Heft 10, 8.10.10, Auflage 40.200

www.alster-magazin.de

SERVICETEIL:
Himmlisch schlafen
Sicher wohnen · Traumbäder
Alster med · Coaching & Therapie

ALSTER Magazin

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

Foto: Kai Wehl

Hamburger Fakten

6 wichtige Fragen an Christoph Ahlhaus.

Exklusiv im Alster-Magazin:

Vielfältige Promis!

Die Winterhuderin Marietta Andreae holt Stars wie Claudia Schiffer in die Stadt und Nina Petri liest an der Alster.

Foto: Michel Dufour

Marietta Andreae (Mitte) mit Claudia Schiffer (l.) und deren Mutter Gudrun.

© Morgan Schimpf

Schauspieler Marek Erhardt

Moderiert beim Hamburger Herbstempfang

Der Schauspieler („Da kommt Kalle") ehrt auf dem Event jugendliche Preisträger.

SUCHEN SIE EINE NEUE ZINSHAUS- ODER WEG-VERWALTUNG?

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

Ihr freundlicher Makler und Verwalter
BAUMGARTEN IMMOBILIEN

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

Maßarbeit wie ich sie will:
Preiswert & passend.

Über 30x in Deutschland
und 3x in Hamburg!

Mehr Infos unter:
www.jaloucity.de

20 Jahre JalouCity
Jubiläumsangebot bis zu 20 % Rabatt
auf unsere Home-Kollektion.
Vorzulegen bei Bestellung. Gilt nur für Maßanfertigungen. Nicht kombinierbar. Nicht gültig für den Internet-Shop. AM

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

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

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

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

Jalousien · Rollos · Plissees · Markisen

JALOUCITY
www.jaloucity.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
- Stoffwechseloptimierung
- Figurstraffung

SPAREN SIE 100,-
5 Termine für 175,- statt 275,-
verlängert bis 30.10.2010

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

www.body-focus.de

Mann, Mann

VON WOLFGANG E. BUSS

Schwule Sau! Bedauerlicherweise ist dieser Begriff als Schimpfwort noch immer gängig. Glücklicherweise nur noch in bildungsfernen Milieus (also bei dämlichen Leuten).

Woher kommt das? Woher stammen diese perfiden Ressentiments gegenüber Menschen, die eine andere Form von Partnerschaft und Sexualität leben? Sie sind erschaffen von den gleichen „Moralisten“, die immer versuchten und noch versuchen, anderen vorzuschreiben, wie sie zu lieben haben, wie sie ihren Sex zu gestalten haben. Müssen wir dazu weit zurückgreifen und im dunklen Mittelalter forschen? Brauchen wir nicht! Der Papst tut es noch heute: Er mischt sich intim ein. Es ist mir selbst peinlich, darüber zu schreiben: Er bestimmt (oder möchte bestimmen), was ein Mann während des Geschlechtsaktes mit seinem Penis zu tun und zu lassen hat. Er darf kein Kondom überziehen! Klingt merkwürdig – ist merkwürdig. Eine skurrile Bevormundung.

Es sind immer die religiösen Eiferer, die für andere Moral, Sexualität oder Formen des Zusammenlebens definieren. Und eben hier ist auch die tiefe Skepsis gegenüber Homosexualität verankert. Sie floss in die Rechtsprechung ein und verbot noch bis vor wenigen Jahren Homosexualität per Strafgesetzbuch.

Doch glücklicherweise haben wir 2010 und alles wird liberaler. So tolerant und liberal, dass es schon wieder Spaß macht. Beispiel: Unser Bundesaußenminister Guido Westerwelle heiratete einen Mann. Ganz offiziell und wie selbstverständlich ehelicht er seinen Partner Michael Mronz. Toll! Toleranz ist in dieser Gesellschaft ganz oben angekommen und moralischer Muff stark auf dem Rückzug. Wie finden **Sie** das? Im Kreis Rottweil (Schwarzwald) ist aus diesem Anlass ein FDP-Kreisvorsitzender zurückgetreten. Ein deutscher Außenminister könne auf internationalem Parkett „mit einer solchen Vita“ nicht erfolgreich sein. Zustimmung bekommt der Mann auch von anderen: Westerwelle würde unser Land international zum Gespött anderer Nationen machen.

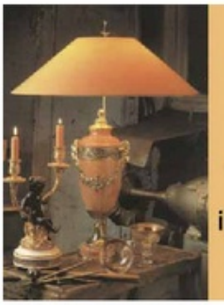
Unser Ziel ist, nach der Liberalisierung der eigenen Gesellschaft uns auch für eine moderne freie Welt-Gesellschaft einzusetzen, in der Offenheit und Toleranz als Werte definiert sind, statt Hass, Entrechtung und Bevormundung. In Gesellschaften mit religiösen Eiferern an der Spitze wie den Taliban in Afghanistan ist dieser Weg am beschwerlichsten.

Da sendet die Heirat unseres Außenministers Westerwelle ein wunderbares Signal in die Welt. Kein Aufschrei im eigenen Land, Toleranz als oberstes Prinzip. Schaut her, das ist eine freie Gesellschaft.

Sollen sich die anderen religiös-orthodoxen Hinterwäldler, wo auch immer in der Welt, doch darüber aufregen. Keine falsche Rücksicht gegen abstruseste religiöse Ausuferungen! Freiheit und Toleranz stehen ganz oben – sind unser Ziel. Menschenrechte im Sinne der Aufklärung.

Wunderbar übrigens dazu unsere Hamburger (Fast)-Liberalität. Unser ehemaliger Bürgermeister Ole von Beust zeigt sich nach Beendigung seiner Amtszeit mit einem Freund. Nicht, dass Ole seinen Freund nun der Öffentlichkeit präsentiert, nein, die Leute ratschen wie selbstverständlich über den (zu großen?) Altersunterschied. Er ist 19 – also so was! Während seiner Amtszeit hatte er es stets vermieden, sein persönliches Leben in der Öffentlichkeit auszubreiten. Nun ist Normalität eingetreten. In den aktuellen Party-Promi-Tuscheleien ist nicht mehr Schwulsein das Thema, sondern das immer aktuelle Klatschthema „Altersunterschied“. Was ist noch okay? 10 Jahre, 30 Jahre, 40 Jahre, Heesters?

Mann, Mann! – Hier müssen wir alle noch ein bisschen Toleranz üben. Auch unter Heteros.



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

5% Zinsen für ein Jahr sicher anlegen
mkzins 5% QUALITÄT SICHER GEPRÜFTE MK MEHRWERT
Telefon: 040-370890-80
E-Mail: info@mkmehrwert.de

miss seconda
Wenn Second Hand First Class sein soll,
Designer-Mode zu Top-Preisen!
auch Barankauf
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 11-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
Oberstr. 1, 20144 Hamburg, Tel.: 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.
Service macht den Unterschied
EP:Sterling
Electronic Partner
Winterhuder Marktplatz 6-7 - Hamburg
im Forum Winderhude - 040 / 4 77 999

Foto: Peppermint Jam

Sorgt zusammen mit „Schiller" im Planetarium am 29.10. für den richtigen Sound: Mousse T.

Termine an der Alster

13. Oktober

Auf Kampnagel, Jarrestraße 20, liest um 20 Uhr der amerikanische Bestsellerautor **Jonathan Franzen** („Die Korrekturen", 2001) aus seinem neuen Buch **„Freiheit"**. Karten gibt's im Vorverkauf oder an der Abendkasse. Mehr Infos auf **kampnagel.de** im Internet!

16. Oktober

„All about BEAUTY" – ist die neue Hamburger Messe für Beauty, Body, Food & Healthy Living. Von **11 bis 19 Uhr** wird das Event in den exklusiven Räumlichkeiten von **Schünemann Training direkt an der Außenalster, Schwanenwik 14,** stattfinden. Entdecken Sie Neues und Altbewährtes rund um die Themen Kosmetik, Ernährung und Figurformung und lassen Sie sich typgerecht beraten. Weitere Infos unter Tel.: 519 083 14 und www.schuenemann-training.de.

21. Oktober

Das **WA-YO**, Hofweg 75, bietet ab 20 Uhr ein **Premium-Sake-Tasting** an. Yoshiko Ueno-Müller, anerkannte japanische Premium-Sake Expertin, gibt wertvolle Informationen und spannende Einblicke in diese einzigartige japanische Kultur; begleitet von kleinen Köstlichkeiten aus der Küche. Kosten: 74 Euro. Anmeldung unter Tel.: 22 71 14-80 erforderlich!

24. Oktober

Im **Pöseldorf Center**, Mittelweg 130-138, findet von 9 bis 17 Uhr der **„Pöseldorfer Antikmarkt"** statt – mit kostenloser Schätzung von Antiquitäten und Kunstgegenständen!

Um 18 Uhr findet in der Hauptkirche St. Nikolai, Harvestehuder Weg 118, das **6. Harvestehuder Orgelkonzert 2010** statt. Michael Kriener an der Orgel interpretiert Felix Mendelssohns Sonate Nr. 5 d-Moll op. 65 „Vater unser im Himmelreich" und Johann Sebastian Bachs Präludium und Fuge a-Moll (BWV 543). Karten gibt es für 7 Euro an der Abendkasse.

29. Oktober

Der Remixer und Produzent **Mousse T.** („Horny", „Sexbomb" mit Tom Jones) und **Schiller** – Echopreisträger und einer der erfolgreichsten Produzenten und Innovatoren der elektronischen Musik, treten am **29. und 30. Oktober** jeweils um 20 Uhr und 22.30 Uhr im **Planetarium**, Hindenburgstraße 1b, auf. Musikalisch verbunden werden sie vom DJ **Raphaël Marionneau**, während Planetariumsdirektor Thomas Kraupe mit Laser- und Lichtdesigner Simon Böttcher für visuelle Erlebniswelten sorgt. Eintritt: 17,50 Euro, Mehr Infos auf **www.planetarium-hamburg.de.**

6. November

Ab 15 Uhr gibt es in der **Stiftung Altenheim St. Johannis/St. Nicolai**, Mittelweg 106, einen **Tag der offenen Tür**. Neben Informationen rund um die Einrichtungen finden auch Führungen durch das Haus statt. Parallel dazu bietet der Martins-Markt Tombola, Kaffee und Kuchen sowie kleine Stände mit unterschiedlichen Waren.

7. November

Der **Deutsch-Amerikanische Frauen-Club Hamburg** e. V. (DAFC) feiert von 12 bis 18 Uhr im Radisson Blu am Dammtor seinen **60. Charity-Bazaar**. Es gibt Lotterien, Tombolas, Spiel- und Verkaufsstände sowie ein Mittagsbuffet und eine Kuchentheke. Ein Teil der Erlöse kommt dem Deutsch-Amerikanischen Studentenaustausch den vom DAFC initiierten Spielplatzhäusern zugute.

Der **Lions Club und Kampnagel** präsentieren auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, ab 11 Uhr die **„Charlie Chaplin Classic-Film-Matinee"**. Neben einem Kurzfilm und dem Film „Goldrausch" von Charlie Chaplin erwartet die Besucher ein Vortrag über den Filmstar sowie ein Interview von Gabi Bauer (Tagesschau) mit Chaplins Enkel Charlie Sistovaris. Anschließend im Foyer: Fingerfood und Getränke, Kurzfilme und Live-Musik. Der Erlös geht an soziale Projekte in Hamburg. Eintritt: 15-8 Euro, Kartentelefon: 270 949-49.

Verkaufsoffener Sonntag im Pöseldorf Center, Mittelweg 130-138. Die Läden haben von 13 bis 18 Uhr geöffnet – untermalt von Live-Musik im Center.

waXhouse.de
Brasilianische Haarentfernung
Heißwachs-Haarentfernung schonend und langanhaltend. Einfach haarlos.
Zum Beispiel Haarentfernung für Männer
Achsel nur 9,00 €
Intim ab 9,00 €
Bauch nur 13,00 €
Brust nur 16,00 €
Zum Beispiel Haarentfernung für Frauen
Achsel nur 8,00 €
Bikini ab 9,00 €
Beine ab 14,00 €
Arme ab 21,00 €
2x in Hamburg
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:
Emilienstraße 22 - 24 / Ecke Osterstraße 20259 Hamburg
Telefon 040 325 28 590
Landwehr 3 22087 Hamburg
Telefon 040 254 96 992
Wir freuen uns auf Sie. waXhouse.de
Brasilianische Haarentfernung

Ist im Rahmen der Reihe „Der Norden liest" im Literaturhaus auf der Uhlenhorst zu hören: Schauspielerin Nina Petri. S. 20

© Hergen Schimpf

Magazin

3 Kolumne
4 Kunst und Kultur: Veranstaltungs-Tipps
6 Promi-News von Marek Erhardt und anderen Hamburgern!
8 Das Alster Magazin traf den Ersten Bürgermeister Christoph Ahlhaus zum Gespräch
11 Karten für Polizeisportfest zu gewinnen
13 Neue Hoffnung beim UHC: Hockey-Ass Oliver Korn aus Winterhude
14 Mini-Führer: Hamburgs Architektur für die Tasche
16 Holt die Promis in die Stadt: Marietta Andreae
18 Abschied von Krümelmonster-stimme Gerlach Fiedler
19 Golflehrstunden zu gewinnen
26 Auf einen Kaffee mit Jessica Stockmann
35 Positiver Hiphop: Eljot Quent ist anders

Uhlenhorst

20 Machen Kultur auf der Uhlenhorst: Nina Petri und Volker Lechtenbrink

Eppendorf

21 Tipp: Neues im Kulturhaus Eppendorf

Pöseldorf

22 Wasserschaden an der Musikhochschule

MAG

29 Kolumne
30 Gruselig Dunkles für die Halloweenzeit
32 Nachgefragt: Feiert ihr das Kostümfest?
33 Newsletter
34 MaG-Tipp: Die perfekte Haarkur zum Selbstmixen

Service

24 Coaching & Therapy
36 Alster med
40 Senioren
42 Neues aus der Geschäftswelt
45 Gesundheitsratgeber
48 Sicher wohnen
51 Himmlisch schlafen
52 Traumbäder
54 Immobilien
57 Kleinanzeigen/Impressum
58 Sudoku

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • *Boss* • *Escada* etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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

Vinothek = Weinbar+Verkauf

Probieren Sie unsere ausgesuchten Weine in ansprechender Atmosphäre und nehmen Sie Ihre Favorits gleich mit ;-)

Di.–Sa. 14.00–23.00 Uhr
20144 Hamburg, Oberstr. 1

Telefon 040-359 65 328
www.dasweinviertel.eu

WeinViertel ....

Ausgesuchte Weine aus Österreichs Topregion

Ihr Partner für die fachgerechte Entsorgung von Bauabfällen

Container
von 1 bis 30 m³
ab 59,50 € inkl. MwSt.

EGGERS
EGGERS 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

Gleittüren Schränke
in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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

Promi-NEWS

Was gibt es Neues von den Promis an der Alster?
Wir sagen es Ihnen!

Foto: Holger Kersting

Tetje Mierendorf

Fiesling im Kloster:

Der **Eppendorfer** Schauspieler **Tetje Mierendorf** (Schillerstraße) steht im Musical Sister Act ab dem 2. Dezember als **Ganove „Bones"** auf der Bühne des TUI Operettenhauses. Er ist also der Fiese im Stück über eine Disco-Diva, die sich als Mordzeugin in einem Kloster versteckt und es musikalisch aufmischt. Infos: www.stage-entertainment.de!

Meike Harten und Volker Lechtenbrink

Alles nur gespielt:

Mit dem **Rolf-Mares-Preis** würdigen Hamburgs Theater die Schauspielkunst der Stadt. Gewonnen haben diesmal u.a. **Meike Harten** für „Die Ratte" und „Der Gast" in der Reihe Kontraste der Komödie Winterhuder Fährhaus und **Volker Lechtenbrink** für „Frost/Nixon" in den Hamburger Kammerspielen. Glückwunsch! Infos und alle Preisträger unter: www.rolf-mares-preis.de!

Stephan Luca

Hilfsbereiter Wegbegleiter:

Schon lange ist der Schauspieler **Stephan Luca** HSV-Fan. Jetzt wird er für den Verein aktiv – beim **Hamburger Weg**, einer karikativen Sponsoring-Initiative des HSV und Hamburger Unternehmen. Der **Eppendorfer** wurde Pate des Förderprojekts „Unified Sports", einem Programm von Special Olympics Deutschland, in dem Athleten/innen mit und ohne geistige Behinderung in einem Team spielen. Mit Hilfe und Geldspenden des Hamburger Wegs soll dies nun auch in Hamburg klappen. Infos: www.hamburger-weg.de!

Foto: Witters

Marek Erhardt

Foto: Boris Laewen/ZDF

Von Verbrechern und der Jugend:

Schauspieler **Marek Erhardt** jagt seit einigen Jahren Verbrecher und wird es wieder tun – in neuen Folgen von **„Da kommt Kalle"**. Darin löst der **Alsterdorfer** gemeinsam mit Sabine Kaack und Mike Hoffmann sowie dem Jack Russell Terrier jeweils samstags um 19.25 Uhr im ZDF kniffelige Fälle – am 9.10. heißt es: „Der Schein trügt". Aber der Enkel des Komikers Heinz Erhardt glänzt nicht nur mimisch, sondern auch mit seiner markanten Stimme. Deswegen wird er Ende Oktober den **„Preis des Hamburger Herbstempfangs"** moderieren. Der ehrt im Rahmen der gleichnamigen Veranstaltung mit rund 1.000 prominenten Gästen im Hotel Grand Elysée Hamburg Jugendliche, die sich durch herausragendes soziales Engagement hervorgetan haben. Infos: www.hamburger-herbstempfang.de!

Weiter Arbeitstier:

Dirk Fischer (CDU-Nord) wurde wieder in den **Fraktionsvorstand** und zum Vorsitzenden der Arbeitsgruppe Verkehr, Bau und Stadtentwicklung gewählt. Der Hamburger erhielt von der CDU/CSU-Bundestagsfraktion eine Zustimmung von 95,93 %.

Dirk Fischer

Anzeige

Hand in Hand – jede dritte Hamburgerin benötigt im Alter die finanzielle Unterstützung ihres Partners.

Finanzielle Abhängigkeit

Fast jede dritte Frau in Hamburg ist im Hinblick auf ihre finanzielle Absicherung im Alter mehr oder weniger abhängig von ihrem Lebenspartner. Das belegt eine aktuelle Erhebung der Hamburger Sparkasse unter 800 repräsentativ ausgewählten Hamburgern.

Fast jede dritte Frau in Hamburg ist im Hinblick auf ihre finanzielle Absicherung im Alter mehr oder weniger abhängig von ihrem Lebenspartner. Das belegt eine aktuelle Erhebung der Hamburger Sparkasse unter 800 repräsentativ ausgewählten Hamburgerinnen und Hamburgern.

Ein Drittel aller Befragten geht davon aus, das sie im Alter finanziell stark oder teilweise von ihrem Partner abhängig sein werden. Fast die Hälfte geht vom Gegenteil aus. Der umgekehrte Fall, also die Abhängigkeit der Männer von ihren Frauen, ist wesentlich seltener. Aber welches sind die Gründe für die finanzielle Abhängigkeit vom Lebenspartner? Bei vielen Frauen sind es gleich mehrere Aspekte, allen voran die Einkommensunterschiede und die Kindererziehungszeiten. Bei Frauen im Alter ab 50 Jahren spielt auch die fehlende Berufsausbildung eine nicht unerhebliche Rolle. Erschwerend kommt hinzu, dass in vielen Lebenspartnerschaften bei der Altersvorsorge offenkundig kein Konzept existiert, um beide Partner gleichermaßen finanziell abzusichern. Beinahe die Hälfte der befragten Durchschnittsverdiener mit einem Haushaltsnettoeinkommen zwischen 2.500 und 3.500 Euro räumen eine mangelnde Planung beim Abschluss privater Vorsorgeverträge ein. Das ist nicht nur ein Problem der Erwerbsbiografien, sondern bestätigt die zu niedrige Priorität einer Vorsorgeplanung. Insbesondere Besserverdienende – egal, ob männlich oder weiblich – zeigen große Vorsorgelücken. Sie bestehen schon meistens in der Karrierephase, etwa bei der Risikoabsicherung. Zudem unterschätzen viele Besserverdienende, dass sie am Tag des Renteneintritts auf ein Einkommensniveau zurückfallen, das zum Teil gravierend unter ihren Arbeitseinkünften liegt.

Allein an der gesetzlichen Rente bemessen, sind die Vorsorgelücken proportional zu den hohen Einkommen. Natürlich werden Rücklagen gebildet. Aber das geschieht oft sehr unsystematisch und ohne Plan, der alle Lebensrisiken wie Unfall oder Krankheit oder auch den Scheidungsfall berücksichtigt.

Daher empfehlen wir, dass sich beide Lebenspartner von Anfang an eigenständig absichern, gegebenenfalls durch private Zusatzverträge. Außerdem erstellen wir gerne im Rahmen eines gemeinsamen Beratungsgesprächs unter Hinzuziehung von Spezialisten einen Masterplan für die individuelle Zukunftssicherung. Dieser wird dann jährlich den Veränderungen des Einkommens sowie der beruflichen und privaten Lebenssituation angepasst. Dabei geben wir auch entscheidende Hilfe, wie man die steuerlichen Rahmenbedingungen und die allgemeine Marktlage im Blick behält und ebenso den kurzfristigen Liquiditätsbedarf. Die Studie zeigt, dass es schwer ist, das richtige Mittelmaß zwischen kurzfristigen Ausgaben und mittel- bis langfristiger Vorsorge zu finden. Aber am Ende des Tages wäre nichts schlimmer, als im Alter finanziell abhängig zu sein.

Sunayana Tchanra
Individualkunden-Betreuerin
Individualkunden-Center
Rotherbaum
Grindelallee 45, 20146 Hamburg
Tel.: (040) 3579-6794
sunayana.tchanra@haspa.de

Haspa
Hamburger Sparkasse

Hamburgs neuer Erster Bürgermeister Christoph Ahlhaus (Mitte) antwortet auf Fragen von Verleger Wolfgang E. Buss (r.) und Redakteur Christian Luscher.

Gesprächstermin mit Christoph Ahlhaus

Sechs Fragen
an den Bürgermeister

Kaum war er im Amt, stellte sich Hamburgs neuer Erster Bürgermeister Christoph Ahlhaus auf Einladung vom CDU-Ortsvorsitzenden Klaus-Peter Hesse den Bürgern auf dem Fuhlsbüttler Marktplatz. Wolfgang E. Buss und Christian Luscher vom Alster-Magazin begleiteten ihn und stellten ihm sechs Fragen, die den Bürgern unter den Nägeln brennen!

1 Sie treten ein großes Erbe an: Ole von Beust war während seiner Amtszeit ein äußerst beliebter Bürgermeister. Wie wollen Sie die großen Fußstapfen ausfüllen?

Zweifelsohne hinterlässt Ole von Beust ein großes Erbe. Aber ich werde meine eigenen Fußstapfen machen, die natürlich in der Fortführung seiner äußerst erfolgreicher Politik stehen, aber ich werde einen Teufel tun zu versuchen, ihn zu kopieren. Ich bin nicht Ole zwei.

2 Welche politische Frage hat bei Ihnen zunächst eine höhere Priorität: die innere Sicherheit der Stadt oder ihre Finanzprobleme?

Ich kann mir die Themen nicht aussuchen, sie liegen auf dem Tisch, da gibt es keine Rangliste: Beide Themen – und nicht nur diese – sind wichtig für diese Stadt und beide müssen angepackt werden. Mir ist wichtig, dass wir die Sorgen und Nöte der Menschen ernst nehmen, zugleich müssen wir aber das größte Sparpaket in der Geschichte Hamburgs schnüren. Das verantwortungsvoll miteinander in Einklang zu bringen, ist eine sehr große Herausforderung.

3 Während Ihre Wahl zum Ersten Bürgermeister triumphal ablief, verlief die der Senatoren etwas unglücklicher. Woran lag das?

Vielleicht mag es teilweise Vorbehalte gegeben haben, ich werbe aber ausdrücklich dafür, allen neuen Kollegen eine faire Chance zu geben. Fehler macht jeder mal und ich bin überzeugt davon, dass die Menschen nicht nur glatt gebürstete Politiker ohne Ecken und Kanten wollen.

4 Nach der gescheiterten Schulreform steht auch Ihre Partei vor einigen Problemen. Wie wollen Sie sich künftig gegen die GAL abgrenzen? Hält die Koalition?

Davon bin ich fest überzeugt! Die tägliche Zusammenarbeit beweist, wie wir offen mit den teilweise sehr unterschiedlichen Bedürfnissen beider Parteien umgehen. Dabei decken wir eine gesellschaftliche Bandbreite von klassischen grünen bis zu konservativ-bürgerlichen Kreisen ab.

5 Sie galten als konservativer Hardliner, haben kürzlich allerdings die Basis Ihres grünen Koalitionspartners „als Liberaler" für sich gewinnen können. Was sind Sie denn nun genau? Konservativ oder liberal?

Ich bin ein Politiker, der für den Rechtsstaat steht. Es gibt Spielregeln für das Zusammenleben der Menschen und die müssen eingehalten werden. Wie man die-

Fortsetzung auf Seite 10

ENTDECKEN SIE DIE SCHÖNSTEN SEITEN VON HERBST UND WINTER: DRAUSSEN IN DER NATUR!

Neue Ideen für Wandern, Trekking und Radtouren bei Globetrotter Ausrüstung in Hamburg.

Gerade jetzt im Spätsommer und Herbst kommt die schönste Zeit für Wanderungen, Trekking- und Radtouren.
Bei der richtigen Wahl der Ausrüstung ist in dieser Zeit aber besonders die Vorbereitung auf Wetteränderungen und damit der Schutz vor Kälte und Nässe wichtig. Viele neue Produkte bieten hier Funktion und Schutz bei deutlich geringerem Gewicht an - das weiß man nach einigen Kilometern schnell zu schätzen! Doch ob Gewichtsersparnis, Komfort oder Sicherheit am wichtigsten sind, muss jeder Outdoor-Fan für sich entscheiden. Mit über 25.000 Ideen für Outdoor und Reise findet man bei Globetrotter Ausrüstung für seine Präferenzen immer genau die passende Ausrüstung. Und Ausrüstungsexperten wie Jörn Rixen, die die Vorteile und Nachteile jedes einzelnen Produktes aus der Praxis kennen, weil sie selbst begeisterte Outdoor-Sportler und Reisefans sind. Lassen Sie sich von den Erfahrungen der über 60 Ausrüstungs-Experten bei Globetrotter Ausrüstung im Wiesendamm direkt am U+S-Bahnhof Barmbek inspirieren.

Praktische Daypacks für Natur und Alltag aus wasserabweisendem Material, mit hohem Tragekomfort und nur 1.030 g leicht.

Weiche und atmungsaktive Doppeljacken, die mit einer Innenjacke aus warmem Fleece auch bei Temperaturstürzen Sicherheit bieten.

Funktion und Raffinesse der großen Modelle gibt es bei Globetrotter auch in kleinen Größen, nur fröhlicher. Draußen spielen macht Spass!

Super leichte und klein verpackbare Daunenwesten mit hoher Fillpower, winddicht und wasserabweisend - passen in jeden Rucksack!

Jörn Rixen ist einer von 60 Ausrüstungs-Experten in der Hamburger Filiale von Globetrotter und selbst begeisterter Radtourenfan.

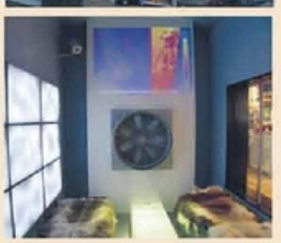
Globetrotter Ausrüstung in Barmbek: die größte Auswahl in Hamburg!

ÜBER 25.000 IDEEN FÜR OUTDOOR UND REISE auf 4.300 qm und die Erfahrungen von 60 Ausrüstungs-Experten erwarten Sie im Globetrotter Erlebnishaus am Wiesendamm.

Globetrotter Ausrüstung
Wiesendamm 1
22305 Hamburg

Telefon: 040 / 29 12 23
Telefax: 040 / 29 92 380
shop-hamburg@globetrotter.de

Mo – Fr: 10:00 – 20:00 Uhr
Sa: 09:00 – 20:00 Uhr



Eine von vielen Produkt-Testmöglichkeiten bei Globetrotter: Die Kältekammer mit Wärmebild-Kamera.

Klaus-Peter Hesse (CDU) überreicht dem neuen Bürgermeister ein verspätetes Geburtstagsgeschenk: Eine 3-D-Fotografie seiner Vereidigung in der Bürgerschaft.

Fortsetzung von Seite 8

se Haltung bezeichnet, finde ich nebensächlich, ich bin kein Freund irgendwelcher Etiketten. Mir geht es geht darum, eine moderne, erfolgreiche Großstadtpolitik für Hamburg zu machen.

6 Die Bewohner der Hamburger Stadtteile kritisieren, es werde zu stark in Leuchtturmprojekte wie die Elbphilharmonie investiert und ihre Bedürfnisse würden vernachlässigt. Was antworten Sie diesen Menschen?

Eine Großstadt wie Hamburg braucht beides: Investitionen, damit wir die Stadt zukunftsfähig machen, genauso wie vernünftige Arbeit vor Ort in den Stadtteilen. Ich gebe aber zu, dass wir uns in der ersten Hälfte der Legislaturperiode vielleicht etwas zu beseelt von dem neuen Bündnis zu sehr auf die langfristigen Projekte gestürzt haben und darüber teilweise die Sorgen der Menschen vernachlässigt worden sind. Das will ich jetzt ändern.

Wolfgang E. Buss / Christian Luscher

Fotos: Evelin Timm

Das ist Christoph Ahlhaus

Der 1969 geborene Heidelberger trat 1985 in die CDU ein. Zunächst absolvierte er eine Ausbildung zum Bankkaufmann, dann begann er ein Jurastudium in Heidelberg, Berlin und München, das er 1999 abschloss. Von 1989 bis 2005 war er Vorsitzender des CDU-Stadtbezirksverbandes Heidelberg-Schlierbach, seit 2004 ist der Mitglied der Hamburgischen Bürgerschaft und innenpolitischer Sprecher. Seit 2008 war er Innensenator der Hansestadt. Kontroversen löste Ahlhaus aus, als er über eine Million Euro zur Sicherung seines Hauses und seiner Heidelberger Wohnung vom Staat bezahlen ließ. Auch eine „Dienstwagenaffäre" wurde ihm angelastet. Im Vorfeld der Bürgermeisterwahl wurde außerdem bekannt, dass er zu Heidelberger Zeiten Mitglied einer schlagenden Studentenverbindung war.

Karten zu gewinnen!

Blaulicht-Spektakel in der Alsterdorfer Sporthalle

Die Motorradstaffel der Polizei Hamburg zeigt auch dieses Jahr am 29. und 30.10. wieder waghalsige Manöver bei der Polizeishow in Winterhude.

Am 29. Oktober um 20 Uhr ist es wieder soweit: Die **Polizeishow** sorgt in der **Sporthalle Hamburg** (ehemals Alsterdorfer Sporthalle), Krochmannstraße 55, für Spaß und Unterhaltung. Zwei weitere Aufführungen folgen am 30. Oktober um 14.30 Uhr und 20 Uhr. Die Veranstaltung, die als Nachfolgerin der Himmelfahrtssportfeste der Hamburger Polizei im ehemaligen Volksparkstadion gilt, kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Sie findet in diesem Jahr bereits zum 41. Mal statt. Mit der Eröffnung der Alsterdorfer Sporthalle 1968 wurde die Außenveranstaltung als Hallen-Event fortgeführt. Die Show bietet neben verschiedensten Musikdarbietungen auch artistische Einlagen, Clownerie und vieles mehr. Für dieses Jahr stehen unter anderem Auftritte mit der Showturngruppe „Traumfänger", den Komik-Hip-Hoppern „Starbugs" aus der Schweiz und dem „Club Piruett", Weltmeister 2009 in rhythmischer Sportgymnastik aus Tallinn, auf dem Programm. Die Show ist also nicht nur national, sondern auch international gut besetzt. Die Gäste können sich aber nicht nur auf neue Auftritte freuen. Auch Evergreens wie das Polizeiorchester oder die „Flying Grandpas" mit ihrer Darbietung auf dem Trampolin sind wie schon seit vielen Jahren zuvor wieder mit von der Partie, gehören aber noch lange nicht zum alten Eisen. Moderiert wird die Polizeishow von einem „Neuling": Schauspieler **Marek Erhardt** wird zum ersten Mal an der Seite von Polizeichef **Ralf Meyer** durch den Abend führen. Tickets gibt es ab 16,80 Euro unter **Tel.: 42 86 59 945**.

Mit etwas Glück können Sie das Spektakel auch for free erleben, das Alster-Magazin verlost für die Vorstellung am 29.10. um 20 Uhr 5x2 Karten. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Polizeishow" an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: e.timm@alster-net.de! Einsendeschluss: 22.10.

Container sind Wir.
Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier
Aktenvernichtung Schrott...
040-5 50 89 70 **Freisler**
CONTAINERDIENST
www.freisler.com

Helga Hack

Exklusive Maßanfertigung

Modebewusste Frauen, die einen perfekten, luxuriösen Stil bevorzugen, jedoch keine Idealmaße aufweisen können, sind häufig auf Maßgeschneidertes angewiesen. Mit viel Freude und stilsicherer Beratung nimmt sich Helga Hack solcher Kundinnen an. Eine große Auswahl edler Stoffe und wunderschöner Mustermodelle in prächtigen Farben werden Sie inspirieren... ob ein Kleid, ein Hosenanzug oder ein wunderschönes Kostüm, festliche Abendroben oder Braut-Couture. Das professionelle Team erfüllt alle Wünsche.

„Mode ist, wenn man den eigenen Stil immer wieder der Zeit anpasst!"

Modeatelier Helga Hack
Modedesign & Stilberatung

Lemsahler Landstr. 328 • 22397 Hamburg
Terminvereinbarung unter: 040 - 607 40 13
www.helgahack.de • info@helgahack.de

www.niemerszein.de

EDEKA NIEMERSZEIN

Alles Gute für Sie! seit 1965

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.

Verteiler gesucht

ab 13 Jahre!

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

Foto: Asger Sesinge/© Galerie Ben Kaufmann

In den Deichtorhallen zu sehen: das Werk des Dänen Poul Gernes (1966), der auch Performance Künstler war.

Rückblick auf einen bedeutenden Dänen

Die **Deichtorhallen Hamburg**, Deichtorstraße 1-2, geben vom **8. Oktober 2010 bis zum 16. Januar 2011** in der Ausstellung **„Poul Gernes – Retrospektive“** mit über 400 Exponaten einen umfassenden Einblick in die Kunst des dänischen Malers, Bildhauers, Filmers und Performance Künstlers Poul Gernes (*1925, † 1996). In fünfzig Schaffensjahren bestritt er zahllose Ausstellungen und bespielte u.a. 988 den dänischen Pavillon auf der Biennale. Er hinterlässt ein beeindruckendes OEuvre, das durch seine Vielschichtigkeit fasziniert und dessen Ästhetik heute so aktuell ist wie zu seiner Entstehungszeit in den 1960er- und 70er-Jahren. Öffnungszeiten: Di.-So., 11-18 Uhr und Do., 11-21 Uhr. Eintritt: 9/erm. 6 Euro, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren frei. *kw*

Märchen in den Kammerspielen

Auf in ferne Zarenreiche heißt es am 6. November um 15 Uhr, wenn Ela Nitzsche und Michael Bideller in Kooperation mit der Langner Stiftung in den **Hamburger Kammerspielen**, Hartungstraße 19-20, unter dem Titel **„Prinzessin Quakfrosch“** die schönsten russischen Volksmärchen vortragen. Mit dabei sind Hexe Baba Jaga, Väterchen Frost und junge Zarensöhne, die allerlei gefährliche Aufgaben übernehmen sollen. Der Eintrittspreis beträgt 3 Euro. Ebenfalls im Rahmen der Märchentage findet außerdem ein Märchen-Schreibwettbewerb statt, an dem die fünften und sechsten Klassen der Hamburger allgemeinbildenden Schulen aufgefordert sind, ihr eigenes Märchen aus den Wäldern Russlands und Sibiriens zu verfassen. Mehr Infos zu den Märchentagen und dem Wettbewerb gibt es im Internet auf **www.hamburger-maerchentage.de**! *cl*

Für Oliver Korn war der Sieg bei Olympia 2008 der größte sportliche Erfolg. 2012 möchte er das wiederholen.

Foto: UHC

„Noch einmal Olympia!"

Der Hockeyprofi Oliver Korn zog der Liebe wegen gerade von Düsseldorf nach Hamburg. Fortan verstärkt der 26-jährige Olympiasieger von 2008 die Bundesligamannschaft des Uhlenhorster HC. Wir sprachen mit dem Neu-Winterhuder über sportliche und private Herzensangelegenheiten.

„Ausschlaggebend für meinen Umzug nach Hamburg war die Entscheidung meiner Freundin Nora, hier ihr Medizinstudium fortzusetzen, und ich wollte sie begleiten", so der gebürtige Düsseldorfer Oliver Korn. Der Umzug bedeutete für den Bundesligaspieler auch einen Vereinswechsel. „Ich spiele jetzt beim Uhlenhorster HC. Das Team hat mich sehr nett aufgenommen. Wir trainieren nicht nur zusammen, sondern unternehmen auch außerhalb des Hockeyplatzes viel miteinander."

Seit August lebt Korn nun gemeinsam mit seiner Freundin in Winterhude. „Meine neue Heimat gefällt mir. Auch wenn ich bisher noch nicht viel unternehmen konnte. Denn die meiste Zeit verbrachte ich mit Lernen in der Uni", so der Sportwissenschaftsstudent, der in den kommenden Monaten sein Studium mit Diplom abschließen wird.

Was er danach beruflich machen möchte, weiß er noch nicht genau: „Irgendetwas im Sport-Marketing-Bereich soll es sein. Mehr weiß ich noch nicht."

Seine sportlichen Ziele sind hingegen sehr genau gesetzt: „Zunächst mit dem UHC in dieser Saison möglichst weit im Spiel um die deutsche Meisterschaft kommen. Und 2012, da will ich noch einmal nach Olympia. Das ist neben der Europameisterschaft, die im kommenden Jahr ansteht, mein größter Traum", erzählt der Nationalspieler und erinnert sich an den Olympiasieg 2008: „Die Atmosphäre live als Sportler bei Olympia zu erleben und dann noch zu gewinnen, war ein unvergesslicher Moment."

Nach Olympia 2012 wird Oliver Korn wahrscheinlich **seine Profilaufbahn beenden**. „Leider verdient man mit dem Hockey zu wenig Geld, um sein Leben zu finanzieren. Deshalb werde ich mich früher oder später um meinen Berufseinstieg intensiv kümmern und mich aus dem internationalen Hockeysport zurückziehen. Denn ein Leben als Profispieler, in dem man etwa 150 Tage im Jahr unterwegs ist und täglich am besten zwei Einheiten trainiert, ist mit keinem Arbeitsplatz vereinbar."

Schade findet der 26-Jährige es schon, dass Hockey in Deutschland noch nicht annähernd den gleichen Stellenwert besitzt wie beispielsweise Fußball. Auf der anderen Seite sieht er jedoch auch einen entscheidenden Vorteil: **„Im Gegensatz zu einem Profi-Fußballer** werde ich auf offener Straße nicht erkannt. So kann ich mich in entspannter Atmosphäre mit meinen Freunden treffen, ohne permanent angesprochen zu werden."

Weshalb der charismatische Hockeyspieler diesen Aspekt positiv hervorhebt, wird deutlich, wenn man ihn auf seine Freizeit anspricht: „Mich mit meinen Freunden zu treffen, das tue ich unglaublich gerne. Meine Freundschaften zu pflegen, liegt mir, ähnlich wie der Hockeysport, sehr am Herzen."

Christiane Kaufholt

Welt der Reisen
Wir sind die Spezialisten!
Tel.: 040-27 86 44 10 · Fax: 040-27 86 44 11
info@weltderreisen.de · www.weltderreisen.de

Ist auch Ihr Reisebüro bis 22.00 Uhr an 365 Tagen im Jahr telefonisch erreichbar?

Telefonische Beratung und Buchung, bequem ohne Parkplatzsuche und Anfahrt!
Bei uns bleibt Ihr Fernweh nicht länger nur ein Traum!

RSG QUALITÄTS GEPRÜFT ★★★★★ EMPFOHLENES REISEBÜRO

Sport-BHs zu gewinnen

Gerade jetzt zum Herbst hin, wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, ist Sport wichtig für Fitness und Gesundheit. Damit Frauen den auch entspannt genießen können, sollten sie einen hochwertigen Sport-BH tragen. Beispielweise den neuen **nipala Sport-BH extreme**. Dass der nämlich gut einsetzbar ist, haben kürzlich die **HSV-Junioren Nationalfußballspielerinnen Anika Höss, Carolin Simon** und **Angelina Lübcke** bewiesen. Sie haben ihn beim Training getragen und die wichtigsten Kriterien wie Stützfunktion, Tragekomfort und Atmungsaktivität getestet und für gut befunden. Vor allem die Stütz- und Dämpfungsfunktion sowie die kompakte Bruststabilisierung des aus modernen Funktionsfasern neu konzipierten Sport-Bra, den es u.a. in der Hoheluftchaussee 68 zu kaufen gibt, hat es den Ladys angetan.

Diesen Komfort können Sie mit etwas Glück auch for free genießen, denn das Alster-Magazin verlost drei Sport-BHs. Wer einen gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „sportlich“an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss: 29.10. *kw*

Das Alster-Magazin verlost moderne und komfortable Sport-BHs von nipala.

Helft uns!

Wir warten auf ein neues

Zuhause!

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN VON 1841 E. V.

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

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

Helfen Sie mit einer Mitgliedschaft – schon ab 3 Euro!

www.hamburger-tierschutzverein.de
Hamburger Tierschutzverein von 1841 e. V.
Süderstraße 399, 20537 Hamburg, Tel.: 040 211 10 6-0
Besuchen Sie uns und unsere Tiere:
Mo, Mi, Fr: 10-16 Uhr • Do: 10-18 Uhr • Sa, So, Feiertage: 9-12 Uhr
dienstags geschlossen

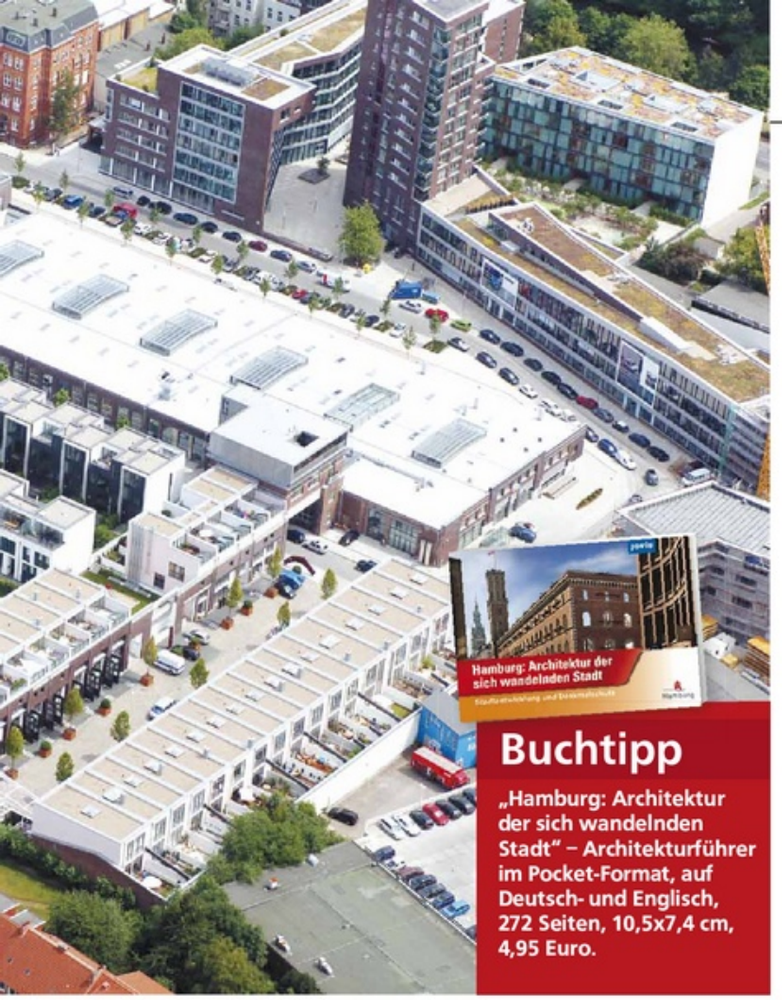
Ein neuer Architekturführer zeigt die sich wandelnden Stadtteile Hamburgs – unter anderem das Falkenried-Quartier.

Foto: Hamburg Team

Stadt-wandel

Hamburg wird architektonisch immer spannender. Die Highlights gibt es jetzt in einem Taschenführer – ein Kapitel widmet sich dem Falkenried-Quartier.

Die Stadt Hamburg hat einen Taschen-Architekturführer zur Stadtentwicklung unter Denkmalschutzaspekten herausgebracht. Er gibt einen Überblick über die Bandbreite vergangener und aktueller Architektur-Projekte der Stadt – 75 werden näher beleuchtet. Beispielsweise: **Das Falkenried-Quartier,** Straßenbahnring 6-22. Es wurde 2001 bis 2004 nach intensiver Abwägung zwischen Substanzerhaltung und Neuentwicklung umgebaut und ist ein Beispiel für die Konversion eines innerstädtischen Fabrikreals, hier der ehemaligen Fahrzeugwerkstätten (1926-30) in ein luxuriöses Wohn-, Geschäfts- und Büroquartier. Den Masterplan entwarfen Bolles und Wilson, das Projekt erhielt den Deutschen Städtebaupreis 2004. Nicht nur einige der Hallen wurden erhalten, auch viele industrielle Relikte durchziehen das mit hochkarätiger neuer Architektur bebaute Gelände mit seinen differenzierten Freiräumen. Halle E wurde für Einzelhandel und Büros unter Wahrung der historischen Konstruktion und Fassaden umgebaut. Im Inneren dienen Höfe zur Belichtung der tiefen Grundrisse. Bemerkenswert ist der Innenausbau für die Modefirma Closed von Carsten Roth. Die großen und tiefen Industriehallen im Falkenried 23 bis 29 eigneten sich kaum für eine Wohnnutzung. So blieben etwa beim architektonisch gelungenen Townhouse-Projekt von den beiden Wagenhallen nur die Stirnfront mit den Toren als vorgestellte Kulissen übrig. Anders beim ehemaligen Verwaltungsgebäude: Fassaden und Decken wurden erhalten, die immens hohen Etagen freigeräumt und mit wenigen verschiebbaren Wänden versehen, wodurch echte Lofts mit bis zu 250 Quadratmetern entstanden. Sie erhielten zusätzlich Fläche durch einen südlichen Anbau aus Stahlbeton mit großen Glasfronten. Auf dem Dach wurde als Aufstockung für Penthouses ein futuristisches, aluminiumverkleidetes Band aufgesetzt, das sich etwas zu sehr in Szene setzt. Ebenfalls beschrieben werden u.a. der Wasserturm im Stadtpark in Winterhude, heute Sitz des Planetariums und das UKE.



Buchtipp

„Hamburg: Architektur der sich wandelnden Stadt" – Architekturführer im Pocket-Format, auf Deutsch- und Englisch, 272 Seiten, 10,5x7,4 cm, 4,95 Euro.

Second Hand und Neues für Kinder ...
ürmerkiste

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.Würmerkiste.de

GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

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

HELFEN SIE MIT!

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
www.aerzte-ohne-grenzen.de
Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

GLANZKLARE MÖBEL

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

Möbel-Glanz
Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg
Telefon 040 52980916
Onlineshop: www.moebel-glanz.de

Claudia Schiffer, Marietta Andreae und Gudrun Schiffer (v.l.) in den 90ern bei einem CHANEL Haute Couture Event.

Foto: Abi Schmidt

Marietta Andreae (l.) mit Society-Reporterin Jeannine Ehmsen.

Eine Persönlichkeit

Was die Public-Relations-Unternehmerin Marietta Andreae anfasst, wird zu Gold. Zumindest ihre exklusiven Veranstaltungen. Zuletzt war es die gefeierte „Funk & Soul Night No.1", im Automuseum „Prototyp", zugunsten von „Innocence in Danger e.V.". Die Präsidentin des Vereins, Stephanie Freifrau von und zu Guttenberg, wurde von ihrem Mann, dem Verteidigungsminister, begleitet. Sie hielt eine ergreifende Rede und feierte selbst ausgelassen mit. Wir sprachen mit der Winterhuderin Marietta Andreae über die PR-Branche.

Plácido Domingo, Thomas Hampson oder Michael Michalsky – nur drei von vielen Persönlichkeiten, zu denen Marietta Andreae die besten Kontakte pflegt.

Wie man Veranstaltungen erfolgreich macht, hat die gebürtige Bayerin an exponierter Stelle gelernt: 25 Jahre lang war sie für CHANEL tätig. 17 Jahre davon als Public Relations Director für Deutschland und Österreich.

Ihre Pressekonferenzen, Veranstaltungen und vor allem ihre exklusiven Modenschauen trugen zum positiven Image der Luxusmarke bei. „Ich war für die Pressearbeit verantwortlich, koordinierte Interviews und Pressetermine, plante, konzipierte und realisierte in Zusammenarbeit mit Karl Lagerfeld außergewöhnliche Events", erklärt Marietta Andreae.

Vor etwa zehn Jahren machte sie sich mit ihrer eigenen PR-Agentur in Hamburg selbstständig und nahm das Haus CHANEL als Kunden mit. Schnell folgten weitere Auftraggeber. „Bis heute vertraue ich meiner Intuition und nehme ausschließlich Projekte an, mit denen ich mich zu 100 Prozent identifizieren kann."

Individualität steht für die kreative Business-Frau an erster Stelle. Das beginnt bereits bei der Gestaltung einer Einladungskarte, einer maßgeschneiderten und handverlesenen Gästeliste, dem Mix aus verschiedenen Altersgruppen und spiegelt sich wider im Gesamtkonzept einer Veranstaltung.

„Ich halte nichts von gekauften Gästelisten, denn die Resonanz auf eine Einladung ist nur so gut wie der persönliche Kontakt zum einzelnen Gast. Ideal ist es, wenn sich die Gäste untereinander kennen, denn dann entsteht leichter eine private Atmosphäre auch in einer fremden Umgebung.

Jeder Gast erhält im Vorfeld per

Gern gesehener Gast auf Marietta Andreaes Events: Stephanie Freifrau von und zu Guttenberg.

Die PR-Unternehmerin ist auch bestens mit der Künstlerszene vernetzt. So auch mit Iris Berben (l.).

Foto: FOTOPRESS FPI, Hartwig Valdmanis

Foto: Jürgen Joost

Baron Enno von Ruffin und Marietta Andreae sind seit der Jugendzeit eng miteinander befreundet.

Foto: FOTOPRESS FPI, Hartwig Valdmanis

Plácido Domingo und Marietta Andreae bei einem CHANEL-Empfang zu Ehren seiner Stiftung Operalia.

Richard Steve Giraud und Marietta Andreae erhielten 2009 von Prinz Charles (v.l.) die Einladung zu einem Dinner in Windsor Castle.

Karl Lagerfeld und Marietta Andreae im Juli 2002 im Rahmen einer Vernissage seiner Fotoausstellung „Bodywave and Waterdance" auf der Praterinsel in München.

Foto: Günther Reisp

Post eine persönliche, handgeschriebene Einladung – nicht etwa per E-Mail. Und dies nicht ohne Grund: In der heutigen, schnelllebigen und digitalen Zeit ist es wichtig, Traditionen fortzusetzen, egal, ob im Geschäftlichen oder Privaten."

Eines ihrer Erfolgsrezepte ist die Wertschätzung von Geschäftspartnern, Gästen und Journalisten. Die Kulturliebhaberin ist auch selbst ein gern gesehener Gast auf vielen hochkarätigen Veranstaltungen wie etwa bei Konzerten und Dinners von Prinz Charles, zuletzt 2009 in Windsor Castle, oder den legendären ländlichen Mittagessen ihrer Freundin Marianne Fürstin zu Sayn-Wittgenstein -Sayn während der Salzburger Festspiele. Dadurch erweitert sich auch das internationale Netzwerk. Übrigens, das Geheimrezept ihres Erfolges ist: Sie selbst ist eine Persönlichkeit.

Jeannine Ehmsen

Felicitas Gräfin zu Herberstein, Andrea Gräfin zu Herberstein, ihr Ehemann Bariton Thomas Hampson und Marietta Andreae (v.l.) beim „Elbphilharmonie Fundraising Concert".

Foto: Jürgen Joost

Teppich STARK
40 JAHRE TEPPICH STARK 1970 - 2010
RIESIGER JUBILÄUMS VERKAUF
Nur für kurze Zeit
Teppichboden
Parkett
Laminat
Betten
Matratzen
Orient-Teppiche
Stoffe & Sonnenschutz
Garantiert 25% bis 70% Rabatt auf den gesamten Warenbestand*
*Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.
Poppenbütteler Bogen 94 • 22399 Hamburg
Tel.: 040 - 611 66 80 • Fax: 040 - 611 66 811
info@teppich-stark.de www.teppich-stark.de

COIFFEUR-TOPADRESSE
IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE
• DAMEN UND HERREN
• PHILOSOPHIE DES TROCKENHAARSCHNITTS
• BERATUNG UND STYLING
SYLVIA SCHACHT
HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR

NABU
Die Naturschutzmacher.
Fast weg: der Apollofalter.
Der NABU schützt bedrohte Arten.
Helfen Sie mit. www.NABU.de

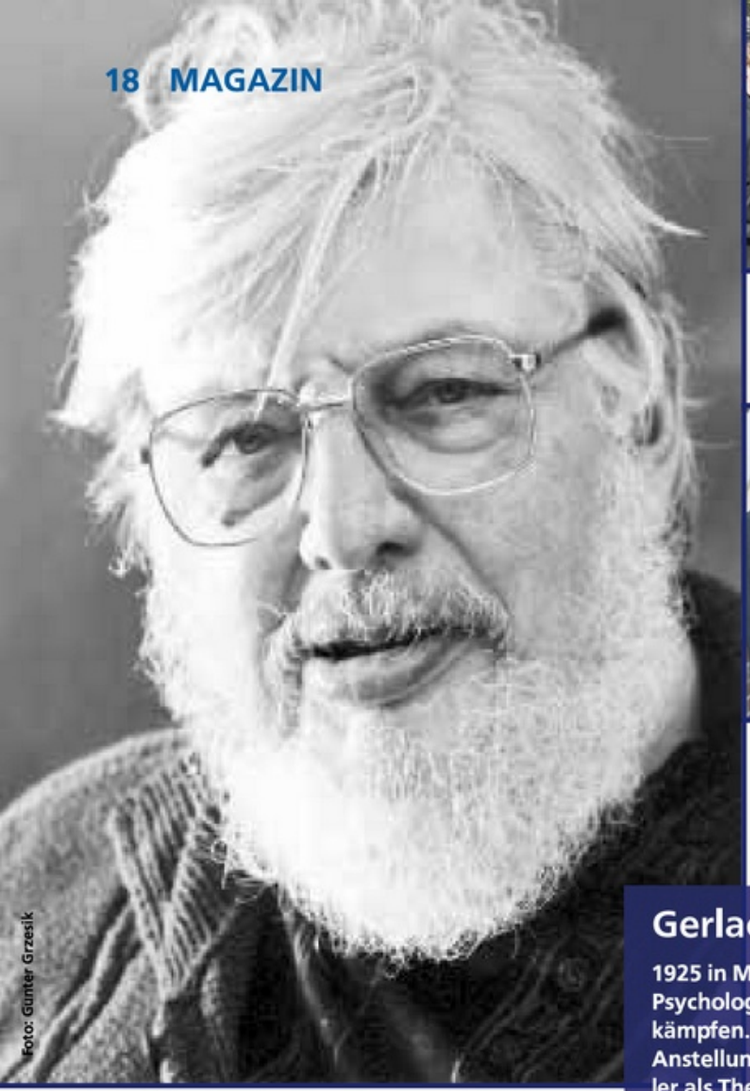


Foto: Günter Grzesik

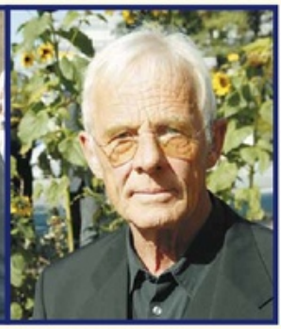
Verlieh nicht nur dem Krümelmonster seine Stimme, sondern vielen Figuren der Drei Fragezeichen-Geschichten: Gerlach Fiedler.

Gerlach Fiedlers Witwe Dagmar (die beiden feierten vor Kurzem noch Diamantene Hochzeit) mit der Schauspielerin Claudia Hierschel (r.).

Die Schauspieler Edgar Bessen (l.) und Jan Fedder, der für die Trauerfeier in Eppendorf extra Dreharbeiten in Goslar unterbrach.

Fotos: Kai Wehl

Schauspieler und Regisseur Volker Lechtenbrink (Mitte), der viel von Gerlach Fiedlers Regiearbeiten hielt, mit dessen Sohn Christian; links im Hintergrund der Schriftsteller und Übersetzer Harry Rowohlt.



Fand in der Kirche bewegende Abschiedsworte: Schauspieler Rolf Becker.

Gerlach Fiedler

1925 in Mannheim geboren, in Berlin aufgewachsen. Nach dem Abitur 1942 studierte er Psychologie, Literatur und Musik. Den Krieg lehnte Fiedler ab, musste aber trotzdem mitkämpfen. 1945 geriet er ein Jahr in russische Gefangenschaft. 1947 erhielt er seine erste Anstellung als Sprecher und Regisseur beim NWDR (später NDR). Daneben arbeitete Fiedler als Theaterschauspieler, ehe er seinen Schwerpunkt auf Regiearbeit und Rezitationsabende legte. Zusätzlich lieh Fiedler seine Stimme zahlreichen Hörspielfiguren. In frühen Jahren war er auch erfolgreicher Sportler, wurde deutscher Tennis-Jugendmeister und als Trainer 1976/77 deutscher Meister mit den HSV-Volleyballern. Er starb am 15. September.

Abschied von Krümelmonsterstimme

Gerlach Fiedler

Eine der markantesten Hamburger Stimmen ist verstummt: die vom Eppendorfer Gerlach Fiedler (Krümelmonster). Freunde und Bekannte sowie Kollegen aus Funk und Fernsehen nahmen kürzlich in der Kirche St. Johannis Eppendorf Abschied vom Schauspieler, Regisseur und Synchronsprecher, der 85 Jahre alt wurde.

Der sichtlich bewegte Pianist **Gottfried Böttger** (3 nach 9) spielte einige Stücke auf der Orgel; in den fast bis zum letzten Platz gefüllten Kirchenbankreihen nahmen neben der Witwe **Dagmar Fiedler** u.a. die Schauspieler **Edgar Bessen** und **Jan Fedder** (brach extra Dreharbeiten in Goslar ab), Schriftsteller **Harry Rowohlt**, Presseballorganisator **Karsten Lüchow** und die Schauspielerinnen **Claudia Hierschel** und **Herma Koehn** Platz. Neben dem Pastor berichteten die Schauspieler **Rolf Becker** und **Volker Lechtenbrink** über das Leben ihres Freundes und Kollegen: „Wir haben uns damals immer sehr gefreut, wenn Gerlach unser Regisseur war. Dann wussten wir nämlich, je schneller gearbeitet wird, desto eher konnten wir unser Script zu einer Kugel knüllen und mit ihm Fußball spielen. Er war aber auch ein akribischer Arbeiter, der uns Nachwuchs damals viel beigebracht hat. Zwei Dinge davon möchte ich hervorheben – die Liebe zum Beruf und die Liebe zum Leben", sagte Volker Lechtenbrink, bevor Gerlach Fiedlers Stimme vom Band die mucksmäuschenstille Menge in der Kirche noch einmal an den fülligen, liebenswerten „Brummbären" erinnerte, der wie kein anderer „Keeeekse! Ich will Keeekse!" als Krümelmonster brüllen konnte. Der blauen Sesamstraßenpuppe die Stimme zu leihen, war wohl die berühmteste „Rolle" des Grimme-Preis-Trägers, der noch bis kurz vor seinem plötzlichen Tod nach kurzer Krankheit Auftritte und Pläne für die Zukunft hatte. *kw*

Zeitgemäße Stillleben in Rotherbaum

Zu sehen in der Galerie im Elysée: „Schönfärberei 10.05." von Tanja Gott.

Wie viel Leben zeigt sich in der Stille? Dieser Frage sind drei ganz unterschiedlich arbeitende Künstler malerisch nachgegangen. Die Antwort zeigen sie vom 1. November 2010 bis zum 9. Januar 2011 in der **Galerie im Elysée**, Rothenbaumchaussee 10 (Vernissage: 18:30 Uhr). **Tanja Gott** fängt in ihren Tisch- und Küchenbildern den nicht selten kuriosen Alltag einer modernen Frau und Mutter ein. Poetisch und humorvoll geht es in **Marlies Fliessbachs** farbstarken, buchstäblich vielschichtigen Arbeiten zu. Und **Nikolaus Störtenbecker** zeigt in Blumenmotiven und mit Vanitas-Darstellungen sein Können als Norddeutscher Realist. Klammer der drei ist, dass sie versucht haben, den Begriff des Stilllebens auf zeitgemäße Art neu zu definieren – oft mit augenzwinkernden Bezügen auf die großen Vorbilder dieser Kunsttradition. Die Galerie ist rund um die Uhr geöffnet. Bei größeren Veranstaltungen im Hotel kann es vorkommen, dass eine Besichtigung der Ausstellung kurzfristig nicht möglich ist. Infos dazu unter Tel.: 41 41 27 21. *kw*

Golfanalysen zu gewinnen

Aktiv in einem Videospiel mitwirken – so ähnlich fühlt sich **TrackMan** an. Ein **modernes radargestütztes Golfschlag-Analysesystem**, das gerade in der Golf Lounge, Billwerder Neuer Deich 40, Deutschlandpremiere gefeiert hat. Der Golfer visiert 5 Ziele auf der Range an, die in verschiedene Spielmodi integriert sind. Wie der Ball diese erreicht, wird auf einem Monitor angezeigt – Flugbahn, Weite, Höhe oder Nähe zur Fahne sind nur einige Werte, die dem Spieler zur Verfügung stehen. Vor Ort oder zu Hause am eigenen Computer. Der Einsatzbereich von TrackMan ist deswegen vielfältig, das System unterstützt nicht nur den Golfunterricht und das eigenständige Training, es optimiert auch das individuelle Golfschläger-Fitting. Preise für das Analyse-Spiel: 8 Euro für 30 und 15 Euro für 60 Minuten. Infos unter Tel.: 81 97 87 9-0.

Das Alster-Magazin verlost 10 Gutscheine für 30 Min. inkl.

Abschlagen und den Ball auf einem Monitor fliegen sehen, das ermöglicht das System TrackMan.

50 Bälle. Wer einen gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Golf an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 22.10. *kw*

hansa® COMPLET-KÜCHEN

Inspirierende Küchen für hohe Ansprüche.

Vor 50 Jahren hat SieMatic die erste GRIFFLOSE KÜCHE der Welt präsentiert.

Und weil das so gut passt, verlosen wir einen Mercedes-Benz GLK. Sie können mitmachen und gewinnen! Teilnahmekarten gibt es bei uns oder im Internet: **www.siematic.de/glk**

GLK zu gewinnen.

Abbildung ähnlich.

Lübecker Straße 126, 22087 Hamburg, Tel. 040-2544900
info@hansa-kuechen.de, www.hansa-kuechen.de

Volker Lechtenbrink als Hauptmann von Köpenick

Es ist eine der schönsten Komödien überhaupt – die Geschichte vom gewitzten **Hauptmann von Köpenick** von Carl Zuckmayer (1896-1977), der sich gegen die damalige staatliche Willkür auflehnt. Noch bis zum 13. November wird **Volker Lechtenbrink** diese Paraderolle im **Ernst Deutsch Theater** auf der Uhlenhorst spielen. Die Geschichte ist bekannt, aber man hört sie immer wieder gerne: Wegen kleinerer Delikte saß der Schuster Wilhelm Voigt im Gefängnis und begibt sich kurz nach der Entlassung auf Arbeitssuche. Da er vorbestraft ist, hat er keine gültigen Ausweispapiere. Ohne Papiere keine Aufenthaltsgenehmigung. Ohne Aufenthaltsgenehmigung keine Arbeit. Ohne Arbeit kein Mensch. Wie ist dieser Teufelskreis aus Bürokratismus und Obrigkeitsdenken auf legalem Weg zu durchbrechen? Wohl gar nicht, deswegen befördert er sich mit einer beim Trödler gekauften Uniform zum Hauptmann von Köpenick, besetzt das Rathaus, lässt den Bürgermeister verhaften, beschlagnahmt die Stadtkasse und schlägt so das ihn knebelnde System mit seinen eigenen Waffen. Mit auf der Bühne sind u.a. Christina Arndt, Alexander Beisel, Thomas Cermak und Maria Hartmann. Regie: Wolf-Dietrich Sprenger. Zuckmayer dokumentiert mit seinem Werk die politischen und sozialen Verhältnisse der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Karten: 15-31 Euro. Kartentelefon: 22 70 14 20. *kw*

Spielt im Ernst Deutsch Theater gerade den Hauptmann von Köpenick: Volker Lechtenbrink.

Foto: Oliver Fantitsch

Flugtickets
Bahntickets
Fährtickets
Kreuzfahrten
Touristik
UHLEN HORSTER
REISEDIENST
Hartwicusstr. 6 · 22087 Hamburg
040 - 229 449 98 · info@u-rd.de

Stoppt Tuberkulose!
Mit nur 50 Euro können Sie einen TB-Kranken retten.
Informationen unter:
Telefon 0931/7948-0
www.dahw.de
DAHW
Deutsche Lepra- und Tuberkulosehilfe e.V.

Die Experten für Figurformung
040 . 51 90 83 14
Problemzonen sind für uns Behandlungszonen
Personaltraining
Ultraschall (stabile Kavitation)
HYPOXI-Vakuumtherapie
SchunemannTraining HYPOXI beautytek www.schuenemann-training.de
Foto: Yuri Arcurs - Fotolia

Humor und anspruchsvolle Literatur – das passt!

Der NDR klärt am **19. Oktober** im Literaturhaus Hamburg, Schwanenwik 38, um 20 Uhr in seiner Reihe **„Der Norden liest!“**, wie es um die literarische Komik im Norden steht: Motto „Echt komisch!“. Die Antwort geben die Schauspielerin **Nina Petri**, der Musiker **Michy Reincke**, der Schriftsteller **Moritz Rinke** und der Kabarettist **Sebastian Schnoy**, die in wechselnden Kombinationen gemeinsam viel gelesene Klassiker unters Mikroskop legen und fremde und teils eigene Textproben beisteuern, um dem literarischen Humor nordischer Prägung auf die Spur zu kommen. Moderatorin des Abends ist **Julia Westlake**. Weitere Infos unter www.ndr.de/kulturjournal. Eintritt: 7 Euro. Kartentelefon: 0180 178 79 80. *mr*

Liest Komisches im Literaturhaus: Nina Petri.

© Hergen Schimpf

Australisches Flair wie im Sydney Opera House gibt es am 30.10.2010 im Kulturhaus Eppendorf.

Neues aus dem Kulturhaus: Das bringt der Oktober

Am 22. Oktober um 19.30 Uhr findet die Lesung **Literatursalon: „MeeresLust“** im **Kulturhaus Eppendorf**, Martinistraße 40, statt. Dabei werden unter anderem Texte von Thomas Mann, Homer, Heine, Ringelnatz präsentiert. Gelesen werden die literarischen Werke von Vera Rosenbusch und Lutz Flörke. Der Leseabend soll die Zuschauer mitnehmen auf eine fantastische Seereise, die von der Sehnsucht nach Freiheit, Weite, Harmonie und Abenteuer erzählt. Tickets gibt’s ab 7 Euro unter Tel.: 48 15 48 oder per Mail: info@kulturhaus-eppendorf.de!

Eine weitere Veranstaltung des Kulturhauses Eppendorf findet am 29. Oktober statt. Um 20.30 Uhr treten die **„Sambaboys“** mit ihrem Popjazzlatinrock-Programm auf. Geboten wird ein bunter Mix aus mehrstimmigen Gesang, Orgelmusik und Bläsereinlagen. Es ist bereits der vierte Auftritt der Band im Kulturhaus. Mit der neuen Sängerin Anette Herrmann haben sich die „Sambaboys“ allerdings Verstärkung geholt. Karten kosten 5 bis 7 Euro.

Am 30. Oktober findet um 19 Uhr die Veranstaltung **Reisen und Speisen: Australien** statt. Australien-Kenner Klaus Schmidt-Siebrechts wird über das vielfältige Land, seine menschlichen und tierischen Bewohner und die abwechlesungsreiche Natur berichten. Zusätzlich können mit einem Büfett von Silke Vetter auch kulinarische Eindrücke über Australien gesammelt werden. Karten ab 18 Euro! *et*

Foto: Klaus Schmidt-Siebrechts

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

Eppendorf
Suche einen Abstellplatz für meinen Roller!
☎ 0171/64 77 999

7. Oktober Neueröffnung
Stilvoll
by Angelika Hansen
Mode, Taschen und Stilvolles mehr
Eppendorfer Weg 285 • 20251 Hamburg • Tel. 467 756 02
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 11-19 Uhr, Sa. 11-16 Uhr

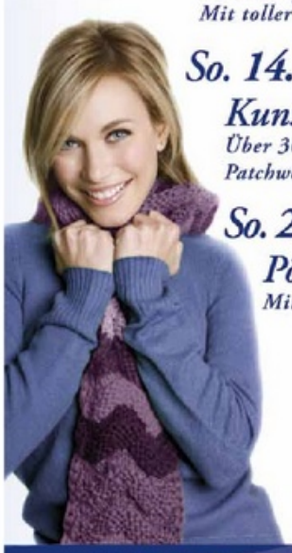
droste
markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer
zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0
filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20
volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40
www. markisen-droste.de
FACHBETRIEB Rollladen- und Sonnenschutztechniker-Handwerk

Für Sie unterwegs
Wenn Sie sich für eine Anzeigenschaltung auf den Winterhude- oder Eppendorfseiten im Alster-Magazin interessieren, melden Sie sich gerne bei mir.
Annegret Linke
Tel.: 538 930 - 67 oder
0172 / 90 37 440

PÖSELDORF ERLEBEN
UNSERE TERMINE

So. 24. OKTOBER von 9–17 Uhr
Pöseldorfer Antikmarkt
Mit kostenloser Schätzung Ihrer Stücke

So. 7. NOVEMBER von 13–18 Uhr
Verkaufsoffener Sonntag
Mit toller Live-Musik im Center



So. 14. NOVEMBER von 11–17 Uhr
Kunsthandwerkermarkt
Über 30 Aussteller mit tollem Schmuck, Patchwork-Arbeiten, Tiffany, Aquarellen u.v.m.

So. 21. NOVEMBER von 9–17 Uhr
Pöseldorfer Antikmarkt
Mit kostenloser Schätzung Ihrer Stücke

PÖSELDORF CENTER

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.poeseldorfcenter.de

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 SHOPPING SCREENS LOKAL

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

Foto: HfMT

Wassermu

Folgenschwerer Wasserschaden im Forum der Hochschule für Musik und Theater in Pöseldorf: Eines Morgens legten aus unerfindlichem Grund sämtliche Sprinkler los und richteten gehörigen Schaden an. Etliche Konzerte müssen verlegt werden.

Ein technischer Defekt war es wohl, der die Sprinkleranlage im Forum der Hochschule in Aktion setzte, erklärt ein Sprecher der HfMT. Der gesamte Bühnenbereich und weite Teile des Zuschauerraums wurden unter Wasser gesetzt. Obwohl die Lage mittlerweile unter Kontrolle ist, sind die Schäden, gerade an der empfindlichen Technik und Beleuchtung, nicht abzusehen. Aus diesem Grund musste schnell

Foto: Gela Megrelidze

sik?

Alarm in der Hochschule für Musik und Theater: Dort legten plötzlich die Sprinkler los!

umdisponiert werden, um den vollen Veranstaltungskalender möglichst verlustfrei auf andere Orte zu übertragen. Hier drei besonders beachtenswerte Veranstaltungen, die trotz des Wasserschadens stattfinden!

„Im Porträt: Johannes Kreisler Trio“ findet am 11. Oktober um 19 Uhr im Mendelssohn-Saal der Hochschule statt. Die drei Kammermusiker, die sich nach einem exzentrischen Kapellmeister in einer Geschichte von E.T.A. Hoffmann benannt haben, spielen das Trio Nr. 2 G-Dur op. 1 / 2 von Ludwig van Beethoven, Frank Martins „Trio über irländische Volksweisen“ und das Trio Nr. 1 d-Moll op. 63 von Robert Schumann. Der Eintritt ist frei!

Ein großes Event wird nach wie vor das **Orchesterkonzert mit den Hamburger Philharmonikern,** das am 14. Oktober um 20 Uhr im großen Saal der Laeiszhalle stattfindet. Gegeben werden die Variationen für Orchester über ein Thema von Joseph Haydn B-Dur op. 56a von Johannes Brahms, Konzert für Posaune und Orchester von Nino Rota, das „Concierto de Aranjuez“ von Joaquín Rodrigo und das Hornkonzert Nr. 2 Es-Dur AV 132 von Richard Strauss. Der Eintrittspreis beträgt 10 Euro, für Schüler und Studierende 5 und für Studierende der Musikhochschule 3 Euro. Kartenvorverkauf bei der Konzertkasse Gerdes, Tel.: 45 33 26 oder an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Ebenfalls in den großen Saal der Laeiszhalle wird am 17. Oktober um 20 Uhr ein Konzert des **Trio Bonnard** verlegt. Das Trio, bestehend aus Olena Kushpler (Klavier), Hovhannes Baghdasarjan (Violine) und Michail Tolpygo (Violoncello). Das 2004 gegründete Trio hat sich nach dem post-impressionistischen Maler Pierre Bonnard benannt und wurde bereits u.a. mit dem Ritter-Preis und dem Berenberg-Kulturpreis ausgezeichnet. Der Eintritt ist frei! Weitere Informationen über Ausweich-Veranstaltungsorte und neue Termine gibt es auf der Website der Hochschule, **www.hfmt-hamburg.de**!

Ausgelagert: Das Trio Bonnard und andere Künstler müssen wegen des Wasserschadens auf die Laeiszhalle ausweichen.

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

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

• IMMOBILIENRECHT
Sie wollen kaufen oder verkaufen? Sprechen Sie mit uns, bevor Sie entscheiden!

• ERBRECHT
Kennen Sie alle Voraussetzungen für eine kluge Entscheidung?

• VORSORGE
Ist Ihre Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht noch aktuell?

Rechtsanwälte
Grebe Schlichting Modes
Jetzt auch in Ihrer Nähe!

GSM Law

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

Ihre Sicherheit
in guten Händen

Sicherheitsberatung

Wer baut, modernisiert oder renoviert sollte heutzutage den Aspekt der Sicherheit nicht mehr außer Acht lassen.

Fenster, Türen, Licht, Alarmanlage, Schlösser, und, und, und.

Doch an wen wendet man sich zuerst? Muss man sich wirklich von jedem Anbieter für jede einzelne Komponente beraten lassen?

Stehen dann die einzelnen Bausteine in einem angemessenen Verhältnis? Hat man am Ende nicht doch irgendetwas vergessen?

Mit wem sprechen Sie wenn Sie Fragen zu Ihrer Sicherheit haben?

Sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

DISEO

✆ 040/68 87 69 21 · www.diseo.de
Mittelweg 49a · 20149 Hamburg

Coaching & Therapie

ALSTER TV stellt Experten 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 Therapeut oder Coach diese Möglichkeiten nutzen?

In der heutigen Zeit der individualisierten Behandlungen ist es für Therapeuten, Coaches und Beauty-Experten wichtiger denn je, sich und ihre Leistungen einer möglichst breiten Öffentlichkeit vorzustellen. ALSTER TV lädt sie dazu deshalb in die TV-Sendung ein oder besucht sie in ihren Räumlichkeiten. Ein von ALSTER TV produzierter Film bietet Patienten und Klienten einen bestmöglichen Einblick in die Arbeit regional ansässiger Experten. 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 kostengünstig realisierbar. (Weitere Informationen: **Michael Wiele, Tel.: 040-538 93 053, E-Mail: m.wiele@alster-net.de.)**

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

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

frauenpower

Nur der Mensch, der bereit ist sich zu verändern, glaubt an sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit.

Coaching und Persönlichkeitsausbildung für Führungskräfte, die es bereits sind, und solche, die es noch erreichen wollen. Spezielles Coaching für Frauen in Führungsetagen. Kontakt:

hans e.l.krausz • coach
phone: 040 / 768 50 40 • fax: 768 82 71
hek@frauenpower-coaching.de
www.frauenpower–coaching.de

Frei von Höhenangst, Stress, Burnout

schnell, bleibend, schonend
Flug-, Spritzen- und andere Ängste.
Info-abende
Methoden der Energetischen Psychologie, wingwave, EMDR, Neuraltherapie

Dr. med. Dörte v. Drigalski
Neuraltherapie
Psychotherapie
FÄ Kinderheilkunde

Isabel Gorihsen
Psychotherapie (HPG)
Coaching

Dr. med. Müller-Wolf FA Innere Medizin • Wandsbeker Chaussee 121B • 040 2098 1155
Dr. med. Dörte v. Drigalski • dr.v.drigalski@gmail.com • 0172 410 88 99
I. Gorihsen • balance_i.gorihsen@yahoo.de • 040 2098 1155

Expertentipp von Christiane Schlüter, HYPOXI-Studio Alstertal und Wandsbek

Schönheit, die unter die Haut geht

Etwa 80 Prozent aller Frauen sind von Cellulite betroffen und kämpfen gegen die unschönen Dellen. Neben genetisch bedingten, überschüssigen Fettdepots und hormonellen Ursachen, die für die Unebenheiten der Haut verantwortlich sind, wirken sich auch Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel negativ auf das Hautbild aus. Bei schwerer Ausprägung der Dellen sind die Chancen, sie mit herkömmlichen Mitteln wieder loszuwerden, erfahrungsgemäß sehr gering. Es besteht nur die Möglichkeit, das Erscheinungsbild der Cellulite etwas zu mindern. Cremen alleine hilft nicht, denn so können der Hautoberfläche lediglich Fett und Feuchtigkeit zugeführt werden. Die Haut erscheint kurzfristig glatter und straffer, ein längerfristiger Erfolg bleibt jedoch aus. Die HYPOXI-Therapie hingegen geht unter die Haut. Ziel ist es, die Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe, die verantwortlich für die Dellenbildung sind, zu bekämpfen. Dabei setzt HYPOXI auf die Kombination aus moderater Bewegung und Druckwechselbehandlung, die gezielt die Durchblutung an den Problemzonen steigert. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Fettsäuren werden besser durch den Blutkreislauf abtransportiert und verbrannt. Das Ergebnis sind deutlich schlankere und straffere Oberschenkel. Neben Umfangverlust und Fettverbrennung spielt im Rahmen dieser Therapieform die Hautbildverbesserung eine große Rolle. Die HYPOXI-Dermologie vereint Kompressionsmassage und Vakuumtherapie. Während man auf einer bequemen Liege entspannt, bewegen 400 Aktivierungskammern, die in einem speziellen Anzug eingearbeitet sind, mit sanfter Intensität die Haut. Dieser anhaltende Wechsel aus Unter- und Überdruck sorgt für eine Kräftigung und Straffung des Bindegewebes. Darüber hinaus können Schadstoffe und angestaute Gewebsflüssigkeit besser abtransportiert werden und der Regenerationsprozess des Haut- und Bindegewebes wird aktiviert.
Wird in die Kombination aus Bewegung und Druckwechseltherapie dann noch eine gesunde und ausgewogene Ernährung integriert, können bereits in einem Zeitraum von zwei Monaten (drei Behandlungen pro Woche) deutliche und langfristige Erfolge erzielt werden.

Mit HYPOXI endlich zur Wunschfigur

Beim Blick in den Spiegel erkennt Frau schonungslos: Da ein paar Röllchen am Bauch, dort einige Pölsterchen an Po und Hüften, Cellulite an den Beinen oder schlichtweg ein paar Kilos zu viel auf der Waage. Für all das gibt es eine Lösung: **HYPOXI**! Problemzonen sind ein Thema bei den Frauen von heute. In den HYPOXI-Studios Wandsbek und Alstertal nehmen Christiane Schlüter und ihr Team derartige Sorgen ernst. Die HYPOXI-Methode ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. „Zusätzlich sollte die Ernährung gesund sein, das heißt, ausgewogen und vielseitig", gibt die Unternehmerin Christiane Schlüter zu bedenken, die mit ihrem Team, bestehend aus Heilpraktikerinnen, Ernährungsberaterinnen, Sportwissenschaftlern und einer Chiropraktikerin, die Frauen von 20 bis 75 vom ersten Termin an liebevoll betreut. Nach einer Körperanalyse und einer ausführlichen Beratung wird der individuelle Trainingsplan erstellt. Die Kundinnen sollen drei Besuche in der Woche jeweils eine halbe Stunde lang einplanen. Die persönlichen Wunschvorstellungen hinsichtlich Traumfigur bestimmen den Trainings-Zeitrahmen. Es geht in jedem Fall nur um ein entspanntes Bewegungstraining. „Ruhe und Wellness in angenehmer Atmosphäre stehen im Vordergrund", betont Christiane Schlüter, die durch eigene Erfolge motiviert ihre Studios in Wandsbek und im Alstertal eröffnet hat. Gezielte Figurformung und neue Spannkraft für die Haut kann mit HYPOXI leicht erreicht werden. In dem im April 2010 durchgeführten Test der Frauenzeitschrift Brigitte schnitt HYPOXI als sehr wirksame Methode gegen Cellulite ab. Eine Mutter zweier Kinder verlor in sechs Wochen sieben Zentimeter Hüftumfang. Zitat aus der Brigitte: „Ich bin jetzt um vieles schlanker und zudem dellenlos. Ich muss jetzt andauernd in den Spiegel gucken und freue mich jedes Mal!" Die HYPOXI-Methode wurde vor mehr als zehn Jahren von dem Sportwissenschaftler Dr. Norbert Egger erfunden und wird weltweit in 2000 Studios als sehr erfolgreiche Methode umgesetzt. Also, freuen Sie sich auf Ihre Wunschfigur und einen zufriedenen Blick in den Spiegel.

Christiane Schlüter (u.r.) und ihr Team bekämpfen die hartnäckigsten Problemzonen.

HYPOXI
design your body

HYPOXI-Studio Wandsbek
Wandsbeker Zollstraße 141-143
22041 Hamburg
Tel.: 68 91 65 53
www.hypoxi-hamburg-wandsbek.de

HYPOXI-Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32a
22393 Hamburg
Tel.: 38 65 07 34
www.hypoxistudio-alstertal.de

Foto: G.Schober/Brauer Photos

Die Schauspielerin und Moderatorin Jessica Stockmann aus Rotherbaum schreibt gerade an einer CD für Kinder im Grundschulalter.

Auf einen Kaffee mit Jessica Stockmann

„Mein Adoptivkind war mir wichtiger!“

Die Schauspielerin und Moderatorin Jessica Stockmann aus Rotherbaum schreibt gerade für eine sozialkritische Kinder-CD Texte. Das passt, denn die 43-jährige, die mit den Tennisprofis Michael Westphal (†) und Michael Stich (42) leiert war, engagiert sich gerne sozial. Das Alster-Magazin sprach mit ihr über Aids und Waisenkinder.

Jessica Stockmann ist kinderlieb. Das spürt man gleich zu Beginn unseres Gesprächs in einem kleinen Café am Mittelweg, als die 43-Jährige strahlend von der Geburtstagsfeier ihrer elfjährigen Tochter Nisha berichtet: Es gab ein Kuchenessen und den Film „Groupies bleiben nicht zum Frühstück“ im Kino. „Es bringt mir so viel Spaß, meinen Kindern eine Freude zu bereiten. Zu Hause leben meine zwei Töchter und ich mit unserem amerikanischen Au-pair-Mädchen zusammen, wir verstehen uns alle blendend und es ist wie in einer Mädels-WG.“ Die Adoptivtochter Nisha wurde vor zehn Jahren aus einem indischen Heim adoptiert. „Für mich war es wichtig, einem Kind, das keine Familie und kaum Perspektive hat, ein Zuhause zu schenken. Und zwar aus einem Entwicklungsland. Denn hier in Deutschland stehen alle zur Adoption frei gegebenen Kinder auf einer Warteliste, und früher oder später finden zum Glück alle ein neues Zuhause.“ Das Leben mit leiblichen und adoptierten Kindern innerhalb einer Familie ist für viele Menschen eine schwierige Herausforderung und nicht immer leicht zu handhaben. Die Eltern sind meist konzentrierter auf das Leben des adoptierten Kindes und empfinden die Probleme des eigenen als nicht so wichtig. „Die Aufmerksamkeit auf die Kinder gleich zu verteilen ist schwierig. Am Anfang liebte ich Nisha, meine Adoptivtochter, mehr als meine eigene jüngere Tochter Nicita. Ich habe mir ständig Sorgen gemacht, ob unser Umfeld die Kleine gut aufgenommen und sie keine Schwierigkeiten hat. Darüber hinaus habe ich die Zickereien und Probleme meiner leiblichen Tochter nicht immer ernst genommen. Ich bin froh, Nicita mittlerweile genauso zu lieben wie Nisha.“

Derzeit arbeitet die Harvestehuderin an einer CD für Grundschüler, die voraussichtlich im Februar 2011 erscheinen wird. „Es gibt CDs mit Kinderliedern. Danach fangen die größeren Kleinen an, Britney Spears etc. zu hören. Bekanntlich sind diese Texte aber nicht immer ganz jugendfrei und kindgerecht. Ich produziere derzeit eine CD mit R’n‘B-Musik, die sich mit sozialkritischen Themen befasst, wie zum Beispiel Gott, Waisenkindern, Adoption, Scheidung und der Krankheit Aids.“ Für dessen Bekämpfung setzt sich die zweifache Mutter ein, denn Aids spielte in ihrem Leben eine traurige Rolle: Ihr erster langjähriger Freund Michael Westphal starb 1991 daran. „Obwohl die Gefahren bekannt sind, ist das Thema HIV und Aids immer seltener in den Medien. Ich kämpfe dafür, dass es trotzdem in den Köpfen der Menschen bleibt.“ Vor allem in denen der Kinder und Jugendlichen, die ihr so am Herzen liegen. Damit endet unser nettes Gespräch beim inzwischen ausgetrunkenen Kaffee wie es begonnen hat – mit dem Nachwuchs.

Mariélle Rösler

MaG
DAS *junge* CENTER-MaGAZIN
DER HAMBURGER MEILE

SHOPPING-CENTER
hamburger | meile

Oktober 2010

Do it yourself!

Traumhaare mit selbstgemachter Haarkur!

Halloween-Umfrage

Gruselliebhaber oder Kostümmuffel?

Gruselzeit

Am 31.10. ist Halloween: MaG zeigt passende Modetipps

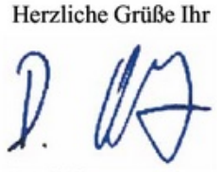
Foto: Esprit

Jackpot
Mantel 199.95€
Rock 109.95€
Schal 69.95€

WIR SIND KOMPLETT!

Endlich sind wir auf der Zielgeraden angekommen: Mit den zahlreichen **Neueröffnungen** der vergangenen Monate ist unsere Meile nun in der Zusammensetzung an dem Punkt angekommen, auf den wir lange gewartet haben. Für Sie, liebe Besucher, ist das ganze Center nun wieder komplett zugänglich. Die verkehrlichen Einschränkungen in Richtung Parkdeck des Shopping-Centers über Heitmann- und Desenißstraße sind aufgehoben und Sie können noch leichter zu uns gelangen. Shopping kann in der **Hamburger Meile** zu einem echten Erlebnis werden: Nicht nur die Vielfalt an Geschäften und der damit verbundenen Auswahl an Produkten, sondern auch das kostengünstige Parken ist ein echtes Highlight für Shoppinglieblinge: Die erste Stunde ist **frei**, während die beiden weiteren jeweils nur einen Euro kosten. Bleiben Sie länger als 3 Stunden in der Meile, bezahlen Sie eine maximale Tagesgebühr von 3 Euro. Wenn das nicht ein Schnäppchen ist für das Abstellen des Fahrzeugs. Da macht es doch gleich Spaß, sich langsam Gedanken über die Weihnachtsgeschenke zu machen, beziehungsweise dickere Kleidung zu kaufen und die Sommersachen im hinteren Teil des Kleiderschranks zu verstauen, oder? Aber auch das Verweilen oder gemütliche Kaffeetrinken in der **Food-Meile** kann ich Ihnen nur empfehlen! Ein abwechslungsreiches Angebot wartet auf Sie – vom Inder über die chinesische Küche bis hin Hamburger und Co., Fisch, Eis in vielen Variationen oder auch vegetarisch – für jeden ist etwas dabei.

Herzliche Grüße Ihr



Dirk Otto
Center-Manager

Dämonisch.
Elegante Outfits,
gesehen bei
Esprit.

Gruselkiste

Nicht jeder möchte sich zu Halloween verkleiden, aber trotzdem spooky aussehen – wir haben passende Modehighlights!

Finster. Taillierte Jacke von Esprit, ca. 140 Euro.

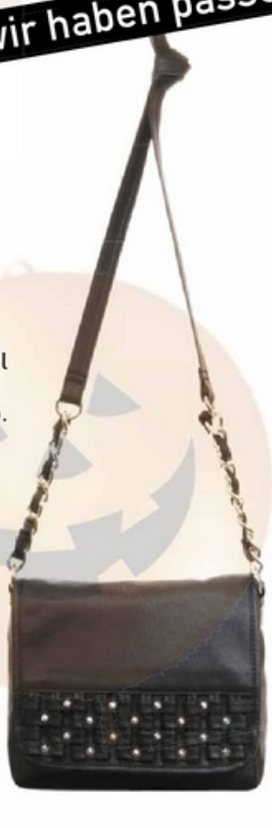
Hypnotisch. Lange Kette von Bijou Brigitte mit runden Elementen, ca. 6 Euro.

Wärmend. Strickschal von Cubus, ca. 10 Euro.

Glimmend: Elegantes Paillettenkleid von Cubus, ca. 40 Euro.

Körperlos. Schlichter Gürtel von Esprit, ca. 40 Euro.

Übernatürlich. Warme Absatzstiefel von Görtz, ca. 130 Euro.



Hardcore. Kleines Täschchen von s.Oliver mit Nieten versetzt, ca. 40 Euro.

Bizarr. Eng anliegende Lederimitathose von Esprit, ca. 70 Euro.

Erschreckend. Dieses und viele Kostüme mehr unter www.horror-klinik.de

Menschen in der hamburger | meile

Yvonne, 31, und Anke, 32:
„Wir kaufen kurz vor Halloween viele Süßigkeiten und schmücken die Haustür mit Kürbissen für die süß verkleideten Kinder."

Jenny, 28, und Annika, 27:
„Gemeinsam basteln wir vor Halloween Kostüme und überlegen, wie wir uns schminken können, damit wir schaurig-schön sind."

Elena, 23:
„Sich zu verkleiden und mal in eine andere Rolle zu schlüpfen, bringt mir wirklich Spaß. Ich hoffe, dass ich auch dieses Jahr wieder ordentlich feiern kann."

Was machst du zur Gruselzeit?

Halloween steht vor der Tür. Wir haben uns in der Hamburger Meile bei euch umgehört, ob ihr euch gerne verkleidet und feiert.

Lloyd, 12, und Hong,11:
„Es bringt so einen Spaß zusammen an den Türen zu klingeln. Wenn die Leute blöd reagieren, denken wir uns kleine Streiche aus."

Julia, 17:
„Am liebsten verkleide ich mich als Katze. Dafür suche ich mir die einzelnen Teile aus den Geschäften zusammen und stelle mir ein tolles Outfit zusammen."

Chris,19, und Anna-Lena,16:
„Wir feiern gern verkleidet. Als Michael Jackson und als Hexe tanzen wir die ganze Nacht zwischen Geistern und anderen gruseligen Gestalten."

Dennis, 30, und Bernd, 34:
„Halloween würden wir nur feiern, wenn wir auf einer Veranstaltung eingeladen sind. Ansonsten ist der 31. Oktober kein besonderer Tag für uns."

Samera, 19, und Azra, 25:
„Wir haben noch nie Halloween gefeiert. Aber die Tür öffnen, wenn die verkleideten Kids klingeln, bringt großen Spaß."

Die Hamburger Meile ist auch in der Dunkelheit ein echter Hingucker.

+++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEW

Shopping ohne Ende

„Bei schlechtem Wetter verlasse ich sonntags nicht mehr das Haus!" Das muss nicht mehr sein, denn die Meile hält einen verkaufsoffenen Sonntag mit kleinen Sonderveranstaltungen für euch bereit. Und vieles mehr – also, auf ins Shoppingabenteuer!

Thalia:
Am 14. Oktober öffnet die beliebte Buchhandlung eine Filiale in der Meile. Hörbücher, Cds, DVDs, Spiele, Software, Sachbücher und vieles mehr hält das Geschäft für euch bereit.

Ernst Deutsch Theater:
Das Theater informiert die Besucher der Meile über Spielplan und Abonnements.

Verkaufsoffener Sonntag:
Am 7. November sind alle Geschäfte von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Mit vielen Sonderveranstaltungen für Groß und Klein wird dieser Sonntag zu einem herbstlichen Erlebnis: Für die kleinen Gäste gibt es eine Puppenbühne und Kinderschminken. Außerdem haben die Kids die Möglichkeit, zu malen und zu basteln. Für die Großen werden jede Menge kulinarische Kostproben bereitgehalten. Mit so viel Gute-Laune-Programm kann man sich den Sonntag versüßen lassen.

Im Inneren der Meile ist es bunt und jugendlich: Shopping macht bei so frohen Farben ganz besonderen Spaß!

Der MaG Beauty-Tipp

Haarkur selbst gemacht!

Ist deine Haarkur alle? Oder möchtest du einfach selber mal eine Mixtur ausprobieren? Dann lies dir unser Rezept durch und rühre deine eigene Haarkur an.

Was du benötigst:

Esslöffel Öl (Olivenöl, Walnussöl u. a.), 2 Eigelb, ein paar Spritzer frische Zitrone und 2 Esslöffel Honig

So kannst du dir deine Haarkur selber machen:

1. Verrühre die Eigelbe mit dem Honig zu einer gleichmäßigen Masse. Nun langsam das Öl unter ständigem Rühren hinzufügen. Währenddessen spritzt du ein wenig Zitrone in die Creme.

2. Verteile die Kur mit massierenden Bewegungen in deinem Haar.

3. Als Faustregel gelten 20 Minuten Einwirkzeit. Natürlich kannst du sie länger oder kürzer einwirken lassen oder über Nacht. Hierfür eignen sich allerdings reine Öl-Haarkuren besser als Haarkuren, die mit Eigelb hergestellt werden.

4. Spüle dein Haar mit lauwarmem Wasser aus.

Verwende ruhig auch mal ein wenig Bier, Orangensaft oder Kaffee anstelle der Zitrone.

Jeden Tag ein bisschen besser.

Für Druckfehler keine Haftung.

REWE

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Mehr Bio, als Sie denken.

Bio-Qualität für jeden Tag.

Rabatt-Coupon für Sie:

Bis Samstag, 30.10.2010 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons

10% Rabatt

auf alle REWE Bio Produkte!

In Ihrem REWE Markt in der Hamburger Meile

2 095000 050009

www.rewe.de

Hiphop-Newcomer: Len (l.) und Müwie von „Eljot Quent" vor ihrem Winterhuder Stammklub.

„Hamburg ist derbe drauf"

Bereits der erste Auftritt der Hiphop-Combo „Eljot Quent" – in Winterhude – war ein voller Erfolg. Kein Wunder, dass ihre erste Single bei Amazon prompt in die Hiphop-Top-Ten einstieg! Im Alster-Magazin sprechen die Bandmitglieder Len und Müwie über Glaubwürdigkeit, Hamburg und den ZDF-Fernsehgarten.

Alster-Magazin: Wie fing alles an?
Müwie: Ich hatte früher eine eigene Band, Len hatte eine eigene Band, wir wohnten beide in Sasel.
Len: Wir sind zwar öfter zusammen aufgetreten, haben aber nie wirklich zusammengearbeitet. Im letzten Jahr sagten wir: Komm, wir machen ein Projekt zusammen. Da haben wir uns für deutsche Texte entschieden...

Eine bewusste Entscheidung?
L: Das kam aus dem Blut. Ich habe jahrelang englische Musik gemacht, wollte jetzt aber auch das, was mir am Tag so passiert, in Text umwandeln können. Da wurde aus Englisch Deutsch.
Kann man auf Deutsch andere Dinge sagen?
L: Liebeslieder sind auf Englisch vielleicht einfacher zu schreiben. Ich merke aber immer mehr, dass die deutsche Sprache für mich eine bessere Wirkung hat.
Ihr kommt beide ausgerechnet aus dem beschaulichen Sasel... kann man da glaubwürdigen Hiphop machen?
L: (lacht) Das war mit 16 vielleicht noch unser Problem. Aber was soll ich vom Leben aus dem Ghetto erzählen, wenn ich vielleicht mal durchgefahren bin? Da habe ich für mich interessanteres Material gefunden.
Zum Beispiel die Stadt Hamburg, wie in eurer ersten Single „Derbe drauf". Wie kam es dazu?
M: Wir saßen in diesem sechsmonatigen Winter im Studio und merkten, obwohl der Winter so streng war: Die Stadt lebt weiterhin! Die Alster war zugefroren, tausend Leute waren drauf, es war gute Stimmung, man konnte abends weggehen und nach wie vor Spaß haben. Das war für uns die Inspiration: In dem Sinne ist Hamburg derbe drauf, weil immer was geht.
L: Bei den Themen gibt es im Grunde keine Grenzen. Wir machen eben keinen Ghetto-Hiphop. Vielleicht trifft es „positive Hiphop-Musik" am besten.

Erbauungs-Hiphop?
M: (lacht) Wir haben nicht das Ziel, Leute zu missionieren. Aber die Stimmung des Liedes muss einfach stimmen. Es muss sich für uns gut anfühlen.
L: Es muss nicht immer heile Welt sein, kann auch ruhig mal ernst werden. Aber letztendlich müssen wir drinstecken.
Wie ging es dann mit Eljot Quent weiter?
M: Wir haben im Winter letzten Jahres mit den Vorbereitungen angefangen und hatten dann im Februar im Winterhuder „freundlich+kompetent" unser erstes Konzert gespielt. Die Premiere war ein Erfolg. Es war knallvoll. Und so ging es dann weiter.
Und wohin soll's gehen?
M: Wir sitzen gerade an unserem ersten Album. Aber ansonsten wollen wir halt richtig viel spielen. Deshalb machen wir zusammen Musik. Ich habe das Gefühl, wir können gar nicht groß genug spielen.
Also wenn eine Einladung vom ZDF-Fernsehgarten käme, wärt ihr dabei?
L: (lacht) Das wär stark.
M: Ja! Da hätte ich richtig Bock drauf.

Christian Luscher

Infos zur Band!

Eljot Quent stehen als nächstes am 29. Oktober im KIR (Barner Str. 16) auf der Bühne. Mehr Infos auf www.eljotquent.com im Internet. Die Singles „Derbe drauf" und „Glückstag" gibt's bei iTunes und Amazon zum Download!

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Dr. Pamela Schmedt auf der Günne und Dr. Saskia Schmedt auf der Günne

Unsichtbare Zahnspangen: Ein attraktives Lächeln in jedem Alter

Ist eine Zahnspange im Erwachsenenalter überhaupt noch möglich? Selbstverständlich, Zähne lassen sich ein Leben lang bewegen. Eine Korrektur bei Erwachsenen ist ebenso sinnvoll und wichtig wie bei Kindern und Jugendlichen. Denn Zahnfehlstellungen können weitreichende Folgen haben: Der falsche Biss kann zum einen zu einer unnormalen Abnutzung der Zahnoberflächen, einer uneffizienten Kaufunktion, aber auch zu einer übermäßigen Belastung des Zahnhaltegewebes und des Kiefergelenks führen. Verschachtelt stehende Zähne schaffen Schmutznischen für Bakterien und Plaque, die eine gründliche Zahnreinigung erschweren und an manchen Stellen unmöglich machen. Karies und Parodontalerkrankungen bis hin zu vorzeitigem Zahnverlust können das Resultat sein. Auch ästhetische bzw. psychologische Aspekte spielen bei der Zahnkorrektur eine Rolle: Das äußere Erscheinungsbild, zu dem ein schönes Gebiss gehört, ist oftmals ein wichtiger Schlüssel für den privaten und beruflichen Erfolg sowie für ein gesundes Selbstbewusstsein und ein besseres Lebensgefühl. Um aber auch schon während der Behandlung seine Attraktivität zu bewahren, möchten die meisten nicht gerne eine auffällige Zahnspange tragen. Moderne unsichtbare Zahnspangen bieten hier die Lösung: Bei der sogenannten Lingualtechnik werden die Brackets auf die Innenseite der Zähne geklebt. Voraussetzung für die Behandlung ist ein gesunder Zahnhalteapparat. Zahnschonend führt diese innovative Methode bereits in wenigen Monaten zum Erfolg. Bei einer Behandlung mit der festen sichtbaren Zahnspange dagegen bleibt der Erfolg für die Dauer der Behandlung hinter den Brackets versteckt. Aus Patientensicht zudem nachteilig erlebt wurden in der Vergangenheit – insbesondere unmittelbar nach dem Einsetzen der Apparatur – Irritationen der Zunge. Durch das Incognito-System mit seinem extrem flachen Aufbau konnte die Eingewöhnungszeit stark verkürzt und der Patientenkomfort deutlich erhöht werden. Hinsichtlich des Behandlungserfolgs ist die Lingualtechnik, die bisher nur von wenigen Kieferorthopäden in Deutschland durchgeführt wird, der konventionellen Behandlung ebenbürtig. Oft kann bei einem erfahrenen Fachmann sogar mit sehr viel kürzeren Behandlungszeiten rechnen. Lassen Sie sich beraten, denn für ein schönes Lächeln ist es doch nie zu spät!

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

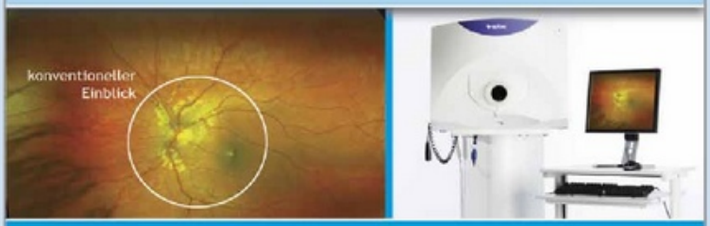
Neue Methode: Bluthochdruck ist im Auge nachweisbar

Eine frühe Begleiterscheinung Ihres Bluthochdrucks (Hypertonie) ist die sog. hypertone Retinopathie. Dies ist eine krankhafte Veränderung der Gefäße in der Netzhaut. Sie ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht heilbar.
Eine hervorragende Methode, um einen unerkannten Bluthochdruck aufzudecken und bei bestehender Erkrankung die Therapiegestaltung zu unterstützen, ist die Beurteilung der Blutgefäße an der Netzhaut. Durch die Untersuchung mit einem hochmodernen Spezialgerät, dem Optomap 200C, ist jetzt eine Untersuchung der Blutgefäße ohne die Gabe von Augentropfen möglich. Die Befundbilder können auf Wunsch Ihnen und Ihrem Hausarzt zugemailt werden.

Eine einmalige Messung des Blutdrucks, wie sie zum Beispiel in Apotheken angeboten wird, kann eine Beurteilung der Blutgefäße nicht ersetzen. Die Blutdruckwerte unterliegen Schwankungen, sodass ein guter gemessener Blutdruckwert einen Bluthochdruck nicht ausschließt.

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.

TÜV CERT

SUPERLENS

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

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

Endlich gesund abnehmen!
Schlank und schön ohne zu hungern

Warum funktionieren die üblichen Diäten nicht?
Die üblichen Diäten gehen davon aus, dass wir Menschen alle gleich sind. Doch das sind wir natürlich nicht! Der Schlüssel zu einem gesunden und schlanken Körper liegt darin, dass die Nahrung zu unserem jeweiligen Stoffwechsel passen muss!
Müssen wir hungern?
Nach neuesten Erkenntnissen ist nicht wichtig WIEVIEL wir essen, sondern WAS wir essen. Jeder hat seinen individuellen Stoffwechsel und braucht daher auch seine dazu passenden Nahrungsmittel. Ernähren wir uns danach, dürfen wir uns satt essen und haben auch keinen Hunger zwischen den Mahlzeiten.
Gesund abnehmen!
Wir als Heilpraktiker arbeiten mit dem Gesund&Aktiv Stoffwechselprogramm. Hier wird aus 40 Blutwerten der Stoffwechsel analysiert und ein entsprechender Ernährungsplan erstellt. Folgen wir diesem Plan, regulieren sich automatisch unser Stoffwechsel und unser Hormonsystem. Wir fühlen uns voller Energie, die Haut wird schöner und fast nebenbei erreichen wir unser Wunschgewicht. **Interessiert?** Vereinbaren Sie am besten heute noch einen kostenlosen Beratungstermin bei:

C+C Heilpraktiker
Jarrestraße 44 B · HH
040 - 53 0 25 25 0
www.ccheilpraktiker.de

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Peter Glatthaar, Arzt, Osteopath und ausgebildet in orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland

Mit den Händen gegen Schmerzen und ihre Ursachen

Ob an Rücken oder Schulter, Nacken, Hüfte oder Knie: Viele Menschen leiden unter Schmerzen, die in Zusammenhang mit dem Stütz- und Bewegungsapparat stehen. Medikamente können zwar die Schmerzen lindern, eine dauerhafte Lösung sind sie aber nicht, weil die Ursachen nicht beseitigt werden. Eine zusehends interessanter werdende Alternative sind Behandlungen mit den Händen. Zum Beispiel die Osteopathie oder die manuelle Therapie nach Maitland, einem australischen Physiotherapeuten. Hinter dieser Methode steht ein besonderes Konzept, das Ärzte und Physiotherapeuten in einer speziellen Ausbildung erlernen. Bei der Behandlung nach Maitland steht die Untersuchung von Bewegungen im Mittelpunkt, nicht die von Röntgenbildern. Nach aufmerksamen Gesprächen mit dem Patienten über den Verlauf seiner Beschwerden werden die entsprechenden Bewegungstests gemacht, die deutlich zeigen, in welchem Bereich die Ursache liegt. Weitere Schlussfolgerungen lässt das Ertasten mit den Fingerspitzen zu. Dabei zeigt sich, ob der Schmerz eher durch einen Nerv, einen Muskel, ein Gelenk oder eine Faszie ausgelöst wird. Je nach Befund setzt der Osteopath dann mobilisierende Techniken zur Behandlung ein. Dabei handelt es sich um eine besonders schonende Therapie mit den Händen, die die Ursache der Schmerzen beseitigen kann. Die Therapien richten sich zusätzlich nach „evidance based medicine und physiotherapy", d.h. es werden Ergebnisse aus internationalen Studien der Osteopathie und ‚manual therapy' angewendet. Bestätigt hat sich die Methode nach Maitland z.B. bei der Forschung der Ursachen und Therapie des Tennisellbogens. So ist eine der meist vergessenen Behandlungen des auch unter „Mausarm" bekannten Schmerzsyndroms die Behandlung der ersten Rippe und der vorderen Halspartie. Zusätzlich ist bei der Muskel- und Sehnenerkrankung ein ausführliches Hausaufgabenprogramm über 6- 12 Wochen erforderlich. In der Regel sind 4-8 Behandlungen nötig, die jeweils 30-60 Minuten dauern. Ergänzt wird die Therapie bei Bedarf mit Tape, Bandage, Medikamenten und Akupunktur. Auf Spritzen wird jedoch verzichtet.

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

ALSTER TV

Rückenprobleme? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?

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

Peter Glatthaar
Borsteler Bogen 27 · 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener KG-Praxis und Fitness-Studio

Expertentipp von Dr. Jürgen Tacke, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Jünger aussehen. Doch wie?

Wer sich jung fühlt, möchte jung aussehen. Doch schon ab etwa 30 Jahren bilden sich erste Falten. Zudem verlieren die Wangen langsam ihre junge Fülle. Wie kann Frau wieder frisch wirken?

Gegen Falten eignen sich je nach Art der Falte, Platzierung und Hauttyp verschiedene Behandlungen. In der oberen Gesichtshälfte werden Stirn- und Zornesfalten oder Krähenfüße um die Augen durch die ruhig stellende Wirkung von Botox™ geglättet. In der unteren Gesichtshälfte werden Nasolabial-, Wangen- und Lippenfalten mit Hyaluron- bzw. Polymilchsäure aufgefüllt. Diese verwendet man auch, um hängenden Mundwinkeln oder beginnenden Hängebäckchen entgegenzuwirken.

Wenig beachtet wird der schleichende Volumenverlust des Mittelgesichts und z.B. der Schläfen. Durch Auffüllung der Wangen- und Jochbeinpartie kann man wieder ein frisches Aussehen erreichen. Hyaluron- oder Polymilchsäure verleihen den schlaffen Partien sehr problemarm wieder neue Spannkraft – die jugendlichen „Apfelbäckchen". Zudem können besonders Tränenrinnen oder unschöne Unterlider oft ohne OP erstaunlich jünger wirken.

Am Anfang jeder Behandlung sollte eine Gesichtsanalyse stehen. Alle Maßnahmen rund um Stirn, Augen, Wangen und Volumenverlust müssen harmonisch aufeinander abgestimmt werden. Die Behandlung selbst kann oft an einem einzigen Termin ambulant erfolgen.

Das Ziel jeder Faltenbehandlung ist, dass das Gesicht „unoperiert" natürlich und jünger aussieht.

Bluthochdruck und Diabetes

Bluthochdruck ist gerade bei älteren Menschen ein häufiges Problem. Wenn zudem auch noch eine Diabeteserkrankung vorliegt, sollte man einige Gewohnheiten umstellen, um ein Herzinfarktrisiko zu senken. Hier ein paar Tipps zur Regulierung.

Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks und der Zuckerwerte sind in höherem Alter als Vorsorge unerlässlich.

Von Bluthochdruck betroffen sind in Deutschland schätzungsweise rund 20 Millionen Deutsche. Mit dem Alter steigt der Blutdruck meist kontinuierlich an. Im Alter ab 60 Jahren ist sogar etwa jeder Zweite Hypertoniker. Ein Grund ist die abnehmende Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße an den Blutdruck. Sie verlieren an Elastizität, sodass vor allem der systolische Blutdruck ansteigt. Außerdem begünstigen eine fett-und kochsalzreiche Ernährung, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum die Entstehung von Bluthochdruck.

Da mit dem Alter auch andere Risikofaktoren für Herz und Kreislauf gehäuft auftreten, werden Herzinfarkte oder Schlaganfälle dann immer wahrscheinlicher. Dennoch bestand im Fall älterer Patienten unter medizinischen Experten lange keine Einigkeit über die Notwendigkeit einer Blutdrucksenkung und die dabei anzustrebenden Blutdruckwerte. Inzwischen haben jedoch eine ganze Reihe von Untersuchungen ergeben, dass bei älteren Patienten eine Blutdrucksenkung das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle deutlich mindern kann. Liegt neben dem Bluthochdruck auch noch ein Diabetes mit ersten Nierenschäden vor, steigt das Risiko einer tödlichen Herzgefäßerkrankung bereits um das Sechsfache. Beide Risikofaktoren treten insbesondere bei älteren Patienten recht häufig gemeinsam auf. So haben etwa zwei Drittel aller Patienten mit einem Altersdiabetes (Typ-II-Diabetes) zugleich auch einen überhöhten Blutdruck. Neben dem größeren Herzinfarktrisiko droht dadurch vor allem eine weitergehende Schädigung der Niere, und zwar sowohl durch Diabetes als auch durch Bluthochdruck, der das empfindliche und gut durchblutete Gewebe der Niere mechanisch stark belastet. Die zunehmende Nierenschädigung treibt den Blutdruck immer weiter nach oben, was wiederum die Nieren verstärkt angreift – ein gefährlicher Prozess. In letzter Konsequenz kann dies zum Nierenversagen und zur Dialysepflichtigkeit führen, was bei circa einem Fünftel der nicht rechtzeitig behandelten Typ-II-Diabetiker der Fall ist. Im Gegensatz zum Altersdiabetes steigt der Blutdruck beim Typ-I-Diabetes (Diabetes aufgrund von Insulinmangel) meist jüngerer Patienten erst, wenn die Niere bereits durch den Diabetes geschädigt ist. Falls bei diesen Patienten nichts zum Schutz der Nieren getan wird, erleiden sie schließlich in etwa 80 Prozent ein Nierenversagen. In Anbetracht der aktuellen Erkenntnisse sollte der Bluthochdruck auch im Alter konsequent behandelt werden. Mit normalen Blutdruckwerten haben gerade ältere Menschen gute Aussichten, ihre Risiken für schwere Herzkrankheiten und Schlaganfälle zu mindern.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung muss sich konsequent gegen den Diabetes und den Bluthochdruck richten. Lässt sich der Diabetes nicht allein durch eine Diät unter Kontrolle bringen, ist es notwendig, Tabletten, sogenannte Antidiabetika, einzusetzen. Eventuell muss auch Insulin gespritzt werden. Ein zusätzlich vorliegender Bluthochdruck kann durch Bewegung, weniger Kochsalz in der Nahrung und durch eine Gewichtsabnahme angegangen werden. Wenn diese Maßnahmen nicht mehr ausreichen, sind Medikamente notwendig. Ziel der Behandlung sind gerade bei Diabetikern Blutdruckwerte unter 140/90 mmHg. Bei schon vorhandenen Nierenschäden sind sogar deutlich niedrigere Werte anzustreben. Bei der Wahl des geeigneten Blutdruckmittels sollte darauf geachtet werden, dass sie nicht in den bei Diabetikern ohnehin gestörten Stoffwechsel des Körpers eingreifen. Dies kann bei einigen Beta-Blockern der Fall sein. Bewährt haben sich ACE-Hemmer, die speziell die bei Diabetes und Bluthochdruck auftretende Nierenschädigung bremsen können. Auch von den blutdrucksenkenden Angiotensin-II-Antagonisten erwartet man eine Schutzwirkung für die Nieren.

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!

audeXmed HörSysteme

Meisterbetrieb
Dipl.-Ing. W. Lipski

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

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

www.audexmed.de

STIFTUNG ALTENHEIM ST. JOHANNIS/ST. NIKOLAI

Wohnen im Herzen von Harvestehude

Eine Wohnung allein macht noch kein Zuhause. Geborgenheit, Vertrautheit, Sicherheit und das Miteinander mit Menschen gehören dazu. Wir wollen, dass Sie sich bei uns, mitten im Herzen von Harvestehude, zu Hause fühlen. Der Schlüssel dazu ist unsere Betreuung, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Und das rundum mit bester Qualität. Dafür steht das **Diakonie-Siegel:Pflege**, mit dem wir als erstes Seniorenheim in Hamburg ausgezeichnet worden sind. Wenn Sie Interesse haben, freut sich Herr Uwe Koch, Leitung, auf Ihren Anruf.

Diakonie-Siegel Pflege

Stiftung Altenheim St. Johannis/St. Nikolai
Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
Fon (040) 41 44 90 · Fax (040) 41 44 95 99
www.Altenheim-StJohannis-StNikolai.de

SENIOR aktiv® Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Geschenkideen zu Weihnachten

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

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

Seit 40 Jahren auf dem Teppich geblieben

Der Kunde ist König. Dieser Grundsatz wird im Familienbetrieb **Teppich Stark**, Poppenbütteler Bogen 94, großgeschrieben. Verbunden mit der klaren Aussage zur Qualität und zuverlässigem Kundenservice, konnte sich das Geschäft seit 40 Jahren und mit 40 festangestellten Mitarbeitern etablieren. Neben Parkett-, Kork-, Laminat-, Furnier- und Holzboden bietet der Familienbetrieb auch Designer-, Schurwoll-, Berber-, Nepal-, Hochfloor-, Shaggy- und Orientteppichböden an. Auch Tempur-Matratzen, Betten, Kissen, Decken, Dekostoffe, Indekostangen, Plissees, Rollos, Jalousetten, Markisen, Insektenschutz, Gardinen und Wohnaccessoires gehören zum Sortiment. Zum 40-jährigen Jubiläum garantiert Teppich Stark bis zum 16. Oktober einen Rabatt von **25 Prozent** auf den gesamten Warenbestand. Orientteppiche sind sogar bis **70 Prozent** reduziert. Den Grundstein legte Hans-Jürgen Stark 1970 – er gründete, damals noch in der Kieler Straße den Teppichbetrieb. Seine Frau Gerda-Marie unterstützte ihren Mann tatkräftig im Aufbau der Firma. Seit 1999 ist Sohn Volker, gelernter Bankkaufmann, Geschäftsführer und Mitinhaber. Der zweite Sohn führt eine Handelsagentur und ist als Lieferant und Berater in die Teppichfirma integriert. Weitere Informationen unter **www.teppich-stark.de** oder **Tel.: 611 668 0**.

Jetzt bei Bode testen: Im-Ohr-Hörgeräte mit bestem Lärmfilter aller Zeiten

Seit März des Jahres gibt es in Winterhude etwas Neues zu hören. Denn **Bode-Hörakustik** hat dort sein Fachgeschäft für Hörgeräte eröffnet: Außerordentliche Raumausstattung, freundliches Ambiente, modernste Technik. Stefan Schumacher (41), Darius Bode (40) und Kerstin Bode (44), die Inhaber der Hörgeräte-Firma aus Winterhude, haben sich etwas ganz bestimmtes vorgenommen: Sie wollen ihre Kunden überraschen, sie begeistern, wie sie selber sagen. Die wohl wichtigste Grundlage für deren Qualitätsanspruch ist dreierlei: Einzigartigkeit, Vielfalt und Fachkompetenz. Für jeden Kunden wird ein individuelles Anpasskonzept erstellt. Dafür werden die situativen Hörziele erfasst, Wünsche an Kosmetik und Komfort eingearbeitet. Die Hörlösungen stammen nur von Markenherstellern. Die Ausprobe der Hörgeräte durch den Kunden ist die Zeit der Feinanpassung. Hier kommt dann die ganze, über 20 jährige Berufserfahrung zum Tragen. „Mit Hilfe

Wollen ihre Kunden begeistern: Darius Bode, Kerstin Bode und Stefan Schumacher (v.l.)

von akustischen Simulationen werden die Geräte bei uns schon sehr gut eingestellt", erklärt Stefan Schumacher, „aber bewähren müssen sich die Geräte im echten Leben", das ist die wahre Herausforderung für den Hörgeräte-Akustiker-Meister. Für den letzten Schliff an der Programmierung der Geräte würde Stefan Schumacher sogar abends in den Kegelklub, oder tagsüber zum Arbeitsplatz, oder in den Konzertsaal kommen. „Das ist unser Anspruch, auf uns kann sich der Kunde verlassen", so Schumacher. Derzeit kann jeder Interessierte bei Bode-Hörakustik den neuesten Stand der Forschung & Entwicklung selber testen, und das sogar fast unsichtbar, ganz Im-Ohr. Mit individuell gefertigten Hörgeräten kann man einige Tage in gewohnter Umgebung die Hörgeräte selber tragen, und danach einfach wieder abgeben, ohne Kosten, ganz unverbindlich. Eben eine besondere Aktion von Bode. Nähere Infos im Fachgeschäft in der **Alsterdorfer Str. 9**, Ecke Winterhuder Marktplatz, oder unter **Tel.: 040/ 41 35 72 61**.

Bei Bode Hörakustik in Winterhude kann man derzeit den neuesten Stand der Hörgerätetechnik ganz unverbindlich testen!

Tipps und Trends für die Schönheit

Jeder Blick in den Spiegel sollte für Sie auch ein Moment der Zufriedenheit sein. Verpassen Sie daher auf keinen Fall die „All about BEAUTY" – die neue Hamburger Messe für Beauty, Body, Food & Healthy Living. Erfahren Sie am **16.10. von 11-19 Uhr** in den exklusiven Räumlichkeiten von **Schünemann Training direkt an der Außenalster, Schwanenwik 14**, wertvolle Tipps rund um die Schönheit. Das Konzept dieser Messe beruht auf der Erkenntnis, dass wahre Schönheit nicht nur von außen, sondern auch von innen her kommt. So bietet das Event vielfältige Informationen zum Thema Kosmetik, Ernährung und Figurformung. Lassen Sie sich von den verschiedensten Ausstellern individuell und typgerecht beraten: zum Beispiel von Rahimi Beauty zu Constant Make-up, der Weiterentwicklung von Permanent-Make-up, von HYPOXI-Figurzentrum Hamburg zu Methoden der gezielten Figurformung, von Beautytek by medilab zur Fettreduktion mit stabiler Kavitation und Faltenbehandlung mit Radiofrequenz, von Power Slim zum Low-Carb-Food, der Ernährung zur Gewichtsreduktion ohne Jojo-Effekt, und erfahren Sie von Schünemann Training, wie man durch ein modernes und kompetentes Personaltraining seine Wunschfigur erreichen kann. Kommen Sie zum Entspannen vorbei. Weitere Infos unter **Tel.: 51 90 83 14** und **www.schuenemann-training.de.**

Eine Herzensangelegenheit der Haspa

Die Kinder des Kindergartens Haus Gänseblümchen danken der Haspa.

Lachende Kinder – strahlende Augen, dank der Haspa. Denn seit Kurzem hat der **Kindergarten Haus Gänseblümchen**, Falkenried 7, ein neues Klettergerüst, das mit einer 4000-Euro-Spende der Sparkasse finanziert wurde. Die 39 Kinder und sieben Erzieher bedankten sich für das Geld, das dem Lotteriesparen entstammt. Beim Lotteriesparen hat jeder die Möglichkeit, Lose zu kaufen und Geld zu gewinnen. Die für die Lose eingezahlten Gelder werden von der Haspa verzinst und jährlich an die Sparer zinslos ausgezahlt. Mit den Zinsen werden gemeinnützige Projekte finanziert. „Es ist wichtig, tolle Ideen zu fördern, und wenn ich die fröhlichen Kinder sehe, bin ich sicher, dass unsere Unterstützung richtig war", so Filialleiter Horst Stender. „Seit Jahren werden wir von der Haspa unterstützt und können tolle Spiel- und Fördermöglichkeiten geben", so Kindergartenleiterin Mandy Hilse-Thürmer. Weitere Infos unter **www.haspa.de**!

Tanzen, flirten und Spaß haben – das gibt es wieder auf der großen MeridianSpa-Party!

MeridianSpa ist im Herbstfieber

„Put on your dancing shoes" und nichts wie hin in den Hühnerposten, wenn MeridianSpa am 30. Oktober zu einer Partynacht der Superlative einlädt. Das Motto „Herbstfieber" ist Programm, und so wird wieder bis in die Morgenstunden gefeiert, getanzt und geflirtet.

Erfahrene Hamburger Partygänger wissen von den letzten Partys, dass sie sich die Karten für die **MeridianSpa-Party** so schnell wie möglich im Vorverkauf in einem MeridianSpa sichern sollten. Sonst kann es gut sein, dass man am 30. Oktober vor dem Eingang steht und leider kein Ticket mehr an der Abendkasse bekommt. Das wäre mehr als ärgerlich, denn die MeridianSpa-Partys sind legendär und ein Highlight im Herbst, das man nicht verspassen sollte! Dieses Jahr wird der zentral gelegene Hühnerposten zum Mittelpunkt des „Herbstfiebers" und sorgt mit seinen außergewöhnlichen Räumlichkeiten für ein ganz besonderes Partyerlebnis. Neben der Symbiose zwischen House und Electro von Deejayna und DJ Dajimm auf dem Mainfloor rocken die achtköpfige Liveband „blue café" und DJ Luke Rogers Jr. das Foyer. Wer sich vom Tanzen erholen möchte, kann an den verschiedenen Bars seinen Durst stillen oder sich in der Chillout-Area mit Kaffee- und Teespezialitäten verwöhnen lassen. Für die richtige Grundlage sorgt das Catering vom Restaurant „Schifferbörse". **Karten kosten 12 Euro und können an allen MeridianSpa-Rezeptionen gekauft werden.** An der Abendkasse sind Karten nur nach Verfügbarkeit erhältlich. Weitere Informationen erhalten Sie auf **www.meridianspa.de** oder unter **Tel.: 65 89-0**.

365 Tage im Jahr bis 22 Uhr erreichbar!

Geht es Ihnen nicht auch so? Sie surfen im Internet und irgendwann klicken Sie auch eine Seite mit Urlaubsreisen an. Klasse, denken Sie sich. Da habe ich den Weg zum Reisebüro wieder gespart! Wenn Sie weiter schauen, stellen Sie fest, dass die Preise sich nicht von denen im Reisebüro unterscheiden. Warum also im Internet buchen, wenn Sie für den gleichen Preis einen festen und kompetenten Ansprechpartner haben könnten! Und jetzt? Doch losmarschieren ins nächste Reisebüro? Können Sie machen. Es geht aber auch anders. Wie wäre es eigentlich, wenn Sie das Reisebüro telefonisch bis 22:00 Uhr erreichen könnten? Das gibt's nicht? Doch, gibt es! „Welt der Reisen" heißt die von Christian Ehrmann in Hamburg gegründete Reiseagentur. Flexibel wird das Team auf Ihre Wünsche eingehen. Durch langjährige Erfahrung, Produktkenntnisse und Liebe zum Beruf erwartet Sie eine kompetente Beratung, Ausarbeitung und Buchung. Es werden nur renommierte Veranstalter und Fluggesellschaften vermittelt und auf die Einbindung eines Callcenters oder der Schaltung einer kostenpflichtigen Beratungshotline mit langen Wartezeiten verzichtet. 2008 ist „Welt der Reisen" als einer, der ersten Büros zertifiziert und ausgezeichnet worden und hat das Fünf-Sterne-Qualitätssiegel erhalten. Der Service ist übrigens kostenlos und bietet wesentlich mehr als Sie es aus einem Reisebüro gewohnt sein sollten. Weitere Informationen: **www.weltderreisen.de** oder telefonisch täglich von 09:00 - 22:00 Uhr unter **Tel.: 040/ 27 86 44 10**.

RSG QUALITÄTS GEPRÜFT ★★★★★ EMPFOHLENES REISEBÜRO

Große Verlosung: 20 Jahre Bleichenhof-Passage!

Seit mittlerweile zwei Jahrzehnten lädt an der Bleichenbrücke eine der schönsten Hamburger Einkaufspassagen ihre Kunden zu ausgedehnten Shoppingtouren ein: Die **Bleichenhof-Passage, Große Bleichen 35**, feiert in diesen Tagen einen runden Geburtstag! Dieses Jubiläum nahm man zum Anlass, die Innenräume durch die Designerin Mareile Hellwig neu und edel ausstatten zu lassen. Nun bummelt es sich noch mal so gut auf den 3500 Quadratmetern, die die Shoppingmeile mit ihren 21 Fachgeschäften bietet. 800 Parkplätze sorgen dafür, dass auch für den fahrbaren Untersatz immer ein Plätzchen frei bleibt. Aber damit nicht genug: Zum freudigen Anlass verlost der traditionsreiche Hamburger Hutsalon, der ebenfalls in der Bleichenhof-Passage zu finden ist, in Zusammenarbeit mit dem Alster-Magazin eine hochwertige Schurwollmütze des italienischen Labels Guerra: Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Happy Birthday, Bleichenhof!" an c.luscher@alster-net.de oder eine Postkarte an das Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg!

Pünktlich zur Feier ihres 20-jährigen Bestehens präsentieren sich die Innenräume der Bleichenhof-Passage in neuem Gewand!

Stilvoll: Neueröffnung in Eppendorf

Jetzt gibt es sie. Die kleine Dependence für Mode von Brigitte von Boch, bekannt durch das Porzellan und hübsche italienische Ledertaschen.
Mitten im Herzen von Eppendorf, da wo der Lehmweg auf den Eppendorfer Weg trifft, in der Nr. 285 finden Sie nicht nur Mode, sondern auch nicht alltägliche Kerzen jeder Art. Klassisch oder mit Strass und von langer Brenndauer.
Ergänzt wird das Ganze durch liebenswerte Geschenkartikel, zur Weihnachtszeit durch zauberhafte Weihnachtsdeko für die Liebsten. Viel Schönes auf kleinstem Raum zeichnet das Geschäft von Angelika Hansen aus. Neugierig sein lohnt sich! Mehr Info unter **Tel.: 46 77 56 02**.

Mit Sonderaktionen jetzt schon vorsorgen!

Seit über 30 Jahren steht die Firma **Markisen Droste** für fachgerechte Beratung, Verkauf und Montage von Markisen, Rollläden und Jalousien. Die Tage werden kürzer und man sollte jetzt darüber nachdenken, das eigene Haus sicherer zu machen. Aus diesem Grund gibt es bis Ende Dezember eine Aktion, die die Kunden von den Vorteilen einer Nachrüstung von Rollläden überzeugen soll. Es gibt beim Kauf von Rollläden zehn Prozent Rabatt auf den Auftragswert. Rollläden sind gerade in der dunklen Jahreszeit ein wichtiger Faktor, sie können dabei helfen, Einbrüchen vorzubeugen und gleichzeitig Energie zu sparen. Auf www.spar-heizkosten.de lässt sich die Energieersparnis individuell ausrechnen, rät Sven Plüddemann, Geschäftsführer des Traditionsunternehmens. Bei einer weiteren Aktion bekommen die Kunden von Markisen Droste einen Preisnachlass beim Kauf von Markisen mit Elektromotoren. Bis Ende Dezember kostet der Elektromotor für Markisen nur die Hälfte. „Erst wenn die Sonne höher steigt, fällt vielen Menschen ein, dass eine schattenspendende Markise sinnvoll wäre", erklärt Sven Plüddemann. „Wer sich aber jetzt von uns eine Markise montieren lässt, kann dann im Frühjahr schon bei den ersten Sonnenstrahlen die Vorteile genießen."
Mehr Informationen gibt es unter **Tel.: 300 607-0**; im Internet auf **www.markisen-droste.de** oder in den Standorten Eppendorfer Weg 266, Saseler Chaussee 111 oder Volksdorfer Weg 1!

Rollläden bieten nicht nur Sicherheit gegen Einbrecher, sie helfen auch beim Energiesparen!

Wer jetzt schon umrüstet, kann die ersten Sonnenstrahlen mit Markise genießen.

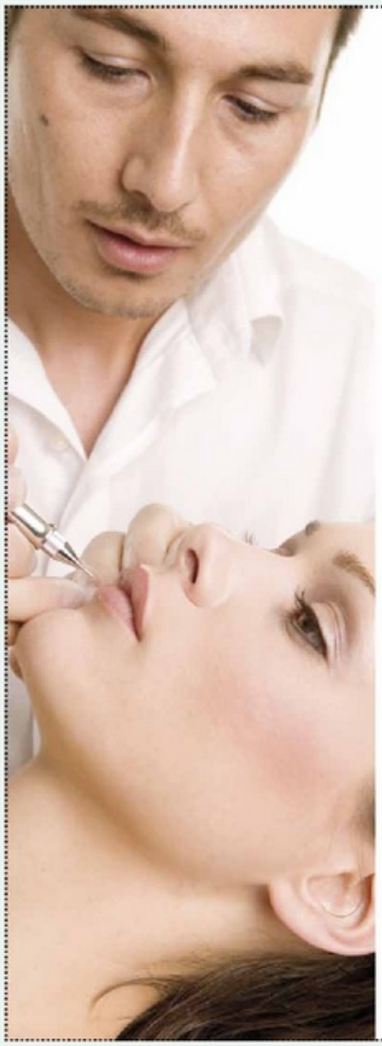
So bauen Sie Cholesterin ab!

Zu viel Cholesterin kann krank machen, es lagert sich an den Wänden unserer Blutgefäße ab und verengt sie. Das Alster-Magazin gibt Tipps, wie Sie dem vorbeugen können.

Cholesterin – der Name stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt Galle (Chole) und fest (Stereos) – gehört zu den Grundsubstanzen des menschlichen Organismus und ist Bestandteil aller menschlichen Gewebe. Cholesterin ist ein wichtiger Baustein der Zellmembranen. Darüber hinaus bildet Cholesterin die Grundlage für die Herstellung verschiedener Substanzen wie Gallensäuren, Vitamin D, Hormone der Nebennierenrinde und Geschlechtshormone. Gallensäuren sind für die Verdauung von Fetten wichtig, Vitamin D für Aufbau und Stabilität der Knochen. In der Nebenniere wird unter anderem das Hormon Kortisol gebildet, das eine Reihe von Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper beeinflusst. Der Körper selbst produziert täglich Cholesterin. Eine weitere Zufuhr erfolgt mit der Nahrung.

Fortsetzung auf Seite 46

Ermöglichen eine cholesterinarme Ernährung: Obst und Gemüse



All about
BEAUTY

DIE NEUE HAMBURGER MESSE FÜR
BEAUTY, BODY, FOOD & HEALTHY LIVING

Jeder Blick in den Spiegel sollte ein Moment des Glücks und der Zufriedenheit sein.

Seien Sie unser Gast und entdecken Sie Neues und Altbewährtes rund um das Thema Schönheit.

Verlassen Sie die „All about BEAUTY" als vielleicht ganz neuer und glücklicherer Mensch!

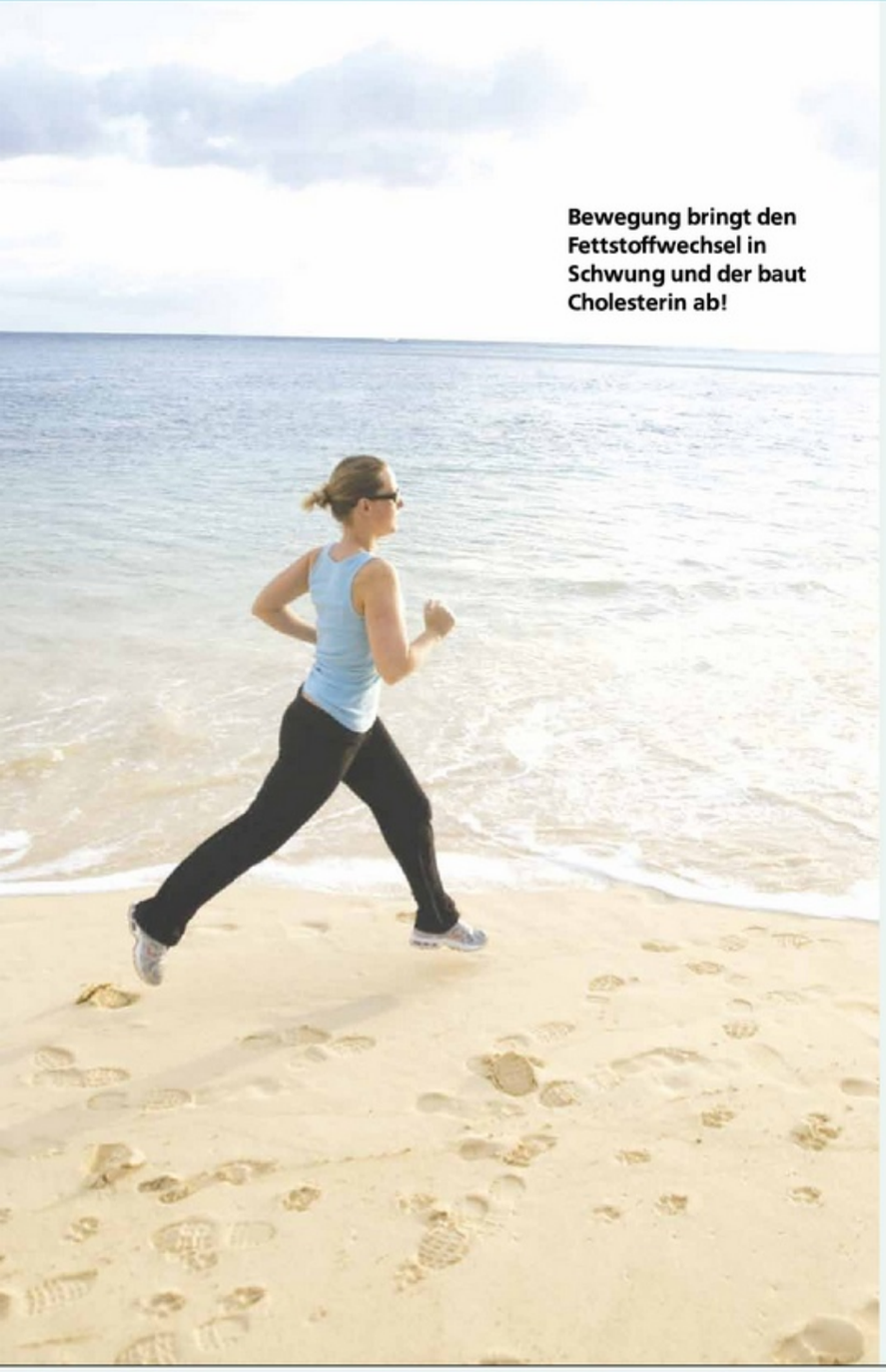
Genießen Sie die außergewöhnliche Atmosphäre mit Alsterblick und lassen Sie sich von Profis individuell und typgerecht beraten.

CONSTANT MAKE-UP – RAHIMI BEAUTY
GEZIELTES BODYFORMING – HYPOXI-FIGURZENTRUM HH
LOW-CARB-FOOD – POWER SLIM
PERSONALTRAINING – SCHÜNEMANN TRAINING
ULTRASCHALL-TREATMENTS – BEAUTYTEK BY MEDILAB

Schünemann Training, Schwanenwik 14, 22087 Hamburg
www.schuenemann-training.de
Hier finden Sie auch eine Anfahrtsskizze!

SA., 16.10.2010
11–19 UHR

SchünemannTraining · HYPOXI design your body · RAHIMI BEAUTY · beautytek acelle Plus



Bewegung bringt den Fettstoffwechsel in Schwung und der baut Cholesterin ab!

Fortsetzung von Seite 45

Gutes und schlechtes Cholesterin

Cholesterin ist eine schlecht wasserlösliche Substanz. Der Körper muss daher einen Weg finden, es im Blut zu transportieren. Dies geschieht durch Lipoproteine. Sie bestehen aus Fett und Eiweiß und transportieren das Cholesterin über die Blutgefäße zu den Körperzellen. Lipoproteine gibt es mit niedriger (LDL) und hoher (HDL) Dichte. Für die Beurteilung des Cholesterinhaushalts ist die Unterscheidung des sogenannten LDL-Cholesterins vom HDL-Cholesterin wichtig. Das LDL transportiert Cholesterin von der Leber zu den einzelnen Organen. Das LDL-Cholesterin wird im Volksmund auch als schädliches Cholesterin bezeichnet. Denn nach heutigem Kenntnisstand lagert sich das LDL-Cholesterin an den Blutgefäßwänden ab und kann dort zu Verengungen führen. Das HDL (gutes Cholesterin) ist für den Abtransport von überschüssigem Cholesterin aus den Organen in die Leber verantwortlich und verhindert somit eine Ablagerung an den Gefäßwänden.

Welche Werte sind normal?

Generell gilt jeder Wert von über 200 mg/100 ml für Gesamtcholesterin beziehungsweise für Triglyzeride als kritisch. Dabei sollte der LDL-Cholesterin-Spiegel nicht über 160 mg/100 ml liegen, bei Menschen mit einem höheren arteriosklerotischen Risiko werden Werte von unter 130 beziehungsweise unter 100 mg/100 ml angestrebt. Die Konzentration des HDL-Cholesterins sollte bei Frauen über 45 und bei Männern über 40 mg/100 ml betragen. Ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung gegen Herzkrankheiten ist, die eigenen Blutfettwerte im Auge zu behalten und regelmäßig beim Arzt kontrollieren zu lassen. Die häufigste Ursache für erhöhte Blutfettwerte ist eine ungesunde Lebensweise mit fettreicher Ernährung und mangelnder Bewegung. Erst in zweiter Linie sind Erkrankungen verantwortlich, die mit einer Fettstoffwechselstörung und damit erhöhten Blutfetten einhergehen: Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Unterfunktion der Schilddrüse, Alkoholmissbrauch oder Leberentzündungen. Seltener ist eine angeborene Störung des Fettstoffwechsels Ursache für erhöhte Blutfette.Hohe Werte behandeln und andere Risiken erkennen und beachten. Bei der Frage, ob eine cholesterinsenkende Behandlung beispielsweise mit sogenannten Statinen notwendig ist, waren bislang vor allem die Höhe des Cholesterinwertes und das Vorliegen arteriosklerotischer Risikofaktoren entscheidend. Statine werden als Dauertherapie zur Senkung des Cholesterins eingesetzt, falls Diät und andere Maßnahmen nicht greifen. Weitere Medikamente, die zur Reduktion des Cholesterins eingesetzt werden, sind zum Beispiel Gallensäurebinder und Cholesterinabsorptionshemmer. Sie kommen bevorzugt in Kombination mit Statinen zum Einsatz. Doch nicht immer ist nur ein erhöhter Cholesterinwert die Ursache für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Neben dem Cholesterinwert ist das Wissen um das persönliche Infarktrisiko besonders wichtig. Weitere Risikofaktoren sind unter anderem Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen und Übergewicht.

DIE FACHPRAXIS
FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

DR. JÜRGEN TACKE
DR. CYRUS BACHTIARI fachärzte für plastische und ästhetische chirurgie

große bleichen 32 · 20354 hamburg
fon 040 - 350 199 60
info@die-fachpraxis.de

www.die-fachpraxis.de

makel-los:
botox facelift falten behandlung
macrolane hyaluron & polymilch säure
nasen ohr lid korrektur brust straffung
verkleinerung vergrößerung
fett absaugung intim chirurgie
bauch decken straffung

vdäpc · vereinigung der deutschen ästhetisch-plastischen chirurgen und
dgpräc · deutsche gesellschaft der plastischen, rekonstruktiven und ästhetischen chirurgen

Impfen – aber richtig!

Im Kindesalter laufen die meisten Eltern mit ihren Kindern zum Arzt, um sie impfen zu lassen. Dass diese aber aufgefrischt werden müssen, wissen viele nicht oder vergessen es schlichtweg!

Foto: DAK/Wigger

Um einen Impfschutz aufzubauen, erfolgt zunächst eine Grundimmunisierung – meist schon im Kindesalter. Dieser Schutz kann im Laufe des Lebens durch Auffrischimpfungen verlängert werden. Es ist aber auch möglich, noch in späteren Jahren mit einer Grundimmunisierung zu beginnen. Außerdem können je nach Berufsausübung und Lebensgewohnheiten weitere Impfungen sinnvoll sein. Impfungen werden in folgenden Kategorien unterschieden: **Standard- und Regelimpfungen** wie etwa gegen Tetanus und Diphtherie. Sie schützen den Einzelnen und die Allgemeinheit und werden deshalb für alle Angehörigen der jeweiligen Alters- oder Bevölkerungsgruppe empfohlen. **Auffrischimpfungen** zur Erreichung des vollständigen Schutzes, zum Beispiel gegen Tetanus alle fünf bis zehn Jahre. Damit der notwendige Impfschutz erhalten bleibt, müssen einige Impfungen regelmäßig wiederholt werde **Indikationsimpfungen.** Andere Impfungen können bei besonderen Situationen oder Gefährdung medizinisch notwendig werden beispielsweise für chronisch Kranke. **Impfungen aufgrund eines erhöhten beruflichen Risikos,** zum Beispiel für medizinisches Personal. **Reiseimpfungen,** etwa bei Fernreisen. Bei einer Impfung nutzt der Körper seine eigene Abwehrstrategie: Er wird gezielt mit Krankheitserregern (Antigenen) in Kontakt gebracht, um die Bildung von Antikörpern auszulösen. Die Krankheitserreger sind entweder abgetötet beziehungsweise abgeschwächt oder es handelt sich um bestimmte Bestandteile, die zwar keine Erkrankung auslösen, aber die Bildung von schützenden Antikörpern anregen. Die körpereigene Infektabwehr reagiert mit Antikörpern auf Antigene (Krankheitserreger). Bei der sogenannten aktiven Immunisierung muss diese körpereigene Abwehr selbst aktiv werden. Ein erneuter Kontakt mit den wirklichen Erregern führt dann entweder gar nicht mehr zu einer Erkrankung oder sie verläuft deutlich abgeschwächt. Bei der passiven Immunisierung bekommt die körpereigene Abwehr direkte Unterstützung.

Eltern lassen ihre Kinder gegen Masern und andere Erreger impfen. Auffrischimpfungen bei sich vergessen Erwachsene häufig.

Modernste Diagnostik und Therapie

hochpräzise Tumorbehandlungen • 3-Tesla Kernspin-Tomographie (3-T MRT)
digitale Mammographie (Microdosis) • Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden
Nuklearmedizin • Behandlung von Rückenschmerzen (PRT)

Der erkrankte Mensch steht bei uns im Mittelpunkt

STRAHLENZENTRUM HAMBURG
Medizinisches Versorgungszentrum
Langenhorner Chaussee 369 • D - 22419 Hamburg
Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 844

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.szhh.info

IKON ROLF KAPPLER EINBRUCHSCHUTZ KESO

• 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

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

Schlosserei - Metallbau

• Beratung • Schlossdienst
• Einbruchschutz • Schließanlagen
Fenstergitter aus Stahl und Edelstahl
• Sicherheitsschlösser und Zylinder
• Zäune und Tore
•Einbruch hemmende Türen aus Aluminium und Stahl

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de
Testen Sie uns!

sun concept!
Sicht- und Sonnenschutztechnik

Richtig mit der Sonne umgehen...

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

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

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

Die Gefahr im

Das Risiko steigt, wenn die Nächte länger werden: Die Zahl der Einbrüche ist in der dunklen Jahreszeit viel höher als im Sommer. Es folgen hilfreiche Hinweise der Initiative für aktiven Einbruchschutz, wie man sich gegen die ungebetenen Gäste schützen kann!

„Effektiver Schutz gegen Einbrecher fängt bei einfachen Verhaltensregeln an“, unterstreicht Dr. Helmut Rieche von der bundesweiten Initiative für aktiven Einbruchschutz „Nicht bei mir!“, in der sich die Polizei und Verbände der Sicherheitswirtschaft zusammengeschlossen haben. Gekippte Fenster und Terrassentüren seien nahezu eine Einladung für Diebe, nur ins Schloss gezogene Türen stellten kaum ein Hindernis dar. Bei län-

© Initiative „Nicht bei mir!"

Einbrecher nutzen gerne die frühe Dunkelheit, um unbemerkt in Häuser und Wohnungen einzudringen.

Dunkeln

gerer Abwesenheit empfehlen die Experten, über Zeitschaltuhren zeitweise Räume zu beleuchten und so Anwesenheit vorzutäuschen.

Den wirkungsvollsten Schutz bietet die richtige Sicherheitstechnik, denn ein Drittel aller Versuche scheitert an geeignetem Einbruchschutz. Einbruchhemmende Fenster und Türen verhindern z.B. das sekundenschnelle Öffnen einer Terrassentür mit einem Schraubendreher. Sollte dennoch etwas passieren, ist der Versicherungsschutz wichtig: Schäden durch Einbruchdiebstahl werden von der Hausratversicherung abgedeckt.

Ob das richtige Sicherheitsschloss, verschließbare Fenstergriffe oder die über Bewegungsmelder gesteuerte Außenbeleuchtung: Bürger und Gewerbetreibende können sich auf der Website www.nicht-bei-mir.de über die Schwachstellen von Wohnungen, Häusern und Büros sowie über geeignete Schutzmaßnahmen informieren. Für die notwendige fachliche Beratung bietet die Internetseite eine Datenbank mit qualifizierten Sicherheitsfachfirmen und den Zugang zu den polizeilichen Beratungsstellen.

Anzeige

Was ist Personenschutz?

So nicht! DISEO arbeitet gegen das Prinzip des auffälligen Personenschutzes.

Personenschutz beschreibt die Bewachung von Personen, welche aufgrund besonderer Gegebenheiten über das Normalmaß hinaus gefährdet sind. Bekannt und offensichtlich ist, dass Politiker, Firmenlenker oder Stars dieses Mehr an Sicherheit nutzen. Aber auch im privaten Bereich, nicht nur für Superreiche und Prominente, wird eine diskrete Form dieses Schutzes genutzt. Öffnet man die Augen, verfolgt die Medien und betrachtet die eigene Situation realistisch, können Zweifel entstehen, ob die sonst so bekannte Umgebung sicher ist. Doch mit diesen Fragen muss man nicht alleine dastehen: **DISEO**, Ihr Ansprechpartner in Sicherheitsfragen im Mittelweg 49a, führt individuelle Analysen und persönliche Gespräche durch. Daraufhin ermittelt Diseo das Maß der Gefährdung und findet gegebenenfalls entsprechende Lösungen. Dann natürlich weit weniger auffällig, oftmals sogar unsichtbar für Außenstehende. Besonders wenn es um Kinder geht, ist eine ganz besondere Sensibilität gefragt. Am besten sie wissen gar nichts davon und bemerken es auch nicht. Sie sollen frei aufwachsen ohne Beeinträchtigung von Sicherheitszwängen oder womöglich „Bodyguards". Wenn Sie sich für eine solche diskrete Arbeitsweise interessieren, finden Sie weitere Infos unter **Tel.: 68 87 69 21** und **www.diseo.de**!

Anzeige

Individuelle Aufzüge

In gehobenen Wohnlagen wie Eppendorf, Winterhude oder Harvestehude trifft man häufig auf einen Aufzug der Firma **Carl Degenhardt**. Denn in diesen Gegenden mit einem hohen Bestand an Altbauten bedarf es bei einem nachträglichen Einbau von Aufzügen häufig eines Aufzug-Spezialisten für knifflige Lösungen, sprich für kleine und enge Treppenhäuser. Begonnen hat die Erfolgsgeschichte der Aufzugsfirma im Jahre 1864, als vornehmlich Aufzüge, Hebezeuge und Handaufzüge aus Holz gefertigt wurden. Heute bietet die fünfte Generation der Familie Degenhardt die komplette Palette an: Hebebühnen, Kleingüter-, Lasten- und Personenaufzüge für Neu-und Altbauten. Vor allem die Nachfrage nach nachträglich eingebauten Aufzügen steigt, denn sie erleichtern das tägliche Leben und erlauben es gerade älteren Bewohnern in ihrer angestammten Umgebung zu bleiben. Individualität wird dabei von der Firma Carl Degenhardt groß geschrieben – gleich, ob es sich um einen 80 cm breiten Aufzug für ein schmales Treppenauge eines Altbaus handelt oder um eine futuristische Glasschachtkonstruktion, die einen Kontrast zur historischen Umgebung bildet. In jedem Fall erhöht ein Aufzug den Wert einer Immobilie und die Investition kann sogar öffentlich gefördert werden. Informationen gibt es unter **Tel.: 400 200** und **www.carldegenhardt.de**!

Passen ins kleinste Treppenhaus: Degenhardt-Aufzüge.

Tag der offenen Tür!
Sa. 10 - 16 Uhr
So. 11 - 16 Uhr*
16. und 17. Okt. 2010
Sicherheit und Qualität

- Haustüren und Nebeneingänge
- Wohnungsabschlusstüren
- Vordächer, Überdachungen
- Terrassenüberdachungen
- Markisen
- Fenster
- Balkon- und Terrassentüren
- Nachrüstung, Sicherheit
- Garagentore

*Ausgenommen der gesetzl. Ladenöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf!

Planen Sie Ihre Sicherheits-Wunschtür mit Biffar!

Entdecken Sie die moderne Türen- und Fenstertechnik, individuelles Design mit besonders hoher Wärmedämmung und überzeugen Sie sich von der bewährten Sicherheitstechnik, die Ihnen nur echte Biffar-Produkte bieten können.
Nutzen Sie die Herbst-Rabatt-Aktion bis 06.11.2010.

Informieren Sie sich noch heute!
Biffar GmbH & Co. KG,
Niederlassung Hamburg
Brandsende 7, 20095 Hamburg
Tel.: 040 3097 100

Biffar®
Für ein sicheres Zuhause.

www.biffar.de

Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz

aktuell ROLLO

Fachkundige Beratung, Aufmaß und Montage

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

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

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

HIMMLISCH SCHLAFEN

Taschenkern-Matratzen bieten, hier mit einer Untermatratze kombiniert, einen hohen Schlafkomfort.

Wie man sich bettet, so liegt man:

Welche Matratze passt zu mir?

Die passende Matratze zu finden ist ein schwieriges Unterfangen. Die Auswahl ist groß, ebenso wie die Wahrscheinlichkeit, einen Fehlkauf zu tätigen. Damit genau das nicht passiert, haben wir für Sie einige Tipps und Wissenswertes über die richtige Matratze zusammengestellt.

Ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir im Bett. Deshalb ist die Wahl einer passenden Matratze umso wichtiger und sollte gut überlegt sein. Viele Menschen haben die Vorstellung, dass sie allein schon durch Angabe ihrer Größe und ihres Gewichts eine gute Schlafunterlage aussuchen können. Tatsächlich wird die Auswahl der richtigen Matratze allerdings von vielen unterschiedlichen Kriterien bedingt. Körpergröße und -gewicht spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie das Alter, die Liegeposition, der Körperbau und das persönliche Wohlbefinden. Um all die wichtigen Faktoren berücksichtigen zu können, sollten Sie sich professionelle Hilfe bei einem Matratzen-Fachhändler holen. Das hat den Vorteil, dass man beim Probeliegen auch gleich austesten kann, auf welcher Matratze es sich am bequemsten liegt. Die Auswahl ist riesig: Es gibt Futons, Latex-, Kokos-, Federkern- oder auch Strohmatratzen. Zum „Klassiker" unter den Schlafunterlagen zählen außerdem die Schaumstoffmatratzen. Sie sind aufgrund ihrer Elastizität und der punktuellen Nachgiebigkeit besonders beliebt. Egal, für welches Material Sie sich am Ende entscheiden, wichtig ist immer, dass der richtige Härtegrad ausgewählt wird. Hier gilt: Je leichter die Person, desto weicher und nachgiebiger sollte die Matratze sein. Lassen Sie sich also ruhig Zeit, um die richtige Matratze zu finden und wieder fit und ausgeruht in den Tag zu starten!

Schlafwandel®
SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

Kostenlose Anlieferung und Montage

Handwerklich solide verarbeitete Massivholz-Systembetten, Schrank- und Regalsystem, orthopädisch ausgerichtete und allergikergeeignete Matratzen und Lattenroste in allen Maßen. Individuell gestaltbar!

Halbenkamp 1 • 22305 Hamburg • Tel. (040) 23 15 76 • Fax (040) 236 95 89
Öffnungszeiten: Mo - Fr 11⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr, Sa 10⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr und nach Vereinbarung
www.schlafwandel-hamburg.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

DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

Bett
Assymetric

AB
798,-

JARRESTRASSE 58 040/271 50 70
WWW.DIE-WAESCHEREI.DE

DIE WÄSCHEREI
Das Möbelhaus

Bett
GHOST

KOLLEKTION GERVASONI

JARRESTRASSE 58 040/271 50 70
WWW.DIE-WAESCHEREI.DE

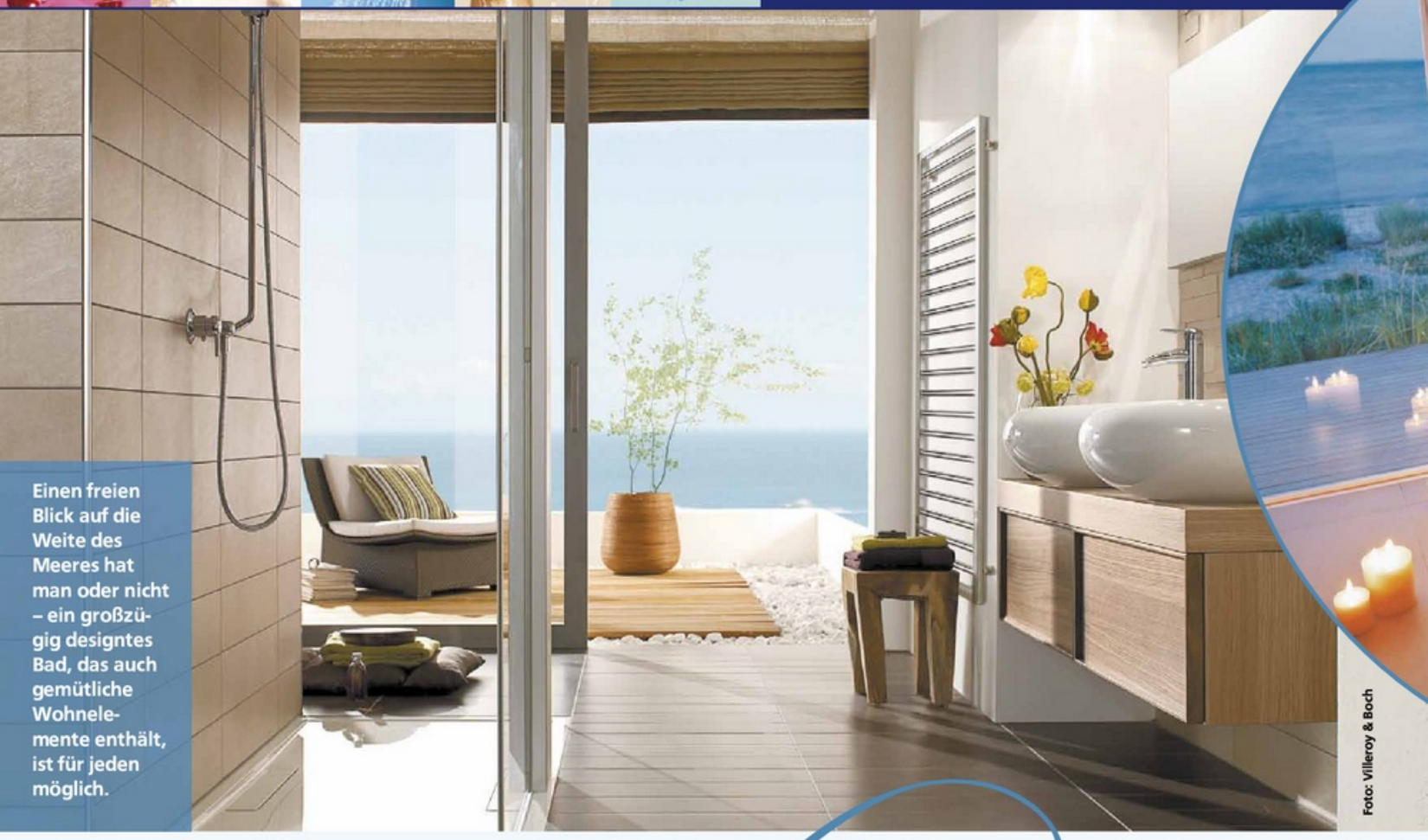
Hansa Engel

INDIVIDUELLE BETTEN UND MATRATZEN AUS EIGENER FERTIGUNG

Wir fertigen in unserem Traditionsunternehmen Betten und Matratzen nach Ihren Maßen und Ansprüchen. Durch die eigene Herstellung sind alle Sondergrößen und Maße (z. B. für Dachschrägen) möglich. **Besuchen Sie unsere große Ausstellung oder vereinbaren mit uns Ihren Wunschtermin!**

www.hansa-engel.de QUALITÄT ZU VERNÜNFTIGEN PREISEN.

HANSA ENGEL-WERK • WEIDENDE 5 • HAMBURG-POPPENBÜTTEL • TEL.: 601 85 27 • FAX: 601 30 87
ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-DO.: 7.00–17.00 UHR • FR.: 7.00–16.00 UHR • SA.: 9.00–13.00 UHR



Einen freien Blick auf die Weite des Meeres hat man oder nicht – ein großzügig designtes Bad, das auch gemütliche Wohnelemente enthält, ist für jeden möglich.

Foto: Villeroy & Boch

Wohlfühl-Insel Bad

Großzügige, offene Räume, die Integration verschiedenster Materialien – die neuen Baddesigns feiern die Freiheit. Hier ein paar Ideen, mit denen auch Sie Ihr Badezimmer zum wohnlichen Rückzugsort machen können.

Die Zeiten der dunklen Waschräume sind vorbei. Einen ganz anderen Wellnessfaktor bietet dagegen ein wortwörtliches Bad im Licht!

Foto: Duravit

Die Integration von Naturstein und Holz bewegt das Bad weg vom langweiligen Einerlei hin zu einer abwechslungsreichen Wohlfühl-Landschaft.

Foto: Duravit

Nach den beengten Räumlichkeiten von ehedem besinnt man sich im Baddesign auf eine neue Freiheit. Großzügiges Design ist heutzutage das Gebot der Stunde!

Foto: Duravit

Nordisches Flair verströmt diese Bad-Kombination.

Foto: burgbad

Parkett in Ihre Wohnung für Wohnzimmer und Bad und dem Alltag entfliehen, die Seele baumeln lassen, einfach entspannen und wohlfühlen. Der neue Parkettboden steigert Ihr Wohlbefinden.

strang
MARITIME TECHNOLOGIE
Vor dem Grevenkoper Tor · 25361 Krempe
Telefon: 0 48 24 - 5 34

Bad und Küche
mit Gefühl und Geschmack

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

www.ellerbrock.com

bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0
bad & küche wohnmeile halstenbek · Gärtnerstr. 161 · T 04101 51 67 35
die küche im stilwerk · Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70

persönlich gut beraten
ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

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

Nasse Wände? Schimmel?

Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

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

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

ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!

Service rund um Haus und Grund
Seit 1832

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

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

Grundeigentümer-Verband Hamburg
von 1832 e.V.
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg
Telefon 040 3096720
Telefax 040 321397
www.grundeigentuemerverband.de

Grundeigentümer-Verband Hamburg

Häuslebauer: Ein guter Bauträger kann den Weg zum eigenen Heim erheblich erleichtern!

Wichtiges üb

Ein Bauträger ist eine Firma, die gewerbsmäßig Grundstücke kauft, bebaut und als Gesamtobjekt wieder verkauft. Doch was ist beim Häuslebau zu beachten? Es folgen die wichtigsten Infos über Bauträger!

Der Bauträger tritt gegenüber den Behörden und den ausführenden Handwerkern als Bauherr auf. Wer etwas vom Bauträger kauft, ist lediglich Erwerber, dem nach Fertigstellung das Objekt übertragen wird. Das heißt, Sie als Erwerber haben auf der Bau-

er Bauträger

stelle keine Weisungsbefugnis. Sie haben dafür aber nur einen Ansprechpartner und müssen sich nicht direkt mit Handwerkern und Firmen abstimmen. Der Bauträger ist gegenüber dem Erwerber für eine einwandfreie Ausführung verantwortlich und muss dafür sorgen, dass alle Mängel beseitigt werden, die während der Bauzeit oder innerhalb der darauf folgenden Gewährleistungszeit auftreten. Im Folgenden erklärt das Institut Bauen und Wohnen mehr über Bauträger, unter anderem Informationen über die Prüfung des Festpreises und worauf Sie bei der Wahl des Bauträgers achten müssen. Bei bereits fertigerstellten Gebäuden entstehen über den vereinbarten Festpreis hinaus kaum zusätzliche Kosten, wenn von den üblichen „Nebenkosten" eines Eigentumserwerbs einmal abgesehen wird (Notargebühren, Grunderwerbsteuer, Finanzierungskosten usw.). Auf

Fortsetzung auf Seite 56

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.

Hausverwaltung

H G U

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

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

www.hausverwaltung-hgu.de

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
oder fordern Sie unverbindlich unsere Broschüre an.

ivd

Eppendorfer Landstraße 32 | 20249 Hamburg
Telefon 040 - 460 59 39 | Telefax 460 59 33
www.wolffheim.de | info@wolffheim.de

Anzeige

Schattenspender und Energiesparer

Ästhetisch ansprechender und energiesparender Sonnenschutz: Bei JalouCity können Sie sich beraten lassen!

Sonnenschutz = Umweltschutz. Auf diese Formel lassen sich die Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung des Fraunhofer Instituts für Bauphysik bringen. Diese belegen, dass sich durch den Einsatz von Jalousie, Rollo & Co. der Nutzwärmebedarf in Gebäuden in den Wintermonaten gravierend verringern lässt. Mit der eingesparten Energie sinken Heizkosten und CO_2-Ausstoß. Welche Systeme die Energieersparnis optimieren, wissen die Profis von **JalouCity**. Sie beraten kompetent zum Thema „Sparfaktor Sonnenschutz".
Innenliegender Sicht- und Sonnenschutz ist das ganze Jahr über ein echtes Allroundtalent. Im Sommer schützt er vor zu viel Wärme und Licht und kühlt damit das Haus angenehm ab, im Winter kann er helfen, die Wärme im Haus zu behalten und damit effizient Energie zu sparen. Mit modernem Sonnenschutz lässt sich 24 Stunden am Tag und rund ums Jahr Energie sparen – was sich in barer Münze auszahlt und auch für die Umwelt ein echter Gewinn ist. Das ergab die vom Verband innenliegender Sonnenschutz (ViS) in Auftrag gegebene messtechnische Untersuchung, die das renommierte Fraunhofer Institut für Bauphysik (IBP) durchführte. Auf Europa bezogen ermittelte die Escorp-EU25-Studie des belgischen Phyibel-Institutes, dass sich mit Sonnenschutz jährlich auch 111 Mio. Tonnen CO_2 einsparen lassen. Wer also die Umwelt und den eigenen Etat gleichermaßen entlasten möchte, erhält in den Filialen des Sonnenschutzexperten JalouCity fachkundige Beratung für die eigene Wohnraumsituation und zum Sparen. Seit 1990 ist JalouCity auf die angenehme Dosierung von Licht, Sicht und Sonne spezialisiert. Das erfolgreiche Unternehmen bietet dafür mehr als Jalousien: Auch Rollos, Vertikallamellen, Flächenvorhänge, Plissees, Markisen & Co jeweils als Maßanfertigung ergeben das umfassende Sortiment von JalouCity, das als das größte der Branche gilt. Mit 35 Filialen bundesweit, die die Produktvielfalt von über 20 Herstellern anbieten, ist JalouCity der Marktführer im deutschen Facheinzelhandel. Mehr Informationen gibt es in den JalouCity-Filialen in Hamburg: in Barmbek-Süd, **Dehnhaide 1, Tel.: 20 97 66 80**, in Lokstedt, **Siemersplatz 4, Tel.: 55 77 99 77**, in der Innenstadt, **Esplanade 41, Tel.: 30 30 96 71** oder in Lübeck in der Holstenpassage, **An der Untertrave 113, Tel.: 0451/499 86 56** oder im Internet unter **www.jaloucity.de**!

Referenzobjekte: Einige Bauträger bieten an, von ihnen bereits betreute Objekte zu besichtigen.

Das Wichtigste über Bauträger

Fortsetzung von Seite 55

jeden Fall sollte bei der Stadt bzw. der Gemeinde geklärt werden, ob die Erschließungsbeiträge für das Grundstück bereits bezahlt sind. Selbst wenn die Erschließung mit Wegen, Beleuchtung und Parkplätzen schon einige Jahre her ist, können die anteiligen Kosten dafür noch offen sein. Zahlen muss jedoch, wer zum Zeitpunkt der Rechnungsstellung der Stadt bzw. Gemeinde Eigentümer des Grundstücks ist. Da es sich hier durchaus um fünfstellige Beträge handeln kann, ist eine Klärung vor Vertragsabschluss wichtig. Ist das Gebäude jedoch noch nicht erstellt, kommt der Baubeschreibung eine besondere Bedeutung zu. Der Festpreis bezieht sich nur auf alle darin beschriebenen Leistungen. In der Regel gilt: Alles, was nicht in der Baubeschreibung steht, ist mit Mehrkosten verbunden. Neben der Qualität der Leistung ist also auch die Vollständigkeit der Baubeschreibung von erheblicher Bedeutung. Enthält diese zum Beispiel nicht die Erschließung des Gebäudes mit Strom, Wasser, Gas, Telefon, Kabel sowie den Kanalanschluss für die Entwässerung, werden diese Kosten in der Regel gesondert abgerechnet. Fehlen Angaben, ob das Gebäude Rollläden erhält, sind voraussichtlich auch keine vorgesehen.

Welcher Bauträger ist der richtige?

Sie sollten die Zuverlässigkeit, Qualität und Zahlungsfähigkeit eines Bauträgers grundsätzlich vor Vertragsabschluss überprüfen. **Wichtige Punkte sind:**

- Ist die Firma neu auf dem Markt oder bereits langjährig in diesem Segment tätig?
- Gibt es Probleme bei aktuellen Baustellen im Umfeld?
- Wie ist die Zufriedenheit von Käufern, die vor drei bis fünf Jahren ein Objekt gekauft haben?
- Hat das Unternehmen einen guten Ruf auf dem Markt?
- Welche Sicherheiten gibt es zum Schutz Ihres Kapitals bei Konkurs der Firma?
- Welche Sicherheiten gibt es zum Schutz der Handwerker bei Konkurs der Firma, damit diese in einem solchen Fall bereit sind, begonnene Arbeiten zu beenden?

Die Besichtigung von Referenzobjekten des Bauträgers, die innerhalb der letzten fünf Jahre erstellt wurden, ist wichtig. Es empfiehlt sich, mit einigen Erwerbern dieser Objekte zu sprechen. Denn so kann vieles über den Umgang des Bauträgers mit auftauchenden Mängeln in Erfahrung gebracht werden.
Im Einzelfall kann es auch sinnvoll sein, vor Abschluss des Kaufvertrages bei sogenannten Wirtschaftsauskunfteien Informationen über den Bauträger einzuholen. Wirtschaftsauskunfteien finden Sie unter diesem Stichwort im Telefon-Branchenverzeichnis „Gelbe Seiten" Ihrer Region. Die Auskunfteien recherchieren unabhängig die wirtschaftliche Situation und ggf. Auffälligkeiten von Unternehmen. Beachten Sie aber, dass für entsprechende Wirtschaftsauskünfte Gebühren erhoben werden, in der Regel zwischen 150 und 250 Euro.

Unterricht

Engländer, Dipl. Anglist
erteilt Konversations- und Geschäftsenglisch, Firmenunterricht, Nachhilfe- spez. Abitur, Übersetzungen
Tel.: 040 / 643 08 50

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**

Rauhhaarteckelwelpen und Junghunde mit Papieren vom DTK - für Jäger und Familie geeignet - zu verkaufen.
Tel.: 04559 / 18 79 79,
E-Mail: vomroggenhof.fci@t-online.de

Die Vorsitzende Jolanta Fairway des Verein Blau-Orange-Eppendorf lädt am 15.11.2010 um 16:00 zur außerordentlichen Mitgliederversammlung ein. An der Tagesordnung steht die Auflösung des Vereins. Die Versammlung wird in der Gaststätte Mario, Robert-Koch-Straße 26 in 20249 stattfinden.

Verschiedenes

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

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

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

Die Vorsitzende Jolanta Fairway des Vereins Blau-Orange-Eppendorf lädt am 15.11.2010 um 16:00 Uhr zur außerordentlichen Mitgliederversammlung ein. An der Tagesordnung steht die Auflösung des Vereins. Die Versammlung wird in der **Gaststätte Mario, Robert-Koch-Straße 26, Hamburg 20249**

Umsichtige, kinderliebe Haushälterin (w/m) „Mary Poppins“
für Unternehmerfamilie mit 3 schulpflichtigen Kindern (zw. 6 und 9) in HH-Harvestehude gesucht. Selbstständige Haushaltsführung inkl. Reinigung der Räume, Wäsche- und Garderobenpflege, Einkäufe, Fahrdienste, Kochen, Kinder- und Hausaufgabenbetreuung.
Vollzeit, Montag - Freitag, feste Arbeitszeiten, Referenzen, Kontakt bitte unter Chiffre: **21680**

Sylt ist bei jedem Wetter schön...
- jetzt aktuelle Winterpreise -
Appartement-Brünig 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

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

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

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

Verlagszentrale:
040 / 538 9 30-0
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr
Buchhaltung:
040 / 538 9 30 13
Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr
Redaktion:
040 / 538 9 30 46
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr
Media-Berater/innen, Direktwahl:
Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhlsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Michaela Jeric (Volksdorf, EKZ Hamburger Straße), Tel.:538 930-56; Anneret 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, Pöseldorf, Mittelweg, Harvestehude, Rotherbaum), Tel. 538 930-53
Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52
E-Mail:
redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de
Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbst-empfang.de
Fax:
040 / 538 9 30 11

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;
Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de
Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Jeannine Ehmsen, Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Mariélle Rösler(CvD MaG), Evelin Timm | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaelis | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **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: Mühlenkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemerszein: Mühlenkamp 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Edeka Niemerszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosch: Winterhuder Weg 29, **Eppendorf:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **Rothenbaum:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaumchaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.

Kein Magazin bekommen?
Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52

Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

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

Lösungen aus Heft 7-10:

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr Schwer:

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

Das nächste Alster-Magazin erscheint am 5. November 2010

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

BODE HÖRAKUSTIK

IHR SPEZIALIST IM OHR

Ein Rund-um-Wohlfühltag.
Die schönste Erholung.
Beim Testsieger.

TESTSIEGER
Stiftung Warentest
test
GUT (2,1)
Im Test: 8 Fitnessstudioketten (davon 1 x gut, 3 x befriedigend, 4 x ausreichend)
Ausgabe 10/2009

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT
1. PLATZ
Beste Wellness-Oase
Fitness-Studios in Hamburg
TEST 06/2009
im Vergleich: 5 Unternehmen
www.disq.de
DISQ GmbH & Co. KG

Entdecken Sie einen der schönsten Plätze in Ihrer Nähe. Kommen Sie für einen Tag ins MeridianSpa und nehmen Sie etwas mit, das viele Tage anhält: ein Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele. Entspannen Sie in unseren weitläufigen Wellness-Bereichen, schweben Sie im Pool schwerelos durchs Wasser oder tanken Sie neue Energie bei einem Aufguss in einer der Saunen. Zur Abrundung Ihres Verwöhntages gönnen Sie sich eine Massage, Beauty- oder Ayurveda-Behandlung im Bodycare-Bereich AMAYÃNA. Wellness-Tageskarten gibt es schon ab 16 €. Perfekt auch als Geschenk für alle Gelegenheiten: Geschenkgutscheine erhalten Sie in jedem MeridianSpa oder unter www.meridianspa.de/eshop.

Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

WANDSBEK · Wandsbeker Zollstr. 87–89 · 040/65 89-10 50
CITY · Schaarsteinweg 6 · 040/65 89-11 00
EPPENDORF · Quickbornstr. 26 · 040/65 89-13 50
ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50
www.meridianspa.de

MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.