

SERVICETEIL:
Geschenk-Ideen
Wintergärten · Alster med
Weihnachten und Silvester genießen

Heft 11, 5.11.10, Auflage 40.200

www.alster-magazin.de

ALSTER Magazin

HAMBURGER HERBSTEMPfang

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

Exklusiv im
Alster-Magazin:



Fotos: Stephan Wallocha

Nandini Mitra, Moderatorin

Hamburgs Erster Bürgermeister
Christoph Ahlhaus mit Gattin Simone

Hamburger Herbstempfang 2010:

Promis feierten

Hamburgs „Sozial-Oscar“ im Grand Elysée



Mirja du Mont, Model



Marek Erhardt, Schauspieler



Ina Menzer, Boxerin



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

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

Zeigen Sie Ihr

Lächeln!

Denn ein Lächeln spricht alle Sprachen.

Die Zahnarztpraxis am Rothenbaum

Herzlich willkommen

Bei unserer ersten Begegnung in der Praxis wird eine ausführliche Beratung unter Einbeziehung Ihrer persönlichen Vorstellungen und Wünsche im Mittelpunkt stehen. Wir fühlen uns für Ihr Wohlbefinden verantwortlich, denn die Zufriedenheit unserer Patienten ist unsere größte Stärke.

Wohlfühlpraxis

Genießen Sie das stilvolle Ambiente unserer Praxis. Zusammen mit unserem hochmotivierten Team gestalten wir Ihren Praxisaufenthalt so angenehm wie möglich. Durch flexible Arbeitszeiten und unser digitales Terminmanagement können wir Wartezeiten nahezu vermeiden.



Unser Leistungsspektrum

Bioästhetische Zahnmedizin (Spezialisierung) Faszinierende Ästhetik durch Funktion.
•• **Implantantologie (Spezialisierung), Planung, Chirurgie und Prothetik** Ein Leben ohne herausnehmbaren Zahnersatz •• **Metallfreie Restauration, ganzheitliche Zahnmedizin** Kronen, Inlays, Veneers, Hybridteile und Matrixtechnik auf höchstem Niveau. (Prezident GmbH, zertifiziertes Labor) •• **Endodontie/Wurzelbehandlung (Spezialisierung)** Die Zahnerhaltung hat in unserer Praxis höchste Priorität. •• **Parodontalbehandlung, Knochenaufbau, Mikrochirurgie** Die Gesunderhaltung des Zahnhalteapparates als Fundament ist Voraussetzung für jede Behandlung. •• **Anästhesie, Behandlung in Schlafnarkose** Sie schlafen entspannt ein und wenn Sie aufwachen, ist alles vorbei. •• **Prophylaxe, Recall, Bleaching** Professionell gereinigte Zähne werden nicht krank. Das Recall-System sorgt auf Wunsch für regelmäßige Kontrollen und Optimierungen. •• **Teamwork in einem Netzwerk von Spezialisten und Heilpraktikern** Der Patient steht im Mittelpunkt •• **Langzeitgarantie** Bitte fragen Sie uns!

Dr. André Krug
Dr. Gesa Krug

DR. KRUG
PARTNER

Rothenbaumchaussee 5 •• 20148 Hamburg
Telefon: 040 - 41 91 77 88
Fax: 040 - 46 96 68 80
E-Mail: mail@dr-krug.de •• www.dr-krug.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
Dehnhaiide 1/
Ecke Barmbeker Markt
Tel. 040/20 97 66 80
Fax 040/20 98 28 40

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

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

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

Jalousien • Rollos • Plissees • Markisen

JALOU CITY

www.jaloucity.de

Rechte Gesinnung?

VON WOLFGANG E. BUSS



Damals, als sich die Reichen privat Atombunker in ihre deutschen Gärten bauten, war der kalte, unberechenbare Krieg auf seinem bitteren Höhepunkt. Es war ungemütlich in Deutschland. Tausende Atomraketen waren auf uns gerichtet. Der Ausweg: auswandern! Australien war beliebt, Neuseeland der Traum. Wir hatten es in den 70ern und

80ern ernsthaft in Erwägung gezogen: weg hier und ab ins Sonnenland. Doch es gab kaum eine Chance. War man nicht ausgebildeter Tierarzt, Kfz-Mechaniker, Architekt oder aus einer Berufsgruppe, in der gerade Mangel herrschte: no way. Ferner brauchte man Bürgen und Geld. Zu hohe Hürden, um in das „gelobte Land“ zu gelangen – der Traum platzte. Keiner allerdings kam auf die absurde Idee, den Aussis Ausländer- oder gar Fremdenfeindlichkeit vorzuwerfen. Im Gegenteil: Es steigerte die Sehnsucht.

Etwas später in der Bundesrepublik. Deutschland ließ es sich nicht nehmen, nahezu gegenteilig zu agieren. Wer dreimal richtig „Ahsüül“ sagen konnte, war gern gesehener Flüchtling. Für so manche – mit der Nazikeule geknechtete – deutsche Seelen fühlte es sich wie ein Kompliment an, wollte jemand zu uns kommen. Die damaligen Bonner Politiker ließen Asylantenheime bauen, ganze Dörfer entstanden quer durch die Republik. 400.000 kamen pro Jahr. Wer von uns Stammtisch-Deutschen das kritisierte, war ein Rassist und Fremdenfeind, undankbar und eben unbelehrbar, was die Aufarbeitung grässlicher Nazigräuere anging. Der Artikel 16a Grundgesetz wurde zum Mantra der Gutmenschen.

Völlig absurde Auswüchse nahm der Multikulti-Traum am Hamburger Steindamm an. Kaum ein Politiker wollte sich vorstellen, dass nicht alle Asylanten prima Jungs waren. Natürlich hatte sich Deutschland – anders als Australien – als „gelobtes Land“ herumgesprochen. Einzige Voraussetzung: mit der Einreise die Papiere vernichten und mehrfach „Ahsüül“ rufen. Mit diesem Trick kamen Kriminelle ins Land, die am Hamburger Steindamm mit Heroinhandel schnelles Geld verdienten. Doch statt sie anzuprangern, die nächste Absurdität: Nicht sie, die kurz vor der Festnahme ihre Rauschgiftpackchen herunter schluckten, wurden gezeißelt, sondern Hamburgs Polizisten, die ihnen Brechmittel gaben, um den Heroinbesitz beweisen zu können.

Diese Asyl-Ära endete mit einem Volkszorn (Höhepunkt Rostock Lichtenhagen), Wahlen drohten verloren zu gehen. Ganz plötzlich erfand die Politik die „Drittstaatenregel“. Von einem Tag auf den anderen hatte der Spuk ein Ende.

Das Kurzzeit-Gedächtnis der Zuwanderungsromantiker führt heute zur Wiederholung der Fehler. Der nötige Zuzug von Fachkräften muss an klare Bedingungen geknüpft werden, Australien lässt grüßen.

Schon Friedrich Merz, damals noch CDU-Fraktionschef im Bundestag, hatte sich 2000 darum bemüht und nannte es „Deutsche Leitkultur“. Ein Begriff übrigens, den der Volksdorfer Zeit-Chefredakteur Theo Sommer schon 1998 prägte und sich damit differenziert gegen Multikulturalismus wandte. Der Journalist Sommer übrigens stand bei deutschen Intellektuellen nie im Verdacht der Deutschtümelei. Merz, der damit ein Zusammenleben nach unseren Werten meinte, wurde weggebissen.

Deutschen Unternehmen fehlt es heute an ausgebildeten Fachkräften, an „High Performern“ – nicht an Kapeiken, die nach Jahren bei uns nur: „Was guckst du“ auf Deutsch sagen können.

Wir brauchen „Kompetenz statt Koran“! Merken wir uns diesen Satz.

Zwanzig Jahre Debatten über Fremdenfeindlichkeit und Deutschtümelei sind genug. Multikulti ist ohne Zukunft. Aufhören mit ständiger Reanimation alter Integrationsirrtümer.

Das ist nicht rechte Gesinnung – das ist kluge Politik ...



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

Schlafwandel®

SYSTEM-BETTEN • MATRATZEN

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



Kostenlos
Anlieferung und Montage

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

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.

EP: Sterling

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

Service
macht den
Unterschied



Helfst uns!
Wir warten auf ein neues Zuhause!

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

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN
VON 1841 E. V.

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

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

Foto: „nur wir“



Popcover, Klassiker und Eigenkompositionen: Die A-cappella-Band „nur wir“ spielt am 12.11. im Kulturhaus Eppendorf.

Termine an der Alster

5. November

Mit Mord und Totschlag ist zu rechnen, überall – und vor allem an Alster und Elbe, wenn sich die internationalen und nationalen Größen des Kriminalromans in Hamburg auf Kampnagel, Jarrestraße 20, die Klinke in die Hand geben. Bis zum 6.11. haben Kinder und Erwachsene noch die Möglichkeit, das Hamburger Krimifestival live mitzuerleben. Informationen zum Programm und dem Kartenverkauf gibt es unter Telefon: 270 94 90 oder www.kampnagel.de.

Uhr die Band „nur wir“ ein A-cappella-Konzert. Das Kieler Männerquintett Tim, Henu, Malte, Geppi und Frerk singt alles von Popcovern über Klassiker bis hin zu Eigenkompositionen. Karten für ihren ersten Auftritt in Hamburg gibt es ab 8 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 643 43 61.

6. November

Im Forum der Kunstschule Atelier Sybille Kreynhop KASK, Fährhausstraße 20, wird um 15.30 Uhr die Ausstellung „Faszination: Der Herzschlag des Bildes“ eröffnet. Infos gibt's unter Tel.: 2 29 54 56 oder auf www.kunstschule-kreynhop.de.

21. November

Stanzen, prägen und emaillieren – auf das alles können sich die Kids im Museum für Arbeit, Wiesendamm 3, von 13:30 bis 17:00 Uhr freuen. An alten Balancier-Pressen entstehen unter Anleitung kleine Schmuckstücke, Anhänger oder Medaillen aus emailliertem Kupferblech. Mit 2 Euro für das Material sind alle Kinder herzlich eingeladen, um vielleicht auch schon die ersten Geschenke für das Weihnachtsfest herzustellen. Mehr Infos unter Tel.: 428 13 30.

7. November

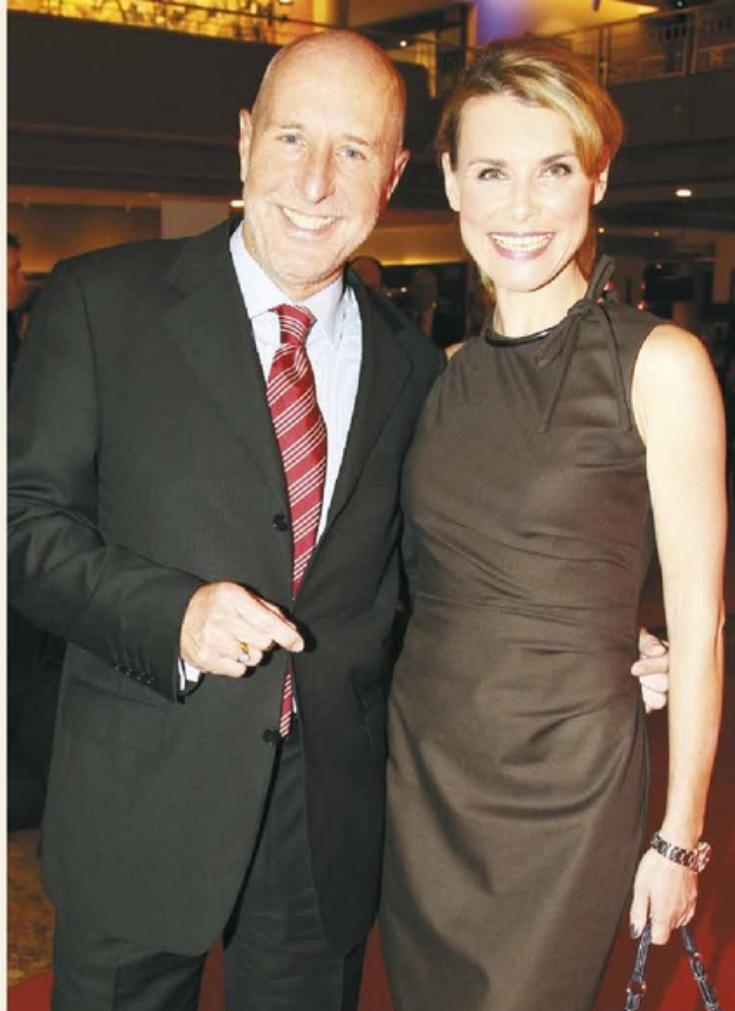
Im Kulturhaus Eppendorf, Martinstraße 40, findet ab 16 Uhr das Event „Happy Sunday Dance – Sonntagstanzlust für Singles“ statt. Männer und Frauen ab 30 Jahren können hier zu einem bunten Musikmix aus Rock, Pop, Oldies, Latin und Ethno abtanzen. Karten kosten 10 Euro. Mehr Infos unter Tel.: 643 43 61.

23. November

In Alma Hoppes Lustspielhaus in Eppendorf, Ludolfstr. 53, tun sich um 20 Uhr Abgründe zwischen „Himmel & Hölle“ auf. Lars Reichow widmet sich in seinem neuen Weihnachtsprogramm weniger dem Allerheiligsten als dem Menschen, der der Weihnachtszeit meist schutzlos ausgeliefert ist. Ein deutsches Wintermärchen voller Liebe, Humor und Grausamkeit. Kartentelefon: 555 6 555 6.

12. November

Im Kulturhaus Eppendorf, Martinstraße 40, gibt um 20



Wolfgang E. Buss lud zum Hamburger Herbstempfang ins Grand Elysée – 800 Hamburger Persönlichkeiten, unter ihnen die Schauspielerin Andrea Lüdke, kamen gerne. S. 6

Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Kunst und Kultur: Veranstaltungstipps
- 6 **Über 800 Hamburger Persönlichkeiten feierten auf Einladung von Wolfgang E. Buss im Grand Elysée den Hamburger Herbstempfang**
- 14 Das sind die Preisträger des auf dem Hamburger Herbstempfang verliehenen „Sozial-Oscars“ für engagierte Jugendliche
- 16 Von prominenten Laudatoren und Hamburgs Erstem Bürgermeister Christoph Ahlhaus als Golfer für den guten Zweck
- 26 Nach längerer Pause bald wieder auf der Mattscheibe zu sehen: der Winterhuder Schauspieler Carsten Spengemann

Winterhude

- 18 Ist in Winterhude über Weihnachten in einem Klo eingesperrt: der Schauspieler Harald Weiler

Eppendorf

- 20 Unterstützen kranke Kinder und ihre Angehörigen: die Freunde der Kinderklinik des UKE

Pöseldorf

- 22 Wird an der Musikhochschule geehrt: der Komponist Franz Schubert
- 23 Mitmachen beim großen Weihnachtsmann-Malwettbewerb des Alster-Magazins

Uhlenhorst

- 24 Bei der Meisterschaft der Meister auf der Alster traten die besten deutschen Segler gegeneinander an

MAG

- 29 Kolumne
- 30 Angesagt: kuschelige Fell-imitate
- 32 Nachgefragt: Was ist der liebste Weihnachtswunsch
- 33 Newsletter
- 34 MAG-Tipp: Wimpernfärben leicht gemacht

Service

- 25 Senioren
- 35 Neues aus der Geschäftswelt
- 38 Alster med
- 42 Wintergärten
- 44 Küchentrends
- 46 Geschenk-Ideen
- 48 Gesundheitsratgeber
- 49 Weihnachten und Silvester genießen
- 52 Immobilien
- 57 Kleinanzeigen/Impressum
- 58 Sudoku

HAMBURGER COACHING CONTOR



Norbert Hübner

Lösungen finden –
Ziele erreichen

- Individual- und Teamcoaching
- Karriereberatung – Reiss Profile
- Auftragsbezogene Trainings



Susanne Jeß

Tel.: 040/415 37 10 - 0 • Tesdorfstr. 11 • 20148 Hamburg-Rotherbaum
info@hamburger-coachingcontor.de • www.hamburger-coachingcontor.de

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

www.tobacco-more.de

Tobacco & More

Neueröffnung am 24.02.2010

SHOPPING-CENTER
hamburger | meile



Davidoff



Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft

Ihr Partner für die fachgerechte
Entsorgung

Container

von 1 bis 30m³
ab 59,50 € inkl. MwSt.



E EGGER
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.egggers-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

Alle
Fotos
unter:
www.hamburger-herbstempfang.de

HAMBURGER HERBSTEMPfang



Preisträger und
Laudatoren
des Hamburger
„Sozial-Oscars“ bei
der Preisverleihung.



Das Alster-Magazin lud ein – zum 16. Mal Prominente und Glamour in der Stadt

Hamburger *Herbstempfang 2010*

Rund **800 Hamburger Persönlichkeiten** aus Politik, Gesellschaft, Sport und Medien folgten der Einladung von Wolfgang E. Buss zum **16. Hamburger Herbstempfang** im Grand Elysée – dem wohl **glamourösesten Event der Stadt**. Ein Highlight: Die Verleihung des Hamburger „Sozial-Oscars“!

„Der Herbstempfang gehört zu Hamburg, das ist ihr Verdienst Herr Buss“, lobte Hamburgs Erster Bürgermeister **Christoph Ahlhaus** den Gastgeber **Wolfgang E. Buss** zu Beginn seiner Eröffnungsrede. Anschließend konnte er ein Novum bestaunen, das er mit den Worten „eigentlich stehe doch immer nur ich da oben“ lächelnd kommentierte: seine **Gattin Simone** hielt erstmals eine Rede vor so großem Publikum. Gemeinsam mit dem Model **Mirja du Mont** hielt Hamburgs First Lady eine Laudatio auf den Gewinner des Hamburger „Sozial-Oscars“ – entsprechend dem Motto „Jugend heute: Andere sind mir wichtig“ ehrt dieser Kinder und Jugendliche, die sich in sozialer Hinsicht hervorgetan

haben. In der Jury, die die Preisträger auswählte, saßen **Michael Stich, Marc Bator, Olivia Jones, Dagmar Berghoff, John Ment und Wolfram Kons**. (Näheres Seite 16) Der Preis ist seit verganginem Jahr neben dem Get-together-Gedanken Schwerpunkt des glamourösen Festes im großen Festsaal des Hotel Grand Elysée. Bis in die Nachtstunden feierten die rund 800 geladenen Persönlichkeiten der Stadt die ausgezeichneten Jugendlichen bei Sekt und Wein sowie bei bester kulinarischer Versorgung durch den Elysée-Küchenchef Peter Sikorra, der mit seinem Team unter anderem mit getrüffelnder Pasta und diversen Fingerfoodvariationen für das leibliche Wohl sorgte.

Fotos: Stephan Wallocha



Hamburgs Erster
Bürgermeister
Christoph Ahlhaus
mit **Silke Lange** und
Simone Ahlhaus mit
Gastgeber **Wolfgang
E. Buss** (v.l.)



Haspa-Chef Dr. Harald Vogelsang (l.) mit Finanzsenator Carsten Frigge.

Die Grande Dame der Tagesschau Dagmar Berghoff (r.) mit Olivia Jones und Mr. Radio Hamburg John Ment



ECE-Chef Alexander Otto mit Gattin Dorit



ECE-Geschäftsführer Stephan Kugel mit seinem designierten Nachfolger Henrie W. Kötter (r.)



Boxweltmeisterin Ina Menzer



Kam übergücklich mit Babybauch: RTL-Moderatorin Susanne Böhm.



Mirja du Mont



HAMBURGER
HERBSTSTEMPANG



Society-Redakteurin
Jeannine Ehmsen mit
Marek Erhardt, der
den „Sozial-Oscar“
moderiert



Schauspielerin
Christine Zierl



Hamburgs Erster
Bürgermeister
Christoph Ahlhaus (r.)
mit Gattin Simone
und Ole von Beust



Schauspielerin
und Moderatorin
Nandini Mitra



Wirtschaftssenator Ian Kiru Karan (l.)
mit Immobilieninvestor Dieter Becken



Alexandra von Rehlingen
und Prof. Dr. Matthias Prinz



Connie Sachse und Leo
Eckstein, Geschäftsführer
MeridianSpa



Hartmut
Carl (r.), Carl
Konferenz- &
Eventtechnik
mit Sabine
und Jörg
Finck



CDU-Fraktions-
chef Frank Schira
mit Barbara
Ahrons (CDU)



LKA-Vizechef
Ralf Meyer



Wimbledonsieger
Michael Stich mit
Gattin Alexandra



Christa Block mit
Schauspieler Stephen Dürr



Ronja Hilbig (l.) und
Leo Bartsch von
Queensberry



Jürgen Heuer, Susanne Stichler,
Doris Petersen und Karsten Lüchow, (v.l.)



Die Haspa im Winterhuder Weg hat eine neue führende Person in ihrer Filiale – Dennis Kubiack.

Neuer Leiter bei der Haspa

Die Haspa-Filiale im Winterhuder Weg 116 hat seit September einen neuen Leiter: Dennis Kubiack. Der 29-jährige begeisterte Sportler ist kompetenter Ansprechpartner bei allen Fragen rund um Anlage und Kredit für die Haspa-Kunden in Uhlenhorst.



Dennis Kubiack überzeugt durch Zielstrebigkeit.

Dennis Kubiack begann seine berufliche Laufbahn im Jahr 2000 mit einer Ausbildung zum Bankkaufmann bei der Haspa. 2006 wurde er stellvertretender Leiter der Haspa-Filiale Moorflagen in Niendorf-Nord. Im Frühjahr 2010 schloss er seine Weiterbildung zum Bankbetriebswirt ab. Nun ist Dennis Kubiack neuer Leiter der Filiale im Winterhuder Weg 116.

Dennis Kubiack: „Ich freue mich, meine neuen Kunden in Hamburg-Uhlenhorst und ihre persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele kennenzulernen, um so die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit fortführen zu können, die die Filiale im Winterhuder Weg so auszeichnet.“

Insgesamt 9 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie 3 Auszubildende betreuen die Kunden in der Filiale im Winterhuder Weg in allen Finanzfragen.

Filialleiter Dennis Kubiack sieht die Stärken seines Teams in der Kundennähe: „Nichts geht über eine gute Betreuung vor Ort. Dieses „menschliche Banking“ ist typisch für die Haspa.“ Kubiack weiter: „Nur durch das persönliche Gespräch kann Vertrauen und Nähe entstehen.“

Haspa
Hamburger Sparkasse

Filiale
Winterhuder Weg 116
22085 Hamburg
Tel. 040 35 79 56 09

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr. 09.00-13.00 Uhr
und 14.00-16.00 Uhr

Di., Do. 09.00-13.00 Uhr
und 14.00-18.00 Uhr

abrahams



Wohnaccessoires, Geschenkartikel
und weihnachtliche Dekorationen
Colonnaden 36
Hamburg-City, Tel. 040-6 02 48 33



Wandsbeks
Bezirksamtsleiterin
Cornelia Schroeder-
Piller und Weihbischof
Hans-Jochen Jaschke



Tagesschau-Legende
Jo Brauner



Susanne Holst



Box-Europameister
Alexander Dimitrenko
und Jürgen Hunke (r.)



Ehrte als Laudatorin
Gewinner des
„Sozial-Oscars“:
Schauspielerin
Andrea Lüdke.



Ex-Hot Banditos
Sänger Silva Gonzales
mit Freundin
Sarah Runge



CDU-Landes-
geschäftsführer
Gregor Jaecke und
Silke Lange

www.niemerszein.de

E NIEMERSZEIN



**Supermärkte
für höchste
Ansprüche!**

Kostenlose Parkplätze vorhanden

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

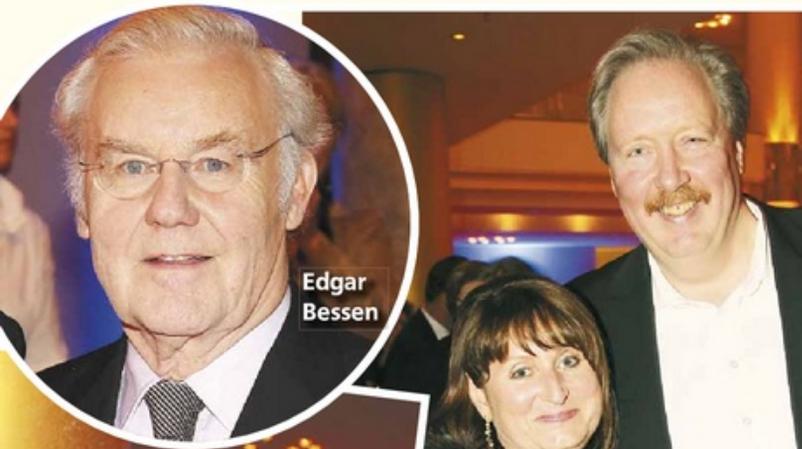
IN PÖSELDORF
Milchstr. 1
☎ 44 56 60
Montag - Sonnabend bis
20.00 Uhr geöffnet!

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

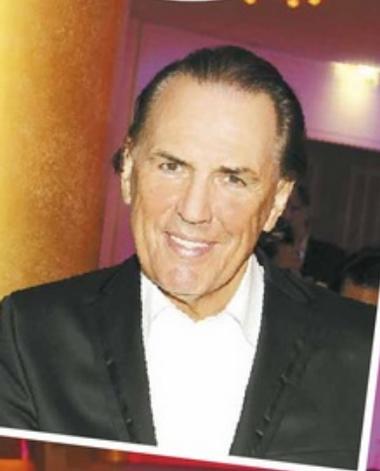
AM MÜHLENKAMP
Mühlenkamp 45
☎ 27 87 79 53
Montag - Sonnabend bis
21.00 Uhr geöffnet!
1 Stunde kostenloses Parken
für unsere Kunden
auf dem Parkdeck



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



Edgar
Bessen



Globetrotter-Chef
Andreas Barthmann
mit Gattin Dorith.



Jutta Breyer-Hammers
mit HSV-Manager
Bernd Wehmeyer



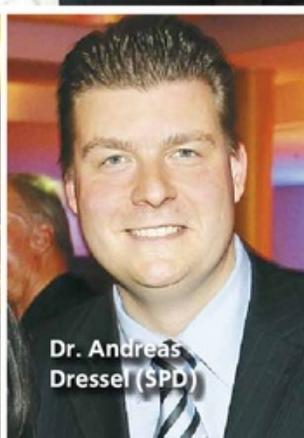
Ex-HSV-er Richard Golz
(l.) mit Frau Natascha und
Chefredakteur Kai Wehl



Farid Müller (GAL)
und Andreas
Fischer-Appelt (r.)



Dr. Martin Wilhelmi
und Kerstin Graf



Dr. Andreas
Dressel (SPD)

Fotos: Stephan Walocha, Kai Wehl

Container sind Wir.

Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier
Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**

CONTAINERDIENST

www.freisler.com

Dich schickt der Himmel ...
... auf den Michel-
Weihnachtsmarkt
26. bis 28. November

Über 80 Aussteller präsentieren
Weihnachtliches in der Krypta, im
Gemeindehaus St. Michaelis und
vor dem Michel.

Freitag, 26.11. von 15 - 19 Uhr
Sonnabend, 27.11. von 11 - 19 Uhr
Sonntag, 28.11. von 11 - 19 Uhr

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

COIFFEUR-TOPADRESSE IN HAMBURG WWW.SYLVIASCHACHT.DE

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



**S Y L V I A
S C H A C H T**

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

Meine Tante antwortete mir neulich auf die Frage, ob sie Angst vor dem Tode habe: „Nein, nein – nur ein bisschen Reisefieber!“

[Armin Mueller-Stahl]



Vorsorge
eine Sorge weniger



Bestattungsinstitut St. Anskar
Adolf Imelmann & Sohn
Mühlenkamp 44, 22303 Hamburg
Telefon 270 09 21

Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
Partner des Kuratorium Deutsche Bestattungskultur GmbH



Mrs. Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Mrs. Sporty Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 61
20148 Hamburg
Tel.: 040 / 22 600 878
www.mrssporty.de

Die ersten 50 feiern mit:
1 Monat für 1 Euro!
Starten Sie jetzt!

Happy Birthday!
Mrs.Sporty feiert 1. Geburtstag
am Samstag den 13.11.2010 von 10 bis 17 Uhr.
Wir feiern Geburtstag und möchten Sie und Ihre Freundinnen herzlichst einladen, unsere Gäste zu sein.

* Bei Abschluss einer 12-Monats-Mitgliedschaft im Zeitraum vom 01.11.2010 bis zum 31.12.2010 ein Preisnachlass von 38,99 € bezogen auf den ersten Monatsbeitrag (Preis dann nur 1,00 € anstatt der regulären 39,99 €), gewährt.



Friedrich Wilhelm Werner mit Gattin Brigitte und Heike Kugel (r.)



Dr. Andreas Mattner (ECE) mit Gattin Susanne



Fotografenlegende Jay Ullal mit Gattin Rajni



Sozialsenator Dietrich Wersich (r.) mit Bruder Ekkehart (CDU)



Sir Michael Lou und Kerstin Eichstaedt



Segellegenden: Tim Kröger und Achim Griese (r.)

Fotos: Stephan Walocha, Kai Wehl



Bild-Chef Matthias Onken (l.) und Tagesschau-Sprecher Marc Bator

HAMBURGER
HERBSTEMPfang



Detlef Hammer und
Jens Pelikan (r.)



Jonica Jahr-Goedhart und
Marietta Andreae (r.)



Raphaël
Marionneau
mit Freundin
Christina Müller
und Hund Kinski



Thomas W. Kraupe
mit Iris Schultz



Florian Kairat und
Arne Dost (r.)



Gerd Spiekermann



Gero Erhardt mit
Frau Jutta



Christian Quadflieg



Jazzer Prince Alec
und Franziska Vogel



Sandra
Maahn
mit
Christoph
Goetz



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 Hosenzug 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



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



Mirja du Mont und unsere Bürgermeistergattin Simone Ahlhaus (v.l.) hielten die Laudatio für die Schüler des Gymnasiums Eppendorf, die mit ihrem Projekt „Hege Helping Hands“ den ersten Platz belegten.

Junge Vor

Rund 220 Bewerbungen gingen bei Charity-Organisatorin Jeannine Ehmsen für den Preis „Jugend heute: Andere sind mir wichtig“ ein. Er würdigt herausragende soziale Leistungen von Jugendlichen – die Haspa stiftete dazu wertvolle Preise.

Bereits zum zweiten Mal wurde im Rahmen des Hamburger Herbststempfangs der Preis „Jugend heute: Andere sind mir wichtig“ Hamburgs „Sozial-Oscar“ verliehen. Besonders glamourös war in diesem Zusammenhang der erste offizielle Auftritt von Bürgermeistergattin

Simone Ahlhaus, die gemeinsam mit Mirja du Mont die Laudatio für den Erstplatzierten hielt. Über den Preis freute sich besonders Jonica Jahr-Goedhart, deren Sohn zu den Preisträgern gehörte: „Es ist klasse, dass die Schüler des Gymnasiums Eppendorfs mit dem Projekt der

Tag der offenen Tür!



20./21.11.2010

Sa. 10-16 Uhr und
So. 11-16 Uhr*

50 Jahre

50 Jahre Biffar! Das ist für uns ein Grund zu feiern. Damit Sie sich auch über unser Jubiläum freuen können, gibt es bis Weihnachten viele attraktive Geschenke und Aktionen. **Nutzen Sie die Jubiläums-Rabatt-Aktion bis 24.12.2010.**

Informieren Sie sich noch heute!

Biffar GmbH & Co. KG,
Niederlassung Hamburg
Brandsende 7, 20095 Hamburg
Tel.: 040 3097 100

Biffar®
Für ein sicheres Zuhause.

*Außerhalb der gewönl. Ladöffnungszeiten keine Beratung, kein Verkauf.

www.biffar.de

Besinnliche Vorweihnachtszeit auf dem Michel-Weihnachtsmarkt

Unter dem Motto „Dich schickt der Himmel auf den Michel-Weihnachtsmarkt...“ präsentieren vom 26. bis 28. November 2010 über 80 professionelle und zahlreiche ehrenamtliche Aussteller in der Michel-Krypta, auf dem Kirchplatz und im Gemeindehaus St. Michaelis (Englische Planke 1) Kunsthandwerk, Mode, Schmuck, weihnachtliche Dekoration und vieles mehr. Neben einem Kultur- und Musikprogramm – unter anderem Adventsliedersingen mit dem Kinder- und Jugendchor – wird auch Kulinarisches geboten: So können im gemütlichen Adventscafé viele herzhaft und süße Köstlichkeiten genossen werden. Für die kleinen Besucher wird es ein buntes Kinderbasteln geben. Eintritt: frei. Öffnungszeiten: 26.11., 15-19 Uhr/27.11. und 28.11., 11-19 Uhr

bilder!

„Hege Helping Hands“ hilfsbedürftigen Kindern unserer Welt helfen. Im letzten Jahr sammelten sie durch eine Seilspringaktion rund 50.000 Euro für die Erdbebenopfer auf Haiti und durch einen Einrad-Weltrekord 30.000 Euro für NCL-krankte Kinder“. Der zweite Preis ging an **Dirk Hagmaier**, der sich mit anderen Jugendlichen für aidsranke Menschen einsetzt und bereits 20.000 Euro gesammelt hat. Die erste Spende davon ging an die Michael Stich Stiftung, diese half den Jugendlichen dabei, den Verein „Jugend gegen Aids e.V.“ zu gründen. Zu guter Letzt wurden die Schüler des **Margaretha-Rothe-Gymnasiums** mit dem

dritten Preis ausgezeichnet, die das Kinder-Hospiz Sternbrücke mit über 20.000 Euro unterstützt haben. Außerdem gab es in diesem Jahr erstmals einen **Ehrenpreis, gestiftet von Capital Intermodal, für das beste Integrationsprojekt: Er ging an den Verein „Switch“.** J. Ehmsen



Wirtschaftssenator **Ian Kiru Karan** hielt die Laudatio für den Ehrenpreis „Switch“ in der Kategorie „Integration“. **Marek Erhardt** moderierte. (v.l.)



Christa Block und **Stephen Dürr** hielten die Laudatio für den zweitplatzierten **Dirk Hagmaier**.

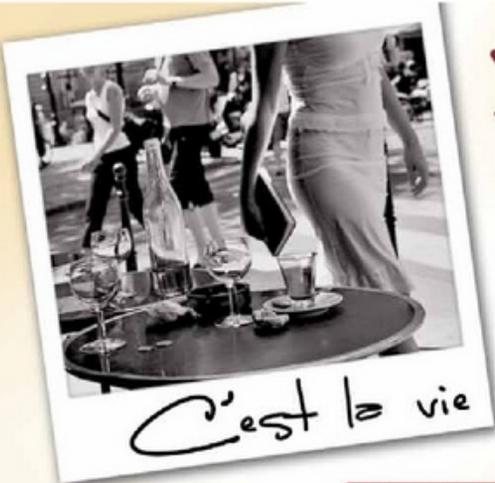
2. Platz

3. Platz



Dr. Harald Vogelsang, **Stifter** der wertvollen Preise, **Nandini Mitra** und **Andrea Lüdke** (v.l.) hielten die Laudatio für die Schüler des **Margaretha-Rothe-Gymnasiums**, die den dritten Platz belegten.

Fotos: Stephan Wallocha



C'est la vie

Brasserie Flum



DITHMARSCHER

GÄNSEKEULE

AB 11. NOV.

Ueni,
heut' mag sili's mal Gans anders!

DITHMARSCHER GÄNSEKEULE IN 3 KÖSTLICHEN VARIATIONEN:

»Holsteinische«

Gänsekeule aus dem Backofen mit Beifüßsauce, geschmortem Altländer Apfel-Rotkohl und Kartoffelklößen.

»Elsässische«

Gänsekeule mit glacierten Apfelspalten, Champagnerkraut und Brasseriekartoffeln.

»Asiatische«

Gänsekeule mit grünem Spargel und Kaiserschoten aus dem Wok in Ingwersauce, serviert mit Duftreis.

Brasserie Flum | Rothenbaumchaussee 10 | 20148 Hamburg | Tel.: 040/41 41 27 23 | Täglich geöffnet 12:00–00:00 Uhr

Unsere Laudatoren:



Preisstifter: Dr.
Harald Vogelsang



„Hamburgs First Lady“ Simone Ahlhaus, Mirja du Mont, Jeannine Ehmsen (Organisatorin), Andrea Lüdke und Nandini Mitra (v.l.)



Christa Block und
Stephen Dürr

Einsatz für den guten Zweck!



Moderierte den „Sozial-
Oscar“: Marek Erhardt

Marek Erhardt und unsere prominenten Laudatoren und Juroren waren sofort bereit, sich ehrenamtlich für den guten Zweck einzusetzen. Mit ihrer Anwesenheit gaben sie der Preisverleihung den passenden Hauch von Glamour.

Ehrlichkeit, Menschlichkeit und Respekt! Für diese Werte wurden

die Jugendlichen von unseren prominenten Juroren und Laudatoren geehrt. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit bleiben

diese Dinge oft auf der Strecke. Wir hingegen setzen mit unserer Preisverleihung im großartigen Festsaal des Grand Elysée ein

Zeichen und zeigen, dass es noch heute soziale Menschen gibt, an denen man sich ein Beispiel nehmen kann. *Jeannine Ehmsen*

Unsere Juroren:



Marc Bator



Olivia Jones, John Ment und Dagmar Berghoff (v.l.)



Wolfram Kons (RTL)



Michael Stich

Sponsoren und Partner des Hamburger Herbstempfangs





„Bürgermeister-Putt“

Christoph Ahlhaus beim Putten, beäugt von Wirtschaftssenator Ian K. Karan, Hans Braasch, Hamburger Golfverband, und Karl Schwanbeck (v.l.)

Martin Thater, Golfplatz Gut Waldhof, mit Gattin und Karl Schwanbeck (v.l.)

Fotos: Stephan Wallocha

Der Golfplatz Gut Waldhof, vertreten durch seinen Chef Martin Thater und die D.F. Liedelt-Stiftung, organisierten auf dem Hamburger Herbstempfang einen Putting-Contest für den guten Zweck. Karl Schwanbeck von der D.F. Liedelt-Stiftung war begeistert: „Viele prominente Persönlichkeiten unserer Stadt putteten um den Hauptgewinn.“

Eine Kreuzfahrt mit der Queen Mary II.“ Drei Putts kosteten zehn Euro, die direkt an hilfsbedürftige Kinder in Afrika gestiftet wurden. Seit Jahren setzt sich Dietrich Liedelt mit seiner Stiftung für Afrika ein. Den „hanseatischsten Putt“ machte unser Bürgermeister Christoph Ahlhaus. Es gab viele kleine Präsente vom Golfplatz Waldhof. je

Teppich **STARK** **40**
JAHRE TEPPICH STARK
1970 - 2010

ENDSPURT im JUBILÄUMS VERKAUF

FÜR WENIGERE TAGE
VERLÄNGERT

Teppichboden

Parkett

Laminat

Betten

Matratzen

Orient-Teppiche

Stoffe & Sonnenschutz

Garantierter

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

Italienische Spezialitäten

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

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

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

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

www.traumhaussylt.de

5-Sterne Ferienhäuser
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06

DIE
WÄSCHEREI
Das Möbelhaus ✂

DIESEL
with FOSCARINI



JARRESTRASSE 58 040/271 50 70

DIE
WÄSCHEREI
Das Möbelhaus ✂

Belt
Assymetric



AB
798,-

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

DIE
WÄSCHEREI
Das Möbelhaus ✂

NEU! SOFA
COLETTE



799,-

JARRESTRASSE 58 #2715070
WWW.DIE-WAESCHEREI.DE



Frohes Fest: Harald Weiler, Christian T. Braun und Frank Thomé (v.r.) werden aus Versehen über die Weihnachtstage auf einer Toilette eingesperrt.

Foto: Oliver Fantitsch

Weihnachten auf dem **Klo**



Drei Männer verbringen Weihnachten auf einer Toilette statt im festlich geschmückten Wohnzimmer. Zum Glück nur im Stück „Herren“ in der Reihe Kontraste im Winterhuder Fährhaus. Mit dabei: der **Harvestehuder Schauspieler und Regisseur Harald Weiler**.

Alster-Magazin: Sind Sie schon einmal im echten Leben eingeschlossen gewesen?

Harald Weiler: Nicht richtig. Ich saß mal vier Stunden in einem Sessellift fest. Es wurde immer kälter und ich habe überlegt, ob sich ein Sprung in die Tiefe lohnt. Man fühlt sich ausgeliefert, ist aber nicht eingesperrt.

Schade, es hätte Ihnen helfen können, sich besser in die von Ihnen gespielte Person einzufühlen.

Vielleicht, aber das wäre auch nicht notwendig gewesen, denn unser Probenbühnenbild verfügt über enge Klokabinen in einem hermetisch abriegelten Raum

ohne Fenster. Als wir drei das erste Mal in unseren Kabinen gesessen haben, hat lange keiner auch nur ein Wort gesagt. Das war wirklich skurril und beeindruckend real. Man beginnt automatisch, sich das Eingesperrtsein und die dazugehörige Gefühlswelt vorzustellen. **Was war Ihr erster Gedanke beim Lesen des Drehbuchs?**

So eine wahnsinnig extreme Situation möchte ich auf der Bühne unbedingt erleben – drei Personen mit bestehenden Konflikten, drei Tage in einen engen Raum eingesperrt, mit einer Flasche Korn, einer Packung After Eight und einer Wurst. Ein Chef – ich – der verzweifelt versucht, seinen

Status aufrechtzuerhalten, sich dabei aber zum Affen macht. Er verteilt beispielsweise Termine für Geschäftsbesprechungen auf seiner Klokabine. Sein Versuch seriös zu bleiben, gelingt ihm so überhaupt nicht.

Was ist das Schönste an „Herren“?

Das Ende.

Verraten Sie es?

Natürlich nicht. (lacht) Schön ist aber auch, dass man als Figur auf der Bühne nicht weiß, was kommt. Natürlich imaginär – du hast dein Geschenk, möchtest zu Frau und Kind nach Hause, aber plötzlich bist du eingesperrt und nach einer Flasche Korn am 24.12. auch noch



besoffen. Es ist toll sich vorzustellen, was da mit einem im Kopf an Wut und Verzweiflung abgehen würde.

Die drei verpassen die Weihnachtstage. Wäre das für Sie schlimm?

Ja, denn ich bin ein großer Fan des Festes – mit Baum und Braten und allem, was dazugehört. Meine beiden Brüder und viele Freunde kommen zu mir in die Wohnung, um zu feiern, zu kochen und entspannt zusammen zu sein, ohne dass jeder jedem etwas schenken muss.

„Herren“ ist Ihr drittes Stück der Reihe Kontraste. Immer dabei: Meike Harten. Entweder als Schauspielerin unter Ihrer Regie wie in „Die Ratte“ oder als Regisseurin „über“ Ihnen wie jetzt. Wie kommt's?

Wir sind befreundet und es hat sich jedes Mal so ergeben. Als ich „Die Ratte“ gelesen habe, war mir schon nach der ersten Seite klar, dass das Meike spielen muss, weil sie den gleichen speziellen Humor besitzt wie die Hauptfigur. Über das Stück Herren haben wir uns mal unter-

halten und nun hat es mit meiner Besetzung geklappt.

Für ihre Rolle in „Die Ratte“ hat Meike Harten den Rolf-Mares-Preis 2011 gewonnen. Stolz?

Klar. Schließlich darf man sich so einen Erfolg auch ein kleines bisschen anheften. Er zeigt, dass man eine Figur mit der richtigen Person besetzt hat. Ich habe mich riesig für Meike gefreut.

Ist es komisch, unter einer Regisseurin zu spielen, die man beim Theaterstück davor noch inszeniert hat?

Vielleicht in den ersten beiden Tagen. In denen möchte ich nämlich am liebsten selbst noch dirigieren. Danach wechsle ich aber endgültig die Seiten und gehe als Schauspieler in meiner Rolle auf. Die aus „Herren“ habe ich inzwischen so verinnerlicht, dass mir auf jeder Toilette sofort die Texte einfallen. Außerdem stelle ich mir jedes Mal mit Schrecken vor, wie es wohl wäre, jetzt mit zwei Fremden drei Tage eingesperrt zu sein. Kein schöner Gedanke, im Stück aber wahnsinnig komisch. *Kai Wehl*

TIPP & VERLOSUNG:

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus** zeigt in seiner Reihe **Kontraste** im kleinen Saal vom 11.11.2010 bis zum 12.2.2011 die skurrile **Komödie „Herren“** von Jan Ericson (Regie: Meike Harten). Darin werden der Chef (Harald Weiler) und zwei Mitarbeiter eines Kaufhauses (Frank Thomé u. Christian T. Braun) über die Weihnachtstage in der Toilette des Hauses eingeschlossen. Als Nahrung haben sie nur eine Wurst, After Eight und eine Flasche Korn dabei. Konflikte sind vorprogrammiert. Karten: 13,50 und 19 Euro. Kartentelefon: 480 680 80.

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am 24.11. um 19:30 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Herren an: Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss: 18.11.



Goldbekplatz 1
22303 Hamburg
Tel.: 040 - 279 50 44
info@homeandgardenhamburg.com

Home & Garden

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 11 - 19 h
Sa. 10 - 16 h

Ihr Maler

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

www.freund-maler.de

Für Sie unterwegs

Wenn Sie sich für eine Anzei-
genschaltung auf den Winter-
hude- oder Eppendorferseiten im
Alster-Magazin interessieren,
melden Sie sich gerne bei mir.

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

zauberhafte
Weihnachtskerzen

Stilvoll

by Angelika Hansen

Mode, Taschen und Stilvolles mehr

Eppendorfer Weg 285 • 20251 HH • Tel. 46 77 56 02 • a.u.hansen@t-online.de
Öffnungszeiten: Di.-Fr. 11.00-18.30 Uhr, Sa. 11.00-15.00 Uhr



Vereinsvorsitzende
Marlies Paschen (I.) mit
dem kleinen Phil und
Schwester Waltraud.

Kommen Sie jetzt in unser Team!

Wir wachsen weiter und suchen eine/n Mediaberater/in als Verkaufsprofi.
Leistungsgerechte & attraktive Provisionen. Arbeiten im Mediensektor
als freier Handelsvertreter (Anzeigen, TV, Internet). Weiterbildung nach
persönlichem Wissensstand.

Gefragt sind Engagement und Verkaufstalent und relevante Vorerfah-
rungen. Wir bieten ein sehr gutes Vertragsgebiet und Produkte, die fast
20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Und natürlich ein nettes Team! Viele
Informationen über uns finden Sie in unserer Verlagsbroschüre unter
www.alster-net.de. / „Der Magazin Verlag stellt sich vor“.



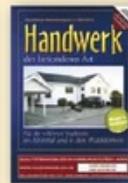
DR. ALSTER



ALSTERTAL-MAGAZIN



ALSTER-MAGAZIN



HANDWERK



TALK Hamburg



AEZ-MAGAZIN



DR. ALSTER



ALSTERTAL HOMES



ALSTER TV



ALSTER TV
Hamburgs
neues Fernsehen
„GESUND-TV“
„IMMO-TV“



Doc Hamburg

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

Hoffnung

Wenn ein Kind plötzlich unheilbar erkrankt,
ist das ein unfassbarer Schicksalsschlag. Die
Freunde der Kinderklinik des UK Eppendorf
helfen den Betroffenen in ihrer schwersten
Zeit, so auch dem tapferen Phil, von dessen
Geschichte das Alster-Magazin berichtet.

Phil war ein ganz normaler Junge. Wie jedes andere Kind auch konnte er sprechen und rennen, bis im Alter von gerade einmal fünfeneinhalb Jahren die Diagnose NCL (Neuronale Ceroid Lipofuszinose) gestellt wurde – das war im Frühjahr 2007. Bei NCL werden nach und nach die Nervenverbindungen vom Gehirn zum Körper unterbrochen. Das letzte Mal, an dem Phil „Mama“ sagte, war im Mai 2008, gut ein Jahr, nachdem die schreckliche Diagnose bekannt war. Seine letzten, schwer gestützten Schritte machte er zu seinem ersten Schultag im August 2008. Mittlerweile ist er an den Rollstuhl gefesselt und auf ständige Hilfe angewiesen. Er muss gewickelt und gefüttert werden. Eine Sonde erleichtert ihm die Flüssigkeitsaufnahme.

„Trotz der schweren Erkrankung behandeln wir Phil wie einen ganz gewöhnlichen Jungen und ermöglichen ihm ein normales Leben“, berichtet die Mutter des Jungen. „Wir wollen unserem Sohn so viel Lebensqualität und Freude wie möglich geben.“

Jeden Morgen wird Phil um 7 Uhr geweckt, damit er frühstücken und für den Tag fertig gemacht, gewaschen und umgezogen werden kann. Um 7.50 Uhr kommt sein Bus, der ihn in eine spezielle Schule bringt, in der er bis mittags bleibt. Neben Schwimm- und Turnunterricht wird den Schülern dreimal in der Woche ein Mittagessen angeboten. Und auch nach der Schule ist Phil oft noch unterwegs! Nachmittags finden einige Therapien wie zum Beispiel Reiten, Physio- und Ergotherapie



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
Rolladen- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk

für Phil

statt, um seine Beweglichkeit und die Wahrnehmung auch weiterhin zu trainieren. „Ansonsten genießt Phil es, einfach in seinem Liegesack mit schöner Kindermusik zu entspannen“, erzählt seine Mutter. Um die Eltern zu entlasten, kommt zweimal die Woche eine Betreuerin, die sich liebevoll um den Jungen kümmert. Wie jede andere Familie auch, fahren Phil und seine Eltern ab und zu in den Urlaub. Eine Chance für jeden von ihnen den Alltagsstress hinter sich lassen. „Wir genießen jeden Tag, an dem es Phil gut geht und er uns ein Lächeln schenkt.“ So souverän und offen wie Phils Eltern können allerdings nur die wenigsten mit der Situation umgehen, wenn ihr Kind an NCL erkrankt. Da diese neurodegenerative Krankheit weitgehend unbekannt ist, stehen betroffene Familien oft allein da. Verständnis und Beistand von Außenstehenden, die sich mit NCL auskennen, sind in dieser Situation eine große Hilfe. Die Freunde der Kinderklinik des UK Eppendorf e. V. stehen schon seit 25 Jahren NCL-Patienten und deren Angehörigen zur Seite. Oft besucht die Vorsitzende Marlies Paschen die

kleinen Patienten auch zu Hause und begleitet Eltern und Kinder bei den ein- bis zweimal im Jahr fälligen Verlaufskontrollen. Dort wird unter anderem überprüft, inwieweit die Medikamente angeschlagen haben und ob den Patienten die Krankheit erleichtert wurde. Der Verein sorgt außerdem dafür, dass die Räumlichkeiten der Neurologie renoviert werden und Dinge wie der Easy Walker, ein Stillzimmer, der Leihbücherwagen, das Aquarium und in der Weihnachtszeit ein Weihnachtsmann vorhanden sind. Mit den

gesammelten Spenden wird auch Schwester Waltraud bezahlt. Sie kümmert sich ausschließlich um Kinder mit degenerativen Störungen, leitet die Verlaufskontrollen und betreut Kinder sowie Eltern. Dadurch stehen der Forschung viel mehr Daten zur Verfügung, um die Krankheit zu dokumentieren und zu analysieren, damit letztendlich ein Medikament entwickelt wird, das NCL bekämpfen kann, mit dem Kinder wie Phil in naher Zukunft geheilt werden können. Weitere Infos über die Krankheit NCL und den Verein finden Sie auf www.freunde-der-kinderklinik-uke.de.

„Wir genießen jeden Tag, an dem er uns ein Lächeln schenkt.“

Natürlich schön

Viele feine Strähnchen sind eine schonende und sanfte Methode, um graues Haar frisch wirken zu lassen
kein harter Nachwuchs.
In allen Farbtönen möglich
Besonders schön in dem eigenen Grundton

Kennenlernangebot:
Strähnchen inkl. Beratung, Pflege, Föhnen
oder Styling nach Wunsch € 55,-

jolie • 20251 Eppendorf • Lehmweg 58 • Tel. 48 36 57

IKON **ROLF KAPPLER** **KESO**
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg **ROLF KAPPLER** Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

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

PÖSELDORF ERLEBEN
UNSERE TERMINE

Besonders Einkaufen - Besonders Leben!

So. 7. NOVEMBER von 13–18 Uhr

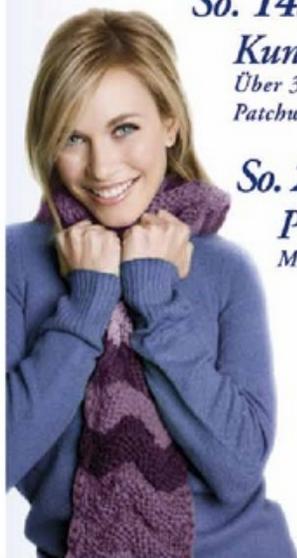
Verkaufsoffener Sonntag
 Mit toller Live-Musik im Center

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



Mehr Informationen finden Sie unter:
www.poeseldorfcenter.de

Verteiler gesucht

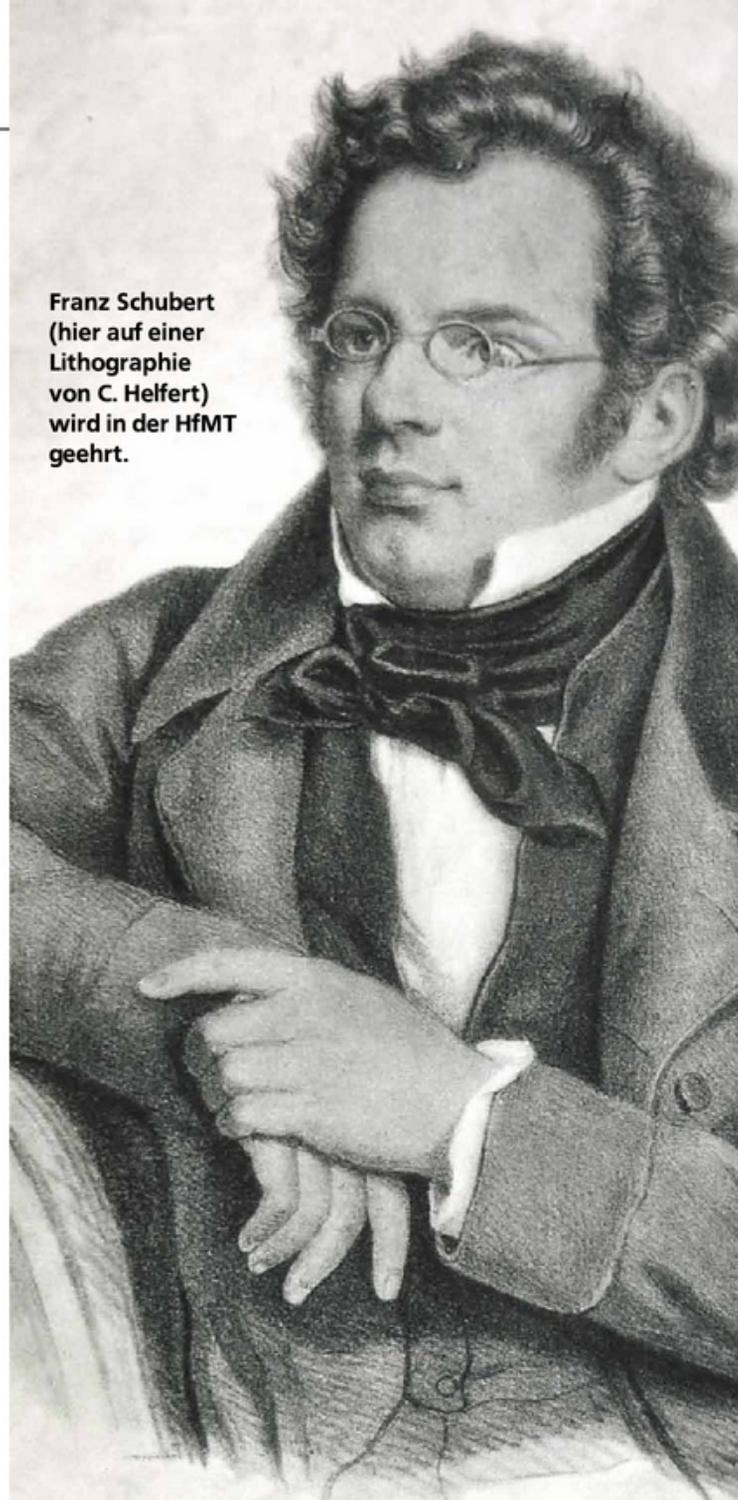
ab 13 Jahre

für Winterhude und
 Alsterdorf

Alster-Magazin, Magazin Verlag Hamburg

Vertriebsleitung: Sandra Schmelter-Haun

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



Franz Schubert
 (hier auf einer
 Lithographie
 von C. Helfert)
 wird in der HfMT
 geehrt.

Musiktipps: Schubert in Pöseldorf!

Nein, persönlich wird der große Komponist wohl voraussichtlich nicht erscheinen, an seinem Todestag (19. November) gibt es in der **Hochschule für Musik und Theater**, Harvestehuder Weg 12 einen Liederabend in seinem Andenken. Um 20 Uhr heißt es in der Laeiszhalle, Studio E, „Ich bin zu Ende mit allen Träumen“. Eine Einführung wird um 19.30 Uhr im selben Raum durch Marianne Bernhardt und Elisabeth Bengtson-Opitz gegeben. Der Eintritt ist frei. Am 20. November wird das Konzert im Mendelssohn-Saal der Hochschule wiederholt. Ein anderes Musikgenie des 19. Jahrhunderts wird am 21. November um 19 Uhr im Orches-

terstudio der Hochschule geehrt. Hubert Rutkowski spielt Frédéric Chopin, und zwar auf einem historischen Pleyel-Flügel aus dem Jahre 1848. Der Komponist bevorzugte die Instrumente aus der französischen Klavierfabrik wegen ihres warmen Tons. Er war persönlich mit den Pleyels bekannt und spielte mehrfach im Pariser Salle Pleyel. Der Flügel wird von Adam Wibrowski, Präsident der Gesellschaft „Chopin à Nohant“ und Professor am Pariser Konservatorium, mitgebracht und vorgestellt. Der Eintritt ist frei! Mehr Informationen gibt's unter www.hfmt-hamburg.de im Internet!

Großer
Malwettbewerb

Malt uns einen Weihnachtsmann!

Kreative Köpfe aufgepasst! Wenn ihr Lust am Zeichnen oder Malen habt, dann bringt einen Weihnachtsmann aufs Papier und schickt ihn uns! Die 3 schönsten gewinnen je einen Einkaufs-Gutschein!

Wenn du 12 Jahre oder jünger bist und Lust hast, an unserem großen weihnachtlichen Mal-Wettbewerb teilzunehmen, dann greif zu Stift oder Pinsel und male uns einen Weihnachtsmann. Du kannst eine Winterlandschaft mit ihm und seinen Rentieren tuschen oder ihn mit seinen helfenden Engeln im Himmel malen – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Der erste Preis ist ein Einkaufs-

Gutschein im Wert von 30 Euro, der in allen ECE-Centern eingelöst werden kann. Der zweite wird mit einem 20-Euro-Gutschein und der dritte Platz wird mit einem 10-Euro-Gutschein ausgezeichnet. Wichtig ist, dass deine Eltern ihre Unterschrift auf die Rückseite des Bildes setzen, denn das ist die Einverständniserklärung zu eurer Teilnahme an unserem Wettbewerb. Außerdem müssen Absen-

der, Alter sowie Telefonnummer deutlich lesbar aufgeschrieben werden.

Bitte pro Kind nur ein Bild abgeben! Dieses entweder per Post an Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder in digitalisierter Form per E-Mail an m.roesler@alster-net.de senden oder direkt im Verlag abgeben! Der Einsendeschluss ist der 15. November.

Mariëlle Rösler



Claus Christian (8) hat uns beim letzten Malwettbewerb eines der schönsten Weihnachtsmann-Bilder zugesandt.



Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Greift also wie Marie Louise (9) im vergangenen Jahr mutig zu Stift oder Pinsel.

Ihre Sicherheit in guten Händen

Sicherheitsberatung

Family Office /
Sicherheitsmanagement

Ganzheitliche
Immobilienkonzepte

Mehr Informationen finden
Sie unter www.diseo.de



DISEO

☎ 040/68 87 69 21 • www.diseo.de

Mittelweg 49a • 20149 Hamburg



Feli Moo & Lou
LUST AUF SPIELEN



Entdecken Sie die neue Lust auf Spielen für und mit Ihren Kindern in unserem Spieleparadies.

Wir führen wunderschönes Spielzeug von bekannten Marken wie: HABA, Spiegelburg, BRIO, Schleich, Käthe Kruse, fagus, PUKY, sigikid und viele mehr...



Spielzeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

Deutschlands Segelelite
fightete auf der Alster mit
Lasern SB3 – sehr schnellen
sportlichen Kielbooten – den
Meister der Meister aus.

Foto: Kai Wiehl



Die Besten der Besten

Trotz mäßiger Winde gab es am Wochenende auf der Alster Weltklassesegelein zu bestaunen: In der von der Segelzeitschrift Yacht im Hamburger Segelclub (HSC) durchgeführten „Meisterschaft der Meister“ trat die Crème de la Crème des deutschen Segelsports gegeneinander an.

Teilnahmevoraussetzung ist ein Meistertitel, egal ob bei einer DM, EM oder WM errungen. Dementsprechend war das Feld der über 100 Teilnehmer, die in 40 Dreier-Teams an den Start gingen extrem hochkarätig. Unter anderem dabei: die Hamburger Johannes Polgar und Markus Koy (EM Starboot), Silke Hahlbrock (EM Match-Race) Philip Buhl (DM Laser) und Tim Kröger (DM Hochseesegeln).

Obwohl diese Erfahrung mit den launischen Bedingungen auf der Alster haben, konnten sie einen eventuellen Heimvorteil nicht nutzen. Der Sieg ging an den Drachen-Europameister Markus Wieser aus Starnberg, Matti Paschen und Eberhard Magg als Crew.

So gut wie nie waren bei der 31. Auflage der Kultregatta die Frauen in Fahrt und kamen gleich mit vier Teams in die Top 10: Match-Race-Europameisterin Silke Hahlbrock (Match-Race-EM) vom gastgebenden HSC wurde mit ihrer Crew zum dritten Mal in Folge Vierte! Tina Lutz (WM-Opti/Platz 6), Stine Paepfer (EM-Europe/ 9) und Meike Schomäcker (DM 505/ 10) komplettierten das weibliche Topergebnis. Alle Ergebnisse unter yacht.de! *kw*


FLACHSTICH ATELIER
W. Wiegand
bietet
ausgefallene
Geschenkartikel an.
Humboldtstraße 140
Tel.: 796 90 200
www.flachstich-graveur-hamburg.de

Flugtickets
Bahntickets
Fährtickets
Kreuzfahrten
Touristik

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

FASZINATION DER HERZSCHLAG DES BILDES®
PROJEKTE + STUDIEN
Ausstellung in der
Kunstschule Atelier
Sybille Kreynhop
KASK vom
6. November –
5. Dezember 2010

Zur Eröffnung mit Performance am Samstag,
6. November 2010, um 15:30 Uhr laden wir
Sie und Ihre Freunde herzlich ein.
www.kunstschule-kreynhop.de · Fahrhausstraße 20


GESUND UND GEZIELT ABNEHMEN
Mit HYPOXI eine tolle Figur trotz Weihnachtsleckereien: Die HYPOXI-Therapie ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. Die von Dr. Egger entwickelte Bodyforming-Methode ist eine patentierte Therapieform gegen Cellulite, hartnäckige Fettpolster und schlaffes Bindegewebe.
Lesen Sie mehr zur HYPOXI-Therapie auf www.hypoxi-hamburg.com.
HYPOXI-Figurzentrum Hamburg (Uhlenhorst)
powered by Schönemann Training – Die Figurformungsexperten
Schwanenwik 14, 22087 Hamburg, Tel. 040 . 51 90 83 14

design your body



Seltenes Spektakel: Highlight der Veranstaltung war zum zweiten Mal ein Nachtreffen im Scheinwerferlicht.

Foto: Yacht/Strauch

Ist der Körper optimal mit Vitamin E versorgt, bleiben auch ältere Menschen bewegungsfreier.

Vitamin E hält fit!

Eine Studie der Yale School of Medicine ergab, dass der Mangel an Vitamin E Senioren gebrechlicher mache. Wie Sie vorbeugen können, verrät Ihnen das Alster-Magazin.

Die Studie umfasste 698 zufällig ausgesuchte Probanden mit einem Lebensalter von mindestens 65 Jahren (Durchschnittsalter 73). In deren Blut bestimmten die Forscher den Gehalt an Mikronährstoffen wie Folsäure und die Vitamine B6, B12, D und E. Sie bewerteten dann den Abbau körperlicher Fähigkeiten der Probanden über einen längeren Zeitraum mit einem objektiven Test, der aus den drei Teilen Gehgeschwindigkeit, dem wiederholten Aufstehen aus einem Stuhl und der Balance beim Stehen bestand. „Wir haben die Effekte etlicher Mikronährstoffe bewertet, und nur ein Mangel an Vitamin E war deutlich mit einem Abbau der körperlichen Funktion assoziiert“, sagt Benedetta Bartali, Ernährungswissenschaftlerin der Yale School of Medicine. „Die Wahrscheinlichkeit eines körperlichen Abbaus war um das 1,62-fache bei den Leuten höher, die einen niedrigeren Vitamin E-Spiegel aufwiesen. Es ist unwahrscheinlich, dass ein Mangel an Vitamin E einfach nur ein Zeichen für schlechte Ernährung ist, da unsere Resultate unabhängig von der Energiemenge der Nahrung sind, und die Effekte eines Mangels der anderen Mikronährstoffe kaum signifikant waren.“ „Unsere Ergebnisse deuten da-

rauf hin, dass eine ausreichende tägliche Zufuhr von Vitamin E helfen kann, dem körperlichen Abbau bei älteren Leuten entgegenzuwirken. Da nur eine einzige Person in unserer Studie Vitamin E als Nahrungsergänzung zu sich nahm, ist es unbekannt, ob der Gebrauch von Vitamin E als Nahrungsergänzung denselben Effekt haben wird.“ Bartali betont, dass Vitamin E aber das einzige Antioxidans war, das in der Studie gemessen wurde, und dass weitere Studien nötig sein werden, um herauszufinden, ob niedrige Blutspiegel von anderen Antioxidantien zu gleichen Resultaten führen würden. Als Antioxidans kann Vitamin E vor den Auswirkungen der freien Radikalen im menschlichen Körper schützen, welche mit körperlichem Abbau assoziiert sind. Dies kann helfen, Muskel- oder Erbgutschäden zu reduzieren sowie auch die Entwicklung von Krankheiten wie Arteriosklerose zu stoppen. Laut Bartali sind weitere Studien notwendig, um die Mechanismen zu verstehen, wie ein Mangel an Vitamin E dazu beiträgt, den körperlichen Abbau zu beschleunigen. Vitamin-E-reiche Ernährung können Sie mit Pastinake, Kürbis, Spinat, Sojabohnen, Weißkohl und vielem mehr unterstützen.

SENIOR aktiv[®]
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Geschenk-
ideen
zu
Weihnachten

Großstasten-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

Der Maßanzug für Ihre Ohren!

SIEMENS



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

Die große Ohr-Inlay-Testaktion Kostenfrei und unverbindlich!

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

audXmed
HörSysteme

Meisterbetrieb
Dipl.-Ing. W. Lipski

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

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

www.audexmed.de



EIN FLUSS WIRD WIEDER LEBENDIG –

Helfen Sie der Havel mit einer Patenschaft!

Kostenlos Infos anfordern:
NABU · Patenschaften
Charitéstr. 3 · 10117 Berlin
www.NABU.de/unterehavel
Paten@NABU.de

NABU

© Gerhard Blusmann



Carsten Spengemann hat sich eine längere Auszeit genommen – im nächsten Jahr ist er wieder auf dem Bildschirm zu sehen.

„Mir fehlte einfach der Mut!“

Der ehemalige DSDS-Moderator **Carsten Spengemann** hat nach längerer Pause Kraft geschöpft und nimmt nun neue Fernseh-Projekte in Angriff. Darüber und welche Bedeutung für ihn ein Koi-Karpfen hat, berichtet der 38-jährige **Winterhuder** im **Alster-Magazin**.

Ich fühle mich in den Film „Grease“ versetzt – mit brauner Lederjacke, weißem Hemd mit hochgestelltem Kragen, zurückgegelten Haaren und Sonnenbrille kommt Carsten Spengemann auf mich zu. Wir wollen über aktuelle Projekte sprechen und dabei berichtet er das Beste gleich zu Beginn – jetzt alle Frauen aufgepasst – der ehemalige DSDS-Moderator Carsten Spengemann ist wieder zu haben. Er lebt alleine mit seiner Hündin Leila in Winterhude. „Ich habe immer gedacht, dass ich jemanden an meiner Seite haben muss, um glücklich zu sein. Als die Beziehung mit meiner großen Liebe in die Brüche ging, habe ich zu suchen begonnen und alle Frauen immer mit meiner Ex-Freundin

verglichen“, gesteht der Alleinstehende. Mittlerweile genießt er sein Leben und hat seine Taktik geändert: Nun will er sich finden lassen! Doch nicht nur auf dem Singlemarkt ist er zugegen, sondern bald auch wieder im Fernsehen. Lange machte er Pause und das, obwohl seine Karriere vor gut fünf Jahren rasend schnell startete: Vom Daily-Soap-Schauspieler in ‚Unter uns‘, ‚Bei aller Liebe‘ und anderen Serien wurde er zum Moderator der Erfolgssendung ‚Deutschland sucht den Superstar‘. Dann kam jedoch ein kleiner Einbruch, denn für die Medien wurde er ein gefundenes Fressen: „Skandale und Gerüchte wurden zu meinem Alltag. Mit wie vielen Frauen ich gleichzeitig

zusammen war und wie oft ich mit dem Auto verunglückt bin, habe ich aufgehört zu zählen. Ich musste etwas ändern und habe mich deswegen der Kamera entzogen, um wieder zu mir selbst zu finden“, so der 38-Jährige. Nun hat der Winterhuder neue Kraft geschöpft und für das kommende Jahr einige Projekte geplant, welche allerdings noch streng geheim sind! Doch den TV-Wiedereinstieg hat er bereits hinter sich: Vor Kurzem war er in ‚Tattoo-Attack‘ von RTLII aktiv. Ein Sendeformat, in dem sich Promis vor der Kamera tätowieren lassen. Ein Abstieg? „Überhaupt nicht. Ich wollte mich schon immer tätowieren lassen, mir fehlte einfach der Mut.“ Dabei hatte Spengemann

schon mit 19 beschlossen, sich permanent bemalen zu lassen. Ihm wurde nun auf die Sprünge geholfen. „Freunde von mir haben die Sendung produziert und bei mir angefragt, ob ich nicht Lust hätte.“ Seitdem ziert ein Koi-Karpfen seine Schulter. In Japan ein Symbol für den Neuanfang. „Das Bild hat für mich eine große Bedeutung – auf meine Fernsehkarriere und vor allem auf mich als Mensch bezogen.“ Es scheint gewirkt zu haben, denn frei nach dem Motto ‚Der Schein trügt‘ hat Carsten Spengemann in unserer netten Unterhaltung nicht nur den ersten Eindruck als John Travolta-Verschnitt aus ‚Grease‘ wettgemacht, sondern mich auch als Mann begeistert. *Mariëlle Rösler*

MAG

SHOPPING-CENTER

hamburger | meile

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

**Do it
yourself!**

Tipps, Rezepte und Beauty
zum Selbermachen

Kuschelzeit

Winter 2010: Fell-Imitate wärmen und sind schick!

Cardigan
129,95€

Wackpot



ES WEIHNACHTET SCHON



Langsam ist es soweit: Die Regale in den Supermärkten füllen sich mit Lebkuchen, Adventskalender werden gebastelt, festliche Dekoration wird gekauft und es wird kalt draußen. Die Hamburger Meile hingegen ist gemütlich warm und hält eine Vielzahl an Aktionen für die **Vorweihnachtszeit** bereit. Ab dem 18. November können Sie bei uns in der Meile unseren Weihnachtsmarkt besuchen und Spaß an der Aktionsbühne haben. **Weihnachtlich dekoriert** werden dort viele schöne Veranstaltungen geboten – neben Kinderbasteln und Plätzchenverzieren spielt beispielsweise auch das Puppentheater Rosenbach. Wenn das nicht Vorfreude auf Weihnachten bereitet!

Doch damit nicht genug: Es wird nun auch wieder Zeit, für die lieben Verwandten, die Freunde und für den Partner passende Geschenke zu finden. Nutzen Sie die Gelegenheit, am verkaufsoffenen Sonntag, dem 7. November gemütlich durch die Geschäfte zu bummeln und Ihrer **Kreativität** freien Lauf zu lassen. Und das, ohne sich über teure Parkplätze Gedanken machen zu müssen, denn bei uns im Center ist die erste Stunde frei und die beiden weiteren kosten jeweils nur einen Euro. Bleiben Sie länger als drei Stunden in der Meile, bezahlen Sie eine maximale Tagesgebühr von drei Euro. Wenn das nicht ein **Schnäppchen** ist. Ich freue mich auf Ihren Besuch und eine schöne gemeinsame Vorweihnachtszeit in der Meile.

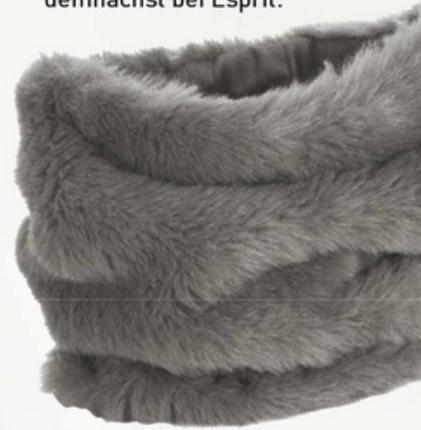
Herzliche Grüße Ihr

Dirk Otto
Center-Manager

Puschelig. Fell-Imitat-
Accessoires mit
glitzerndem Bändchen
von H&M, ca. 2 Euro.



Rund. Der kreisförmige
Fell-Imitat-Schal
demnächst bei Esprit.



Das gibt's
alles in der
Hamburger
Meile

Stylische Kombination
aus Strick und Fell-Imi-
tat, gesehen bei Esprit.

Fell

Elegant, Ledergürtel von
Jackpot, ca. 50 Euro.



ANZEIGEN-SPEZIAL



Kuschelig. Fell-Imitat-
Weste demnächst bei
Orsay.



Bommelig. Strickmütze
von s.Oliver, ca. 20 Euro.

Verspielt. Lange Kette
mit Federanhänger von
Bijou Brigitte, ca. 15
Euro.



Robust. Hellbraune
Weste von s.Oliver, ca.
130 Euro.



Modisch.
Hobo-Bag aus
Leder-Imitat,
ca. 50 Euro.



verschneitt

**Kuschelige Fell-Imitate sind nicht nur Mode-Highlight des Winters
sondern auch super praktisch — denn mit Frieren ist dann Schluss!**

Kuschelig. Gemusterte
Handschuhe von s.
Oliver, ca. 20 Euro.



Weihnachtlich.
Baumwoll-Mix mit
Fellkragen von Esprit,
ca. 90 Euro.



Heiß. Dunkelgrauer Fell-
Stiefel aus Veloursleder
von Görtz, ca. 100 Euro.



Menschen in der hamburger | meile

Tugay:

„Ich wünsche mir, dass meine Familie und ich so ein schönes Weihnachten verbringen wie letztes Jahr!“

Susanna:

„Für mich ist das Wichtigste, dass mein Vater gesund bleibt. Das wünsche ich mir von ganzem Herzen.“

Lukas:

„Mein allergrößter Weihnachtswunsch ist eine Playstation Portable. Dann kann ich endlich mit meinen Freunden Spiele darauf spielen.“

Was wünschst du dir zu Weihnachten?

Die Supermärkte rüsten schon lange mit Gebäck etc. auf. Nun haben wir uns in der Hamburger Meile umgehört, was du dir zu Weihnachten wünschst.

Marlena:

„Ich hab noch gar keinen Weihnachtswunsch, weil ich noch nicht so viel daran denke. Aber ich werde mal anfangen, mir darüber Gedanken zu machen.“

Michael und Jürgen:

„Wir wünschen uns ein schönes Fest und freuen uns auf die gemeinsame Zeit und das Essen mit der Familie.“

Lena und Juska:

„Wir wünschen uns Geld, damit wir uns bald ein eigenes Auto und ein Studium leisten können.“

Paul:

„In erster Linie steht die Gesundheit im Vordergrund. Alle materiellen Wünsche sind da zweitrangig.“

Julia und Anna:

„Wir wünschen uns ein harmonisches Fest ohne Stress und Streit. Außerdem möchten wir, dass alle gesund und munter bleiben.“

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

hamburger | meile

hamburger | meile

+++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++ NEWSLETTER +++

Weihnachtsshopping

ohne Stress

Weihnachtseinkäufe sind häufig stressig – doch damit ist jetzt Schluss: Die **Hamburger Meile** bietet dir jede Menge Möglichkeiten, die **Vorweihnachtszeit** auch entspannt zu genießen und trotzdem alle Geschenke rechtzeitig gekauft und eingepackt zu haben.

7. NOVEMBER:

Von 13 bis 18 Uhr kannst du dich auch an diesem Sonntag in den Geschäften der Meile umschauen und eine erste Weihnachtsshoppingtour zu machen. Außerdem werden Big Brothers – Big Sisters und ein Ballonclown den Nachmittag zu einem echten Highlight machen. Das Ernst Deutsch Theater informiert über sein aktuelles Programm und verlost Karten zu den einzelnen Veranstaltungen.

18. NOVEMBER:

Die Meile öffnet für fünf Wochen einen **Weihnachtsmarkt** mit vielen Veranstaltungen auf der Aktionsbühne – vom Kinderbasteln über Plätzchen verzieren bis hin zu Rosenbachs Puppentheater ist viel Spannendes dabei.

25. NOVEMBER:

„Gewalt kommt nicht in die Tüte!“ Eine sinnvolle Aktion, für die sich auch die Meile gemeinsam mit „Patchwork – Frauen für Frauen gegen Gewalt“ stark macht. Mit verschiedenen Programmen werden Besucher des Centers an diesem Tag zum Thema Gewaltschutz informiert und können diversen Musik- und Kampfsportvorführungen zuschauen.

18. NOVEMBER:

Die Meile wird weihnachtlich geschmückt und in ein traumhaftes Weihnachtswunderland verwandelt.

24. NOVEMBER:

Ab dem 24.11. verkauft die Hamburger Meile gemeinsam mit der Hamburger Tafel e.V. **Adventskalender** für den guten Zweck.

27. NOVEMBER:

Von diesem Tag an hat die Meile jeden Samstag bis 22 Uhr geöffnet, damit du länger shoppen kannst und nicht in Weihnachtshektik gerätst!

Der MaG Beauty-Tipp

Wunder – Wimpern

Ohne Mascara sehen die Augen müde und glanzlos aus. MaG hat für dich jetzt eine Lösung: **Wimpernfärben!** Die dauerhaft dunklen Wimpern kannst du leicht selber zaubern. Du sparst nicht nur eine Menge Zeit, sondern musst dir auch im Schwimmbad keine Gedanken mehr machen, dass **deine Tusche** verschmiert.

Jeden Tag ein bisschen besser.

REWE

22083 Hamburg
Hamburger Str. 27
(Hamburger Meile)

Für Druckfehler keine Haftung.
44. Woche 2010
Gültig vom 05.11.
bis 13.11.2010.

REV
Jeden Tag ein bisschen besser.

So günstig,
dahinter steckt
doch REWE!

Rabatt-Coupon für Sie:

Bis Samstag, 13.11.2010 erhalten Sie bei Abgabe dieses Coupons

10% Rabatt
auf alle Milch- und
Molkereiprodukte
aus dem Kühlregal!

In Ihrem REWE Markt in der
Hamburger Meile



2 095000 062675

www.rewe.de

So wird's gemacht:

Was du brauchst:

Handtuch, Wattestäbchen, Wimpernfarbe
in Schwarz oder Braun, Wattepad, Vaseline, Uhr

Lege dir alle Utensilien parat, bevor du mit dem Wimpernfärben beginnst. Da die Flecken schwer zu entfernen sind, solltest du eine dunkle Unterlage als Schutz benutzen.

Nun deckst du ein Auge mit Wattepad oder Vaseline gut ab. Allerdings solltest du darauf achten, dass die Vaseline nicht auf deine Wimpernhärchen gelangt, da sonst die Farbe nicht aufgenommen werden kann. Wenn die Augen oder die Haut während des Färbens brennen, dann spüle die Lösung bitte sofort (!) mit klarem Wasser ab.

Nun hältst du dich am besten an die Packungsbeilage der Wimpernfarbe. Bei der gängigsten Methode trägst du die erste Lösung mit einem Wattestäbchen auf und lässt diese kurz trocknen. Danach die zweite Lösung verwenden und schon kannst du beim Dunkelwerden der Wimpern zusehen. Dann wiederholst du das Verfahren beim zweiten Auge. Wahlweise kannst du auch ein ausrangiertes, sauberes Mascaraabürstchen benutzen. Im Anschluss einfach abspülen – fertig!

Wichtig: Benutze für jedes Auge frische Pads und Stäbchen. Du kannst als krönenden Abschluss mit einer Wimpernzange die Härchen noch in Schwung bringen.

Et voilà – ein atemberaubender Augenaufschlag!



Fitte Zinsen für Sportsfreunde

Geschäftsführer
Leo Eckstein



Die Meridian FitnessAnleihe

Bereits über
2 Millionen
Euro
gezeichnet!

Investieren Sie in eine Kapitalanlage zum Wohlfühlen
MeridianSpa steht seit über 25 Jahren für die schönsten Fitness- und Wellness-Anlagen. Sie finden uns 4x in Hamburg, 1x in Berlin und 1x in Kiel. Die Anlagen der Meridian-Gruppe gelten als Maßstab für die deutsche Fitness- und Wellness-Branche und wurden für ihre hohe Qualität bereits mehrfach ausgezeichnet.

ein lohnendes Investment. Die Auszahlung der Zinsen erfolgt zweimal im Jahr.

Engagieren Sie sich in einem Markt mit Potenzial

Unabhängig von Finanz- und Wirtschaftskrisen überzeugt der Fitness- und Wellness-Markt seit Jahren mit solidem Wachstum. Fast 25 % Mitgliederzuwachs in Deutschlands Fitnessanlagen seit 2005 sprechen für sich. Auch die Zukunftsprognosen sind ausgezeichnet: Premium-Anbieter wie MeridianSpa erfreuen sich besonderer Beliebtheit mit steigendem Marktanteil (2005: 9 % → 2009: 12 %) ¹.



Jetzt präsentiert Ihnen die Meridian-Gruppe eine attraktive Geldanlage: **Die Meridian FitnessAnleihe.**

Mit der Ausgabe der Anleihe finanziert Meridian seine Zukunftspläne

Die Meridian-Gruppe honoriert Ihr Vertrauen und Ihr finanzielles Engagement mit einer attraktiven Rendite. Mit dem Startzins von 5,75% p.a., dem Zinsanstieg auf 7,00 % p.a. bis 2015 und 5 1/2 Jahren Mindestlaufzeit ist die Meridian FitnessAnleihe



Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie Ihr Kapital beim Testsieger in Sachen Fitness, Wellness und Bodycare für sich arbeiten.



Quelle:
¹) „Der deutsche Fitnessmarkt, Studie 2010“, Deloitte & Touche, 2010

Haben Sie Fragen?
Wir sind gerne für Sie da:

Meridian Mezzanine GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg
040/65 89 - 25 25

Mo. - Fr.: 9.00 - 21.00 Uhr
Sa., So., feiertags: 10.00 - 18.30 Uhr
info@meridian-fitnessanleihe.de
www.meridian-fitnessanleihe.de





Die Experten für jedes Event

Flexible Organisation. Zufriedene Gäste. Familienfeiern und Firmen-Veranstaltungen mit Dwenger Catering & Events. Eine unbeschwertere Zeit in einem gemütlichen Ambiente erleben und dazu Gaumenfreuden in hervorragender Qualität genießen. Mit dieser Kombination punktet Dwenger Catering & Events sowohl bei privaten Festen als auch bei geschäftlichen Veranstaltungen. Reichhaltiges kulinarisches Angebot. Ob bodenständig hanseatische Kost oder internationale Spezialitäten: Das Dwenger Küchen-Team überzeugt mit einem vielseitigen Repertoire. Neben der über 30-jährigen Erfahrung besitzt Dwenger auch jene Flexibilität, auf die Kunden immer mehr Wert legen. Das beginnt bei der Zusammenstellung des Menüs und setzt sich fort bei der Dekoration und dem Showprogramm. Am Merkuring in Hamburg-Rahlstedt verfügt Dwenger über zwei Veranstaltungsräume, in denen jeweils bis zu 100 Gäste betreut werden können. Die Panorama-Fenster ermöglichen einen schönen Blick ins Grüne.

Außerdem sind beide Räume mit einer Tanzfläche und einer Bar ausgestattet und auf der Terrasse gibt es weitere Gelegenheiten, um nette Gespräche zu führen. Für Veranstaltungen im großen Stil: Die 450 m² große Eventhalle bietet Platz für bis zu 400 Personen. Exquisite Modenschauen finden hier ebenso statt wie ausgelassene Disco-Nächte. Mit der passenden Dekoration, ausgebildetem Fachpersonal und einer zuverlässigen technischen Ausstattung gehen hier jedes Jahr viele erfolgreiche Events über die Bühne. Dwenger übernimmt selbstverständlich auch die Planung und Betreuung außerhalb der eigenen Räumlichkeiten. Sei es die Jubiläumsfeier im Festzelt oder das Weihnachtsdinner auf der Elb-Barkasse. Die Größenordnung reicht vom kleinen Kreis mit 10 Personen bis zu 3.000 Gästen. Vor jedem Projekt erstellt Dwenger eine realistische Kostenübersicht, damit man als Kunde sicher planen kann – und umso unbeschwerter feiern. Mehr über Dwenger Catering & Events erfahren Sie unter **Tel.: 67 59 86 0** oder auf **www.dwenger.de**.

Jünger aussehen durch festere Konturen und eine schlanke Körpersilhouette

Als gelernte Kosmetikerin und ausgebildete Heilpraktikerin konzentriert sich Sylvia M. Bickmeier in ihrem Face & Body Perfect Studio, Maria-Louisen-Str.43, auf die Endermologie und Lipomassage für Haut und Muskulatur. Die **Körperbehandlung** ist eine dauerhafte Fettzellenreduktion mit der SCG-Methode, Ultraschall Medyjet. Diese ermöglicht ein selektives Einwirken auf die Fettzellen, besonders wirksam bei hartnäckigen Fettdepots, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden können. Für die anschließende Straffung und Körperformung wird die LPG-Technologie eingesetzt. Fettzellen werden mobilisiert und zur Lipolyse (Freisetzung der Fette) angeregt. Stoffwechsel sowie die Bildung von Kollagen u. Elastin, sorgen für eine straffere Haut. Die Lipo-Massage ist auch bei Männern effektiv, bei Fettpolstern an Taille, Bauch u. Brustansätzen. Bei der **Gesichtsbehandlung**, Profi-Mikrodermabrasion, werden feinste Mikrokristalle in einem geschlossenen Kreislauf über ein



Sylvia M. Bickmeier von Face & Body Perfekt lässt Sie jünger aussehen!

Unterdrucksystem auf die Haut geleitet, abgestorbene Hautzellen, Verhornungen und Ablagerungen werden effektiv schichtweise abgetragen. Die Haut kann nun optimal Pflegestoffe aufnehmen, die mit modernster Computertechnik in die tieferen Hautschichten eingearbeitet werden. Lernen Sie uns kennen und sichern Sie sich einen Gutschein über 25 Euro bis zum 15. Nov. Weitere Infos unter **Tel.: 34 83 31 52**.

Neues Kinder-Spiele-Paradies hat im Mittelweg eröffnet



Lässt seit dem 1. November Kinderaugen in Pöseldorf höher schlagen: das neue „Feli Moo & Lou“!

Knatternd dreht sich, von vier Kinderaugen gebannt verfolgt, ein rot-grünes Glücksrad. Bleibt es auf dem Geburtstag eines der beiden stehen, gibt es eine kleine Überraschung. Leider klappt das nicht, aber mit dem Versprechen nachher noch etwas Zuckerwatte zu bekommen, stürmen die beiden Kleinen glücklich das Geschäft „Feli Moo & Lou“ im Mittelweg 155. Bunte Luftballons über den Fenstern künden von dessen Neueröffnung. Damit erfüllte sich **Inhaberin Julia Mandel** nach über 12 Jahren in namhaften Spielzeug- und Kinderbekleidungs-Läden einen Traum: ein eigenes Spielzeugparadies für Kinder von 0 bis 10 Jahren. Den Namen hat sie von ihren drei Kindern Felix, Moritz und Louis abgeleitet. Das passt, denn Kinder sollen bei ihr auch im Mittelpunkt stehen. „Sie sollen sich hier wohlfühlen und auch für ihr Taschengeld bei uns fündig werden.“ So beginnen die Preise des liebevoll zusammengestellten Sortiments

bei lustigen Buntstiften für ein paar Cents bis zum teureren Spielzeugauto. „Ich achte auf ein hochwertiges Sortiment namhafter Hersteller wie u.a. Spiegelburg, HABA, Schleich und Käthe Kruse, das aber auch preisgünstige Dinge enthält – egal, ob aus Holz oder Plastik.“ Neben Kinderspielzeug gibt es auch Schulranzen, Bücher und Hörbücher.

Eine Besonderheit sind 50 wunderschön gestaltete Wunschboxen aus rotem Plexiglas in Regalen im Laden und im Büro: „Künftige Geburtstagskinder können sich in unserem Laden eine Box schnappen und Dinge, die sie sich wünschen, hineintun. Dann können Freunde oder deren Eltern die Sachen herausnehmen und dem Kind schenken“, erklärt Julia Mandel lächelnd. Öffnungszeiten, passenderweise Spielzeiten genannt: Mo.-Fr., 10-18.30 Uhr und Sa., 10-14 Uhr. Mehr Informationen gibt es unter **Tel.: 88 14 02 58** und **www.felimooandlou.de!** *kw*



Machen Kinder glücklich: Inhaberin Julia Mandel (Mitte) mit ihrem Team Petra Nielsen (l.) und Cordula Boeckmann.



Neueröffnung: die Zukunft der Energieversorgung



Hi-Tech-Wunderwerke der alternativen Energieversorgung werden in der E-COLLECTION vorgestellt und verkauft.

Dass alternativen Stromkonzepten die Zukunft gehört, bestreitet ernsthaft niemand. Dass einige Wunder der Technik mittlerweile alltagstauglich sind, beweist die frisch eröffnete **E-COLLECTION**, Am Sandtorkai 50. Von Elektrofahrzeugen über Kleinstwindanlagen bis zum E-Plug, einem tragbaren Hochleistungsakku für den Betrieb von beliebigen Elektrogeräten, wird den staunenden Besuchern eine Hi-Tech-Wunderwelt dargeboten, mit der jeder sein Leben mit autarker Energie versorgen kann. Denn all das kann an Ort und Stelle gleich käuflich erworben werden. Der Weg von der Entwicklung zum Endverbraucher

war noch nie so kurz – und so erschwinglich! Zur Eröffnung verlost die E-COLLECTION für Alster-Magazin-Leser tolle Preise: Philips Lumiware Untersetter (VK 59€), eine E-COLLECTION Cree Taschenlampe (VK 34,90€) und ein E-COLLECTION Geschenkset bestehend aus kleiner Taschenlampe und kleinem Messer für den Schlüsselbund (VK 19,90€). Einfach Mail mit Betreff „E-COLLECTION“ an c.luscher@alster-net.de oder Postkarte an die Redaktionsadresse. Öffnungszeiten der E-COLLECTION: dienstags bis freitags 11-19 Uhr, samstags 10-19 Uhr. Mehr Informationen: **Tel.: 36 09 38 61** oder auf www.e-col.eu!

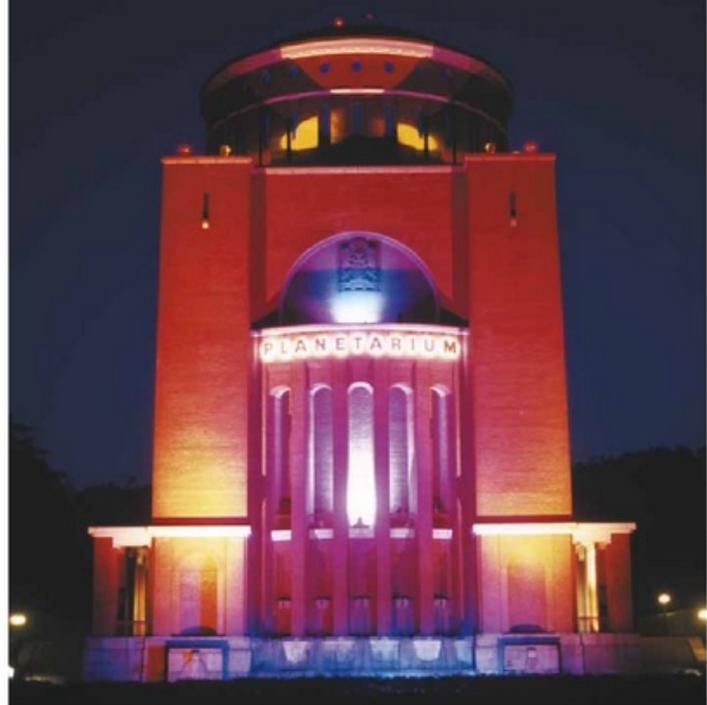


Foto: Tim Florian Horn

Das Winterhuder Planetarium siegte auf ganzer Linie.

Oscars fürs Planetarium

Das Planetarium im Stadtpark hat drei „Laser-Oscars“ gewonnen. Bei den ILDA (International Laser Display Association) Awards 2010 räumte die Winterhuder Sternwarte gleich drei Preise ab: Den zweiten Platz in der Kategorie „Planetarium Show“ für „Der kleine Tag – das Sternenmusical“ mit Liedermacher Rolf Zuckowski, den dritten Rang für die Einrichtung der gleichen Kategorie

des für Pink Floyd hommagierten „Dark Side of the Moon“, und in „Laser Photography“ wurde Oliver Görnands (Fotograf) „Galactica“ ausgezeichnet. Als erfolgreichstes Theater weltweit in diesem Wettbewerb konnte sich das Planetarium Hamburg abheben. Immerhin verfügt die Sternwarte auch über eine der größten und modernsten Indoor-Show-Laseranlagen der Welt.

Kirchner in der Kunsthalle



Foto: Elke Walford

„Das weiße Haus in Moritzburg“: Etliche wegweisende Werke Ernst Ludwig Kirchners werden in der Kunsthalle gezeigt.

Die **Hamburger Kunsthalle**, Glockengießerwall, widmet noch bis zum 16. Januar 2011 eine Ausstellung dem expressionistischen Maler **Ernst Ludwig Kirchner**. Den Mittelpunkt der Ausstellung bilden Gemälde aus dem eigenen Bestand, erweitert durch verschiedene Leihgaben, welche zu den malerischen Höhepunkten in Kirchners Œuvre gezählt werden. Einige der Werke wurden bisher nur selten ausgestellt, da sie aus

Privatsammlungen stammen. Besonders interessant dürften auch die Druckgraphiken sein, die Kirchner bei einem Aufenthalt in Hamburg 1910 anfertigte und die verschiedene Ansichten der Stadt zeigen, unter anderem das Nachtleben St. Paulis. Mehr Informationen zu dieser und anderen aktuellen Ausstellungen der Kunsthalle gibt es unter **Tel.: 428 131 200** oder auf www.hamburger-kunsthalle.de im Internet!

Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

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

Wer abnehmen will, muss essen

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

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

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

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

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

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



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: Heegberg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

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

Neu!

ALSTER TV



wellfigura

Der bessere Weg zu Ihrem Wunschgewicht!

GUTSCHEIN für einen Ernährungs-Check-up

Der unverbindliche und kostenlose Ernährungs-Check-up beinhaltet

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

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

E-Mail: info@wellfigura.de | Internet: www.wellfigura.de
Öffnungszeiten wellfigura-Shop: Mo-Fr: 10.00-18:00 Uhr
Gleich anrufen und Termin vereinbaren!

„Wer abnehmen will,
muss essen!“



Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

Sichtbare Qualität durch Zertifizierung von Arztpraxen

Qualität in einer Arztpraxis ist erlebbar: Davon kann jeder Patient und Praxisbesucher im positiven wie im negativen Sinn berichten. Qualität sollte aber auch sichtbar gemacht werden und vor allem durch ein Zertifikat nachweisbar sein. Qualität sollte nicht zufällig entstehen, sondern durch standardisierte Abläufe und ein sinnvolles Selbstkontrollsystem gesichert werden. Noch ist die Zertifizierung für niedergelassene Ärzte eine freiwillige Maßnahme. Hygienemaßnahmen und Behandlungsrichtlinien liegen bisher in

der Hand des einzelnen Arztes und werden weder von den Behörden noch von den Krankenkassen regelmäßig überprüft. Die Honorierung der einzelnen Praxen ist unabhängig vom Hygiene- und Leistungsniveau. Das könnte sich jedoch bald ändern, wenn die Empfehlung der Gesundheitsministerkonferenz gesetzlich verankert wird. Die Zertifizierung nach einer Qualitätsnorm bedeutet, dass ein externer, unabhängiger und neutraler Dienstleister nach der vom Auftraggeber gewählten Norm prüft,

ob die selbst gegebenen Standards eingehalten werden. Die bekannteste Zertifizierung im Gesundheitswesen ist die ISO-Zertifizierung (seit 01.01.2001 nach der DIN EN ISO 9001:2000). Zertifizierte Arztpraxen berichten, dass sich der Aufwand einer Zertifizierung immer lohnt. Vor allem werden Schwachpunkte, die schon im Interesse der Patienten korrigiert werden sollten, sehr schnell offenkundig.



Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



konventioneller Einblick

Jetzt neu und exklusiv bei uns:
Optomap-200c

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




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

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

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 Stoff-



wechsel 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 Klaus Gebhardt, Masseur und Inhaber der Wellness-Massagepraxis in Winterhude

Massagen: Erholung für Körper und Seele!



Fast jeder kennt Stress, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen oder Schlafstörungen – gegen all diese und weitere Beschwerden helfen Massagen. Diese altbewährten und natürlichen Heilmittel berühren Körper und Seele gleichermaßen. Sie führen zu Entspannung und bieten Momente der Erholung, die jeder

gelegentlich dringend benötigt. Energetische Massagen, Akupressur-Behandlungen, Fußreflexzonen-Massage, Hot Stone-Massage und Massage mit Klangschaalen sind dabei hilfreiche Therapiemöglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen.

All diese sollten sorgsam nach den individuellen Wünschen in eine ganz persönliche Wellness-Behandlung, die von einer fachkundigen Praxis durchgeführt wird,

eingebettet werden. Zudem ist es notwendig, dass sich der Therapeut ausreichend Zeit für seinen Klienten nimmt. Denn nur so wird eine wirkliche Entspannung und Erfrischung von Körper und Seele erreicht. Deshalb sollte eine Behandlung mindestens über 40 Minuten ablaufen, besser noch sie geht über eine Stunde. Lassen Sie sich für Ihre vollkommene Erholung am besten kompetent beraten.

Rückenprobleme? Hexenschuss? Bandscheibenvorfall? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt

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

Peter Glatthaar

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

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis und Fitness-Studio



DR. KATHARINA DORANDT
ZAHNARZTPRAXIS
FÜR KINDER

Sie finden uns im
Geschäftshaus Heegberg
gegenüber dem AEZ.
Heegberg 4
22391 Hamburg/Poppenbüttel
Telefon 040. 611 36 07-0
Telefax 040.611 36 07-11



Dr. med. dent. Pamela
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

KIEFERORTHOPÄDISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS
für Erwachsene und Kinder



Dr. med. dent. Saskia
SCHMEDT AUF DER GÜNNE

Ihre Spezialistinnen für moderne Kieferorthopädie
und unsichtbare Zahnspangen

Individuelle Lösungen
für
Kinder und Erwachsene



Dorotheenstraße 16 | www.kfo-hamburg.de | Telefon 040 2791101

Expertentipp von Dr. med. Beate Steinhorst, nice eyes one Augenlaser- und Operationszentrum

Mehr Lebensqualität durch LASIK

Heutzutage entscheiden sich immer mehr Menschen für Augenkorrekturen durch eine LASIK-Behandlung. Die Abkürzung LASIK steht für „Laser-in-Situ-Keratomektomie“. Bei dieser Operation wird die Brechkraft des Auges korrigiert, indem man mit einem Laser Gewebe von der inneren Hornhautschicht abträgt. Was vorher Brillen und Kontaktlinsen ausgeglichen haben, wird so direkt am Auge korrigiert und macht das Tragen einer Sehhilfe überflüssig. Durch diese Behandlung kann Kurzsichtigkeit bis ca. -10 dpt, Weitsichtigkeit bis +4 dpt und Hornhautverkrümmung bis -5

dpt ausgeglichen werden. Höhere Korrekturen sind auch möglich. Allerdings muss dann mit einer Restfehsichtigkeit gerechnet werden. In diesem Fall wäre nach der Operation eine leichte Brille für Nähe oder Ferne erforderlich. Vor der Entscheidung für einen solchen Eingriff sollten Sie sich gut informieren. Zunächst muss geklärt werden, ob Sie für diesen Eingriff geeignet sind. Kriterien, die dagegen sprechen würden, wären z.B. eine zu dünne Hornhaut oder eine sich noch verändernde Fehsichtigkeit. Weitere Ausschlusskriterien sind Augenkrankheiten wie Grauer oder Grü-

ner Star und chronisch fortschreitende Hornhauterkrankungen. Kommen Sie für eine LASIK-Behandlung in Frage, wird der Eingriff anhand umfangreicher Voruntersuchungen vorbereitet. Bei diesen Voruntersuchungen wird das Auge mit Spezialgeräten genau vermessen. Außerdem ist vor einer Laser-Operation eine Kontaktlinsenpause nötig. Die Laserbehandlung ist schmerzfrei und dauert nur wenige Sekunden. Sie wird ambulant durchgeführt und der Patient darf schon eine halbe Stunde nach der LASIK mit einer Sonnenbrille nach Hause gehen. In den ersten Wochen muss



ein Tropfschema genauestens eingehalten werden und es empfiehlt sich, zwei Wochen lang starke körperliche Arbeit oder Sport zu vermeiden. Bis die Sehstärke sich nach dem Eingriff stabilisiert, dauert es meistens sechs bis acht Wochen und ein neues Lebensgefühl ohne Brille stellt sich ein!

Jetzt entdecken:

www.**ALSTER**TV.de

HNO PRIVATPRAXIS

DR. MED. JÖRN RICHTER
Ästhetische OP, Botox, Hyaluron
Schnarchtherapie

„Botox to go“
Falten weg in Ihrer Mittags-
pause

Dorotheenstr. 34 • 22301 Hamburg
Terminabsprache 040-23 84 03 86
www.derHNO.de

Massagepraxis Gebhardt

Energetische Massage
Akupressur-Behandlung
Fußreflexzonen Massage
Massage mit Klangschalen

im GesundheitsForum
Gertigstr. 28 - HH Winterhude
040 270 55 58 + 0172-42 16 850
www.massagepraxis-gebhardt.de
zum Kennenlernen
1 Massage - 40 Minuten 20 Euro

jetzt neu
FEMTO-LASIK

nice-eyes-one.de

Tel. 040 - 611 826 07
Heegbarg 2 · 22391 Hamburg



Aluminium wird beim Wintergartenbau oft eingesetzt. Es ist leicht und korrosionsbeständig.

Foto: Bundesverband Wintergarten e.V.

Ganzjährig auf der *Sonn*

Ein Wintergarten rettet das Sommergefühl in die kalte Jahreszeit und bringt viel Licht ins Haus. Hier erfahren Sie Tipps zur Materialauswahl und zum ganzjährigen Wintergarten-Wohlfühlambiente.

Wintergärten,
Türen und Fenster aus Aluminium-Profilen, Blecharbeiten, Schlossdienst, Metallbau und Schlosserarbeiten jeglicher Art!



ALTER TEICHWEG 67
22049 HAMBURG,
TEL.: 040 / 54 57 92

M · KUMMERfeld ff INH · A · HARTfiel
SCHLOSSEREI · METALLBAU

WWW.FF-METALLBAU.DE



Wer würde nicht gerne das ganze Jahr in der Morgensonne frühstücken oder den verschneiten Garten genießen, ohne zu frieren? Ein Wintergarten rettet das Sommergefühl in die kalte Jahreszeit, ermöglicht Sonnenbäder gegen Depressionen und bringt viel Licht ins Haus. Die Voraussetzung für so viel zusätzliche Wohnqualität ist eine optimale Planung. So muss als erstes die Ausrichtung festgelegt werden, die maßgeblich von der Nutzung abhängt. Indirektes Nordlicht ist ganzjährig gleichmäßig hell. Frühaufsteher wählen eine Ostlage, mit der es tagsüber kühler bleibt. Die meisten Sonnenstunden bietet ein Glashaus gen Süden. Und wer möglichst

lange etwas von der Tageswärme haben will, baut im Westen an.

Das Gerüst und sein Material
Das tragende Gerüst eines Wintergartens besteht in der Regel aus Holz, Aluminium oder Kunststoff, in selteneren Fällen auch aus Stahl. Da alle diese Materialien ausgereift und prinzipiell geeignet sind, hängt die Entscheidung letztlich vom Budget, der Optik und dem Pflegeaufwand ab. Bei Holzprofilen benötigt man keine Zusatzdämmung, und wer handwerklich begabt ist, kann das Tragwerk sogar selbst errichten. Die Profile sind allerdings dicker als bei Metall. Da das Material witterungsanfällig ist, muss es regelmäßig gepflegt werden. Stahl



enseite

und Aluminium sind dagegen fast wartungsfrei. Beides ermöglicht grazile Konstruktionen, aufgrund der Wärmeleitfähigkeit sind aber thermisch getrennte Profile erforderlich. Aluminium wird gern eingesetzt, da es leicht und korrosionsbeständig ist, die Profile sind dicker als bei Stahl. Auch Kunststoffrahmen sind wetterbeständig und pflegeleicht, Mehrkammerprofile sorgen hier für eine gute Dämmung. Besonders gefragt sind Materialkombinationen: Holz im Innenbereich vermittelt Wohnlichkeit, eine Alu- oder Kunststoffschale außen schützt vor Sonne und Regen.

Glas mit vielen Eigenschaften
Glasbauten sind Wärmefallen. Damit es drinnen nicht zu heiß wird, verwendet man am besten Funktionsgläser. Sie sperren Hitzewellen quasi aus, lassen aber genügend Licht zum Gedeihen der Pflanzen hinein. In den meis-

ten Fällen setzt man Wärmeschutzgläser ein, die gleichzeitig schallabweisend sind. Spezielle Sonnenschutzgläser bieten sich insbesondere für nach Süden ausgerichtete Wintergärten an. Sinnvoll ist auch ein selbstreinigendes Glas. So werden riskante Tumpartien beim Putzen vermieden.

Ganzjähriges Wohlfühlklima
Komfortabel ist eine automatische Steuerung zur Regelung des Wohnklimas, die Sonnenschutz, Lüftung und Heizung perfekt koordiniert. Je nach Bedarf lassen sich mit derartigen Systemen zum Beispiel automatisch die Jalousien oder Rollläden, die 80 % der Wärmestrahlen reflektieren, herunterfahren, die Fenster zum Lüften öffnen oder die Heizung schaltet sich selbsttätig zu/ab. Auf diese Art und Weise ist ganzjähriges Wohlfühlklima im Wintergarten garantiert.

Ihr Fenster

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

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

TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN 
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

Lichtblicke für Ihre Fenster Seit über 30 Jahren

Rollos
Plissees
Lamellen
Jalousien
Flächenvorhänge
Insektenschutz



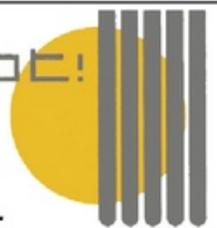
Fachkundige Beratung, Aufmaß und Montage

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

Mundsburger Damm 54, 22087 HH
Tel. 228 990 60 Fax 220 20 66

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

SUN CONCEPT! Sicht- und Sonnenschutztechnik



Richtig mit der Sonne umgehen...



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

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

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



Küchen mit Klasse

Moderne Kochrefugien kommen zunehmend großzügig, zeitlos und professionell daher: Hightech präsentiert sich im Designerkleid, Ebenmaß bestimmt die Optik. Schwäbisch Hall-Expertin Ingrid Lechner zeigt aktuelle Küchen-Trends.

Im Wohnraum Küche gewinnt das Design enorm an Bedeutung. Als Kochzentrum fungiert heute zu meist ein frei stehender Block. In ihn sind neben Kochfeldern und Spüle mittlerweile auch schon mal iPod-Dock oder Touchscreen-Monitor integriert. Bei den großen Elektrogeräten übertrumpfen sich die Hersteller geradezu mit wohlgestalteten Modellen. Auf der anderen Seite sind integrierfähige Produkte gefragt, die optisch komplett in der Küche verschwinden. Was einst Profiköchen vorbehalten war, erobert heute die heimische Küche. Da wird das Geschirr in

Wärmeschubladen vorgewärmt, schnell und temperaturgenau auf Induktionsherden gebraten und schonend mit Dampf gegart. Letzteres passt zum Trend des gesunden Genießens. Denn der Dampfgarer erhält die unterschiedlichen Aromen, die Vitamine und den Eigengeschmack der Lebensmittel. Eine weitere wichtige Entwicklung geht in Richtung Automatik. Beim Backofen beispielsweise liefert sie schlichtweg ein perfektes Brat- oder Backergebnis. Ideal für jeden, der sich unsicher ist oder einfach unkompliziert kochen möchte. Ambitionierten Köchen geht das zwar

zu weit, aber auch sie schätzen es, wenn alles feinstufig regulierbar ist. In Sachen Sicherheit gilt eine Abschaltautomatik als unschlagbar. Komfort ist das eine, Ökonomie und Ökologie sind weitere Argumente für die Hightech-Küche. Die heutige Spülmaschinen-Generation zum Beispiel verfügt über moderne Sensortechnik. Damit ist sie imstande, ganz automatisch die Beladungsmenge und den Verschmutzungsgrad des Geschirrs zu erkennen und unter optimalem Einsatz von Energie, Wasser und Reinigungsmittel das passende Programm auszuwählen.



Bad und Küche mit Gefühl und Geschmack

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



SieMatic



www.ellerbrock.com

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



Wohnraum Küche: Offene Räume und klare Linien bestimmen heute das Bild.



Inspirierende Küchen für hohe Ansprüche.



50 Jahre
grifflose Küchen

**1960
2010
SieMatic**

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

Schmucke Geschenke

Weihnachten rückt näher und Sie wissen nicht, was sie der Gattin, Partnerin oder lieben Freundin schenken können? Das Alster-Magazin hat ein paar **schmucke Stücke** herausgesucht.

Modisch.
Lange
Kette von
Schmuck-art,
ca. 30 Euro.



Edel. Glitzerndes
Armband von
Schmuck-art,
ca. 55 Euro.



Brillant.
Flügel-Ring von
Thomas Sabo,
ca. 350 Euro.

Leicht. Flügel-Ohringe von
Thomas Sabo, ca. 100 Euro.

Geschwungen. Silberne
Ringe von Pandora,
jeweils ca. 70 Euro.



Elegant. Perlenkette mit
Diamant versetzt von
Pandora, ca. 250 Euro.



Anzeige

Selektive Behandlung von Fettpolstern, ganz ohne OP

Gezielte Figurformung mit der TFR-Methode

Bin ich schön? Diese Frage stellen wir uns fast täglich, egal ob Mann oder Frau. Speckrollen, Orangerhaut, Fettpolster – jeder hat sie irgendwo am Körper – die berühmt berüchtigte Problemzone. Ultraschall-Behandlungen stehen zurzeit ganz oben auf der Beliebtheitsskala der Methoden, die innerhalb kürzester Zeit eine Verbesserung der Figur versprechen. Aber Ultraschall ist nicht gleich Ultraschall.

Zur Fettreduktion gibt es zahlreiche Geräte im Kosmetikbereich, u.a. Ultraschallgeräte. Anders als diese Geräte verwendet jedoch das beautytek avita Plus zur Fettreduktion die neuartige TFR-Methode (Technische Fettreduktion), der sowohl Ultraschall als auch stabile Kavitation zu Grunde liegen. Ziel dieser Methode sind besonders hartnäckige Fettdepots und diätresistente Fettspeicher, die weder durch Sport noch durch Diät abgebaut werden.

Durch die einzigartige TFR-Methode ermöglicht das beautytek avita Plus ein selektives Einwirken auf Fettzellen bei gleichzeitiger Schonung anderen Gewebes. Durch eine Kombination von Ultraschall-, Druck- und Resonanzwellen wird in den Fettzellen

in schneller Folge ein Wechsel zwischen Über- und Unterdruck aufgebaut, um eine Fettreduktion zu erreichen. Durch die schnellen Druckwechsel bei der Behandlung wird die Membran der Fettzelle durchlässig. So wird durch den Einsatz von stabiler Kavitation und Ultraschall eine Fettreduktion ermöglicht, die andere Geräte aus dem Bereich der Kosmetik und Ultraschallgeräte so nicht anbieten.



Ein sicht- und messbarer Erfolg ist schon nach nur einer Behandlung möglich.

Der Vorteil von TFR ist, dass sowohl große Areale als auch kleine Fettdepots entfernt werden können, für die eine Liposuktion nicht geeignet ist, bzw. einen zu großen Eingriff und ein zu großes Operationsrisiko bedeuten würde. Die Behandlung mit dem beautytek avita plus verläuft sehr schnell, ist nicht-invasiv und schmerzfrei. Eine Sitzung mit dem Gerät dauert ca. eine Stunde, inklusive Lymphdrainage. Die Behandlung kann bei Bedarf jeweils nach einer Woche wiederholt werden, bis Sie Ihre Wunschfigur erreicht haben.

Je nach Gewebebeschaffenheit und Reaktion des Körpers auf die Behandlung kann bereits nach der ersten Sitzung eine Reduktion des Umfangs, beispielsweise um einige Zentimeter, erreicht werden. Die Anzahl der benötigten Behandlungen ist abhängig von Größe und Lage des Fettdepots. Gleichzeitig strafft die Behandlung die Haut und ist wirksam gegen Cellulite.

In Hamburg bietet Ihnen **Schünnemann Training**, Hamburgs innovativstes Figurzentrum, direkt an der Außenalster im **Schwanenwik 14**, die Behandlung mit der TFR-Methode und dem beautytek

Anzeige



Wichtiger Hinweis: Ich Weiße/Weisen Sie darauf hin, dass die hier beschriebenen Wirkungen und Ergebnisse einer Beautytek-Behandlung vornehmlich nicht durch Beauty

Problemzonen werden zu
Behandlungszonen.

avita Plus an. Abgeschildert von neugierigen Blicken finden Sie hier auf 200 qm ein breites Spektrum an Behandlungsformen zur Gewichtsreduktion sowie Lösungen zur effektiven Figurformung und Reduktion von Cellulite, u.a. Ultraschall, Personaltraining und die innovative Hypoxi-Therapie. Hier wird auch trotz modernster Technik nicht auf altbewährte Behandlungsmethoden und über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Figurformung verzichtet.

LeserInnen des Alster Magazins erhalten bis zum 30.11.2010 exklusiv 100 Euro Rabatt beim Erwerb einer 3er-Behandlungskarte mit dem beautytek avita Plus. Wenn Sie dieses Magazin mitbringen, zahlen Sie statt 699 Euro nur 599 Euro. Ideal auch als Weihnachtsgeschenk! Weitere Informationen unter Tel.: 040/51 90 83 14 und www.schuenemann-training.de.



Extravaganter
Look gesehen bei
Schmuck-art.

WOHNKULT-STAPELFELD
ASIA-MÖBEL *Unikate im Lagerverkauf*

www.wohnkult-stapelfeld.de
 Hinter der Schule 6f | 22145 Stapelfeld
 Mo.-Fr. 12-18 h | Sa. 11-16 h
 Hamburger Str. 197 | 22083 Hamburg
 Mo.-Fr. 11-18:30h | Sa. 11-17 h

www.abpilus.de
Machen Sie Ihren Haaren Beine!

OHNE LASER
 Beratungsgespräch
040 / 69 70 55 14
IPL SYSTEM - EPILUX
Dauerhafte Haarentfernung

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

Schnelle, sichere & dauerhafte Haarentfernung ohne Laser!
Geschenk-Gutscheine
Heegberg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg
20% Weihnachtsrabatt
 für Neukunden bis zum 31.12.2010

 ÄSTHETIK ZENTRUM



Anzeige

Geheimer Garten eröffnet!



Eine glamouröse Eröffnung erlebte der „Secret Garden Hamburg“!

Cocktails und „Mutterland“ versorgte die Gäste mit Fingerfood. Das „Urban Refugium for hair and beauty Recreation“ widmet sich ganz und gar der Schönheit und Entspannung. Hierzu zählen Angebote aus den Bereichen Hair, Beauty, Massage und Make-up sowie X-treme Lashes Wimpern Extensions. Praktisch – in der Mittagspause werden Kunden mit einem kostenlosen Snack von „Mutterland“ verwöhnt. Special-Events werden zu verschiedenen Themen das ganze Jahr über angeboten. Noch in diesem Monat wird mit einem Special zum Thema „Zöpfe“ gestartet. Anmeldungen werden über die Secret Garden-Website oder telefonisch entgegengenommen. Ein ganz besonderes Goody gibt es für alle Leserinnen des Alster-Magazins. Wer bis zum 30.11.2010 diese Ausgabe mit in den „Secret Garden“ bringt, erhält 15,- EUR Ermäßigung auf alle Hair- und Beauty-Services. Also, nichts wie vorbeischaun! Mehr Infos unter **Tel.: 20 93 39 170** oder auf **www.secretgarden-hamburg.de** im Internet!

Am 8. Oktober hat „Secret Garden Hamburg“ feierlich seine Pforten geöffnet. In der Neuen ABC-Straße/St. Ansharplatz 10 konnten sich die 300 Gäste gleich mit dem neuen Aveda-Lifestyle-Concept-Salon in der Innenstadt vertraut machen. Der Abend wurde musikalisch vom Hamburger Ausnahme-Saxofonisten Prince Alec und trendig-jazziger Chill-out-Musik von Ciro Vesuviano begleitet, die für kurze Zeit die Stille des geheimen Gartens unterbrachen. Die „Marsbar“ servierte



Outdoor-Sport stärkt das Immunsystem – nur übertreiben sollte man es nicht.

Die 5 größten Erkältungsfallen

Ständig erkältet und Sie wissen nicht, was Sie dagegen tun können? Das Alster-Magazin verrät die 5 besten Tipps, wie man den häufigsten Erkältungsfallen entgegensteuert.

1. Aufpassen beim Anfassen
Vorsicht während der Erkältungszeit beim Anfassen von Türgriffen, Telefonhörern, Tastaturen und Händegeben. Denn Erkältungsviren überleben auf der Haut, in der Luft und auf fast allen Materialien locker drei Stunden. Da sich jeder Mensch ganz unbewusst mehrmals in der Stunde an die Nase fasst oder die Augen reibt, gelangen die Viren direkt oder über den Tränenkanal in die Nase – dorthin, wo sich die Erkältung entwickelt.

geringere Durchblutung, auch im Nasen-Rachen-Raum, und damit schlechter funktionierende Nasenschleimhaut: weniger angewärmte Luft, weniger Befeuchtung, verminderte Abwehrkraft.

2. Schlecht dran mit wenig Schlaf
Etwa fünf Stunden Schlaf braucht das Immunsystem, um sich vollständig zu regenerieren. Bekommt man weniger, reduzieren sich Killer- und Helferzellen um die Hälfte. Bei der Disconacht kommen oft die Immunkiller Alkohol und Zigaretten dazu, bei einer schlaflosen Nacht aus Kummer der immunschwächende Faktor Stress.

4. Wenig trinken macht es Viren leicht
Während der kalten Monate trinken die meisten Menschen viel zu wenig, weil das Durstgefühl fehlt. Doch damit die Schleimhäute Erreger optimal abhalten können, müssen sie immer schön feucht sein. Und das sind sie nur mit ausreichend Flüssigkeit (ca. zwei Liter pro Tag).

3. Gefährlich: kalte Füße
In der kalten Jahreszeit bekommt man schnell kalte Füße und die Blutgefäße ziehen sich automatisch zusammen. Das bedeutet

5. Achtung, Outdoor-Sport!
Schweißtreibendes Laufen durch kühlen Nebel macht nicht krank – im Gegenteil, Bewegung ist ein gutes Immuntraining. Aber: sofort danach umziehen. Herumstehen in nassen Kleidern strapaziert die Abwehr. Besonders belastend für das Immunsystem ist auch der Wechsel von eisig zu bullig warm. Auch übermäßiges Training ist schlecht. Es laugt das Immunsystem aus, deswegen sind Leistungssportler sehr anfällig für Infekte.

alma
active life management hamburg

Schiffe stranden an Felsen, menschliche Beziehungen oft schon an Kieselsteinen.
Edith Stein

Erfahren Sie schnelle und gezielte Unterstützung in emotionalen Notsituationen durch die neue Methode der motivorientierten Persönlichkeitsberatung.

Frauen-Notfallcoaching

Termine unter: (Mo-Fr. 9.30-18.00 Uhr) 040-22 69 77 55

alma—active life management Hamburg
Sandra Keil
(Persönlichkeitsberaterin/Profile Master/Dipl. Betriebswirtin)
Schenkendorfstraße 31 • 22085 Hamburg
Mobil: 0171-624 69 22 • keil@alma-hamburg.de

**Paarberatung
Jobcoaching**

**Jünger aussehen,
festere Konturen, eine schlanke
und straffe Körpersilhouette**

- gezielter Fettabbau (Ultraschall)
- Gewebstraffung • Bodyforming
- Lipomassage • Cellulitebehandlung (LPG)
- Mikrodermabrasion • Reviderm-Methode
- Liftmassage (LPG) Gesicht

Sylvia M. Bickmeier
Maria-Louisen-Str. 43
Tel. 040 / 34 83 31 52

Backe, backe, Plätzchen

Es ist wieder soweit: Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und mit ihr der wohlduftende Geruch frischgebackener Plätzchen. Damit sie nicht nur lecker riechen, sondern auch großartig schmecken, hat das Alster-Magazin ein paar Rezepte für Sie rausgesucht.



Foto: Du darfst

Vanille-Cranberry-Kipferl

Zutaten für etwa 45 Stück:

50 g getrocknete Cranberrys, 200 g DU DARFST Leichte Butter, 3 Packung Vanillezucker, 70 g Zucker, 2 Eigelb (Größe L), 280 g Mehl, 100 g gemahlene Mandeln, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Cranberrys fein hacken. Weiche Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren, das Eigelb nach und nach dazugeben. Mehl und Mandeln unterrühren. Cranberrys unter den Teig kneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Aus dem Teig 45 kleine Halbmonde formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) ca. 10-12 Minuten backen. Vanille-Cranberry-Kipferl vom Backblech nehmen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit inkl.

Backzeit:

Ca. 25 Min.+ 10-12 Min.
Backzeit



Partyservice

Lehmweg 56
20251 Hamburg
Tel. 040 - 48 13 24

*Fleischerei
Harms*

Bistro

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 8 - 13 und
15 - 18 Uhr
Sa. 8 - 13 Uhr

Guter Geschmack braucht gute Qualität

Denken Sie an den Martinstag!!!

Gänse von Krögers Hof am Nord-Ostsee-Kanal
mit eigenem Bachlauf durchs Anwesen

Enten von der Ostsee aus dem Kreis Flensburg

Puten aus dem Kreis Pinneberg

**Besonders zu empfehlen sind unsere Wurstwaren
aus Eigenproduktion ohne Gluten und Glutamat!**

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

weinlust® weinhandel & events

mühlenkamp 14
d-22303 hamburg
tel. +49.40.27 886 886
fax +49.40.27 886 887
info@weinlust.de
www.weinlust.de



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



Foto: Rama

Tannenbäume

Zutaten für ca. 12 Tannenbäume:

250 g Mehl, 75 g Puderzucker, 2 Päckchen geriebene Orangenschale, 1 TL Zimt, 1 Prise Salz, 1 Eigelb, 150 g RAMA, 50 g dunkle Kuchenglasur

Zubereitung:

1. Mehl und Puderzucker in eine Schüssel sieben. Orangenschale, Zimt, Salz und Eigelb dazugeben, die Rama in Flocken darauf setzen und mit den Knethaken des Handrührers verkneten.

2. Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einschlagen und ca. 1 Stunde kühl stellen. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer gut bemehlten Fläche ausrollen und ca. 84 Sterne in verschiedenen Größen (24 große, 24 mittlere, 24 kleine und 12 ganz kleine) ausstechen. Sterne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Gas: Stufe 2-3/Umluft: 155 °C) ca. 12 Minuten backen.

3. Die Sterne auskühlen lassen, Kuchenglasur im Wasserbad schmelzen und immer 7 Sterne mit der Kuchenglasur zu einem Tannenbaum zusammenkleben.

Zubereitungszeit inkl. Backzeit: ca. 1 Std. 30 Min.

plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Tipp: Tannenbäume mit Puderzucker oder mit Zuckerguss und gehackten Pistazien dekorieren.

Anzeigen

Genießen im Se7en Oceans

Vier Jahre nach der Eröffnung der Europa Passage, Ballindamm 40, bietet diese ihren Besuchern seit dem 4. November ein weiteres Highlight: **Se7en Oceans** – ein kulinarisches Paradies für Fischliebhaber. In der zweiten Etage, mit Blick auf Binnenalster und Jungfernstieg, können die Gäste an sieben Tagen in der Woche die Vielfalt der sieben Weltmeere genießen. Gegliedert in vier Themenwelten bieten die Oceans Bar, das Gourmet Restaurant und eine Sushi Bar maritime Gaumenfreuden. Zigarrenfans entspannen in der exklusiven und ersten Carlos André Cigar Lounge Deutschlands mit begehbarem Humidor. Ein Lift führt direkt ins Feinschmeckerparadies, in dem ein junges und kompetentes Team mit geschultem Fachpersonal die Gäste verwöhnt. **Küchenchef Christian Gottwald** und **Sushi-Meister Byung Ho Lee** – beide haben in namhaften und preisgekrönten Häusern gearbeitet – kreieren täglich frische und hochwertige Gerichte. Darüber hinaus wird ein Catering- und Partyservice angeboten. Veranstaltungen wie Kochkurse, Events und Aktionen erweitern das umfangreiche Angebot.



Das Alster-Magazin verlost zur Eröffnung des neuen Erlebnisgastronomietempels ein Austernmenü mit sechs Austern und Champagner für zwei Personen in der Oceans Bar! Der Gewinner und Begleitung werden an der Fensterfront sitzen und können ihr Special mit einem Blick auf die Binnenalster genießen. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Austern an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss ist der 19.11. Täglich geöffnet bieten das Gourmet Restaurant für rund 70 Gäste und die Oceans Bar mit seinen 150 Plätzen warme Küche bis 23 bzw. 24 Uhr. Weitere Infos und Reservierungsmöglichkeiten gibt es unter **Tel.: 32 50 79 44** und **www.se7en-oceans.de**!



SE7EN OCEANS
HAMBURG

Mitmachen und Karten für Holiday on Ice gewinnen!

Die Show **Holiday on Ice** startet vom **11. bis 14. November** in der O2-World Hamburg mit der neuen Produktion „**Festival**“ in die Saison 2010/2011. Inspiriert von den schönsten **Holiday on Ice**-Momenten wurde ein buntes Programm – u.a. mit Vam-

pirtänzen und Unterwasserwelten – zusammengestellt, das dem Namen entsprechend mit einem Fotografen-Blitzlichtgewitter für Stars und Sternchen auf einem spiegelglatten Roten Teppich beginnt – begleitet von aktuellen Musik-Hits. Als Stargäste sind in diesem Jahr das Kölner Promiehepaar **Jana Ina** und **Giovanni Zarrella** geladen. Giovanni wird zwei Songs live performen. Mehr Infos gibt es unter www.holidayonice.de! Tickets: 19,90-49,90 Euro. Kartentelefon: 01805 44 14. Mit Glück können Sie die offizielle Weltpremiere am 14.11. um 18.30 Uhr auch for free erleben!

Das Alster-Magazin verlost 2 Karten! Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Ice an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: e.timm@alster-net.de! Einsendeschluss: 11.11.



Wagen sich bei Holiday on Ice auf eine spiegelglatte Bühne: Jana Ina und Giovanni Zarrella.



Foto: Du darfst

Gewürz-Zimtsterne

Zutaten für ca. 30-35 Sterne:

120 g DU DARFST Leichte Butter, 90 g Zucker, 1 Ei (Gr. M), 1 Prise Salz, 3 TL Lebkuchengewürz, 2 TL Zimtpulver, 240 g Mehl, Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Weiche Butter, Zucker und Ei schaumig rühren. Salz, Lebkuchengewürz, Zimt und Mehl mischen und unter die Buttermasse rühren. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2. Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie oder Backpapier ca. 1 cm dick ausrollen. Mit Sternformen ausstechen und die Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 155 Grad) ca. 8-10 Minuten backen. Gewürz-Zimtsterne abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit inkl. Backzeit: 15 Minuten + 8-10 Min. Backzeit

Kühlzeit: 1 Stunde Kühlzeit

Schlachterei Striga



FRISCHGEFLÜGEL ZUM FEST

Gänse, Keule, Brüste, Fleischente, Kasseler, Brustfilet
Pute in allen Größen, Oberkeule und Brust

Wild, Rehrücken und vieles mehr in der Ihnen bekannten
STRIGA-Qualität - wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung.
Frohe Festtage, Ihr Striga und sein Team

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35

Mo. - Do.: 8 - 18 Uhr, Fr.: 8 - 18.30 Uhr • Sa.: 8 - 13 Uhr



In 184 Tagen ist
OSTERN ...
... und in 63 Tagen
WEIHNACHTEN

Fordern Sie
unseren neuen
Prospekt an!

Buchen Sie jetzt rechtzeitig, ohne Stress und mit
Vorfriede Ihre Weihnachtsfeier, Tagung oder
Firmenevent bei uns! In tollen Räumen und mit
festlichem Gourmet-Genuss.

10%

**Ja-ist-denn-schon-
Weihnachten-Rabatt**

bei Buchung unser Räumlichkeiten bis zum 15.12.2010
(Raumverfügbarkeit begrenzt)

Party Service Dwenger GmbH

Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg

Tel. (040) 67 59 86-0 • Fax (040) 67 59 86-66

party-service@dwenger.de • www.dwenger.de



Catering & Events



Jeder Dritte will eine Immobilie



MONNIER

HAMBURGER IMMOBILIEN GMBH

HABEN AUCH SIE EIN OBJEKT ZU VERÄUSSERN ODER KENNEN SIE JEMANDEN, DER MIT DIESEM GEDANKEN SPIELT?

5% DER COURTAJE FÜR SIE!

FÜR JEDEN TIPP, DER ZUM ERFOLGREICHEN VERKAUF FÜHRT!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF.



HISTORISCHES STADTHAUS IN URBANER LAGE VON HOHELUFT-WEST, GUT ERHALTENER JUGENDSTIL, HOHE DECKEN, DIELEN, GROSSER GARTEN, WOHN-/NUTZFL. 310M², KPV: € 1.150.000,-



STADTVILLA AUF PARKÄHNLICHEM GRUNDSTÜCK, SONNIGE 2 BALKONE & 3 TERRASSEN, 10 ZI, 330 M², GROSSZÜGIG GESCHNITTEN, WUNDERBARE STILELEMENTE, KOMPLETT SANIERT, SAUNA, GARAGE, KPV: € 995.000,-



ERSTBEZUG NACH KOMPLETT-SANIERUNG, HELLE 2 ZIMMER-WOHNUNG, GROSSER SÜDBALKON, VOLLBAD, GÄSTEW-C, LIFT, TG MÖGLICH, KPV: € 275.000,-

HAGEDORNSTRASSE 47 • 20149 • HAMBURG-HARVESTEHUDE

TEL.: 040 - 44 14 08 0 • FAX: 040 - 44 14 08 44 • E-MAIL: INFO@MONNIER.DE • WWW.MONNIER.DE

Vor allem junge Paare sind es, die nach der Studie den Immobilien-Erwerb in Betracht ziehen.

Foto: BHW Bausparkasse/Stiebel Eltron



In der Altersgruppe der **20- bis 29-Jährigen** steht der Erwerb der **eigenen vier Wände** besonders hoch im Kurs: Laut einer Untersuchung von TNS Infratest, die unter anderem im Auftrag der LBS erstellt wurde, planen **33 Prozent** in den kommenden zehn Jahren eine Immobilie zu bauen oder zu kaufen.

Die Unsicherheit über die finanzielle Situation im Alter wächst: Nur jeder zweite Deutsche (52 %) glaubt, die Höhe seiner späteren Einkünfte einschätzen zu können. Besonders bei jungen Erwachsenen ist das Bewusstsein für die Notwendigkeit privater Vorsorge deshalb hoch – die Mehrheit (70 %) der unter 30-Jährigen ist entschlossen, sich um ihr finanzielles Auskommen im Alter zu kümmern. In den Zukunftsplänen vieler junger Menschen kommt dem Immobilienbesitz eine wichtige Rolle zu: So plant ein Drittel der 20- bis 29-Jährigen, in den nächsten zehn Jahren in die eigenen vier Wände zu ziehen. Damit ist die konkrete Bereitschaft zum Immobilienerwerb in dieser Altersgruppe mehr als doppelt so hoch wie im Durchschnitt (15 %) der Bevölkerung. „Die eigene

Immobilie ist nach wie vor die mit Abstand beliebteste Form der Altersvorsorge“, sagt Monika Grave von der LBS. Der Untersuchung zufolge sehen knapp zwei Drittel der Deutschen in der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus die beste Anlageform fürs Alter. Eine wichtige Rolle bei ihrer Entscheidung spielt für viele junge Erwachsene die aktuelle Lebenssituation: Demnach ziehen vor allem junge Paare (50 %) sowie Familien mit Kindern unter 6 Jahren (36 %) einen Immobilienerwerb in Betracht. „Gerade junge Leute legen mit einem Bausparvertrag den Grundstein zur Erfüllung ihres Traums vom Eigenheim“, sagt Monika Grave. „Wer heute ins Berufsleben einsteigt und direkt mit dem Bausparen beginnt, hat es später beim Immobilienkauf leichter.“

internationale Umzugsfachspedition

Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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

NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

Trumm

Wellingsbüttel

Im Bau

Häuser der Extraklasse

Wellingsbüttel - Nähe Alsterwanderweg

Neubau-Villa auf absolut ruhigem und idyllischem Traumgrundstück.
Wohnfläche ca. 250 m², repräsentatives Wohnkonzept, Vollkeller.
Bezug Mitte 2011! Verwirklichen Sie mit uns Ihre Träume in der Straße
Barkenkamp Nr. 8 - die Top-Lage im schönen Wellingsbüttel !!

Bauträger & Makler seit 1978 ■ www.TrummImmobilien.de ■ ☎ 59 61 00

GUSTAFSEN & CO®

IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931

Top sanierte Wohnanlage in HH

Bj. 1939/2008 u. 2009 top saniert, 15 WE, Balkone,
NKM p. a. ca. € 110.050,-, KP € 1.820.000,-

ZINSHAUSABTEILUNG: 41 40 95 0
HOCHALLEE 2 · 20149 HAMBURG
WWW.GUSTAFSEN.DE

Urteile um die Immobilie

Unter einem Dach

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es um interessante Fälle rund um das Thema Hausordnung!

Lärm und weg

Wer gegen die Hausordnung verstößt, indem er ständig lärmt, dem kann nach entsprechender Abmahnung gekündigt werden. Allerdings reicht es nicht aus, summarisch auf diese Störungen einzugehen. Das Landgericht Stuttgart (Aktenzeichen 19 T 33/06) legte Wert darauf, dass die Angaben im Kündigungsscheiben sehr konkret sein müssen. Zeitpunkt, Art und Dauer der Lärmbelästigung sollten „substantiiert dargelegt werden“. Das sei selbst dann erforderlich, wenn es sich um eine große Zahl von Störungen handle.

Putzparagrafen

Der Eigentümer einer Immobilie kann nicht so ohne Weiteres den Reinigungsdienst auf eine professionelle Firma übertragen und die Kosten dafür auf die Mieter umlegen. Im konkreten Fall war der Eigentümer der Meinung gewesen, die Mieter hätten gegen den einschlägigen Paragrafen

der Hausordnung verstoßen und seien den Putzarbeiten nicht ordentlich genug nachgegangen. Nun forderte er monatlich zehn Euro für die Dienste der Firma. Das Amtsgericht Stuttgart (Aktenzeichen 33 C 6308/03) sah dies anders. Die Vernachlässigung gegen die Pflichten sei nicht nachgewiesen, ohne Zustimmung durch die Mieter habe die Vertragsänderung nicht stattfinden dürfen.

Cello-Sperrstunde

In einer Eigentumswohnanlage sollte per Hausordnung das Musizieren eingeschränkt werden. Konkret handelte es sich um einen Mitbewohner, der gelegentlich Cello spielte. Mehrheitlich fand man zu zwei Regelungen. Das Musizieren sollte täglich nicht länger als drei Stunden und abends nicht später als 19 Uhr stattfinden. Das Landgericht Freiburg (Aktenzeichen 4 T 61/02) sah in der Drei-Stunden-Begrenzung

kein Problem, hielt aber die vergleichsweise frühe „Sperrstunde“ nicht für haltbar. Grundsätzlich sei das Musizieren in der eigenen Wohnung „Bestandteil eines sozial üblichen Verhaltens und Element der Zweckbestimmung der Wohnanlage“.

Nichtheizer

Zu den Verpflichtungen eines Mieters gehört es unter anderem, seine Räume ausreichend zu heizen. Denn er hat alles zu unterlassen, was Schäden an dem Objekt verursachen könnte. Das Landgericht Hagen (Aktenzeichen 10 S 163/07) hatte es mit einem Fall zu tun, in dem der Mieter nachhaltig nicht heizte. Ein solches Verhalten sei geeignet, „Schäden durch Frost, Feuchtigkeit oder Schimmelbildung hervorzurufen“, hieß es in dem Urteil. Deswegen sei die

Kündigung vertretbar gewesen.

Kinderwagenparkplatz

Auch wenn per Hausordnung das Abstellen von Kinderwagen im Flur verboten ist, muss das noch nicht automatisch gelten. Ist ein solches „Gefährt“ von den Eltern nur mit großer Mühe andernorts unterzubringen und behindert der Wagen die übrigen Hausbewohner nur unwesentlich, so ist das hinzunehmen. Eine Mietminderung scheidet deswegen nach Meinung des Amtsgerichts Minden (Aktenzeichen 19 C 324/03) aus. Der Kinderwagen hatte ein Stück zur Seite gerückt werden müssen, wenn jemand den Keller betreten wollte.

Skrupelloses Grillen

Ungenierte, immer wiederkehrende Verstöße gegen die Hausordnung rechtfertigen eine fristlose Kündigung. Wenn Mieter zum Beispiel ständig auf dem Balkon grillen und dies auch trotz einer Abmah-





Grafiken: LBS/Tomitek

nung fortsetzen, dann kann dieses Verhalten geeignet sein, „den Hausfrieden nachhaltig zu stören“. Das Landgericht Essen (Aktenzeichen 10 S 438/01) ging in dem Zusammenhang von einem vertragswidrigen Gebrauch der Mietwohnung aus. Im Urteil hieß es: „Nicht nur die Kläger als im Hause lebende Vermieter, sondern, wie Beschwerdeschreiben belegen, auch die Mitmieter fühlen sich durch das rücksichtslose Verhalten der Beklagten gestört.“

Karnickelprobleme

Wenn ein Wohnungseigentümer innerhalb einer Gemeinschaft ein Sondernutzungsrecht am Garten besitzt und dort ein sechs Quadratmeter großes Kaninchengehege errichtet, dann ist das eine im Prinzip genehmigungspflichtige bauliche Veränderung. Doch das Oberlandesgericht Köln (Aktenzeichen 16 Wx 58/05) verpflichtete den Betroffenen trotzdem nicht zur Beseitigung. Den Nachbarn erwachse „kein über das unver-

meidliche Maß hinausgehender Nachteil“, stellte der Zivilsenat fest. Das Gehege mache nur rund ein Prozent der gesamten Gartenfläche aus.

Gartenpflegegemeinschaft

Ein Garten, ob mit oder ohne Kaninchen, will gepflegt werden, wenn er nicht verwildern soll. Eine Eigentümergemeinschaft entschloss sich deswegen, einerseits einen professionellen Anbieter damit zu beauftragen, andererseits für „einfache Pflegearbeiten“ die Mitglieder der Gemeinschaft einzusetzen. Das Oberlandesgericht Köln (Aktenzeichen 16 Wx 151/04) betrachtete dies als nicht ordnungsgemäße Verwaltung. Der Beschluss sei „inhaltlich zu unbestimmt“, denn „ihm ist nicht zu entnehmen, welcher Miteigentümer wann was zu erledigen hat“. Es bestehe also die Gefahr, dass „sich also letztlich keiner mehr für verantwortlich hält“. Die Gartenpflege sei auch kein typischer Regelungsinhalt einer Hausordnung.

Service rund um **Seit 1832**
Haus und Grund



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

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.



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

Hausverwaltung



HGU

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

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



In Sachen Immobilien

im Alster-Magazin ist unsere Mediaberaterin Barbara Suhr die richtige Ansprechpartnerin. Wenn Sie Anzeigen schalten oder sich beraten lassen möchten, gibt sie Ihnen gerne nähere Informationen unter Tel.: 538 930-54 oder 0172/923 36 82.



Wer an den richtigen Stellen spart, kann umso schneller ins eigene Heim!

Foto: BHW Bausparkasse/Schwörer Haus

Neubau kann Sparpotential bieten:

Grundauf **neu**

Es wird immer weniger neu gebaut in Deutschland, aber viel modernisiert. Dabei hat der Neubau ganz **besondere Qualitäten**. Und kann bei kluger Planung die preiswertere Lösung sein. Ohne Abstriche an Komfort und Erscheinungsbild.

Unsere europäischen Nachbarn machen es vor: In England, Dänemark und Holland bauen Familien ganz selbstverständlich schon in jungen Jahren. Was wir von ihnen lernen können? „Sie bevorzugen einfache Bauweisen und planen den Ausbau für spätere Zeiten“, sagt Steffen Zwer von der Bausparkasse BHW. „Für sie gilt das Motto: Lieber mit 25 Jahren ins eigene Haus als noch weitere 15 Jahre in fremde Taschen Miete zu zahlen.“ Ein cleveres Prinzip. Es funktioniert auch hierzulande.

Einfach bauen
Das wird teuer: Schmuckelemente wie Mauerecken, Wandvorsprünge und Dachgauben sind für preisbewusste Baufamilien tabu. Ein einfacher Grundriss und weniger Wände (und Türen) senken die Baukosten – derzeit bei 1.500 Euro/qm im üblichen Ausstattungsbereich – auf bis zu 900 Euro/qm.

Flach bedachen
„Moderne Pult- und Satteldächer sind von einfacher Konstruktion und daher preiswerte Dachformen“, weiß BHW-Experte Steffen Zwer. Ein Satteldach für ein eingeschossiges Wohnhaus mit 100 qm Wohnfläche kostet rund 22.500 Euro, für ein Walmdach muss der Häuslebauer schon rund 5.000 Euro mehr anlegen.

Fläche sparen
Vorausgesetzt, man knappt am richtigen „Fleck“. Und das ist vor allem die Grundstücks- und Wohnfläche. „Wer sich statt eines 800 qm großen Grundstücks mit 500 qm begnügt, kann bei einem Quadratmeterpreis von 130 Euro außerhalb von Ballungsgebieten rund 39.000 Euro sparen“, sagt Steffen Zwer. Auch auf Unterkellerung kann man gerne verzichten. Spareffekt: rund 20.000 Euro.

Preiswert ausstatten ...
Für Armaturen, Türgriffe und Co. tun es erst mal die einfachen Ausführungen – später kann immer noch nachgerüstet werden. Dielen oder Teppich statt Parkett, Spareffekt: 2.000 Euro.

**Verwaltung
Vermittlung**

Zinshäuser
Wohnanlagen
Geschäftshäuser



RICHARD GROSSMANN KG (GmbH & Co.)
Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen seit 1913
RDVHBI 11K

Jungfernstieg 34 • 20354 Hamburg
040/35 75 88-0
www.richardgrossmann.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!

Job/Arbeit

Fit & Vital Sonnenstudio
Fußpflege-Modulistin
 gesucht für großen, bestehenden Kundenkreis in Winterhude/Gertigstr.
 Zudem suchen wir noch eine Mitarbeiterin auf 400€ Basis.
 Tel.: 0172 / 4000 518

Unterricht

Engländer, Dipl. Anglist
 erteilt Konversations- und Geschäftseinglied, 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

Bekanntschaffen

Natürliche, schlanke Witwe möchte humorvollen, unabhängigen Herrn (NR) 65-70 Jahre für gemeinsame Zukunft kennenlernen.
 Tel.: 0176 / 67 20 53 52

Verschiedenes

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

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

Kosmetikinsitut in bester Lage Harvestehude mit großem treuen Kundenstamm wegen Umzugs zu verkaufen. Preis nach Vereinbarung
 Tel.: 0151/ 22 80 73 16

Lebenslust und Kraft zurückgewinnen, Konflikte lösen. Brauchen Sie Unterstützung für persönliche und berufliche Änderungen? Wir helfen kompetent, respektvoll und vertraulich. Gesprächstermin unter
 Tel.: 0160 / 716 01 60

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

Kunst/Antiquitäten

Rosenthal-Maria Weiss-Kaffeesevice für 6 Personen mit vielen Extras für 200 Euro insgesamt zu verkaufen.
 Tel.: 27 43 52

IMPRESSUM

So erreichen Sie uns:

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

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HVM 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 Lüscher (v.d), Mariëlle Rösler, Evelin Timm | **Korrektur:** 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 | **Titelfotos:** Christiane Kaufholt, Stephan Walocha | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krügers 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: Mühlenskamp 37, Lurchbar TH2: Mühlenskamp 59, Edeka Niemersen: Mühlenskamp 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Edeka Niemersen: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosh: Winterhuder Weg 29, **Eppendorf:** Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **Rothenbaum:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaumchaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.

Schöne Ferienwohnungen

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

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

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

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

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

Kein Magazin bekommen?

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52



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

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

Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

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

Lösungen aus Heft 10-10:

Leicht:

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

Schwer:

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

Mittel:

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

Sehr schwer:

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



iPad
ab 489 Euro



fb firstbite
Apple Autorisierter Händler



MacBook Air
11" schon ab 989 Euro



WAHNSINN!

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

*solange Vorrat reicht

Apple TV
ab 109 Euro



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

Jetzt bringen wir auch Bewegung in Ihre Werbung!



Direkt in der HAMBURGER MEILE.

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

Ideal für Geschäfte in der Hamburger Meile.

Ideal aber auch für **regionale Dienstleister**, Ärzte, Makler und viele **führende** Unternehmen.

Sprechen Sie uns an. Wir machen das für Sie!

Fragen Sie jetzt nach Preisen.

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

flatmedia
SHOPPINGSCREENS
LOKAL

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



DIE WÄRMSTE EMPFEHLUNG

FÜR DIE KÜHLE JAHRESZEIT.

TESTEN SIE DEN TESTSIEGER.

Bei Abschluss einer
Jahresmitgliedschaft nur

65€ Aufnahme-
gebühr

Sie sparen **135€**
Gültig bis 30.11.2010



TESTSIEGER

Stiftung
Warentest

test



GUT (2,1)

Im Test:
8 Fitnessstudiketten
(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.diaq.de
DSCG GmbH & Co. KG

Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

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



MERIDIANS PA

Fitness. Wellness. Bodycare.