

**SERVICETEIL:**  
Recht und Steuer  
Geschenk-Ideen · Alster med  
Weihnachten und Silvester genießen

Heft 12, 26.11.10, Auflage 40 200

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

# ALSTER Magazin

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

Exklusiv im  
Alster-Magazin:



## Volkes Wille

Bürgerbegehren  
gegen Stadtbahn

### Vielfältige Promis!

Schauspieler Till Demtröder  
ließ Promis auf Sylt  
golfen.  
Tagesschau-  
Sprecher  
Thorsten  
Schröder  
wurde  
zum  
Buch-  
autor.

Dank privater Initiative:  
**Hamburgs  
schönste  
Tanne**



Till Demtröder



Thorsten Schröder

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

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

Ihr freundlicher Makler und Verwalter  
**BAUMGARTEN IMMOBILIEN**

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

Foto: Michael Paszior

Foto: Franziska Krug

Foto: NDR

# 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. (Preziodent 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

# ASIA- WOHNEN.DE

## Chinesische Antik-Möbel Direktverkauf

AUF EINER FLÄCHE VON 800M<sup>2</sup> HABEN WIR FÜR SIE EINE GROSSE AUSWAHL AN CHINESISCHEN MÖBELN, MASSIVHOLZ ESSTISCHE UND LEUCHTEN AUSGESTELLT.

Othmarschen Park | Baurstraße 2 (Ecke Behringstraße) | direkt an der A7, Ausfahrt Othmarschen | 22605 Hamburg | Tel.: 040 88 129 259  
www.asia-wohnen.de | Mo. - Fr. 11:00 - 20:00 Uhr | Sa. 11:00 - 20:00 Uhr



WWW.ASIA-WOHNEN.DE

# Koch'sche Konservendosen

VON WOLFGANG E. BUSS



Nur der Wandel ist beständig! Alles ist im Fluss, entwickelt sich weiter, entsteht, vergeht. Die Welt lässt sich nicht anhalten. Trotzdem, so Roland Koch, Ex-Politiker und neuerdings Autor, könnte man es mal versuchen. In seinem neuen Buch „Konservativ“ will er uns erklären, warum. Und scheitert.

Konservativ, erkennt auch er, ist ein schwieriger Begriff. Der Wort-Ursprung hat mit „konservieren“ zu tun, etwas flapsig gesagt, mit Konservendosen. Natürlich handelt das neue Koch-Buch nicht von Brechbohnen in Dosen, sondern vom Erhalten und Bewahren im gesellschaftlichen Sinn.

Es richtet sich an Menschen, die sich ebenfalls als konservativ bezeichnen – aber in einem Widerspruch leben. Sie wollen zwar das Alte bewahren, müssen aber feststellen, dass sich ihre Lebensqualität umso rasanter verbessert, desto mehr sich die Gesellschaft verändert und modernisiert durch Medizin, Technik, Demokratie, usw.

Der konservative Roland Koch kann einem an dieser Stelle leidtun. Es gibt da nichts Erhaltenswertes aus den früheren deutschen Jahrhunderten (außer man lebte im Adelsstand): Leibeigenschaft, Hunger, Kriege um Glauben und Habgier, Krankheiten, rechtlose Kinder und Frauen, Folter, Inquisition, Unrecht, Judenvernichtung, Weltkriege, brennende Städte, Millionen von Toten.

Wozu dann trotzdem konservativ sein? Dazu müsste ich doch etwas finden im Koch-Buch. Aha, da: Er will „die Werte“ erhalten. Gespannt rücke ich meine Lesebrille zurecht: Auf welche alten „Werte“ wird er sich beziehen, um sie zu erhalten? Familie? Ja! Aber welche Form will er „konservieren“? Die Familie des Mittelalters? Mit Entrechtung, Elend, Tyrannei, nein! Die des Kaiserreichs, in der Frauen nicht einmal wählen durften, Kinder geprügelt wurden, die Söhne dem Kaiser als Kanonenfutter dienten? Nein! Nationalsozialismus? Mit deren Idealisierung hat sich schon Tagesschausprecherin Eva Hermann ins Abseits gefaselt. Koch bleibt eine konkrete Antwort schuldig – auf 200 Seiten. Was müsste gegen eine junge, moderne, liberale, fortschrittliche Familie zurückgetauscht werden?

Welche Werte nennt er noch erhaltenswert? Koch findet Begriffe wie „Ehrlichkeit“. Man könnte noch Freundschaft, Liebe, Gerechtigkeit, Lust, Glück, Harmonie, Bescheidenheit hinzufügen. Doch diese Werte müssen nicht erhalten – sie müssen geschaffen und gelebt werden!

Koch in der Klemme. Darum wendet er einen konservativen Trick an: Er schreibt, unsere moderne Gesellschaft sei „in einer tiefen Krise“. Ach so! Daraus lässt sich leicht ein dümmliches „Damals war alles besser“ konstruieren. (War es doch eigentlich auch, Roland: Wir waren jung, damals, voller Sturm und Drang, hatten volles Haar, waren voll im Saft und sowieso! Und heute: voll die Krise!) Klar! Aber muss man dazu ein ganzes Buch schreiben?

Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Mitmenschlichkeit, Friedensliebe, Vertrauen sind keine konservativen Werte, sondern die Grundlage einer humanistischen Gesellschaft, und es ist unsere Pflicht, sie immer weiter zu qualifizieren. Durch Veränderung und Verbesserung!

Koch nimmt uns – und das ist übel – die Chance, die Großartigkeit des Jetzt und Heute zu sehen, sie zu genießen und anzuerkennen. Dieses ewige „Wir leben in einer tiefen Krise“-Gefasel ist die Ursache einer unzufriedenen Gesellschaft.

Das Fehlen von menschlichen Werten beklagten schon Shakespeare, Goethe genauso wie Sokrates im antiken Griechenland. Damals sicher zu Recht. Sie haben immer Veränderung und Erneuerung gefordert, um zu einer besseren Gesellschaft zu gelangen. Nix konservativ! Nix Koch!





Norbert Hübner

**Lösungen finden –  
Ziele erreichen**

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



Susanne Jeß

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



## 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

STAATLICH ANERKANNTE BERUFSFACHSCHULE  
 FÜR SCHAUSPIEL HAMBURG



## Schauspielausbildung

staatlich anerkannt und BAFöG gefördert

### Schauspielkurse als Weihnachtsgeschenk:

Talenttage, Kurzseminare, Jugendprogramm, Schauspieltraining  
**Wir gestalten einen Gutschein für Sie – rufen Sie uns an.**

Oelkersallee 33 | 22769 Hamburg | info@schauspielschule-hamburg.com

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

# miss seconda

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

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



**Service macht den Unterschied**

## EP: Sterling

Elektronik Partner

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



**28. November**

In **Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstraße 53, findet um 20 Uhr die Premiere des Jahresabschluss-Programms „**Räumpatrouille**“ statt. Die beiden Hamburger Kabarettisten Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker servieren bitterste Pillen des politischen Alltags in zucker süßer Umhüllung bei scharfer Dosierung. Liebhaber des tiefschwarzen Humors werden auf ihre Kosten kommen. Karten unter **Tel.: 555 6 555 6** oder **www.almahoppe.de!**

**30. November**

Die **Hamburger Kammer-spiele**, Hartungstr. 9-10, zeigen vom 30.11. bis zum 21.12. das Stück „**Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel**“ – ein spannendes Abenteuer von **Cornelia Funke** für Kinder ab 8 Jahren. Ein Kampf des letzten echten Weihnachtsmannes gegen die Vermarktung des Festes der Liebe. Infos unter **www.kammerspiele-hamburg.de**.

Karten unter **Tel.: 0800 41 33 440**.

**3. Dezember**

Vom 3.-5.12. gibt es den **9. Öko-Weihnachtsmarkt im Museum der Arbeit**, Wiesen-damm 3, 140 Aussteller bieten ein breites Spektrum an Öko-Produkten aus verschiedenen Lebens-Bereichen an. Zudem gibt es zahlreiche Mitmach-Aktionen für Groß und Klein sowie Musik und Kulinarisches. Öffnungszeiten: Fr., 16-20 Uhr, Sa. und So., 10-18 Uhr. Eintritt: 2-4 Euro, Jugendliche unter 18 frei. Mehr Infos unter **Tel.: 42 81 33 0**.

Am 3. und 4.12. wird das **NDR Sinfonieorchester** live und syn-chron zum **Stummfilmklassiker „Metropolis“** auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, spielen. Frank Strobel wird die NDR Sinfoniker dirigieren. Karten gibt es ab 9.80 Euro unter **Tel.: 270 949 49**. Mehr Infos auf **www.kampnagel.de**.



Die norddeutsche Rockband „**Torfrock**“ ist am 17. Dezember in der **Sporthalle Hamburg** zu Gast.

**10. Dezember**

Die Musiktheaterperformance **AUTOAUTO!** Kommt in Originalbesetzung zurück nach Hamburg. Auf **Kampnagel**, Jarrestraße 20, zeigen **Christian von Richthofen** und **Stefan Gwildis** am 10. und 11.12. jeweils um 19.30 Uhr, wie man Autos musikalisch zerlegt. Karten: 18-28 Euro unter **Tel.: 270 949 49**.

**17. Dezember**

In der **Sporthalle Hamburg**, Krochmannstraße 55, tritt um 19.30 Uhr **Torfrock** mit ihrem Programm **21. Bagaluten-wiehnacht** auf. Gespielt werden Hits wie „**Volle Granate**, **Renate**“ oder auch „**Beinhad wie ein Rocker**“, der Titelsong aus dem ersten „**Werner**“-Film. Tickets gibt's ab 36 Euro unter **Tel.: 01805 570 070**.

**Große Auktion**

**Uhren und Schmuck**

► **5. Dezember 2010**

ab 10.00 Uhr Besichtigung  
ab 13.00 Uhr Auktion

**STEIGENBERGER  
HOTEL  
HAMBURG**

Heiligengeistbrücke 4  
20459 Hamburg



**Fordern Sie unseren reich  
bebilderten Luxus-katalog an.**

**Karl-Heinz Cortrie GmbH**  
Mühlenkamp 43 • 22303 Hamburg  
Tel: 23 48 48 • Fax: 23 29 07  
mail@cortrie.de • www.cortrie.de

Horst Michael Cortrie, öffentlich bestellter und vereidigter Versteigerer.

**waxhouse.de**

Brasilianische Haarentfernung

**Heißwachs-Haarentfernung  
schonend und langanhaltend.  
Einfach haarlos.**

Zum Beispiel Haarentfernung für Männer

<b>Achsel</b>	<b>nur 9,00 €</b>
<b>Intim</b>	<b>ab 9,00 €</b>
<b>Bauch</b>	<b>nur 13,00 €</b>
<b>Brust</b>	<b>nur 16,00 €</b>

Zum Beispiel Haarentfernung für Frauen

<b>Achsel</b>	<b>nur 8,00 €</b>
<b>Bikini</b>	<b>ab 9,00 €</b>
<b>Beine</b>	<b>ab 14,00 €</b>
<b>Arme</b>	<b>ab 21,00 €</b>



**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: Ronald Schütze

Hat die Welt mit dem Fahrrad entdeckt und darüber ein Buch geschrieben: Tagesschau-Sprecher Thorsten Schröder. S. 16

## Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Kunst und Kultur: Veranstaltungen-Tipps
- 6 Promi-News!
- 8 **Premiere: Der Schauspieler Till Demtröder ließ auf Sylt Promis „crossgolfen“**
- 10 **Der Winterhuder Andreas Wagener will Stadtbahn mit Bürgerbegehren kippen**
- 13 Starpianist Lang Lang an der Alster ausgezeichnet
- 14 Gewinner des Weihnachtsmann-Malwettbewerbes **Privates Engagement lässt Alstertanne leuchten**
- 16 **Tagesschau Sprecher Thorsten Schröder aus dem Univiertel über seine Fahrradabenteuer**
- 26 Karten für Kabarettist Hans Scheibner bei Alma Hoppe zu gewinnen

## Winterhude

- 18 Der Winterhuder Hubertus Meyer-Burckhardt befragt Promis nach dem Soundtrack ihres Lebens

## Uhlenhorst

- 20 Karten für Weihnachtsmärchen zu gewinnen

## Pöseldorf

- 21 Französisches Aschenputtel als Kammeroper

## Eppendorf

- 22 Achill Moser organisiert Weltenbummler-Event im Völkerkunde-Museum
- 23 Weihnachtliches Figurentheater im Kulturhaus Eppendorf

## MAG Hamburger Meile

- 29 Kolumne
- 30 Modehighlights: Festliches zum Fest der Liebe
- 32 Newsletter
- 33 MAG-Tipp: Adventskalender zum Selbermachen

## Service

- 24 Gesundheitsratgeber
- 35 Essen und trinken
- 36 Weihnachten und Silvester genießen
- 38 Geschenk-Ideen
- 46 Alster med
- 50 Coaching & Therapie
- 52 Neues aus der Geschäftswelt
- 53 Recht & Steuer
- 54 Immobilien
- 58 Kleinanzeigen/Impressum

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

*Jil Sander • Boss • Escada* etc.!

**Wir holen auch ab!**

*Second Herzog*

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

[www.tobacco-more.de](http://www.tobacco-more.de)

## Tobacco & More

SHOPPING-CENTER  
hamburger | meile

*Davidoff*  
Habanos Specialist

### Ihr Pfeifen - Zigarren Fachgeschäft

## Helfst uns!

Wir warten auf ein neues Zuhause!

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN  
VON 1841 E. V.

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

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

**Helfen Sie mit einer Mitgliedschaft – schon ab 3 Euro!**

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

## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

**interhansa**  
22399 Hamburg - Poppenbütteleer Bogen 29

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



**Boris Aljinovic**

## Mann mit Macken

Tatort-Star **Boris Aljinovic** steht vom 2. bis zum 30.12. in Harvestehude auf der Bühne – im wiederaufgenommenen Stück „**Elling**“ in den Hamburger Kammerspielen. Der 43-Jährige spielt einen aus der psychiatrischen Klinik entlassenen liebenswerten Kerl mit kleinen Macken, der sich gemeinsam mit einem Freund in die „normale“ Gesellschaft eingliedern soll. Infos unter: [www.hamburger-kammerspiele.de](http://www.hamburger-kammerspiele.de)!



Foto: Franziska Krug

**John Neumeier, Prof. Dr. Dr. Hermann Reichenspurner und Alexandra von Rehlingen (v.l.)**

## Gesammelt

Musikalisch ging es in diesem Jahr bei der Benefizgala „**Das kleine Herz im Zentrum**“ zu. PR-Unternehmerin Alexandra von Rehlingen lud spendable Gäste ein und sammelte rund 90.000 Euro für den **Förderverein der universitären Herzklinik**. Überwältigt von der großzügigen Summe war besonders der ärztliche Leiter des Herzzentrums, Prof. Dr. Dr. Hermann Reichenspurner: Das Geld wird in die Beschaffung eines Medizingerätes zur Therapie der Herzrhythmusstörung investiert.



**Dagmar Berghoff**

## Ausgezeichnet

Wie auch in den vergangenen Jahren ehrte die Ex-Tagesschau-Sprecherin **Dagmar Berghoff** kürzlich die Preisträger des vom NABU verliehenen **Hanse-Umweltpreises**, dessen Schirmherrin sie ist. Gewonnen hat die die Klasse 5a der Stadtteilschule Am Heidberg mit der Schaffung eines Insektenhotels und weiterer Biotope. Alle Gewinner unter: [www.nabu-hamburg.de](http://www.nabu-hamburg.de).

**Isabella Vértes-Schütter**

## Gute Tat

**Isabella Vértes-Schütter**, Intendantin des Ernst Deutsch Theaters, hat die Schirmherrschaft für das Projekt „**Soziale Jungs Hamburg**“ übernommen, in dem männliche Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren Kinder und ältere Menschen betreuen. Infos unter: [www.soziale-jungs-hamburg.de](http://www.soziale-jungs-hamburg.de).



# Promi-NEWS

Was gibt es Neues von den Promis an der Alster?

Wir sagen es Ihnen!

## Babypause

Am 5. November hatte **Susanne Böhm** ihre vorerst letzte Sendung als Guten Abend RTL-Moderatorin. Seitdem ist die 33-Jährige in der **Babypause**. Die Vorfreude auf ihr erstes Kind, ein Mädchen wird es werden, ist groß. „Wenn alles nach Plan verläuft, wird sie ein Weihnachtsbaby“, so Böhm. „Jetzt freue ich mich erst mal, die freie Zeit bis zum Mutterdasein zu genießen und zwar mit Massagen, Theaterbesuchen und Yoga.“ Zurückkehren möchte sie später gerne. Aber bis das soweit ist, wird sie, wann immer es möglich ist, um 18 Uhr, pünktlich zu „Guten Abend RTL!“, den Fernseher einschalten.

**Susanne Böhm**





Die Schüler des Gymnasiums Eppendorf haben 800 Geschenkpakete gepackt, die in Armut lebenden Kindern zugute kommen. Die Aktion findet mittlerweile zum 15. Mal erfolgreich statt.

# Weihnachten im Schuhkarton bei der Haspa

Viele Geschenkpakete stapelten sich in den 99 Filialen der Haspa, die die Aktion Weihnachten im Schuhkarton als Annahmestelle unterstützten, um Kindern in Not ein Weihnachtsgeschenk zu bereiten.

Die Aktion wurde 1990 in Großbritannien gegründet und ist eine der weltweit größten Geschenkaktionen für Kinder. Der Verein „Geschenke der Hoffnung“ – Träger von Weihnachten im Schuhkarton in Deutschland – ruft bereits zum 15. Mal dazu auf, aus einem einfachen Schuhkarton ein unvergessliches Weihnachtsgeschenk zu machen. Spielsachen, Malstifte, ein Kuscheltier oder kleine Dinge des Alltags – was für viele selbstverständlich ist, schenkt einem Kind, das in großer Armut lebt, Hoffnung und Freude. Insgesamt 3.150 Kartons kamen so im vergangenen Jahr allein bei der Haspa zusammen.

„Das Projekt hilft seit vielen Jahren erfolgreich in den ärmsten Ländern dieser Welt, das finden wir absolut unterstützenswert. Daher waren wir von der Anteilnahme und dem Enga-

gement der Menschen schlichtweg überwältigt“, so Holger Eschholz, Repräsentant der Region Alster-West der Haspa. So haben auch viele Schulklassen und Kindergärten Geschenkpakete gepackt und diese bei privaten Sammelstellen oder eben bei der Haspa abgegeben.

Die Schüler des Gymnasiums Eppendorf sind dieses Jahr mit besonders großem Engagement dabei. In Kooperation mit Firmenkunden der Hamburger Sparkasse haben sie insgesamt 800 Pakete gepackt. Das Schuhhaus Görtz stiftete die benötigten Schuhkartons. „Um diese mit kleinen Geschenken befüllen zu können, haben sich weitere große Hamburger Firmen wie z.B. die Schenker Deutschland AG, Becker Süßwaren, Jung von Matt, A&O Fischer und die Herose GmbH an diesem Projekt beteiligt und so er-

reichten uns Mützen, Teddys und T-Shirts, Zuckerstangen und Schokolade, die vorerst in einem Büro bei der Haspa am Adolphsplatz zwischengelagert wurden, bis der Logistiker HANSETRANS in einem Sammeltransport alle Geschenke zum Gymnasium Eppendorf brachte“, weiß Andreas Mansfeld, Leiter des Bereiches Unternehmenskunden der Haspa, zu berichten. Dort wurden sie dann von den Schülern mit Elan verpackt und anschließend an den Verein „Geschenke der Hoffnung e.V.“ übergeben.

„Eine nicht zu unterschätzende logistische Meisterleistung“, weiß auch die Filialleiterin Sylvia Schudlik aus der Haspa-Filiale in der Eppendorfer Landstraße zu berichten. Sie fungierte als Bindeglied zwischen dem Gymnasium und den beteiligten Sponsoren. „Aber für dieses tolle

Projekt mache ich das doch gern“, sagt sie und strahlt bei dem Blick auf die vielen Pakete.

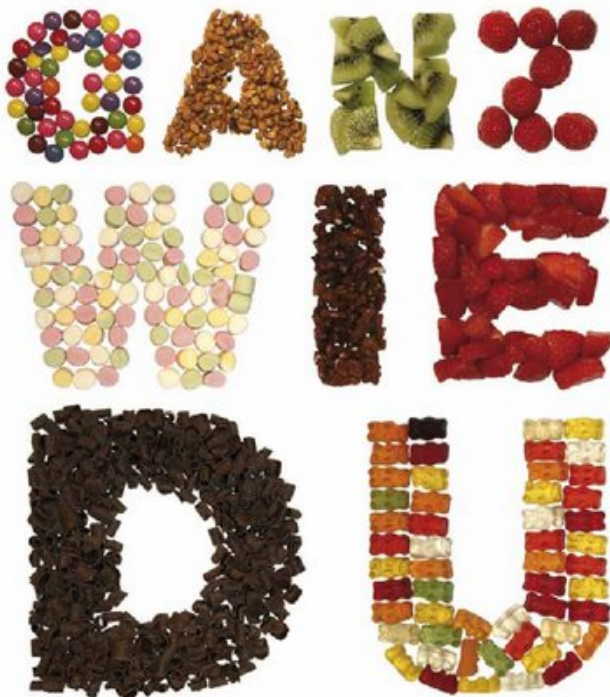
So viel Engagement ist ansteckend und so ist auch nicht verwunderlich, dass man in den letzten Wochen in vielen Büros des Ressort Firmenkunden der Hamburger Sparkasse Mitarbeiter sah, die Päckchen packten, die für große glückliche Kinderaugen unter dem Weihnachtsbaum in aller Welt sorgen sollen.

Nähere Informationen zu dieser Aktion finden Interessierte auf der Webseite [www.geschenke-der-hoffnung.org](http://www.geschenke-der-hoffnung.org) unter dem Menüpunkt „Weihnachten im Schuhkarton“.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

NEUERÖFFNUNG

yoguru  
natural frozen yogurt



WILLST!



Yoguru ist cremiges Jogurt-Eis, frisch gemacht aus Bio-Jogurt und Bio-Milch.

Viel Eiweiß und Kalzium. Wenig Fett und Zucker.

Mit frischen Früchten und tollen Toppings.

Ohne Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe.

Yoguru finden Sie in der Milchstrasse 3 und der Hamburger Meile. [www.yoguru.de](http://www.yoguru.de)



# Schauspieler Till Demtröder lud erstmals zum Cross Golf



Fotos: Franziska Krug

Moderatorin Inge Steiner und weitere Promis schlugen auf Sylt für den guten Zweck ab.

Ende Oktober verwandelte der Schauspieler Till Demtröder Sylt in eine faszinierende Golf-Location. **120 geladene Persönlichkeiten**, darunter Verleger Wolfgang E. Buss mit Partnerin Silke Lange, schlugen beim **ersten Sylter Cross-Golf Turnier** ab.

Doch noch bevor das Turnier auf Deutschlands schönster Insel begann, war das Staunen bei den geladenen Teilnehmern in Hamburg groß. Nahezu königlich ging es nämlich chauffiert in luxuriösen Audi-Limousinen in einer Auto-Kolonnen von hier aus nach Niebüll und dann mit dem Autozug nach Sylt. Am nächsten Tag startete, nachdem im A-ROSA Hotel in List Viererflights zusammengestellt wurden, das 1. „Sylt Cross Golf

Turnier“. Abgeschlagen wurde u.a. zwischen Dünen, im Watt und sogar von einem schaukelnden Fischkutter aus. Dabei hatten erfahrene Golfer und Anfänger gleichermaßen Spaß. Statt Sport stand vor allem der Gesellschaftsgedanke im Vordergrund und so entwickelten sich in den Flights und in den Pausen in lockerer Atmosphäre neue Freundschaften, so etwa zwischen dem Verleger Wolfgang E. Buss und dem stärksten Mann der Welt, dem



Gewichtheber-Olympiasieger Matthias Steiner mit Frau Inge (Mitte) und Verleger Wolfgang E. Buss (r.) mit Partnerin Silke Lange (l.)



**Charity-Cross Golf auf Sylt**

# Premiere



Organisierten das Golf-Event: Till Demtröder (l.) und Gunnar Henke

Gewichtheber und Olympiasieger **Matthias Steiner**, und seiner Frau **Inge**. Mit von der Partie waren auch **Stefan Kretzschmar**, **Kai Wiesinger**, **Jan Hofer**, **Bettina Cramer**, **Aleksandra Bechtel**, **Bernhard Bettermann**, **Helmut Zerlett**, **Hans Sigl** und **Marko Rehmer**. Begeistert erzählt **Till Demtröder**, der das Event gemeinsam mit dem PR-Agenturinhaber **Gunnar Henke** durchgeführt hat: „Neben den sportlichen Highlights und stilvollen Abendevents ging es uns auch um den guten Zweck für hilfsbedürftige Kinder. Mit einem spektakulären Abschlag an der Sturmhaube in Kampen wurde mit Hauptsponsor Audi eine Charity-Aktion zu gunsten des RTL-Spendenmarathons sowie dem Sylter Küstenschutz initiiert, an der sich auch Urlauber oder Einheimische beteiligen konnten. Mit drei Golfschlägen für 30 Euro konnte mit einem Hole

in One ein Audi A1 gewonnen werden. Es gelang niemanden, aber es kamen dabei rund 10.000 Euro zusammen! So zieht der Organisator auch ein positives Fazit: „Wir konnten alle unsere kreativen Ideen erfolgreich umsetzen, vor allem dank unseres Hauptsponsors, der Audi AG, und weiterer Sponsoren wie Mont Blanc, Hans Trumpa von GEWE mit seinen Wintergärten in List und dem Alstertaler Hans Trumpa, Gaastra und der Haspa Private Banking. Unser Programm kam gut an, denn unsere Gäste haben sich mit einem breiten Lächeln auf dem Gesicht verabschiedet“, freut sich Till Demtröder.

*Jeannine Ehmsen*

**TIPP:** Wolfgang E. Buss' TV Produktionsfirma AlsterTV filmte das Event – zu sehen unter [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)



**AlsterTV-Team:** Christian Begemann und Jeannine Ehmsen



**Moderatorin** Bettina Cramer

## Container sind Wir.

Bauschutt Bauabfälle Grünabfälle Altpapier Aktenvernichtung Schrott...

040-5 50 89 70 **Freisler**

CONTAINERDIENST

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

Lichtblicke für Ihre Fenster  
Seit über 30 Jahren

Rollos  
Plissees  
Lamellen  
Jalousien  
Flächenvorhänge  
Insektenschutz



Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage

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

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

Mo. - Fr. 10 - 18.30 Sa. 10 - 14 Uhr  
[www.aktuellrollo.de](http://www.aktuellrollo.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](http://www.tuemler-peil.de)

Beratung Montage Reparatur Wartung

Christa + Richard Klinger's Manifestierung des Grundsätzlichen:

Das Jahr wird täglich reifer –  
und wir probieren die Jungen\*!

\*) der erste Jungwein aus dem Weinviertel ist eingetroffen


Vinothek+Weinbar

Di.-Sa. 14.00–23.00 Uhr

20144 Hamburg, Oberstraße 1

Telefon 040-359 65 328  
[www.dasweinviertel.eu](http://www.dasweinviertel.eu)

WeinViertel ●●●●

 Ausgesuchte Weine aus Österreichs Topregion



Andreas Wagener kritisiert das Milliarden-Projekt „Stadtbahn“ und will es stoppen.

Jetzt soll sie eine Milliarde kosten!

# Kippt dieser Winterhuder die Stadtbahn?

Eine neue Kostenschätzung zum Bau der Stadtbahn erschreckt die Hamburger. **Andreas Wagener**, Vorsitzender der „Bürgerinitiative gegen die Stadtbahn e.V.“, hat mit seiner Initiative schon über die Hälfte der bis April 2011 nötigen Unterschriften für ein Volksbegehren zusammen. Wir trafen den **Winterhuder** im Geschäft seiner Lebensgefährtin am Winterhuder Marktplatz zum Gespräch.

**Alster-Magazin:** Nennen Sie die drei wichtigsten Gründe, die gegen die geplante Stadtbahn sprechen?

**Andreas Wagener:** Zum einen die derzeitige finanzielle Situation der Stadt. Hamburg ist zu hoch verschuldet, um sich so ein teures Prestigeobjekt leisten zu können. Zum anderen sind laut einer repräsentativen Psephos-Umfrage fast zwei Drittel der Bürger gegen die Stadtbahn. Warum also ein Projekt umsetzen, was kaum jemand haben möchte. Der dritte Aspekt ist die geplante Trassenführung: So gibt es nach Verkehrszählungen auf den Bus-

linien 20 und 25, die über den Winterhuder Markt fahren, viel zu wenig Fahrgäste, um den ersten geplanten Streckenabschnitt mit einer zu hohen Auslastung zu rechtfertigen.

**Was ist denn dann der Grund für den Streckenabschnitt von Steilshoop nach Winterhude?**

Angeblich könnte das geplante Betriebsgelände der Stadtbahn nur am Rübenkamp erbaut werden. Der erste Abschnitt soll also in erster Linie nur dazu dienen, um die Wagen vom geplanten Betriebshof am Rübenkamp auf das Streckennetz zu bringen.

**Befürworter sehen die Stadtbahn aus ökologischer Sicht als ein mittelfristiges notwendiges Projekt.**

Auch ich bin im Großen und Ganzen für die Stärkung des ÖPNV. Nur meine ich, dass das Streckennetz noch mal überdacht werden muss und der Bau aus finanziellen Gründen zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden sollte.

**Ihr Protest richtet sich nicht gegen die Idee „Stadtbahn“ generell?**

In erster Linie richtet er sich gegen das geplante Streckennetz. Sicherlich lohnt sich z.B. der

geplante Streckenbau um das Univiertel. Die dort fahrenden Buslinien sind in der Tat sehr überlastet. Aber auch dort sollte es erst geschehen, wenn auch die finanziellen Mittel vorhanden sind. Zudem zweifel ich, ob es überhaupt sinnvoll ist, ein neues Verkehrsmittel wie die Stadtbahn einzuführen. Sie fährt auf Schienen durch den Stadtverkehr und kann anderen Verkehrsteilnehmern nicht ausweichen. Das könnte z.B. bei Rettungseinsätzen zu Staus führen. Was vor allem damit zusammenhängt, dass Hamburgs Straßen im Ver-

*Fortsetzung auf Seite 12*

# BEI GLOBETROTTER IN HAMBURG BEGINNT IHR WINTERMÄRCHEN!



Der schönste Moment: nach dem Aufstieg das Panorama genießen und sich nur noch auf die Abfahrt freuen!

**I**m Winter und bei tiefem Schnee gibt es nichts Schöneres, als auf Skiern oder Schneeschuhen die Natur zu entdecken.

Skitourengehen boomt, ganz gleich ob im alpinen Raum mit Felten unter den Tourenski oder in flacheren Regionen, wo man mit seinen Backcountry Skiern seine eigene Spur legen kann. Ein weiterer Trend ist das Schneeschuhlaufen: hier gibt es mittlerweile eine Fülle von unterschiedlichen Modellen – von den ursprünglichen Holzrahmen-Originalen über sportliche Varianten aus Aluminium bis zu Einsteiger-Modellen

aus hochwertigem Kunststoff. Nicht fehlen in der Aufzählung darf die ursprüngliche Form des Skilaufens überhaupt: das Telemarken. Mit „loser Ferse“ zeichnen die Telemarker nicht nur die elegantesten Schwünge in den Pulverschnee, sondern haben dadurch auch ideale Aufstiegsski. Auch für die Freunde des klassischen Skilanglaufs gibt es heute neue und kürzere Varianten, die mehr Freiheiten und Spaß auch im ungespurten Gelände bieten. Bei Globetrotter im Wiesendamm finden Sie die größte Auswahl für mehr Spaß im Schnee – auch für kleine Skiabenteurer!



Keine Skitour ohne Rucksack: Die Sicherheitsausrüstung (Schaufel, Lawinensonde und Erste-Hilfe-Set), Wechselwäsche, Trinken und Verpflegung brauchen Platz.



Tourenbindungen lassen sich heute für Aufstieg und Abfahrt komfortabel einstellen.



Schneeschuhlaufen macht fast bei allen Schneeverhältnissen Spaß.



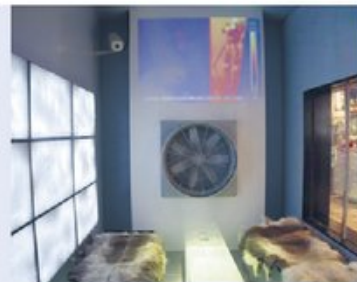
Warm gefütterte Canadian Boots halten selbst bei extremen Minusgraden die Füße warm.



Fingerhandschuhe gibt es heute genauso gut und mehrlagig ausgestattet wie Funktionsjacken.

## Testen Sie Ihre Winterausrüstung bei $-25^{\circ}\text{C}$ in unserer Kältekammer!

Das gibt es exklusiv in Hamburg nur bei Globetrotter Ausrüstung im Wiesendamm: eine große Kältekammer mit Sturmfunktion bis 80 km/h, in der Sie nicht nur Bekleidung und Schuhe, sondern auch wichtige Wärmeisolatoren wie Schlafsäcke unter Realbedingungen testen können.



In dieser Kältekammer können auch arktische Bedingungen simuliert werden und mit der Sturmfunktion sogar Windgeschwindigkeiten bis 80 km/h.

## Die größte Auswahl an Outdoor und Reiseausrüstung in Hamburg.

Entdecken Sie über 25.000 Ideen für Outdoor und Ausrüstung auf 4.000 m<sup>2</sup> und die Erfahrung von 140 Ausrüstungs-Experten direkt in Barmbek im Wiesendamm.

**Globetrotter Ausrüstung**  
Wiesendamm 1, 22305 Hamburg  
Telefon: 040 / 29 12 23  
Telefax: 040 / 29 92 380  
shop-hamburg@globetrotter.de  
Mo. - Fr.: 10:00 – 20:00 Uhr  
Sa.: 09:00 – 20:00 Uhr  
Öffnungszeiten der Reisepraxis:  
Dr. med. Tomas Jelinek  
Mo. - Fr.: 15:00 – 19:00 Uhr  
Sa.: 12:00 – 17:00  
Telefon: 030 / 96060940  
contact@bctropen.info

## Geänderte Öffnungszeiten an Heiligabend und Silvester: Jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr.



## „Entdecken Sie die schönsten Seiten des Winters.“

Die größte Auswahl an Outdoor- und Reiseausrüstung in Hamburg.

Träume leben.



Über 116 Seiten mit vielen Geschenkideen – jetzt gratis im Wiesendamm

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

HAMBURG | BERLIN | DRESDEN | FRANKFURT | BONN | KÖLN



## Fakten zur Bahn

### Was kostet das Projekt?

Nach Angaben der Hochbahn wird mit 19,7 Mio. Euro pro Kilometer kalkuliert (geplant ist ein Gesamtstreckennetz von rund 40 km). Die Gesamtkosten des ersten Streckenabschnitts: ca. 338 Mio. Euro.

### Wer soll das bezahlen?

Ein Anteil soll aus Fördermitteln des Bundes beglichen werden. Den Rest zahlt Hamburg.

### Was wird wann gebaut?

Geplanter Baubeginn: 2012. Zunächst soll eine Querverbindung von Bramfeld nach Altona gebaut werden. Danach sollen ab 2014 andere Strecken angeschlossen werden.

**Der erste Streckenabschnitt der geplanten Stadtbahn soll entlang des Winterhuder Marktplatz führen: Baubeginn soll 2012 sein – wenn das Projekt nicht vorzeitig gekippt wird.**

*Fortsetzung von Seite 10*

gleich z.B. mit den Straßen in Berlin zu schmal sind.

**Wie sehen Sie die Chancen der Volksinitiative, das Vorhaben „Stadtbahn“ zu stoppen?**

Sehr gut. Wir werden zwar wahrscheinlich nicht die gleichen Zahlen erreichen wie einst die Gegner der Schulreform. Denn da ging es um Kinder und eine viel größere Anzahl an Bürgern

war betroffen. Jedoch bekommt auch unsere Initiative immer mehr Zulauf von Menschen aus Stadtteilen wie Bergedorf oder Volksdorf. Denn letztendlich geht es um das Geld jeden Bürgers, mit dem ein Projekt finanziert wird, was nicht vonnöten ist.

**Was gab den Impuls für Ihren Widerstand?**

Als ich mit dem GAL-Politiker

Martin Bill freundlich, aber kritisch über das Thema Stadtbahn reden wollte, endete das Gespräch damit, dass er mir im barschen Ton sagte: „Die Stadtbahn wird kommen. Dagegen werden Sie nichts tun können!“.

*Christiane Kaufholt*

**Weitere Infos zur Initiative gegen die Stadtbahn unter [www.hamburg-strassenbahn.de](http://www.hamburg-strassenbahn.de)**

**Schloß Wotersen**  
**WEIHNACHTS**  
**MARKT**  
**2. UND 3. ADVENT**  
 FR. 14-19 UHR · SA. & SO. 11-19 UHR

WEIHNACHTSBÄUME · POSAUNENCHÖRE  
 KINDERPROGRAMM · KUNSTHANDWERK

**EINTRITT FREI**  
**PARKEN FREI**

ANFAHRT A 24  
 ABFAHRT 7 ODER 8  
 ODER B 207 BIS ELMENHORST.  
 WEGWEISUNG FOLGEN!

# HÖRGERÄTE

Sofort hören!

*Kleinste Ohr-Inlays zum kostenlosen Soforttest!*

**Sie haben nichts hinter den Ohren, nur unsichtbar in den Ohren!**

**audexmed**  
 HörSysteme

Meisterbetrieb  
 Dipl.-Ing. W. Lipski

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

**Harburg**, Bremer Straße 5  
 Tel.: 040/33 31 97 50  
[www.audexmed.de](http://www.audexmed.de)

# Starpianist geehrt

Der beste Pianist der Welt wurde gerade an der Alster ausgezeichnet: Lang Lang erhielt vom Club der Optimisten vor 200 geladenen Gästen in der Hanse Lounge am Neuen Wall den mit 10.000 Euro dotierten „Preis der Optimisten“ für sein Engagement bei der Förderung junger Talente in seiner „Lang Lang International Music Foundation“.



Lang Lang bekam neben 10.000 Euro als Preis einen Lebensbaum, der über 200 Jahre alt werden kann und symbolisch für optimistisches Wachstum steht.



ECE-Geschäftsführer Stephan Kugel mit Gattin Heike.



Erster offizieller Familienauftritt: Moderator Dr. Martin Wilhelmi mit Frau Astrid und Tochter Lina Sophia (7 Monate).



Lutz Bethge, CEO Montblanc, mit Frau Gaby.



CDU-Chef Frank Schira (r.) mit Verleger Wolfgang E. Buss und dessen Partnerin Silke Lange.

Fotos: Franziska Krug, Kai Wehl

Teppich **STARK**  **10% RABATT AUF MATRATZEN\***

\*Nur bis 11.12.2010



**NEU:** jetzt mit Computer gestützter Rückenvermessung für optimalen Schlafkomfort

## Nie wieder Rückenschmerzen

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

## Weihnachtsmarkt Gut Stockseehof



*www.stockseehof.de*

WEIHNACHTSSTIMMUNG  
GESCHENKIDEEN  
WEIHNACHTSBÄUME  
KULINARISCHES

JEDEN TAG!  
**27.Nov.-12.Dez.**  
TÄGLICH 11-18 UHR

Mo-Fr Eintritt frei · Sa/So Erwachsene 4,- €  
... wird beim Kauf eines Baumes angerechnet

24326 STOCKSEE · TEL. 04526-1780  
ZWISCHEN PLÖN UND BAD SEGEBERG  
AN DER B 404 - B 430 BEI BORNHÖVED



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

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN  
SIE UNS!

www.niemerszein.de

**E NIEMERSZEIN**

*Alles Gute für Sie!*  
seit 1965

## Supermärkte für höchste Ansprüche!

Kostenlose Parkplätze vorhanden  
Öffnungszeiten  
am 24.12. von 8.00 bis 14.00 Uhr, am 31.12.2010 von 8.00 bis 15.00 Uhr

<p><b>AM ROTHENBAUM</b> Hallerstr. 78 ☎ 410 86 52 Montag - Sonnabend bis <b>21.00 Uhr</b> geöffnet!</p>	<p><b>IN PÖSELDORF</b> Milchstr. 1 ☎ 44 56 60 Montag - Sonnabend bis <b>21.00 Uhr</b> geöffnet!</p>
<p><b>AM HOFWEG</b> Hofweg 81 ☎ 22 73 82 80 Montag - Sonnabend bis <b>20.00 Uhr</b> geöffnet!</p>	<p><b>AM MÜHLENKAMP</b> Mühlencamp 45 ☎ 27 87 79 53 Montag - Sonnabend bis <b>21.00 Uhr</b> geöffnet!</p> <p>1 Stunde kostenloses Parken für unsere Kunden auf dem Parkdeck</p>

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

## Unsere Siegerbilder des Weihnachtsmann-Malwettbewerbs

# Die schönsten Weihnachtsmänner!

In der November-Ausgabe haben wir zum traditionellen Weihnachtsmann-Malwettbewerb aufgerufen und viele schöne Bilder bekommen.

Hier sind die drei Gewinner-Bilder!

**2. Platz**

Wir haben zahlreiche Bilder zum Thema ‚Weihnachtsmann‘ erhalten und die Auswahl fiel uns unter den schönen Bildern sehr schwer. Vielen Dank für eure lieben Zusendungen! Den dritten Platz hat Emma Krämer mit dem Weihnachtsmann in der Kutsche gewonnen, den zweiten Platz belegt Maxine Wedig

mit der Nahaufnahme und den ersten Platz räumt Ben-Lennox Lienau mit Santa im Wald ab! Als Dankeschön erhalten die drei Gewinner einen ECE-Gutschein. Wir wünschen allen Kindern eine besinnliche und traumhafte Weihnachtszeit sowie einen fleißigen Weihnachtsmann!

Mariëlle Rösler

## Privater Einsatz lässt die Alstertanne leuchten

Die prachtvolle Weihnachts-Alstertanne auf der Binnenalster ist das weihnachtliche Wahrzeichen der Stadt, dank der privaten „Stiftung Binnenalster“. Seit mehr als 20 Jahren sammelt das Team um Vorstand Dorothea Schostack und Manhard Gerber Spenden und Sponsorenbeiträge, um die Tanne zum Leuchten zu bringen. Pro Jahr sind dafür etwa 30.000 Euro erforderlich, um laufende Kosten wie Strom und neue Glühbirnen – etwa 1.300 leuchten am Baum! – zu decken. „Es wird immer schwerer, das Geld zusammenzubekommen. Wahrscheinlich, weil fast alle Hamburger den Baum als Selbstverständlichkeit sehen und nicht wissen, wer ihn finanziert und wie viel Arbeit hinter dem Projekt steht“, erklärt Dorothea Schostack. Neben Geld- ist ihre Stiftung vor allem auch auf Sachspenden angewiesen: „Die stets 20 bis 25 Meter hohe Tanne wird seit Jahren privat gespendet. Firmen übernehmen kostenlos Ab- und Aufbau der Tanne mit einem 48-Tonnen-Kran. Der Tief- lader wird uns ebenfalls gestellt.“ Das alles ermöglicht „Hamburgs wichtigsten Weihnachtsbaum“, wie Ole von Beust einst sagte.



Foto: Stahl+Brückkamp

**Rund 1.300 Glühbirnen lassen die Alstertanne erstrahlen.**

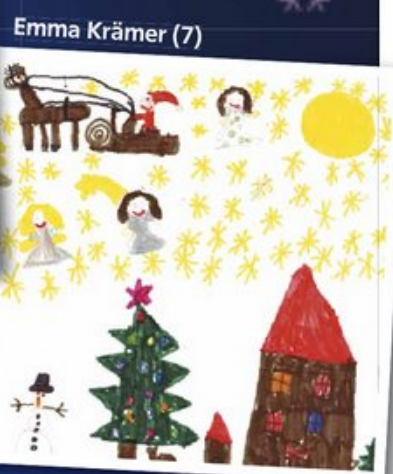
Nebenbei verdanken wir der Stiftung auch die im Sommer so beliebte Alsterfontäne! Infos zu Baum und Fontäne im Internet unter: [www.alsterfontaene.de](http://www.alsterfontaene.de) kv



**1. Platz**



Ben-Lennox Lienau (7)



Emma Krämer (7)



Maxine Wedig (12)

**3. Platz**

Anzeige

## Schloss-Weihnachten auf dem Lande



Das durch die Fernsehserie „Das Erbe der Guldenburgs“ berühmt gewordene Schloss Wotersen lädt zum ländlichen Weihnachtsmarkt mit 120 Ausstellern.

Bereits zum 28. Mal lädt das **Schloss Wotersen** in Wotersen zum **Weihnachtsmarkt** aufs Land und bietet Sternenzauber, Nostalgisches, Liebvollnes, Kulinarisches und Erlesenes – präsentiert von rund 120 Ausstellern. Besonderer Schwerpunkt sind diesmal Angebote für Kinder: In Künstlergarderoben warten ausgebildete Betreuer auf die Kleinen, um mit ihnen zu spielen, zu malen, glitzernde Sterne zu basteln und weihnachtlich zu backen. Die Eltern können inzwischen bummeln und sich

mit Bratäpfeln und Punsch auf das Fest der Liebe einstimmen. Damit alle etwas davon haben, gibt es auch karikative Elemente. So sammeln etwa der Round Table und die Kinderkrebshilfe Geld für den guten Zweck und informieren über ihre Arbeit. **Eintritt und Parken: frei!** Anfahrt über die A 24 Richtung Berlin, Abfahrt 7 (Talkau). Von dort ist die Zufahrt ausgeschildert. **Öffnungszeiten: 3.-5. und 10.-12.12., Fr., 14-19 Uhr, Sa. und So., 11-19 Uhr.** Weitere Infos unter Tel.: 04158 – 88 330.



### Der wahre Luxus: Individualität



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

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

Modeatelier Helga Hack

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

**SENIOR aktiv**<sup>®</sup>  
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Geschenk-  
ideen  
zu  
Weihnachten

Groß Tasten-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



# „Jetzt weiß ich, wie gut es mir geht“

Thorsten Schröder moderiert regelmäßig die 20 Uhr-Tagesschau. Seit einigen Jahren berichtet er aber nicht nur über die Welt, sondern entdeckt sie auch mit dem Fahrrad. Das hat der 42-Jährige, der im Grindelviertel lebt, nun in einem Buch festgehalten. Das Alster-Magazin sprach mit ihm u.a. darüber, wie sich seither sein Außenblick auf die Welt verändert hat.



„Guten Abend meine Damen und Herren“ – mit diesen Worten begrüßt Thorsten Schröder regelmäßig um 20 Uhr die Fernsehzuschauer. Seit über 10 Jahren ist der studierte Diplom-Volkswirt Sprecher bei der Tagesschau und informiert objektiv über das Weltgeschehen. Für den 42-Jährigen ist das ein Traumjob: „Neben dem Moderieren als solchem, das ich niemals missen möchte, gefällt mir das Ressort ‚Nachrichten‘ besonders. Jeden Tag setzt man sich mit den gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Themen intensiv auseinander. Das ist abwechslungsreich und stellt mich immer vor neue Herausforderungen.“

Seit 20 Jahren nutzt der Nachrichtemann die freie Zeit dazu, um noch mehr über die Gegenden zu erfahren, über die er beruflich berichtet. So reiste er bereits mit dem Fahrrad durch Länder wie Südafrika, Lesotho oder Swasiland. Angefangen hatte all das, als ein ehemaliger Schulfreund ihn fragte, ob er mit ihm gemeinsam Rumänien erkunden würde. „Ich war zunächst skeptisch. Mit dem Rad von Ungarn nach Istanbul zu fahren und das unmittelbar nach dem Fall des eisernen Vorhangs – das war schon etwas verrückt. Aber auf die Alternative ‚Strandurlaub‘ hatte ich einfach keine Lust mehr“, erinnert sich der damalige Student.

Mittlerweile ist aus der anfänglichen Skepsis Faszination gewor-

**Thorsten Schröder reist mit dem Rad und nur dem nötigsten Gepäck durch fremde Länder.**

den: „Mache ich mich mit dem Rad und nur dem Nötigsten im Gepäck auf den Weg durch die unberührte Natur und die Dörfer fremder Länder, kann ich alles viel intensiver wahrnehmen, als wenn ich mit dem Auto unterwegs wäre. Man kommt schnell mit den Einheimischen in Kontakt, weil man z.B. wissen möchte, wo man noch etwas zu essen oder zu trinken erhält. Oftmals laden sie einen sogar zu sich ein. So war ich u.a. bei Vietnamesen in der Holzhütte und bei Uiguren in deren Steinhaus. So erfährt man viel mehr über das Leben dieser Menschen, als wenn man etwas über sie lesen würde. Zwar bestehen Sprachbarrieren, aber mit Hilfe von Händen und Füßen funktioniert die Kommunikation schon irgendwie.“

**Für diese Abenteuer entflieht Thorsten Schröder, der im Grindelviertel lebt, dem gewohnten Komfort.** Das hat seinen Außenblick auf die Welt verändert. „Während dieser Urlaube werde ich zurückgeworfen auf die elementaren Dinge des Lebens wie einen geschützten Schlafplatz zu finden. Ich weiß seitdem die Annehmlichkeiten, die ich zu Hause habe, weitaus mehr zu schätzen.“ Seine Fahrradtouren hat der Journalist jetzt in dem Buch „Kontrastprogramm. Mittendrin statt nur berichten“ festgehalten.

Die ersten sechs Monate dieses Jahres tat ich kaum etwas anderes, als das Buch zu schreiben und meiner Moderationstätigkeit beim NDR nachzukommen. Als ich letztendlich dann aber das fertig gebundene Buch in

**Über die Fahrradtouren hat der Tagesschau-Sprecher jetzt ein Buch geschrieben.**

der Hand hielt, wusste ich, dass es sich gelohnt hatte.“

**Auf was Thorsten Schröder während seiner Autorentätigkeit verzichten musste,** wird deutlich, wenn man ihn nach seinen Leidenschaften fragt. Da ist zum einen der Sport: Er ist FC St. Pauli-Fan, spielt selber Fußball und nimmt an Triathlon- und Marathonwettbewerben teil. Zum anderen begeistert er sich für Musik: Er spielt Klavier, nimmt Gesangsunterricht und tritt mit dem Tagesschau-Chor auf.

Thorsten Schröder – ein bodenständiger Mensch mit vielen Interessen, bei dem man gespannt sein darf, was er sonst noch so alles jenseits der Tagesschau erleben wird.

Christiane Kaufholt





## Ländlicher Guts-Weihnachtsmarkt



120 Aussteller sorgen auf Gut Stockseehof für Weihnachtsatmosphäre.

Das Gut Stockseehof in Stocksee präsentiert passend in weihnachtlicher und ländlicher Atmosphäre vom **27. November bis zum 12. Dezember** seinen traditionellen **Weihnachtsmarkt**. Über 120 in- und ausländische Aussteller präsentieren Christbaumschmuck, Holzspielzeug, Kunsthandwerk und Antiquitäten und vieles mehr. Dabei kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz: Enten, Gänse,

Wildfleisch, Äpfel, Datteln, Nüsse sowie Glühwein, Erbsensuppe und Waffeln aus der Gutsküche stärken die Besucher. Die können hier auch gleich den passenden Weihnachtsbaum aus dem guts-eigenen Forst mit nach Hause nehmen. **Öffnungszeiten:** täglich von 11 bis 18 Uhr. Weitere Informationen gibt es unter **Tel.: 04526 - 17 80** und **www.stockseehof.de!**

## WIR ZIEHEN UM!

Deshalb räumen wir unser Geschäft in der Poststr.25 und laden ein zur Schnäppchenjagd vom **1.12.2010-25.1.2011**

# 20-70%



MODEKLASSIKER IM NEUEN TREND

HH · Poststr. 25 (beim Hanseviertel) · Mo-Sa 10-20:00 Uhr



## Brasserie Flum



DITHMARSCHER

GÄNSEKEULE

*Oeen,  
heut' mag ich's mal Gans anders!*

DITHMARSCHER GÄNSEKEULE IN 3 KÖSTLICHEN VARIATIONEN:

### »Holsteinische«

Gänsekeule aus dem Backofen mit Beifußsauce, geschmortem Altländer Apfel-Rotkohl und Kartoffelknöben.

### »Elsässische«

Gänsekeule mit glacierten Apfelpalten, Champagnerkraut und Brasseriekartoffeln.

### »Asiatische«

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

**Peter Boyens**  
Konditormeister

*Wir backen zur Adventszeit nach alten Hausrezepten Rosinen-, Mandel- und Mohnstollen*

**Festtagstorten für Ihre Weihnachtsfeier!**  
**Täglich frische Berliner!**

Konditorei Gertigstraße 3 Montag-Freitag 7-18 Samstag 7-16 Sonntag ab 11.00 Tel.: 040 / 27 30 94	Café + Konditorei Hofweg 45 Montag-Freitag 8-18 Samstag 8-17 Sonntag 10-17 Tel.: 040 / 22 901 61
---	---

täglich Frühstück • sonntags frische Brötchen

**Caffè 42**

**Weihnachtlicher Markt**  
VOM CAFFÈ 42 UND FREUNDEN

AB 11 UHR ERÖFFNET ZUM ZWEITEN MALE DER CAFFÈ 42 WEIHNACHTSMARKT.  
HAUSGEMACHTE SPEZIALITÄTEN AUS DEM CAFFÈ 42, GLÜHWEIN UND KUNSTHANDWERK!  
EIN TEIL DES ERLÖSES GEHT ALS SPENDE AN DAS KINDERHOSPITZ STERNENBRÜCKE

**AM SAMSTAG DEN 18.12.2010 VON 11-18 UHR**

CAFFÈ42 · MÜHLENKAMP 42 · 22303 HAMBURG · TEL: 040 27880642 · WWW.CAFFE42.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

# Begleitmusik

Jeder Mensch verbindet meist wichtige Ereignisse des Lebens mit Musikstücken. Der **Winterhuder Moderator, Autor und Fernsehproduzent Hubertus Meyer-Burckhardt** möchte im Ernst Deutsch Theater in seinem neuen Format **„Soundtrack – Die Musik meines Lebens“** von vier TV-Größen wissen, welche es bei ihnen sind!

**Alster-Magazin:** Wie ist es zu dem neuen Format gekommen?

**Hubertus Meyer-Burckhardt:** Mit der Polyphon, einer Film- und Fernsehgesellschaft, wollte ich einmal andere Wege gehen, als immer nur Schauspieler vor eine Kamera zu stellen. Und da ich das Theater liebe, immerhin begann ich meine Karriere als Regieassistent von Boy Gobert am Thalia Theater, haben wir beschlossen, das alte Format „Soundtrack of Your Life“, das in den 60er-Jahren erfolgreich im US-Fernsehen lief, für die Theater-Bühne zu adaptieren. **Wie genau muss man es sich vorstellen?**

Das Leben ist wie ein Film, man wird ständig von Musik begleitet, im Elternhaus, beim ersten Kuss, die erste Single die man gekauft hat, die erste LP. Diese Musik spielen wir ein und ich stelle meinen Gästen entsprechende Fragen zu ihrem Leben. Wenn man nämlich wieder die Musik hört, die bei bestimmten Anlässen lief, fängt man an sich zu erinnern und davon zu erzählen und zwar Dinge, die man mir sonst nicht erzählen würde.

**Fragen Sie vorher Ihre Gäste nach der Musik?**

Ja. Sie erhalten vor der Sendung eine Liste mit Fragen nach der Musik der Kindheit, nach ihrer ersten Single, der Musik, die sie hören, wenn sie traurig sind und so weiter. Die müssen sie ausfüllen und eine Woche vorher zurückschicken, damit wir den

Abend vorbereiten können. **Worauf freuen Sie sich bei Ihren Gästen am meisten?**

Dass alle vier im besten Sinne des Wortes Rampensäue sind. Barbara Schöneberger, Judy Winter und Hugo Egon Balder lieben die Bühne. Marianne Sägebrecht auch, aber sie wird wahrscheinlich etwas stiller sein als die anderen, mit etwas mehr klassischer Musik, glaube ich. **Ich habe gelesen, dass Sie lieber polarisieren statt ausgleichend zu moderieren. Haben Sie sich provozierende Fragen überlegt?**

Stimmt, das deutsche Wort Moderator finde ich furchtbar, weil es die Sehnsucht beinhaltet, dass alles ausgeglichen sein muss. In den USA sagt man Host – Gastgeber einer Sendung –, das gefällt mir besser. Moderator ist und klingt so furchtbar spießig. In diesem Fall wird es aber weniger auf das Polarisieren ankommen als vielmehr darauf, möglichst viele private Dinge über die Betroffenen herauszufinden, die man so bisher nicht kannte. Dabei hilft mir die Musik meiner Gäste, die sie emotional berühren wird. **Wie sieht Ihr Soundtrack des Lebens aus?**

Bei mir spielt die Musik meiner Generation eine große Rolle, das sind die Stones und Rod Stewart. Ich weiß aber noch, dass, als ich einer Dame das erste Mal (Pause) sagen wir mal, sinnlich näher kam, die Bee Gees liefen. Sehr schmalzig, aber sehr passend. Meine Heroes waren und sind

## Kulturtipp:

An den vier Adventssamstagen möchte Hubertus Meyer-Burckhardt in „Soundtrack – Die Musik meines Lebens“ mit Hilfe der Musik – der persönlichen Hitparade des Lebens, die Erinnerungen wachruft – vier Gästen interessante biografische Fakten entlocken: am 27.11. Hugo Egon Balder, am 4.12. Barbara Schöneberger, am 11.12. Judy Winter und am 18.12. Marianne Sägebrecht. Jeweils um 22.10 Uhr im Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1. Eintritt 15/erm. 10 Euro. Kartentelefon: 22 70 14 20.

# des Lebens

Mink de Ville sowie Otis Redding und Muddy Waters mit ihrer schwarzen 60er-Jahre Musik.

**Welcher Song löst bei Ihnen die größte Reaktion aus?**

Es gibt zwei zentrale Songs, die mich durch mein Leben begleiten – beide von Tom Waits geschrieben und von Rod Stewart gesungen – „Waltzing Matilda“ und „Downtown Train“.

**Warum, gibt es konkrete Ereignisse zu den Songs?**

(lacht) Die verrate ich nicht. Zum Glück bin ich auf der Bühne ja der Fragende. (überlegt) Nur so viel. Wenn ich im Leben traurig bin, höre ich einen ziemlich alten Rod Stewart-Song – „Every Picture Tells a Story“. Ein ziemlich rauer Song, der mich wieder mit Energie auflädt.

**Gibt es ein Lied, bei dem Ihnen Tränen**

**in die Augen schießen?**

Nein, ich bin nicht so nah am Wasser gebaut. Dabei ist es eigentlich eine schöne Reaktion. (Pause) Ich muss mich korrigieren, es gibt einen Song. Er erinnert mich an eine Liebe, die sich traurig auflöste: „A Different Corner“ von George Michael. Er hat mich durch die damalige Phase begleitet und berührt mich, obwohl ich überhaupt kein Fan von ihm bin. Unbegreiflich!

*Kai Wehl*



Möchte vier Promis zur Musik ihres Lebens befragen:  
Hubertus Meyer-Burckhardt.



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

Home & Garden

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 11 - 19 h  
Sa. 10 - 16 h  
Adventssamstage 10 - 18 h



## Lügen haben lange Nasen

Lügen haben kurze Beine – in **Pinocchio's** Fall eine lange Nase! Sein größter Wunsch ist es, ein ganz normaler Junge aus Fleisch und Blut zu werden. So muss er einige Hindernisse meistern, um sich seinen seh-

lichsten Traum zu erfüllen. Seine verrückte Reise führt ihn über Theaterbühnen und in dunkle Ecken, bis er schließlich im Bauch eines riesengroßen Wals landet. Dabei begleiten ihn immer wieder neue Gefährten und er trifft neben hinterlistigen Gestalten auch auf echte Freunde. Über hundert Jahre alt ist Carlo Collodis Geschichte von Pinocchio, jener kleinen Holzpuppe mit der langen Nase, die plötzlich zum Leben erwacht und jede Menge Abenteuer bestehen muss. Kindertheaterspezialist **Christian Berg** hat gemeinsam mit dem Liedermacher **Konstantin Wecker** die berühmte

Die Komödie Winterhuder Fährhaus zeigt als Weihnachtsmärchen in diesem Jahr die Abenteuer von Pinocchio.

Geschichte neu aufgelegt und mit Musik versehen. Vom 3. bis zum 28. Dezember ist das Ergebnis – ein Familienmusical für Groß und Klein – in der **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalckerstraße 13, zu sehen (für Kinder ab 4 Jahren). Eintritt: 12,10-16,60 Euro, Sonderpreise für Gruppen und Schulklassen auf Anfrage. Kartentelefon: 480 680 80. **Das Alster-Magazin verlost 2x4 Karten für die Vorstellung am 15. Dezember um 15 Uhr.** Um Karten zu gewinnen, senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „**Pinocchio**“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [m.roesler@alster-net.de](mailto:m.roesler@alster-net.de). Einsendeschluss: 2. Dezember.



Illustration: Nicola Maier-Reimer

**Ein Möbelladen, der mir jedes Möbel baut, das ich will, wo gibt's denn so etwas?**

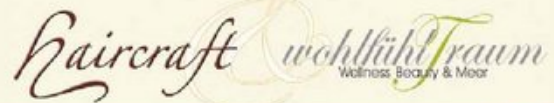
**Regale. Betten. Tische. Schränke.**

Gertigstraße 27, 22303 Hamburg (Winterhude)  
Tel: 040 - 38 22 99



Ich helfe weiter, garantiert!

Inspiration unter [www.holzconnection.de](http://www.holzconnection.de)



**Neueröffnung**  
in Uhlenhorst  
Papenhuderstr. 25



haircraft und wohlfühlTraum (Wellness, Beauty & Meer)  
Papenhuderstraße 25 • 22087 Hamburg • Tel.: 040/ 27883299

**FLACHSTICH ATELIER**  
*W. Wiegand*  
bietet  
ausgefallene  
Geschenkartikel an.  
Humboldtstraße 140  
Tel.: 796 90 200  
[www.flachstich-graveur-hamburg.de](http://www.flachstich-graveur-hamburg.de)

Flugtickets  
Bahntickets  
Fahrtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

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

**fusaro** **1.199,-**  
NEU. Sofa „FUSARO“  
(ohne Zierkissen)

**DIE WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus

22303 HAMBURG JARRESTRASSE 58 [WWW.DIE-WAESCHEREI.DE](http://WWW.DIE-WAESCHEREI.DE)



Foto: Horst Warneyer

Die Sopranistin Rebecca Reister spielt das arme Mädchen Cendrillon, das am Ende (vielleicht!) den Prinzen ehelicht.

## Französisches Aschenputtel in der HfMT

In ihrer Heimat Frankreich ist Cendrillon, das französische Aschenputtel nach dem Märchen von Charles Perrault, ein gerade zu Weihnachten gern aufgeführtes Stück. An der HfMT wird „Cendrillon“ als Kammeroper in der Version von Pauline Viardot gegeben. „Cendrillon“ handelt von einem armen Mädchen, das von einer missgünstigen Stiefmutter zu einem unwürdigen Dasein als Arbeitssklavin gezwungen wird. Dank einer guten Fee wird es ihr allerdings ermöglicht, gut gekleidet auf den königlichen Ball zu gehen, wo sie dem bisher unbeweibten Prinzen ins Auge fällt. Bald muss sie aber nach Hause und verliert auf der Flucht ihren gläsernen Schuh.

Ob der Prinz sein Aschenputtel wiederfindet oder nicht, wollen wir an dieser Stelle natürlich noch nicht verraten. Die Musikalische Leitung der Aufführung hat Bettina Rohrbeck, inszeniert wird das Stück von Ralf Eger, in den Hauptrollen spielen: Linda Joan Berg, Anne Kathrin Gratz und Christin Kullmann. Die Premiere ist am Donnerstag, 16. Dezember, weitere Vorstellungen finden am 17. und 18. (jeweils 19.30 Uhr) und an Silvester (20 Uhr) statt. Der Eintrittspreis beträgt 16 (ermäßigt 8,50) Euro, zur Silvestervorstellung 32, ermäßigt 16 Euro. Mehr Informationen gibt es unter Tel.: 428 48 2400 oder auf [www.musikhochschule-hamburg.de](http://www.musikhochschule-hamburg.de) im Internet!

# Ihre Sicherheit in guten Händen

**Sicherheitsberatung**

Family Office /  
 Sicherheitsmanagement

Ganzheitliche  
 Immobilienkonzepte

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



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



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

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



Das Feli Moo & Lou-Team wünscht allen eine wundervolle Weihnachtszeit!



**Spielzeiten:** Mo. - Fr. 10.00 - 18.30 Uhr  
 Sa. 10.00 - 14.00 Uhr  
 Adventssamstage 10.00 - 17.00 Uhr

Mittelweg 155 • 2 Kundenparkplätze vorhanden!



## Ihr Maler

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

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

**ALSTER TV**  
[www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)



INDIVIDUELLE ACCESSOIRES FÜR DEN BESONDEREN ANLASS!

**PETER JUDD**  
ACCESSOIRES

EPPENDORFER WEG 283

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg  
Von der Polizei empfohlener Fachbetrieb

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

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



Fotos: Achill Moser

Der Eppendorfer Wüstenwanderer Achill Moser hat für ein Weltenbummler-Event das Kulturprogramm zusammengestellt.

# Weltenbummler treffen Weltumsegler

Das Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, präsentiert am 4. und 5. Dezember „Weltenbummler – MesseEvent für anderes Reisen“ – Weltenbummler und Reiseschriftsteller berichten von spannenden Abenteuern. Mit dabei und verantwortlich für den im Vordergrund stehenden kulturellen Teil des Events ist der Wüstenwanderer Achill Moser aus Eppendorf. In sieben Räumlichkeiten des Museums – vom großen Hörsaal über das Maori-Haus bis hin zur Bibliothek – werden u.a. fünf große Dia-Shows gezeigt und den ganzen Tag über lesen Autoren spannende Geschichten über Erlebnisse und Länder. „Jeweils eine halbe Stunde. Danach ist jeweils eine halbe Stunde für ein Publikumsgespräch mit dem Autor vorgesehen“, so Moser, der selber drei Shows zeigen wird. Unter anderem „SAHARA – Die Durchquerung der größten Wüste

der Welt zu Fuß und mit Kamelen in 135 Tagen“ (4.12., 18 Uhr). Für ein weiteres Dia-Showhighlight sorgt der Weltumsegler Wilfried Erdmann mit seinem Beitrag „Allein gegen den Wind“ – Non-stop in 343 Tagen um die Welt (5.12., 16 Uhr). Abgerundet wird das kulturelle Programm von musikalischen Darbietungen – etwa durch den Weltklasse Saxophonisten Andreas Pasternak und der Gruppe Ethno Mongol mit ihrem Kehlkopfesang – und kulinarischen Kostproben aus Tibet und Südamerika. Fragen zu Weltenbummler-Reisen beantworten rund 25 Reiseanbieter und der Fotograf Peter Giefer, der Insidertipps für bessere Urlaubsfotos gibt. Eintritt: 10 Euro pro Tag, alle Veranstaltungen dann frei. Öffnungszeiten: Sa., 14-22 Uhr; So., 10-18 Uhr. Weitere Infos und das gesamte Programm unter [www.welten-bummler.com!](http://www.welten-bummler.com!) kw



Foto: Wilfried Erdmann

Die Weltumsegler-Legende Wilfried Erdmann berichtet von ihren 343 Tagen Nonstop-um die Welt (5.12., 16 Uhr).

## Von Autoren und falschen Gänsen

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinstraße 40, wartet zum Jahresabschluss mit spannenden Veranstaltungen auf. Etwa am 3.12. um 20 Uhr mit der „**Jahreslesung Forum Hamburger Autoren**“. Präsentiert werden von elf Autoren/innen Manuskripte sowie Auszüge aus druckfrischen und für die kommenden Monate angekündigten Büchern. Eintritt 5/4 Euro.

Weiter geht es am 12.12. um 16 Uhr mit dem Stück „**Trubel um die falsche Weihnachtsgans**“ des Wolfsburger Figurentheaters (ab 3 Jahren). Leni ist sauer,

weil Mama Weihnachten arbeiten muss, die Haushälterin Charlotte ist sauer, weil die Weihnachtsgans, die eine Ente ist, noch alle Federn hat, Lenis Papa ist sauer, weil alle sauer sind .... Eine packende Geschichte für alle Neugierigen! Eintritt: 4,50/Erw. 6 Euro.

Weihnachtlich wird es auch am 19.12. um 19.30 Uhr. Robert MacCall präsentiert „**A Charles Dickens Christmas**“ in englischer Sprache aus den „Pickwick Papers“. Mr Pickwick und seine Freunde fahren, um Weihnachten zu feiern, nach Dingley Dell. Dort amüsiert sich die illustre Gesellschaft aufs Äußerste. Es wird gesungen, getanzt, man geht zum Eislaufen, isst ausgiebig und erzählt sich Geistergeschichten. Eintritt: 13/10 Euro. Reservierungen über [storytelling@mac.com](mailto:storytelling@mac.com) oder [info@kulturhaus-eppendorf.de](mailto:info@kulturhaus-eppendorf.de). Das gesamte Programm gibt es unter [www.kulturhaus.eppendorf.de](http://www.kulturhaus.eppendorf.de), Infos unter: Tel.: 48 15 48. *kw*

Das Kulturhaus Eppendorf präsentiert am 12.12. das Wolfsburger Figurentheater mit Lenis Geschichte um eine falsche Weihnachtsgans.



**droste**

markisen | rollläden | jalousien | terrassendächer

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

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

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

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



FACHBETRIEB  
 Rolladen- und  
 Sonnenschutz-  
 techniker-  
 Hanover

**Stilvoll**  
 by Angelika Hansen

**10%**  
 auf Taschen, Stiefel,  
 Kerzen und alle  
 Geschenk-  
 artikel!

Eppendorfer Weg 285 • 20251 HH • Tel. 46 77 56 02 • [a.u.hansen@t-online.de](mailto:a.u.hansen@t-online.de)  
 Öffnungszeiten zur Weihnachtszeit: Mo. 14-18.30 Uhr, Di.-Fr. 11-18.30 Uhr, Sa. 11- ...

FRISEUR

*Andreas Degenkolbe*

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

Lehmweg 28  
 20251 Hamburg  
[www.friseur-degenkolbe.de](http://www.friseur-degenkolbe.de)  
 Tel./Fax 040 40 0588



**UND NEU  
 BEI UNS:**

**HELGE STEFFENSEN**  
 HEILPRAKTIKER MASSEUR

„Die magischen Hände Eppendorfs“

- Klassische Massage
- Fußreflexzonentherapie
- Emotional Freedom Techniques (Klopfakupressur)
- Kopfschmerz-/ Migränebehandlung
- Lymphdrainage

Tel. 040 - 47 19 38 00  
 Mobil 0176 - 52 14 16 23  
 Lehmweg 28 • 20251 HH



Saunieren entschlackt nicht nur den Körper, sondern stärkt auch das Immunsystem.



Foto: TK

# DIE FACHPRAXIS

FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

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

große bleichen 32 · 20354 **hamburg**

fon 040 - 350 199 60  
info@die-fachpraxis.de



makel-los: **botox**face**lift**  
macrolane**falten**behandlung  
polymilch&**hyaluron**säure  
nasenohrlid**korrektur****brust**straffung  
verkleinerung**vergrößerung**  
**bauchdecken**straffung  
fettabsaugung**intim**chirurgie



[www.die-fachpraxis.de](http://www.die-fachpraxis.de)

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



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

5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen

Tel.: 040 53 69 40 06



# Saunieren, aber richtig!

Saunagänge entschlacken und stärken die Immunabwehr des Körpers. Immer mehr Menschen gehen nahezu regelmäßig in die Sauna, **um ihrem Körper etwas Gutes zu tun oder einfach mal wieder richtig abzuschalten**. Doch für den Körper ist die Schwitzkammer alles andere als eine Auszeit: Der ist damit beschäftigt, Wasserhaushalt im Einklang zu behalten und arbeitet auf Hochtouren. Damit Sie Ihrem Körper nicht zu viel zumuten, hat das Alster-Magazin ein paar Tipps für Sie vorbereitet.

Rund 30 Millionen Menschen – 17 Millionen Männer und 13 Millionen Frauen – gehen in Deutschland mehr oder weniger regelmäßig in die Sauna, Tendenz steigend. Das hat eine Umfrage im Auftrag des Deutschen Sauna-Bundes ergeben. „Saunieren entschlackt nicht nur, sondern wirkt sich auch positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Darüber hinaus stärkt es das Immunsystem“, erklärt Mike Römer, Präventionsberater der Techniker Krankenkasse (TK) in Sachsen. Auch das Hautbild lasse sich durch saunieren verbessern.

Während eines Heißluftbades erhöht sich die Körpertemperatur auf bis zu 39 Grad Celsius. Das führt zu einem künstlichen Fieber, und die extreme Wärme zerstört – wie bei echtem Fieber – vorhandene Krankheitserreger. Der Körper schwitzt und scheidet Wasser, Salz, Ballast- und Giftstoffe aus. Dadurch wirken Saunagänge und Dampfbäder reinigend auf den ganzen Organismus. Wer sich anschließend eiskalt abkühlt, steigert diesen Effekt sogar noch. „Schon bevor sich der Durst bemerkbar macht, sollte man

ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen“, rät Römer. „Vor der Sauna auf Vorrat zu trinken, ist unnötig.“ Wer vor dem Saunieren schwer isst, mutet seinem Kreislauf einiges zu. Noch schlimmer ist es, mit gänzlich leerem Magen. Hier droht ein Kollaps. Eine Kleinigkeit wie zum Beispiel ein belegtes Brot reicht aus, um dies zu verhindern. Zwischen den Saunagängen keinesfalls essen – darin sind sich die Fachleute einig. Aber ob man auch nichts trinken soll, ist umstritten. Denn manche meinen, dass die Flüssigkeitszu-

fuhr den Entschlackungseffekt hemmt. Allerdings gilt nach dem Saunabesuch: Der Flüssigkeitsverlust durch das Schwitzen muss ausgeglichen werden – auch über den Durst hinaus. Wie viel Wasser man ausgeschwitzt hat, lässt sich relativ einfach ermitteln, weiß Mike Römer: „Vor und nach der Sauna unbedeutend auf die Waage gehen. Die verlorenen Kilos entsprechen ungefähr den Litern fehlender Flüssigkeit.“ Als Getränk eignet sich am besten Mineralwasser. Es führt dem Körper verlorene Nährstoffe wieder zu und enthält keine unnötigen Kalorien.



Danke  
NABU!

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

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



WIR WÜNSCHEN IHNEN  
EIN GLÜCKLICHES UND GESUNDES NEUES JAHR 2011!

**Tumor-Therapien:**

Strahlentherapie, Radioonkologie,  
Radiochirurgie

**Arthrose-Therapien:**

Röntgenreizbestrahlung,  
Funktionelle Strahlentherapie

**Nuklearmedizin**

**Kernspintomographie (MRT)**

**Digitale Mammographie:**

Microdosis  
(50% weniger Belastung)



**STRAHLENZENTRUM HAMBURG**

Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 ★ D - 22419 Hamburg

Tel.: 0049 - 40 - 244 245 80 ★ Fax: 0049 - 40 - 244 245 8 69

Beratung • Behandlung • Betreuung

[www.szhh.info](http://www.szhh.info)



# Fröhliche Bescherung

## – von und mit Hans Scheibner

Pünktlich zum Fest beschert uns der Kabarettist Hans Scheibner sein Kulturprogramm „Wer nimmt Oma“ in Alma Hoppes Lustspielhaus in Eppendorf. Hier ein erster Vorgeschmack.

### Die Selbstmörderin

... Gestern steigt eine junge Frau hinten ein, höchstens 22 so. Setzt sich schräg hinter mich. Holt ihr Taschentuch und trocknet sich die Tränen ab. Ich frage: „Wohin darf ich Sie bringen, junge Dame?“ „Zur Köhlbrandbrücke!“ Ich fahr also los. Die Köhlbrandbrücke, das ist, falls Sie als Nichthamburger das nicht wissen sollten, die Golden Gate-Bridge von Hamburg. Spannt sich in einem kühnen Bogen über den Freihafen. Wir kommen also näher und ich sage: „Die Köhlbrandbrücke kommt da schon. Wie soll's denn nun weitergehen?“ „Nein, nicht weiter. Fahren Sie auf die Brücke, ich steige da aus.“ „Entschuldigung, junge Frau. Das geht nicht. Das darf ich nicht. Auf der Brücke darf ich nicht halten.“ „Nur ganz kurz, bitte. Ich zahle vorher und springe dann raus.“ „Aha, ja, ja...“ sag ich. Ich fahre langsam weiter und frage sie dann: „Warum wollen Sie denn da runterspringen? Das wollen Sie doch. Sie wollen doch von der Brücke in die Elbe springen? Oder?“ „Ja, das will ich. Weil ich nicht mehr leben will, wenn Sie es genau wissen wollen.“ „Ja, ja. Mich geht das ja nichts an. Weihnachten ist ja auch eine besonders schwierige Zeit – für die Gefühle, meine ich.

Für die Liebe und so. Das verstehe ich.“ „Gar nichts verstehen Sie. Ausgerechnet Heiligabend muss ich ihn erwischen mit dieser Schlampe. Wir wollten uns verloben – unterm Weihnachtsbaum. Und ich habe ihn so geliebt.“ Die Brücke kommt immer näher. Und ich sage: „Aber, schönes Mädchen. Muss das denn ausgerechnet heute sein? Denken Sie doch auch mal an die Kollegen von der Polizei und von der Feuerwehr. Sie können sich doch auch noch morgen umbringen. Bei einem andern Kollegen.“

Das irritiert sie schon ein bisschen. „Mischen Sie sich doch nicht ein. Das geht Sie überhaupt nichts an!“ Ich bin schon am Anfang der Brücke und denk bei mir: Wenn ich jetzt tatsächlich da oben anhalte, springt die wirklich hier in die Elbe. Ich guck noch mal in den Rückspiegel: So ein schönes Menschenkind darf doch noch nicht sterben. Was muss das für ein Idiot sein, der so ein Mädchen betrügt. Aber was kann ich machen. Schon 18 Euro an der Uhr. Da denke ich kurz mal an meine Frau und habe einen Einfall: „Ja, also, Fräulein“, sage ich. „Wenn es denn unbedingt sein muss, dass Sie sich umbringen, wir haben jetzt 18 Euro an der Uhr... aber,

ich meine: dann könnten Sie mir doch auch bitteschön noch die Rückfahrt bezahlen. Würden Sie das machen?“ „Wie bitte? Die Rückfahrt bezahlen?! Ich fahr doch nicht zurück!“ „Na ja“, sag ich, „Ich meine: Ihnen kann das doch nichts mehr ausmachen. Wenn Sie tot sind, brauchen Sie das Geld doch nicht mehr.“ „Also das... das ist ja... das ist ja eine Unverschämtheit. Ich bin zutiefst verletzt und will nicht mehr leben – und Sie, Sie nutzen meine Verzweiflung aus. Was sind Sie für ein Mensch!“ „Ja, ja – Verzweiflung“, sag ich. „Für Ihre Verzweiflung interessiert sich doch schon morgen keine Sau mehr. Und der Dussel, der Sie verlassen hat, der freut

sich vielleicht sogar. Ich finde, Sie könnten mir überhaupt Ihr ganzes Bargeld geben und falls Sie eine Kreditkarte haben, nennen Sie mir noch Ihre Geheimzahl, damit ich was abheben kann. Wenn Sie ertrunken sind, brauchen Sie doch kein Geld mehr!“ „Kehren Sie sofort um. Das ist ja Raub! Es ist Weihnachten und ich bin verzweifelt und Sie rauben mich aus!“ Na ja, da ich bin umgekehrt. Sie ist wütend ausgestiegen. Und hat geschimpft: „Also so was! Will noch an meinem Tod verdienen! So ein Schuft! Alle Männer sind Schweine!“ Aber umgebracht hat die sich an dem Abend ganz bestimmt nicht. *Quelle: Hans Scheibner, „Wohin mit Oma“, List/Ullstein Verlag, 2010.*

### Buchtip und Kartenverlosung:

Weitere Weihnachtsgeschichten von Hans Scheibner lesen Sie in „Wohin mit Oma?“ (List/Ullstein Verlag, 2010). Live tritt der Kabarettist vom 22. – 28.12. in Alma Hoppes Lustspielhaus auf. Für die Vorstellungen am 25. und 26.12. (jeweils 15 Uhr) verlosen wir 5 x 2 Karten. Schreiben Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Wohin mit Oma“, Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder per E-Mail an [c.kauffholt@alster-net.de](mailto:c.kauffholt@alster-net.de).



# MAG

DAS *junge* CENTER-MAGAZIN  
DER HAMBURGER MEILE

## News Letter

Weihnachts-Highlights  
in der Meile!

## Do it yourself!

Adventskalender zum  
Selberbasteln!

# Partytime

Für die festlichen Tage  
die zehn schönsten Kleider!

Mütze: 39.95€ • Handschuhe: 44.95€



*Щастя*

*Merry Christmas*



# DIE MEILE GANZ WEIHNACHTLICH



**Festliche Dekoration**, der Duft von frischen Waffeln und gebrannten Mandeln liegt in der Luft – Weihnachtsfeeling pur! Und das witterungsunabhängig. Ich bin stolz, Ihnen unser erstes **Hamburger Meile-Weihnachten** präsentieren zu können. Mit einem Weihnachtsmarkt, der so viel

positive Stimmung verbreitet, dass für schlechte Laune und Hektik keine Zeit mehr bleibt. Doch neben tollem Weihnachtsschmuck, Grußkarten, Verpackungen, Süßwaren und Gebäck hat die Meile auch wieder ein tolles Programm für unsere kleinen Besucher zusammengestellt: Vom Puppentheater über Hexenhäuserverzieren bis hin zum Basteln für den guten Zweck. Ihre Schützlinge können sich sogar zum Weihnachtswichtel ausbilden lassen. Damit auch die Weihnachtseinkäufe bei so viel schönem Programm nicht zu kurz kommen, hat die Meile **jeden Adventssamstag bis 22 Uhr** für Sie geöffnet. So können Sie unseren Weihnachtsmarkt genießen und haben trotzdem noch genügend Zeit, um alle Geschenke zu besorgen. Ich freue mich auf Ihren Besuch und eine schöne gemeinsame Adventszeit in der Meile!

Herzliche Grüße Ihr

Dirk Otto  
Center Manager

Jeden Tag ein bisschen besser.

Für Druckfehler keine Haftung.  
48. Woche 2010

22083 Hamburg  
Hamburger Str. 19-47  
(Hamburger Meile)

# REWE



**Kauf 2 - zahl 1  
auf alle  
Weihnachts-  
süßwaren!**

Am 2. + 3.12. von 16 bis 21 Uhr  
und am 4.12. von 16 bis 22 Uhr  
erhalten Sie einen  
Weihnachtssüßwaren-Artikel  
zu jedem gekauften Artikel  
gratis dazu!

Für Sie geöffnet:  
**Montag-Samstag von 7 bis 21 Uhr**  
An den Adventssamstagen haben wir für Sie von 7 bis 22 Uhr geöffnet. [www.rewe.de](http://www.rewe.de)

## WEIHNACHTEN IN HAMBURGS GESCHENKE- MEILE.

**AN ALLEN  
ADVENTS-SAMSTAGEN  
BIS 22 UHR GEÖFFNET!**

SHOPPING-CENTER  
**hamburger|meile**  
HAMBURGER STRASSE

ESPRIT REWE MEDIMAX NewYorker THE HAMBURGER SHOPPING CENTER #M GA s.Oliver TKMAXX

**1. Stunde kostenlos** Max. 3€/Tag | 10 bis 20 Uhr | 150 Shops | [www.hamburger-meile.com](http://www.hamburger-meile.com)

Das gibt's  
alles in der  
Hamburger  
Meile

Sexy Kombination —  
Minikleid, lässige Jacke  
und heiße Pumps,  
gesehen bei Esprit.



Elegant.  
Schlichtes  
Schwarzes  
von Jackpot,  
ca. 120 Euro.

**Dazu passt:**

Ring + Kette von Cubus,  
je ca. 15 Euro, Pumps von  
Görtz, ca. 100 Euro, Tasche  
von Görtz, ca. 60 Euro.

Pa

6

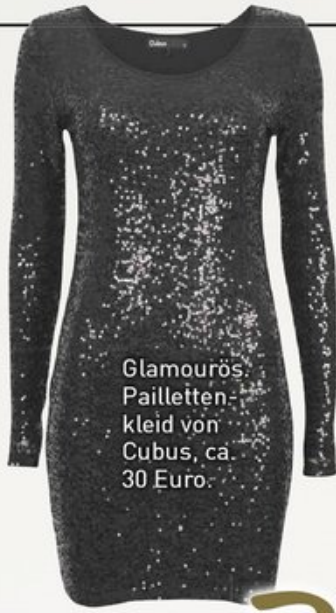


Individuell.  
Neckholder-  
Kleid von  
Esprit, ca.  
130 Euro.



Verspielt.  
Kleid mit  
Pailletten-  
accessoires  
von s.Oliver,  
ca. 100  
Euro.

2



Glamouros.  
Pailletten-  
kleid von  
Cubus, ca.  
30 Euro.

3



Verwickelnd.  
Schlaufen-  
Kleid von  
Cubus,  
ca. 50 Euro.

4



Höchstgeschloss.  
Lederkleid von  
s.Oliver,  
ca. 300 Euro.

5



# Party Top 10

Die festliche Jahreszeit bietet jede Menge Möglichkeiten, sich hübsch zu machen. MaG hat zehn 'Kleine Schwarze' für dich herausgesucht!



Exklusiv.  
Leder-  
imitat-  
Kleid von  
Esprit, ca.  
50 Euro.

7



Traumhaft.  
Langärmiges  
Kleid von  
s.Oliver, ca.  
100 Euro.

8



Niedlich.  
Kleid mit  
einzelnen  
Schichten  
von Esprit,  
ca. 100 Euro.

9



Edel.  
Gerafftes  
Trägerkleid  
von Esprit,  
ca. 80 Euro.

10

# Kunterbuntes Weihnachts- programm

Noch bis zum **24. Dezember** hat für dich täglich ein großer Weihnachtsmarkt in der Meile geöffnet! Ganz klassisch mit gebrannten Mandeln, Holzengeln und vielen weiteren Weihnachtsaccessoires an wunderschön dekorierten Ständen.

## Attraktionen für die Großen:

**Unicef** verkauft Grußkarten. **Molnar Glas** trumpft mit Gläsern, Weihnachts- und Glasschmuck auf. **Dat Backhus** lockt mit leckerem Stollen, weihnachtlichem Gebäck und vielem mehr. **Florissimo** schmückt mit Dekorativem, Gestirken etc. Bei **Das Päckchen** findest du Verpackungsmöglichkeiten für die Geschenke. Ob Kistchen, Schleifenband oder andere Verpackungen – das findest du an diesem Stand! Und wie es sich für einen echten Weihnachtsmarkt gehört, kannst du Süßkram und gebrannte Mandeln an **Gelis Mandelhütte** sowie Schmalzgebäckspezialitäten im **Backparadies** kaufen. Kerzen und Deko-Material am **Budni**-Stand runden das Weihnachtsmarktcontingent ab.

**LANGE SAMSTAGE:**  
Jeden Adventssamstag hat die Meile für dich bis 22 Uhr geöffnet!

## Programm für die Kleinen:

**22. NOVEMBER:**  
Seit dem 22. November können sich junge Besucher in der Wichtelwerkstatt zum Wichtel ausbilden lassen und Etlliches zu Weihnachten ausprobieren.

**26. NOVEMBER:**  
Build-a-bear bastelt mit Kindern Teddys für den guten Zweck. Diese werden dem Kinderhospiz Sternenbrücke geschenkt.

**27. NOVEMBER:**  
Der Schulkinderclub Billbrookdeich fertigt Diverses mit den Kindern.

**2. DEZEMBER:**  
Dat Backhus verziert mit den Kids Hexenhäuser.

**3. UND 4. DEZEMBER:**  
Rosenbachs Puppentheater verzaubert die Kleinen mit netten Stücken.

**6. DEZEMBER:**  
Build-a-bear erstellt mit den Kleinen Teddys für den guten Zweck. Diese werden dem Kinderhospiz Sternenbrücke geschenkt.

**9. DEZEMBER:**  
Der Schulkinderclub Billbrookdeich fertigt Diverses mit den Kindern.

**10. DEZEMBER:**  
Heute bastelt das Kinderhospiz Sternenbrücke mit den Kleinen.

**11. UND 16. DEZEMBER:**  
Dat Backhus verziert mit den Kids Hexenhäuser.

**17. UND 18. DEZEMBER:**  
Rosenbachs Puppentheater verzaubert die Kleinen mit netten Stücken.

**20. BIS 23. DEZEMBER:**  
Der Schulkinderclub Billbrookdeich bastelt mit den Kindern.







Der MaG Bastel-Tipp

# Adventskalender selber basteln

Sind dir gekaufte Adventskalender zu langweilig? Dann bastel doch selbst einen für deinen Partner, die liebe Freundin oder die Familie. MaG zeigt dir, wie einfach das ist.

## So wird's gemacht:

### Was du brauchst:

Stoffreste, bunt oder glänzend, Nähgarn bzw. Zwirn, Nähmaschine, Maßband, Bleistift, Schere, Stoff-Edding, Wäscheklammern, Kleber, längeres Schmuckband, Reißzwecken, Nägel oder Haken, Goldfaden oder Band

- 1 Schneide aus dem Stoff zunächst Säckchen zu. Wenn du darin nicht allzu große Geschenke verstecken willst, genügt pro Säckchen ein Rechteck der Größe 22 x 15 cm.
- 2 Zunächst säumst du mit der Nähmaschine die 22 cm Länge. Dies ist die obere Kante des Säckchens. Danach unten und seitlich zusammennähen. Die fertige Breite beträgt dann etwa 10 cm, die Höhe etwa 14 cm. Besonders ansprechend wird der Kalender, wenn du verschiedene bunte Stoffe nimmst und diese entweder abwechselst oder jedes Säckchen aus anderem Stoff ist.
- 3 Den Kalender kannst du mit kleinen Lieblingsnaschereien oder kleinen Geschenken befüllen. Dann bindest du die Säckchen großzügig mit einem Goldfaden oder einem Band zu.
- 4 Das Schmuckband befestigst du mit Reißzwecken oder Nägeln an der Wand.
- 5 Nun hängst du die einzelnen Säckchen mit den Klammern an das Band. Ob du die Reihenfolge der Säcke aufsteigend oder durcheinander gestaltest bleibt ganz dir überlassen.
- 6 Schreibe nun mit dem Stoff-Edding die Zahlen von 1 bis 24 auf die fertig zugeschnürten Säckchen. Es ist hilfreich, den Stoff zwischen zwei Fingern glatt zu ziehen.

Fertig ist ein kreativer Kalender!





Weihnachts-Tipp

# Scaloppine vom Hirschrücken

**Peter Sikorra**, Chefkoch des Hotels Grand Elysée, erklärt, wie man **Scaloppine vom Hirschrücken** mit gerahmter Wachholder-Rosmarinjus, mit Beluga Linsen und Pedro Ximenez Essig perfekt zubereitet.



**Peter Sikorra und Redakteurin Jeannine Ehmsen im Grand Elysée.**

**Zutaten für zwei Personen:**  
300 g Hirschkalbsrücken, 100 ml Wildfond oder dunklen Kalbsfond, 100 g Beluga Linsen, 20 g Gemüswürfel (Karotten, Sellerie, Lauch), 3 Stk. Schalotten in Würfel geschnitten, 4 EL Sahne, 50 g Butter und Wacholder, Rosmarin und Pedro Ximenez Essig nach Geschmack.  
Zum Abschmecken und Kochen: Salz, weißer Pfeffer und Gemüsefond.

**Vorbereitung:**

Die Linsen ca. 2-3 Std. in Wasser einweichen. Den Hirschrücken parieren, in 6 Stücke á 50 g schneiden und leicht plattieren. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

**Zubereitung:**

Die Schalotten in Butter anschwitzen, die Gemüswürfel kurz mit schwitzen, Linsen dazugeben, mit Gemüsefond knapp bedecken und ca. 20 Minuten leise köcheln lassen, sodass die Linsen noch einen leichten Biss haben. Die Scaloppine würzen, in Butter mit Rosmarin kurz

anbraten und auf einem heißen Teller im Backofen warmhalten.

In derselben Pfanne, Schalottenwürfel, zerdrückte Wachholderbeeren und einen Zweig Rosmarin anschwitzen. Mit dem

Wildfond ablöschen, Sahne dazu geben und bis zur gewünschten Dicke und einigen kalten Butterflocken vollenden. Die Scaloppine und das Linsengemüse auf einem heißen Teller anrichten, mit der Sauce nappieren. Dazu passen kleine Kartoffeln in der Schale. Gutes Gelingen! *Jeannine Ehmsen*



**Scaloppine vom Hirschrücken ist Peter Sikorras kulinarischer Tipp für das Fest.**



### Italienische Spezialitäten

#### Mittagstisch

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

#### 2 Gänge

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

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

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



[www.restaurant-yakyeti.de](http://www.restaurant-yakyeti.de)

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

**SUSHI SATT**  
JEDEN MO. & DO. ab 18.00 Uhr

**MITTAGSTISCH**  
Mo. - Fr. 12.00 - 15.00 Uhr

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



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



# WEIHNACHTEN & SILVESTER GENIESSEN

Partyservice

*Fleischerei  
Harms*

Bistro

Lehmweg 56  
20251 Hamburg  
Tel. 040 - 48 13 24

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

**Qualität hat einen Namen!**

**Denken Sie an Ihre Weihnachtsbestellung!!!**

**Gänse** von Krögers Hof am Nord-Ostsee-Kanal

**Enten** aus dem Raum Flensburg

**Puten** von Neuland und aus der umliegenden Region

Selbstverständlich kommt unser gesamtes Qualitätsfleisch aus artgerechter und umweltschonender Tierhaltung. Dazu gehören auch unser Rindfleisch, Schweinefleisch, Milchkalbfleisch, Lammfleisch, KIKOK-Geflügel und Wildfleisch.

• Wurstwaren aus Eigenproduktion ohne Gluten und Glutamat •

## Fisch Böttcher

am Mühlenkamp empfiehlt  
zu den Festtagen

Karpfen • Schleie • Zander  
Steinbutt • Seezunge • Lachs  
Räucherlachs und geräucherte  
Forellenfilets • Gravedlachs  
und Räucheraalfilets

**Feinste Salate  
aus eigener Herstellung**

Tel.: 270 80 77

# Gans ganz einfach

Weihnachten steht vor  
der Tür und damit ist es  
auch Zeit, sich um das  
Festmahl Gedanken zu  
machen. Das Alster-  
Magazin hält ein  
leckeres Gans-  
Rezept für Sie  
bereit.



### Gefüllter Gänsebraten mit Rotkohl

#### Zutaten für 4 Portionen:

1 Gans, ca. 3,5 kg, küchenfertig (tiefgefroren, aufgetaut), Salz, Pfeffer, 4 Äpfel (z.B. Cox Orange), 1 Bund Majoran, 2 Gläser (à 400 ml) Gänsefond, 2-3 EL Pflaumenmus, 1 Prise Zimt, 6 EL MONDAMIN Soßenbinder dunkel,

Für den Rotkohl: 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1 Glas (680 g) Rotkohl, 3 EL rotes Johannisbeergelee, Salz, 1 Granatapfel

#### Zubereitung:

1. Gans abspülen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Äpfel abspülen, vierteln und entkernen. Majoran abbrausen. Gans mit Äpfeln und Majoran füllen. Die Öffnung mit Zahnstochern zusammenstecken. Die Gans mit der Brust nach oben auf die Fettpfanne des Backofens setzen und bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) ca. 45 Minuten braten.

2. Temperatur auf 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) herunterschalten und die Gans weitere 2 Stunden braten. Dabei nach und nach den Gänsefond angießen. Gans vom Blech nehmen. Bratenfond in einen Topf gießen und entfetten. Ofentemperatur auf

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

**Weinlust**® weinhandel Et 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

**TIPP: Menüs rund**



Foto: Hartung PR



Foto: Mondamin

225 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) heraufschalten. Gans wieder zurück aufs Blech setzen. Die Gans mit Salzwasser bepinseln und ca. 10-15 Minuten knusprig braun braten.

3. Pflaumenmus in den Bratenfond einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Saucenbinder einstreuen und unter Rühren 1 Minute kochen lassen.

4. Für den Rotkohl Zwiebel pellen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Rotkohl zugeben, Johannisbeergelee einrühren und mit etwas Salz würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Granatapfelkerne unter den Rotkohl mischen. Nochmals abschmecken.

5. Die Gans tranchieren und die Brust aufschneiden. Gans zusammen mit Sauce und dem Rotkohl anrichten.

**Zubereitungszeit:**  
3 Std. + 15 Min.

## um die Gans

Unter dem Motto „**Hamburg ganz(s) weihnachtlich**“ servieren 48 Hamburger Top-Restaurants **noch bis zum 23.12.** weihnachtliche Menüs rund um die Gans. Die unterschiedlichen Gänsevariationen beginnen ab 23,99 Euro – ein fairer Preis, sich gemeinsam mit Freunden oder der Familie kulinarisch auf Weihnachten einzustimmen. Aber

auch für Unternehmen ist diese Aktion ein gutes Angebot, um das Geschäftsjahr festlich ausklingen zu lassen. Dank des Fest-Preises ist die Weihnachtsfeier gut zu kalkulieren und die Gefahr einer bösen Überraschung bei Rechnungserhalt ist minimiert. Die teilnehmenden Restaurants und ihre Menüs gibt es im Internet: [www.hamburg-kulinarisch.de](http://www.hamburg-kulinarisch.de).

## 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

## — Confiserie — **Taulesen** — Seit 1928 —

Die Confiserie Paulsen wurde 1928 in Hamburg gegründet. Das Geschäft mit Sitz in der Poststraße, steht seit Jahrzehnten für beste Confiserie – Produkte, welche aus feinsten Zutaten in Handarbeit hergestellt werden.

Zu Weihnachten empfehlen wir unsere haus-eigenen Trüffelsterne und Marzipankartoffel aus original Lübecker-Marzipan-Rohmasse.



Trüffelsterne  
100g = 4,95 EUR



Marzipankartoffeln  
150g = 5,95 EUR  
(100g = 3,97 EUR)

Poststr. 5 • 20359 Hamburg  
Tel. 040 - 36 77 81 Fax. 040 - 36 77 81  
[kontakt@paulsen-confiserie.de](mailto:kontakt@paulsen-confiserie.de)

Entspannende

# Wellness

Gerade im Winter benötigt der Körper viel Pflege und Feuchtigkeit. Das Alster-Magazin hat die Pflege-Highlights zum Verschenken herausgesucht.

**Individuell**  
Soja-Wachskerzen  
von Max Benjamin,  
ca. 30 Euro.

**Pflegend**  
Geschenkset mit  
Duschgel, Bodylotion,  
Bath Fizzer und  
Schwamm von  
Douglas, ca. 7 Euro.

**Feuchtigkeitsspendend**  
Masque Nutri-Alpes und  
Crème Riche Anti-Age von Pure  
Altitude, ca. 45 und 70 Euro.

**Fruchtig**  
'Coconut Dream'  
Dusch- & Badegel  
und Bodylotion  
von lavera, ca. 5  
und 7 Euro.

**Beruhigend**  
Duftkerze von  
Max Benjamin,  
ca. 30 Euro.



# Schöner schenken –

mit den Weihnachtspaketen von MeridianSpa

Ein **Kurzurlaub** für die Seele, jede Menge Wohlbefinden und ein richtig gutes Bauchgefühl – mit den **MeridianSpa-Weihnachtspaketen** überreichen Sie ein Präsent, das garantiert niemand umtauschen möchte!



**B**evor Sie sich lange den Kopf darüber zerbrechen, was Sie Ihren Liebsten unter den Weihnachtsbaum legen, schenken Sie doch gleich ein MeridianSpa-Gutscheinpaket! Denn bei dieser Wahl entsteht auf beiden Seiten ein angenehmes Bauchgefühl: Bei Ihnen, weil Sie sicher das Richtige getroffen haben, beim Beschenkten, da ihm eine Menge Wohlbefinden bevorsteht. Und obendrein tun Sie auch noch etwas Gutes: MeridianSpa spendet von jedem verkauften Paket 1 Euro an die Stiftung „phönikks“, die von Krebs betroffene Familien unterstützt.

Gestresste Freunde und Verwandte freuen sich bestimmt über den „Ganz entspannt“-Gutschein. Hier sorgt eine 40-minütige Massage plus eine Wellness-Tageskarte (59 Euro) für glänzende Augen.

Bei allen, die sich gern verwöhnen lassen, zaubert das Paket „Sinneszauber“ zweifellos ein strahlendes Lächeln ins Gesicht. Dieses Geschenkpaket bietet eine Anwendung im Bodycare-Bereich (nach Wahl die Abhyanga Ganzkörpermassage oder eine Gesichtsbildung für Sie oder Ihn) und eine Tageskarte Wellness (79 Euro).

Sie schenken lieber individuell? Wie wäre es dann mit einer Tageskarte, einer Mitgliedschaft oder einer Behandlung aus dem Bodycare-Angebot von MeridianSpa? **Alle Geschenke lassen sich bequem im E-Shop unter [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop) bestellen** und können von dort aus an eine Wunschadresse geschickt werden. Sie bekommen sie aber auch direkt an der Rezeption im MeridianSpa Wandsbek, Eppendorf, City und Alstertal.

Mit der **AMAYĀNA Relax & Lift-Gesichtsbehandlung** einen wahren Sinneszauber erleben.

## Last Minute-Tipp:

Alle Gutscheine sind an den **Rezeptionen täglich bis Silvester erhältlich**. Zudem können Sie diese ganz einfach auch am heimischen PC selbst ausdrucken.



# GESCHENK-IDEEN



**Rund**  
Teelichkugeln groß und klein von Douglas, ca. 7 und 5 Euro.

**Wohltuend**  
Sérum Tenseur, Sérum Gel Contour des Yeux von Pure Altitude und Bain Montagne Sérénité, ca. 45, 50 und 45 Euro.



**Reichhaltig**  
Anti-Aging-Pflege 'Body Saver' von Jeanne Piaubert, ca. 70 Euro.

**Vitaminreich**  
Feuchtigkeitspflege von Jeanne Piaubert, ca. 40 Euro.



## „Kunst muss inspirieren“



Seit Jahren macht sich Unternehmer Jürgen Hunke auf dem Feld der asiatischen Kunst einen Namen. Wir sprachen mit ihm über seine neu eröffneten Galerieräume „Mikado Asiatika Gallery Kunst + Buch“ in der Rothenbaumchaussee 91.

**Alster-Magazin: Wie kam es zu der Neueröffnung?**

**Jürgen Hunke:** Seit über zehn Jahren beschäftige ich mich mit Asiatika, importiere direkt aus verschiedenen Ländern, besonders Burma, Thailand und China. Ich

In den neuen Ausstellungsräumen „Mikado Asiatika Gallery Kunst + Buch“ werden ausgewählte Exponate gezeigt.

habe in der Berliner Fasanenstraße eine neue Galerie eröffnet, dort stellen wir nur besondere Exponate und besondere Antiquitäten aus. Seit einigen Wochen haben wir in der Rothenbaumchaussee neue Ausstellungsräume, wo das Modell von Berlin übernommen wurde.

**Was erwartet den Besucher in der Rothenbaumchaussee?** Dort werden Figuren, Asiatika und Bilder mit asiatischer Literatur verbunden. Das Motto ist „Kunst+Buch“. Wir wünschen uns, dass uns viele Leute besuchen, es sich anschauen und sich bei angenehmer Musik und vielleicht auch einem Glas Tee wohlfühlen. **Worüber erstreckt sich Ihr Repertoire?**

Am meisten verkaufen wir Buddhafiguren und -köpfe, besonders aus Bronze. Wir haben eine eigene Marmor-Ausstellung, die Sachen kommen aus Burma, insbesondere aus Mandalay. Es gibt Exponate aus altem Teakholz. Es ist sehr viel handwerkliche Kunst dabei.



Macht sich um asiatische Kunst verdient: Jürgen Hunke.

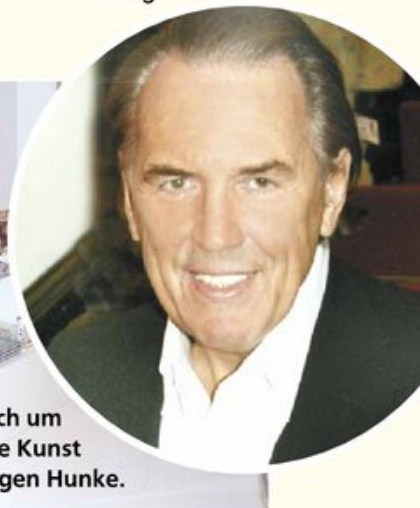
Das ist das Besondere, weil man nachvollziehen kann, mit welchem unheimlichen Aufwand es gefertigt wurde. Wenn ich mir vorstelle, dass ein paar Maler in der modernen Kunst mit ein paar Klecksen Zigtausend Euro nehmen – da ist die asiatische Kunst außerordentlich günstig, zudem aussagekräftig und sehr real.

**Was zeichnet diese Art von Kunst aus?**

Für Menschen, die sehr unruhig sind, die viel nachdenken, die sich über die Zukunft Gedanken machen, ist das sehr beruhigend und macht kreativ. Seit über 30 Jahren habe ich eine Privatsammlung. Ich komme abends nach Hause und die

Figuren schauen mich an – da ist jedes Gesicht anders. Ich finde, gerade das Gesicht bei Buddhafiguren ist das Entscheidende. Ich kann ganz wenig mit moderner Kunst anfangen, da fehlt mir der Bezug. Ich muss Kunst auch gerne sehen und gerne fühlen. Es muss mich inspirieren. Da ist die asiatische Kunst etwas ganz Besonderes. Im Moment hat sie zwar noch eine Außenseiterstellung. Aber das macht nichts – mein ganzes Leben war das eines Außenseiters. **Mehr Informationen zur Galerie in Mittelweg 111 und Rothenbaumchaussee 91 im Internet auf [www.mikado-asiatica.de](http://www.mikado-asiatica.de) und unter Tel.: 41 35 38 23!**

Anzeige





# DANKE

für Ihre Unterstützung bei der Verwirklichung des  
Teehauses an der Seebrücke!



Das Modell steht in unserem Mikado Garden, Timmendorfer Strand

## 3. Neuauflage

## Unser Buch des Jahres 2010:

Jürgen Hunke

**Du wirst 60 –  
und was dann?**



Durchstarten  
mit neuen  
Zielen

**Du wirst 60 - und was dann?  
Durchstarten mit neuen Zielen**

Ein Buch über das wichtigste Drittel des Lebens!  
Der Autor schildert anhand persönlicher Erlebnisse und Gedanken, was sich ändern muss, damit aus einer „überalterten Gesellschaft“ eine positive Vision wird. Gleichzeitig ist das Buch ein persönlicher Ratgeber, denn die dritte Lebensphase will richtig bedacht und vorbereitet sein, damit sie zur schönsten Lebensphase wird!

Mikado Verlag, Hamburg, Neuauflage 2010 (Mikado Visionen)  
173 Seiten, □ 19,95 €

\* Dieses Buch erhalten Sie in unseren Kunst + Buch Galerien



Mikado Garden Kunst + Buch  
Strandallee 137  
23669 Timmendorfer Strand



Asiatic Gallery House  
Mittelweg 111  
20149 Hamburg



Mikado Asiatica Gallery  
Kunst + Buch  
Fasanenstraße 68  
10719 Berlin



Mikado Asiatica Gallery  
Kunst + Buch  
Rothenbaumchaussee 91  
20148 Hamburg



Mikado Showroom  
in den Hamburger Kammerspielen  
Hartungstraße 9-11  
20146 Hamburg



**FROHE FESTTAGE UND IM NEUEN JAHR NUR HARMONIE**





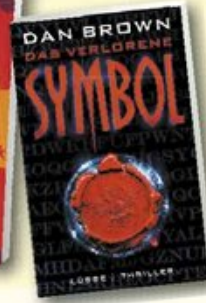
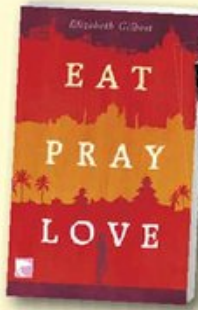
# Evergreen vom Weihnachtsmann



**Stefanie Oldhaver, Grafikleitung**

**Elizabeth Gilbert: Eat, Pray, Love**

Ein zu Herzen gehendes Buch, das ich schon mehrmals gelesen habe: Elizabeth ist Anfang dreißig und hat eine schmerzvolle Scheidung hinter sich. Sie steht vor dem Nichts und beschließt, alles, was sie bisher hatte, in New York zurückzulassen und ein Jahr lang alleine zu reisen. In Italien lernt sie Italienisch und die Kunst des Genießens, in Indien alle Regeln der Meditation. In Bali trifft sie auf Felipe und erfährt durch ihn die Balance zwischen innerem und äußerem Glück. Eine zauberhafte wahre Geschichte, erzählt mit Ironie und Charme. (BTV, 2007, 480 Seiten, 11,90 Euro)



**Evelin Timm, Redaktion**

**Dan Brown: Das verlorene Symbol**

Dan Browns neuester Thriller verspricht nicht weniger Spannung, Action und Überraschungen als seine Vorgänger. Erneut wird Harvard-Professor Robert Langdon in dunkle Machenschaften verwickelt – und ihm bleiben nur zwölf Stunden, um alles wieder in Ordnung zu bringen. Eine spektakuläre Verfolgungsjagd quer durch Washington D. C. beginnt... (Bastei Lübbe 2009, 765 Seiten, 26 Euro)



  
**Schunemann**Training



# DAS PERFEKTE GESCHENK

Für Männer und für Frauen!

**HYPOXI**  
design your body

**beautytek**  
evolve Plus

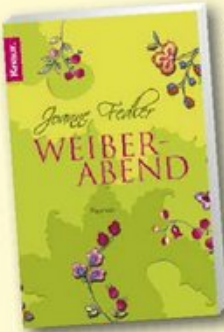
**ONLINE-ADVENTS-KALENDER**  
ab 1.12.

Immer das Richtige schenken: Mit einem Wertgutschein von Hamburgs innovativstem Figurzentrums verschenken Sie Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Energie, Erfolge und vieles mehr – alles auf einmal. Bei Schunemann Training finden Sie die Experten sowie effektive Lösungen für eine nachhaltige Figurformung und Behandlung von hartnäckigen Problemzonen und Cellulite. Ob Personaltraining, Ultraschall-Behandlungen oder HYPOXI-Methode – wir bringen Sie Ihrer persönlichen Wunschfigur ein Stück näher. Dabei verzichten wir trotz modernster Technik nicht auf altbewährte Trainings- und Behandlungsmethoden und über 20 Jahre Erfahrung im Bereich der Figurformung. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Christiane Kaufholt, Redaktion

**Joanne Fedler: Weiberabend**

Eine Nacht, acht Frauen, keine Kinder, keine Tabus! Geheimnisse werden enthüllt und Freundschaften auf die Probe gestellt, als sich Joanne und ihre sieben Freundinnen in Helens Landhaus zur Pyjamaparty treffen. Zwischen Erdbeer-Daiquiris, Garnelenspießen und Schokolade wird das Mutterdasein mal so richtig unter die Lupe genommen. Im Lauf der Nacht bröckelt die sorgsam gehütete Fassade jeder einzelnen Frau. Und was dabei herauskommt, lässt kein Leserinnenherz kalt... (Droemer/Knaur 2009, 416 Seiten, 8,99 Euro)



Christian Luscher, Redaktion

**Jonathan Franzen: Die Korrekturen**

Dass Franzens Roman über die Nöte einer Familie selbstsüchtiger Exzentriker in einem apokalyptischen Weihnachtsessen gipfelt, ist nicht der einzige Grund, ihn als Geschenk in Erwägung zu ziehen. Hervorragend geschrieben, oftmals anrührend und fortwährend sehr komisch – dieses beeindruckende Porträt der USA in der Bush-Ära ist sehr lesens- und schenkwert. (rororo 2003, 1296 Seiten, 13 Euro)



Kai Wehl, Chefredakteur

**Antonio Tabucchi: Erklärt Pereira**

Portugal des Sommers 1938. Unter der Diktatur Salazars mit seiner Preszensur versucht der Lissabonner Kulturredakteur Pereira den richtigen Weg für sich zu finden. Nach anfänglichem Ducken beteiligt er sich zum Schluss am Widerstand. Ein in wunderschöner Sprache beschriebener Kampf um die eigene Position im Gut und Böse der Gesellschaft. Der als Zeugenaussage verfasste Roman drängt die unangenehme Frage auf: „Wie hätte ich entschieden?“ (dtv 1997, 16. Aufl. 2009, 224 Seiten, 7,90 Euro)



Mariëlle Rösler, Redaktion

**Cody McFadyen: Das Böse in Uns**

Ein Flug nach Virginia. Alles wie gewohnt. Die Passagiere fühlen sich wohl. Auch Lisa. Bis sich ihr Nachbar zu ihr herüberlehnt und flüstert: „Lisa, ich werde dich jetzt töten.“ Nach der Landung findet die Besatzung Lisas Leiche. Die FBI-Agentin Smoky Barrett hat lediglich einen Hinweis: ein silbernes Kreuz mit der Zahl 143 im Körper der Toten. Denn im Internet tauchen brutale Videos von Hinrichtungen auf. Die Filme verraten, dass jedes Opfer Sünden begangen hatte, die wie ein Schatten auf seiner Seele lasteten: Mord, Kinderschändung, Vergewaltigung. (Bastei Lübbe 2009, 448 Seiten, 9,99 Euro)



www.abpilus.de

**Machen Sie Ihren Haaren Beine!**

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

**I<sup>2</sup>PL 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**

**Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg**

**20% Weihnachtsrabatt**  
für Neukunden bis zum 31.12.2010

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM

**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.

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

flatmedia  
**SHOPPINGSCREENS**  
LOKAL



Anzeige

## Das ganz persönliche Geschenk für eine bessere Figur!



Foto: Hypoxi

Schünemann Training hat für jeden die individuell perfekte Methode, um die Figur zu formen.

Sie möchten sich oder Ihren Lieben zu Weihnachten etwas Gutes tun? Dann verschenken Sie Gesundheit, Wellness und Fitness – ein Geschenk, an dem Sie lange Ihre Freude haben werden und mit dem Sie nie falsch liegen.

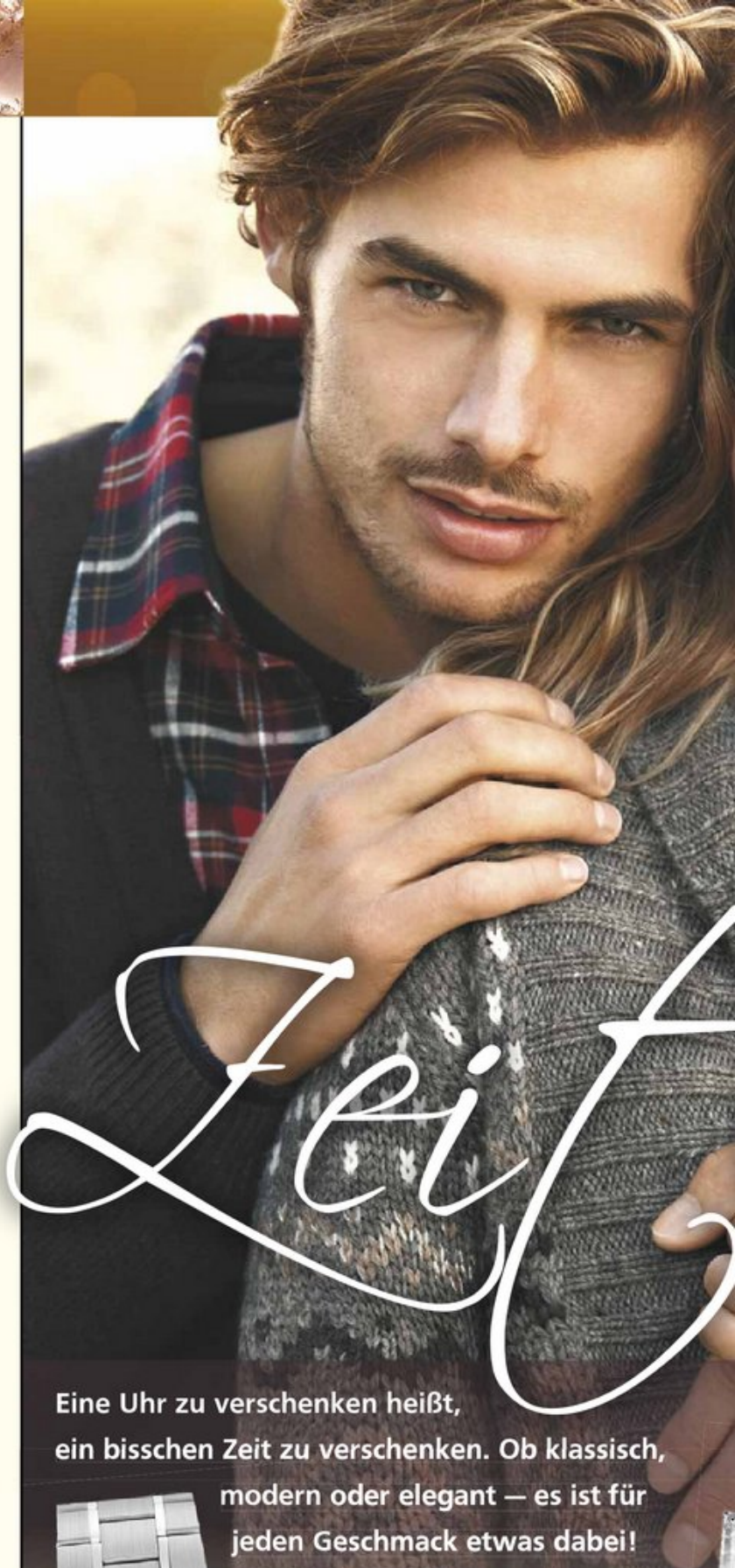
Umfassend beraten werden Sie bei **Schünemann Training, Schwanenwik 14**, Hamburgs innovativstem Figurzentrum. Das Zentrum bietet ein einzigartiges Figurformungsangebot aus Personaltraining, Ultraschall/stabile Kavitation und Hypoxi-Vakuumtherapie.

„Das Geheimnis unseres Erfolgs und damit auch das unserer Kunden ist unser speziell abgestimmter Behandlungsmix aus modernster Technik, altbewährten Methoden und der langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit dem menschlichen Körper“, so Inhaber und Personaltrainer Henrik Schünemann, der sich seit mehr als 20 Jahren intensiv mit dem Thema Fitness und Figurformung beschäftigt. „Für jeden Kunden erstellen wir ein individuelles Programm, das die verfügbare Zeit und den bevorzugten Aktivitätsgrad berücksichtigt und kombinieren gegebenenfalls verschiedene Methoden aus unserem breit aufgestellten Spektrum.“

Mit dem gezielten 1:1-Training des angebotenen Personaltrainings verbessert man z.B. nicht nur effizient seine Fitness und formt die Figur, sondern die individuelle Betreuung hat den weiteren Vorteil, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Mit der integrierten Ernährungsberatung wird das Erreichen des persönlich gesetzten Trainingsziels

zusätzlich unterstützt. „Leider aber nimmt man oft an den sogenannten Problemzonen selbst durch intensives Training oder eine Diät nicht ab“, so Henrik Schünemann. „Hartnäckige Fettpölsterchen können jedoch gezielt mit anderen Methoden angegangen werden.“ Schünemann Training bietet deshalb u.a. die neuartige TFR-Methode (Technische Fettreduktion), der sowohl Ultraschall als auch stabile Kavitation zu Grunde liegen, an. Bei dieser Behandlung werden mit dem beautytek avita plus durch Ultraschall und stabile Kavitation Fettpolster selektiv behandelt, ganz ohne OP, stationären Aufenthalt, Medikamente und Beeinträchtigungen im Alltag. Radiofrequenz rundet den schnell sichtbaren Behandlungserfolg ab. Eine andere moderne Möglichkeit, die das Zentrum im Figurformungs-Programm hat, ist die patentierte HYPOXI-Methode. Sie ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem Training eine gezielte und nachhaltige Einflussnahme auf die Figur. Die Folge ist eine sehr deutliche Umfangreduzierung an Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkel sowie einer Straffung der Haut.

Welche Methode bzw. Methodenkombination Ihnen oder dem Beschenkten am besten hilft, lässt sich in einem persönlichen Beratungsgespräch herausfinden. Weitere Infos unter **Tel.: 040-51 90 83 14** und **www.schuenemann-training.de**. Hier finden Sie ab dem 1.12. auch einen Online-Adventskalender mit Überraschungen. *ck*



Eine Uhr zu verschenken heißt, ein bisschen Zeit zu verschenken. Ob klassisch, modern oder elegant – es ist für jeden Geschmack etwas dabei!



Edel

L.E. White Diamond von Swarovski, ca. 2800 Euro.

Modern

Silberne Uhren für Sie von Michele Tahitian ca. 2000 Euro und Ihn von TAG Heuer 2500 Euro, gesehen bei Juwelier Willer.



**Klassisch**

Uhren für Sie und Ihn, gesehen bei s.Oliver.

*Oliver*  
Geschenke

**Exklusiv**

Tangente Gangreserve in Weiß und Anthrazit von Nomos, jeweils ca. 1500 Euro.

**Glamourös**

Crystal Mesh von Swarovski, ca. 520 Euro.

**Neue Geschenkideen aus dem NIVEA Haus**



Fotos: NIVEA

**Weihnachtsstimmung im NIVEA Haus.**

Alle Jahre wieder dreht sich in den Wochen vor Weihnachten alles um das Thema Schenken. Doch die passende Idee für den Liebsten, die Eltern oder die beste Freundin zu finden, ist nicht immer leicht. Hilfe gibt es im NIVEA Haus. Sowohl in Hamburg als auch in Berlin können Sie sich in der Adventszeit von vielen tollen Geschenkideen inspirieren lassen. Entdecken Sie zum Beispiel das NIVEA-Verwöhn-Set in der „Schmuckstück“-Geschenkdose: **hochwertige Pflegeprodukte** in einer attraktiven Verpackung.



Damit zaubern Sie Ihren Lieben ein besonders schönes Strahlen auf das Gesicht. Oder für „ihn“: das Männer-Pflege-Set in der Kulturtasche. Und auch für die Kleinsten ist etwas dabei: Mit dem NIVEA-Baby-Rucksack inklusive praktischer Erstausrüstung oder mit dem kuscheligen NIVEA-Teddy von Steiff wird Babys erstes Weihnachtsfest etwas ganz Besonderes. Und wer seinen Lieben eine Auszeit vom Alltagsstress schenken möchte, liegt mit einem Gutschein für eine entspannende Anwendung im NIVEA Haus Berlin oder Hamburg genau richtig.

Die Gutscheine und viele weitere Weihnachtsgeschenke von NIVEA können Sie in diesem Jahr auch ganz bequem von zu Hause aus bestellen.

Im NIVEA Haus-Onlineshop unter [www.NIVEA.de/shop](http://www.NIVEA.de/shop) gibt es ab 15. November für Kunden in ganz Deutschland die blauen NIVEA-Fanartikel.

**Cooler Design - Sicheres Fahren**

20" + 24" + 26" Mädchen- oder Jungsrads



Über 300 Kinder- und Jugendräder zur Auswahl!

- Sicherheitsausstattung: Lichtanlage mit Shimano Nabendynamo
- Leichter Alu-Rahmen mit Federgabel
- 3, 7 oder 21 Gang Shimano Schaltung
- verschiedene Farben

€ 299,95  
ab **249<sup>95</sup>**

- Friedrich-Ebert-Damm 30-32 Hamburg-Wandsbek · Tel. 040/693 00 20
  - Straßburger Str. 9-11 Hamburg-Dulsberg · Tel. 040/61 22 80
  - Hamburger Str. 129-131 Hamburg-Barmbek · Tel. 040/20 97 10 11
- Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr

**fahrrad nielandt**  
[www.fahrrad-nielandt.de](http://www.fahrrad-nielandt.de)

# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Anzeigen



Expertentipp von Dr. med. Frank Striebel, Privatpraxis für Integrative Medizin

## Alternative Schmerztherapie

Die Therapie von akuten und chronischen Schmerzen besteht normalerweise in der symptomatischen Gabe von Schmerzmitteln in Tablettenform oder als Injektion. Die schmerzauslösenden Ursachen bleiben hierbei oft unberücksichtigt. Darüber hinaus wird häufig Krankengymnastik verordnet. Einen akuten Schmerz mit Schmerztabletten zu behandeln ist sinnvoll, um das Speichern des Schmerzes im Rückenmark und eine mögliche Chronifizierung des Schmerzgeschehens zu vermeiden. Insbesondere die Kombination von Akupunktur mit Neuraltherapie zeigt nicht selten

langfristige Erfolge, dies hängt unter anderem mit der Regulierung der Energieflüsse, dem Löschen des Schmerzgedächtnisses (im Rückenmark) sowie einer dauerhaften Muskelentspannung zusammen. Muskelverspannungen (auch chronische) spielen bei den Rückenschmerzen eine nicht zu unterschätzende Rolle, da der Körper bei auftretenden Schmerzen versucht, diese Bereiche ruhig zu stellen. Der eintretende Muskelhartspann verschlechtert die Situation jedoch meistens. Darüber hinaus können sogenannte „Störfelder“ Schmerzen sowohl an der Stelle des Störfeldgeschehens

als auch an weit entfernte Körperregionen auslösen. In diesem Zusammenhang ist die Neuraltherapie zur Störfeldbeseitigung in der Regel die wirksamste Methode. Interessant sind die Wirkungen der orthomolekularen Therapie. Hierbei werden natürliche, extrahierte Vitamine, Spurenelemente und Mineralien als Reinsubstanzen auf der Zunge getestet. Es kommt zu Verbesserungen der Schmerzsymptomatik innerhalb von 20-30 Sekunden nach der Testung. Vernünftige, wissenschaftliche Erklärungen zu diesem Phänomen kann ich Ihnen leider nicht anbieten. Ärzte wie Patienten stehen diesen

Phänomen immer wieder staunend gegenüber.

Es existieren also wirksame Alternativen, die sich bei akuten Schmerzen, insbesondere jedoch bei chronischen oder wiederholt auftretenden Schmerzen empfehlen, um einerseits die Nebenwirkungen einer dauerhaften Schmerzmedikation am Magen-Darm-Trakt, an der Leber und den Nieren zu vermeiden und andererseits – wenn möglich – die Schmerzursache zu behandeln und dadurch dauerhafte Erfolge zu erzielen.



**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



**KIEFERORTHOPÄDISCHE  
GEMEINSCHAFTSPRAXIS**  
für Erwachsene und Kinder

Dr. med. dent. Pamela  
SCHMEDT AUF DER GÜNNE



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



PRIVATPRAXIS  
DR. MED.  
**frankstriebel**  
INTEGRATIVE  
MEDIZIN

Liebe Patienten/-innen, liebe Kollegen und Freunde der Praxis,  
auch gegen Ende dieses Jahres danken wir Ihnen allen herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen, für die gute Kooperation und manch schöne gemeinsam erarbeitete Erfolge.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche, friedvolle und gesegnete Weihnachtszeit und einen dankbaren und fröhlichen Übergang in das neue Jahr.

Ihr Praxisteam

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



Aus den USA wieder in Hamburg/Pöseldorf

**DR. MED. DIETER SCHIWIEZT**  
PRIVATPRAXIS FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN

Wünschen Sie einen schonenden kosmetischen Eingriff, der Ihre höchsten Ansprüche erfüllt? Vertrauen Sie auf meine internationale, über 25-jährige Erfahrung mit vielen tausend Operationen: Bodystyling, Brustästhetik, Facelifting, Augenlider, Botulinum, Lippen-, Wangenformung, Intimchirurgie u.a.



Weitere Informationen auf meiner Webseite:  
[www.dr-schiwietz.de](http://www.dr-schiwietz.de)

Milchstraße 4 • 20148 Hamburg • Tel. 040-67 30 10 26

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

## Gerade Zähne und ein schönerer Gesichtsausdruck!

Neueste Methoden korrigieren nicht nur sanft die Zahnfehlstellung, sondern verhelfen den Patienten auch zu einem insgesamt schöneren Gesichtsausdruck. Das „Damon-Clear-System“ gehört zu diesen innovativen Behandlungsmöglichkeiten. Dieses Produkt ist ein ästhetisches, „selbstligierendes“ Bracketsystem, mit dem Patienten auf eine völlig neue Art behandelt werden und das auf dem Gebiet der festen Zahnspangen, gegenüber den bisherigen Techniken, eine Methode mit einzigartigen funktionellen und ästhetischen

Vorteilen ist. So benötigen konventionelle Zahnkorrekturen oftmals eine Entfernung (Ziehen) von gesunden Zähnen und/oder den Einsatz einer Apparatur zur Gaumennahterweiterung (Expander) oder eines Head-Gear, um Platz im Kiefer zu schaffen. Diese Vorgehensweise ist nicht nur unangenehm, sie dauert auch lange und hat oft einen schmalen Bogen und ein flacheres Gesichtsprofil zur Folge. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Zahnspangen besitzen die „Damon-Clear-Brackets“ einen einzigartigen, sanften Präzisionsschließmechanis-

mus/ Schiebemechanismus, der den Bogen hält. Dies ermöglicht es den Zähnen, sich viel freier zu bewegen, die Zahnbewegung geht sanft und schnell, und es werden weniger Kontrolltermine benötigt. Ein weiterer Vorteil der „Damon-Clear-Brackets“ ist, dass sie aufgrund der überflüssig gewordenen Gummiligaturen sehr leicht sauber zu halten sind, was die Mundhygiene und die Zahngesundheit während der Zahnkorrektur erheblich verbessert. Die bisherigen Gummiligaturen sind eine beliebte Anhaftestel-

le für Bakterien und Plaque und erschweren durch das Aufquellen unter Speichel die Reinigung der Zähne. Karies und Entkalkungen (weiße Flecken) können die Folge sein. Fazit: Das „Damon-Clear-System“ ist eine revolutionäre Entwicklung auf dem Gebiete der festen Zahnspangen.



## 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](http://www.borsay.com)

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



ALSTERTV

## 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](http://www.ccheilpraktiker.de)

Expertentipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Der vererbte Sehverlust

Es gibt die Möglichkeit mit Hilfe einer neuen Technologie die tiefen Strukturen der Netzhaut in höchster Auflösung abzubilden. Durch diese dreidimensionale Abbildung der „Landkarte“ des Auges kann eine äußerst feine Diagnostik vom behandelnden Augenarzt erfolgen. Die Untersuchung läuft völlig berührungslos ab, dies vermeidet Infektionen beim Patienten und garantiert eine angenehme und schnelle Art der Netzhautuntersuchung. Das Hauptaugenmerk dieser Untersuchung, genannt optische Kohärenztomografie

(OCT), liegt in der Früherkennung einer Makuladegeneration („Punkt des schärfsten Sehens“). Die Makuladegeneration ist eine altersabhängige, oft vererbte negative Veränderung der Netzhaut. Gerade Menschen, deren Angehörige an einer Makuladegeneration leiden, können durch die Früherkennung und durch die darauf folgende Therapie geschützt werden. Patienten, die schon an einer Makuladegeneration leiden, können durch die richtige Beurteilung der Situation wieder Sehkraft zurückerhalten. Die moderne The-

rapie führt bei der feuchten Makuladegeneration unter gewissen Umständen sogar zu einer erheblichen Verbesserung der Lebensqualität. Eine Untersuchung dieser Art als Vorsorge ist daher sehr empfehlenswert! Leider suchen die meisten Patienten ihren Arzt erst auf, sobald Beschwerden z. B. in Form von Sehstörungen auftreten, dies kann dann oft schon zu spät sein. Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes und nutzen Sie diese Art der Vorsorge für sich und Ihre Familie.



 **Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf**

**Das UKE sucht Blutspenderinnen und Blutspender!**

Gesunde Menschen zwischen 18 und 60 Jahren können Blut spenden.

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

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



 welt hunger hilfe

**FLUTKATASTROPHE IN PAKISTAN  
HELFE SIE MENSCHEN, DIE ALLES VERLOREN HABEN!**

**Mit 5,- Euro\* per SMS helfen.  
Stichwort: SOFORT an 81190.**

\*5,- Euro pro SMS zzgl. der SMS-Versandgebühr Ihres Anbieters. Davon gehen 4,83 Euro an die Welthungerhilfe.

Für eine Spende per Überweisung, verwenden Sie bitte das Stichwort: Welt-Hilfe Pakistan, BLZ: 370 501 98, Konto 11 15 Welthungerhilfe – Der Anfang einer guten Entwicklung

**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](http://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



DIN EN ISO 9001:2008  
Zertifikat Nr. 71 100 F 116/667



**Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!**

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

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





Expertentipp Arne Roth, Optikermeister, Augendiagnostik Zentrum Andreas Otto

## Multifunktionale Kontaktlinsen kontra Gleitsichtbrille

Die Welt sieht mit Kontaktlinsen einfach besser aus. Sie unterstreichen Ihre Persönlichkeit und haben dabei den Kopf frei. Mit Kontaktlinsen zeigt sich Ihr Gesicht so, wie es ist – natürlich und unmittelbar. Sie sehen nicht nur gut aus, sondern fühlen sich frei und selbstbewusst. Selbst wenn Sie der zufriedenste Gleitsicht-Brillen-träger sind – manchmal stört es doch, mit skurrilen Kopfbewegungen den gewünschten Entfernungsbereich

einstellen zu müssen. Mit innovativen Multifokallinsen können jetzt auch Brillenträger mit einer Alterssichtigkeit (Presbyopie) und Menschen mit einer Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) eine uneingeschränkte Rundumsicht und bessere Schärfe in Ferne und Nähe genießen. Diese Kontaktlinsen werden mit sogenannten Hornhaut-Topographiegeräten angepasst. Diese Geräte erstellen ein digitales Abbild der Augenhornhaut. Mit diesen

hochpräzisen Daten wird dann Ihre individuelle Kontaktlinse gefertigt. Die früher so langwierige Anpassung geschieht dann praktisch virtuell, also innerhalb eines Computers. Entscheidend für dauerhaft erfolgreiches Kontaktlinsentragen ist nicht die Linse allein. Achten Sie bei Ihren individuellen Kontaktlinsen auf einen ganz persönlichen Service von der Beratung über die Anpassung bis hin zur regelmäßigen Nachbereitung.



## 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

Augendiagnostik  
Zentrum



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



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

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



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



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

# Coaching & Therapie



Anzeigen



Expertentipp von Britta Berberich und Dr. Carsten Fuchs, Ganzheitsmedizinisches Zentrum Rotherbaum

## Ist Burn-out eine „Managerkrankheit“?

Was haben ein stressgeplagter Manager, eine Mutter von drei Kindern mit einem Teilzeitjob, eine fürsorgliche Pflegekraft und ein engagierter Arzt gemeinsam? Sie alle haben ein erhöhtes Burn-out-Risiko.

Burnout ist keine „Managerkrankheit“, sondern eine Erscheinung, die jeden von uns treffen kann. Eine Rolle spielen dabei persönliche Veranlagungen ebenso wie äußere Einflüsse.

Bei unterschiedlichen Ausprägungen von Burn-out gibt es auffällige Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Persönlichkeitsstruktur wie sehr hohe Leistungsansprüche, hohe Anspannung, unerfüllte Liebe, Bedürfnis nach Lob und Anerkennung, um den Selbstwert zu steigern, verminderte Fähigkeit zur Stressbewälti-

gung, das Gefühl fremdbestimmt zu sein und vieles mehr.

Viele äußere Faktoren können ein „Ausbrennen“ fördern: z.B. das „Hamsterradgefühl“, Druck und Hektik, hohe Arbeitsbelastung, Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie, Mobbing, instabile Partnerschaft, fehlende, soziale Kontakte und ungesunde Lebensweise.

Burn-out ist ein schleichender Prozess mit zahlreichen möglichen Ursachen und Symptomen. Am Ende steht häufig der völlige Zusammenbruch. Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Wichtig ist es, frühzeitig zu reagieren und genaue Ursachenforschung zu betreiben. Führen Sie zu Beginn mit kompetenten Therapeuten und Medizinern ein ausführliches Gespräch mit

dem Ziel, das gesamte Spektrum der möglichen Ursachen und Symptome zu erfassen.

Nachdem gemeinsam Licht ins Dunkel gebracht wurde, werden nächste Schritte bzw. Therapieansätze vereinbart. Wichtig ist es dabei, mit einfachen, kostengünstigen basispräventiven Maßnahmen zunächst eine notwendige Therapiegrundlage zu schaffen. Im Coaching wird dann die persönliche, mentale Stabilität gestärkt und es werden neue Handlungsalternativen entwickelt. So schaffen Sie eine gute Vorausset-



zung, um sich erfolgreich den vielfältigen Herausforderungen des Alltags zu stellen.

**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 (LPG)
- Muskelverspannung / Schmerzen
- Cellulitebehandlung (LPG)
- Liftmassage (LPG) Gesicht
- Mikrodermabrasion / Reviderm-System
- Akne / Narbenbehandlung



Sylvia M. Bickmeier  
Maria-Louisen-Str. 43  
Tel. 040 / 34 83 31 52  
www.juenger-aussehen-hamburg.de



## Therapiezentrum Rotherbaum

Ästhetik-Behandlung  
Sofort sichtbare und natürlich wirkende  
Hautverjüngung

### Faltenunterspritzung

100% Hyaluronsäure

Lippenaufbau • Wangenaufbau  
Behandlung erschlaffter, müder Haut • Behandlung von Fettpolster  
Behandlung von Haarausfall • Meso-Therapie

Moorweidenstraße 7 • 20148 Hamburg • Tel.: 040 / 380 77 11 20  
www.therapiezentrum-rotherbaum.de

## Verteiler gesucht!

ab 13 Jahre

### Winterhude, Eppendorf

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



Anzeigen

Expertentipp von Christiane Schlüter, HYPOXI-Studio Alstertal und Wandsbek

## Schönheit, die unter die Haut geht

Etwa 80 Prozent aller Frauen sind von Cellulite betroffen und kämpfen gegen die unschönen Dellen. Neben genetisch bedingten, überschüssigen Fettdepots und hormonellen Ursachen, die für die Unebenheiten der Haut verantwortlich sind, wirken sich auch Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel negativ auf das Hautbild aus. Bei schwerer Ausprägung der Dellen sind die Chancen, sie mit herkömmlichen Mitteln wieder loszuwerden, erfahrungsgemäß sehr gering. Die HYPOXI-Therapie hingegen geht unter die Haut. Ziel ist es, die Fetteinlagerungen im Unterhautgewebe, die verantwortlich für die Dellenbildung sind, zu bekämpfen. Dabei setzt HYPOXI auf die Kombination aus moderater Bewegung und Druckwechselbehandlung, die gezielt die Durchblutung an den Problemzonen steigert. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Fettsäuren werden besser durch den Blutkreislauf abtransportiert und verbrannt. Das Ergebnis

sind deutlich schlankere und straffere Oberschenkel. Neben Umfangverlust und Fettverbrennung spielt im Rahmen dieser Therapieform die Hautbild-Verbesserung eine große Rolle. Die HYPOXI-Dermologie vereint Kompressionsmassage und Vakuumtherapie. Während man auf einer bequemen Liege entspannt, bewegen 400 Aktivierungskammern, die in einem speziellen Anzug eingearbeitet sind, mit sanfter Intensität die Haut. Dieser anhaltende Wechsel aus Unter- und Überdruck sorgt für eine Kräftigung und Straffung des Bindegewebes. Darüber hinaus können Schadstoffe und aufgestaute Gewebsflüssigkeit besser abtransportiert werden und der Regenerationsprozess des Haut- und Bindegewebes wird aktiviert. Es können bereits in einem Zeitraum von zwei Monaten (drei Behandlungen pro Woche) deutliche und langfristige Erfolge erzielt werden.



## HYPOXI-Weihnachtsangebot

### The Beauty and the Beast

Sie müssen den inneren Schweinehund nicht überwinden, um eine gute Figur zu machen. Denn die angenehme Methode, um Ihre Figur in Form zu bringen, ist die HYPOXI-Therapie! Mit HYPOXI® ist es möglich, in acht Wochen bis zu zwei Kleidergrößen abzunehmen. Und das, ohne hungern zu müssen. Für den Erfolg sorgt ein moderates Fettverbrennungstraining sowie die gezielte Aktivierung der Problemzonen durch die HYPOXI-Therapiegeräte. Auf diese Weise lassen sich Pölsterchen an Bauch, Hüfte, Beinen und Po sichtbar reduzieren! Hautstraffung mit der Hypoxi-Methode heißt, Ihre Haut wird mit 400 Druckkammern angeregt und aktiviert. Schon nach wenigen Anwendungen bekommen Sie eine fühlbar und sichtbar straffere und glattere Haut.

Gutschein



**Bei Buchung einer 2 Monatskur HYPOXI schenken wir Ihnen bei Beginn vom 20.11.-15.12. einen Monat Hautstraffung gratis dazu. (Wert: 200€)**

nur gegen Vorlage dieses Gutscheins, nur für Neukunden

HYPOXI-Studio Alstertal  
Stadtbahnstraße 32a • 22393 Hamburg  
Telefon 040/38 65 07 34 • [www.hypoxistudio-alstertal.de](http://www.hypoxistudio-alstertal.de)

**HYPOXI**  
design your body

HYPOXI-Studio Wandsbek  
Wandsbeker Zollstraße 141-143 • 22041 Hamburg  
Telefon: 040/68 91 65 53 • [www.hypoxistudio-wandsbek.de](http://www.hypoxistudio-wandsbek.de)

## Charity-Weihnachtsmarkt

Im **Caffe'42**, Mühlenkamp 42, findet am 18. Dezember von 11-18 Uhr ein **Weihnachtsmarkt für den guten Zweck** statt. Die Inhaberin Carola Viebrock und Freunde des Cafés sowie weitere Winterhuder Geschäftsleute – unter anderem aus der der Mode- und Spielzeugbranche – haben

sich 2009 erstmals zusammengesetzt, um eine Wohltätigkeitsveranstaltung durchzuführen. Nun gibt es die zweite Auflage. Der Erlös kommt dem Kinderhospiz Sternbrücke zugute. 2009 kamen über 1000 Euro zusammen, die die Veranstalter in diesem Jahr gerne toppen möchten.

## Lecker hat immer Saison!

**Yoguru** bringt „natural frozen yogurt“ in die Milchstraße. Normale Eisdielen machen im Winter zu, die etwas anderen machen auf: Am 26. November hat in der **Milchstraße 3** Yoguru eröffnet. Yoguru? Das klingt nach Joghurt ... Richtig! Yoguru ist cremiges Joghurt-Eis, frisch gemacht aus Bio-Joghurt und Bio-Milch. Ein eiskaltes Vergnügen im Dezember, Januar, Februar ... „Yoguru ist leichter als Eis, aber doppelt so lecker!“, schwärmt Inhaber Lars Bogdahn. „100 Gramm haben nur 110 kcal – da

macht es richtig Spaß, unseren Yoguru mit frischen Früchten und tollen Toppings individuell zu krönen.“ Denn das ist das Besondere an dem leckeren Eis aus Joghurt: Durch die vielen frischen Leckereien für Obendrauf wird jeder Yoguru zum individuellen Genuss. Köstliche Kaffee- und Gebäckspezialitäten runden das Angebot ab. Öffnungszeiten Milchstraße: Mo.-Sa., 11-18 Uhr; So., 12-17 Uhr. Öffnungszeiten Hamburger Meile: Mo.-Sa., 10-20 Uhr.

## Haarlose Angelegenheit



**Das Waxhouse entfernt lästige Haare und das ohne Schmerzen.**

Vier bis sechs Wochen ohne Rasieren, ein Traum vieler Frauen und Männer. Lästige Haare werden vom **Waxhouse**, Landwehr 3, einfach und schonend entfernt. Beim Waxing wird ein aus Frankreich importiertes Heißwachs, welches nach der traditionellen Methode mit einem Holzspatel, aufgetragen. Die geschulten Mitarbeiterinnen entfernen dann, nach kurzer Einwirkzeit, die Wachsmasse ohne Vliesstreifen.

Das Verfahren ist so schonend, dass es für nahezu jede Körperregion angewendet werden kann – allergiegetestet und schmerzfrei. Das Heißwachs öffnet die Poren, sodass sich das Haar mitsamt der Wurzel mühelos entfernen lässt. Eine dauerhafte Reduzierung des Haarwuchses ist somit gewährleistet – vollkommen ohne Chemie oder allergische Reaktionen. Infos finden Sie unter **Tel.: 254 969 92** und **www.waxhouse.de!**



## Wohlfühlen von Kopf bis Fuß



**Inga Niermeyer, Manou Geschke und Anna Bednarek (v.l.) sorgen für ganzheitliches Wohlfühlen.**

Ein ganzheitliches Wohlfühlkonzept bietet seit Mitte Oktober dieses Jahres **wohlfühlTraum und haircraft** in der **Papenhuder Straße 25**. Das Besondere an diesem Salon ist, dass hier drei Spezialisten unter einem Dach vereint sind: Inga Niermeyer (Spezialistin für Trendhaarschnitte und individuelle Strähntechniken), Anna

Bednarek (Expertin für permanente Haarentfernung) und Manou Geschke (Expertin für ganzheitliche Kosmetik, Fuß- und Handpflege, Visagistik und Massage). Aktion: Unsere Leser bekommen bei Vorlage des Magazins 20% auf alle Dienstleistungen! Mehr Infos: **Tel.: 27 88 32 99** und auf **www.haircraft-hamburg.de!**



Schnee: So schön er ist, die Räumregelungen können durchaus knifflig werden!

# Recht und Schnee

Schön ist sie ja, die weiße Pracht – dennoch kann es gerade in der weißen Winterzeit zu einigen Konflikten kommen, die zuweilen auch vor Gericht landen. Das Alster-Magazin stellt einige interessante Fälle vor!

So entschied zum Beispiel das Thüringer Oberlandesgericht (AZ: 4 U 646/04), dass ein achtloser Hausbesitzer, der den Gehweg nicht geräumt hat, nicht komplett für den Schaden aufkommen muss. So musste in diesem Fall der Hausinhaber nur 50 % Schadensersatz zahlen. Wer seiner Streu- und Räumpflicht aufgrund von Berufstätigkeit nicht nachkommen kann oder gar in Urlaub fährt, muss selbst für Vertretung sorgen, entschied das Oberlandesgericht Köln, AZ 26 U 44/94). Ein verletzter Postbote bekam vor dem Oberlandesgericht Nürnberg (AZ 6 U 2402/00) nicht recht. Nach dem Verlassen des Autos war er ausgerutscht. Das Gericht entschied, dass der Hauseigentümer seiner Pflicht genüge getan hatte: Es reichte nämlich, wenn ein 100 bis 120 cm

breiter Streifen des Bürgersteigs freigeräumt ist. Für den Weg vom Straßenrand zum Gehweg sei er nicht zuständig. Etwas kniffliger wird es, wenn ein Mieter eigentlich Schnee räumen müsste, aber selbst zu gebrechlich ist, um seiner Pflicht nachzukommen. Das Landgericht Kassel (AZ 1 S 885/89) entließ einen Mieter dennoch nicht aus der Verantwortung, zumindest für passenden Ersatz zu sorgen. Wenn der Mieter es hingegen nicht schafft, Vertretung zu finden, fällt die Verantwortung wieder dem Vermieter zu, entschied das Landgericht Münster (AZ: 8 S 425/03).

### Zur Beachtung:

Dies ist kein individueller, verbindlicher Rechtsrat. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen immer an einen Rechtsanwalt.



## 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](http://www.erbe-sichern.de)



AKTUELL LOHNSTEUERHILFEVEREIN E.V.

## Wir erstellen Ihre Einkommenssteuererklärung

bei ausschließlich Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit / Renten

- Kapitaleinkünfte\*
- Vermietung & Verpachtung\*
- Veräußerungsgeschäften\*

\*bei Einnahmen bis 13 T€ Einzel / 26 T€ Zusammenveranlagung



Beratungsstellenleiterin  
Birgit Yvonne Loricke

Auguststrasse 14 • 22085 Hamburg • Telefon: 0800-096 66 69-9614  
Internet: [www.loricke.aktuell-verein.de](http://www.loricke.aktuell-verein.de)



Rechtsanwälte  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater  
Insolvenzverwalter

Wirtschaftsrecht  
Insolvenzrecht  
Arbeitsrecht  
Steuerrecht  
Steuerberatung

Mühlenkamp 59  
22303 Hamburg  
Tel. 040 - 650390  
Fax. 040 - 65039199  
[hamburg@shnf.de](mailto:hamburg@shnf.de)  
[www.shnf.de](http://www.shnf.de)

# Kommen Sie jetzt in unser Team!

**Wir wachsen weiter und suchen eine/n Mediaberater/in als Verkaufsprofi. Leistungsgerechte & attraktive Provisionen. Arbeiten im Mediensektor als freier Handelsvertreter (Anzeigen, TV, Internet). Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand. Gefragt sind Engagement und Verkaufstalent und relevante Vorerfahrungen. Wir bieten ein sehr gutes Vertragsgebiet und Produkte, die fast 20 Jahre erfolgreich im Markt sind. Und natürlich ein nettes Team! Viele Informationen über uns finden Sie in unserer Verlagsbroschüre unter [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de). / „Der Magazin Verlag stellt sich vor“.**



Bewerbungen bitte an: Magazin-Verlag Hamburg GmbH | Wolfgang E. Buss, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg | Infos: [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de) / Jobs



Wer eine Immobilie sein Eigen nennt, steht finanziell viel besser da. Das bestätigt erneut die Einkommens- und Verbrauchsstichprobe.

# Wohlstand durch eigene vier Wände

**Auswertung der Einkommens- und Verbraucherstichprobe ergibt: Wohneigentümer sind am Vorabend des Ruhestands fast sechsmal so vermögend wie Mieter. Aber auch ihr Geldvermögen ist deutlich höher!**

Die Menschen in Deutschland haben im abgelaufenen Jahrzehnt ihr Privatvermögen weiter ausgebaut. Besonders gut abgesichert sind die Wohneigentümer, und zwar unabhängig vom Einkommen. Dies ist das Ergebnis einer Sonderaus-

wertung der aktuellen Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) 2008 des Statistischen Bundesamtes, die vom Berliner Forschungsinstitut empirica im Auftrag der Landesbausparkassen (LBS) durchgeführt wurde.

Danach haben 50- bis 59-jährige Eigentümer-Haushalte mit einem Nettoeinkommen zwischen 1.700 und 2.300 Euro pro Monat immerhin doppelt so hohe Geldvermögen wie die Mieter der gleichen Alters- und Einkommensklasse. Das

Gesamtvermögen – einschließlich der Immobilien – ist sogar fast sechsmal so hoch (vgl. Grafik).

**Geldvermögen: bei Immobilien-Besitzern höher!**  
Im Rahmen der Einkommens-



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

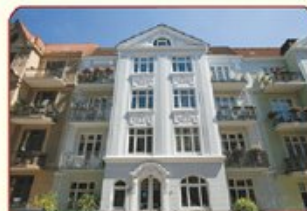
**5% DER COURTAGES FÜR SIE!**

FÜR JEDEN TIPP, DER ZUM ERFOLGREICHEN VERKAUF FÜHRT!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN ANRUF.



**NEUWERTIGE MAISONETTE IN EPPENDORF. ENDETAGE. SONNENDURCHFLUTET. MIT WEITBLICK, HOHEN DECKEN, 2 DACHTERRASSEN, 1 BALKON, PARKETT, EINBAUKÜCHE, 2 BÄDERN, LIFT, TG, KPv: € 549.000**



**CHARMANTE JUGENDSTILWOHNUNG MIT TRAUMHAFTEM GARTEN, BELEGEN IM BESTEN GENERALSVIERTEL. RENOVIERUNGSBEDÜRFTIG, 2,5 ZIMMER ZZGL. VOLLBAD, KÜCHE UND TERRASSE SOWIE EIGENEM DACHBODEN KPv: € 275.000**



**ERSTBEZUG NACH KOMPLETTSANIERUNG, ARCHITEKTENAUSBAU, HELLE 2 ZIMMERWOHNUNG, GROSSER SÜDBALKON, HOCHWERTIGE VOLLSTÄNDIG AUSGESTATTETE EINBAUKÜCHE, VOLLBAD, GÄSTE-WC, 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

und Verbrauchsstichprobe (EVS) befragt das Statistische Bundesamt alle fünf Jahre private Haushalte zu ihren Einnahmen und Ausgaben, zur Vermögensbildung, zur Ausstattung mit Gebrauchsgütern und zur Wohnsituation. Die jüngste EVS wurde im Jahr 2008 erhoben. Wie LBS Research ergänzend mitteilt, haben Wohneigentümer wenige Jahre vor dem Eintritt in den Ruhestand selbst nach Abzug der noch vorhandenen Baukredite im Schnitt gleich viel Geldvermögen wie Mieter. Die Immobilie ist demnach bereits im Alter von durchschnittlich 55 Jahren im Ergebnis mit ihrem vollen Wert „zusätzliches“ Vermögen im Vergleich zu der Vermögenssituation von Mietern, so die Forscher.

**Zusätzliches Vermögen**  
Bemerkenswert ist nach Auskunft der LBS-Experten darüber hinaus, dass die Struktur der Geldvermögen von Eigentümern relativ risikoärmer als bei Mietern ist. Wohneigentümer besitzen näm-

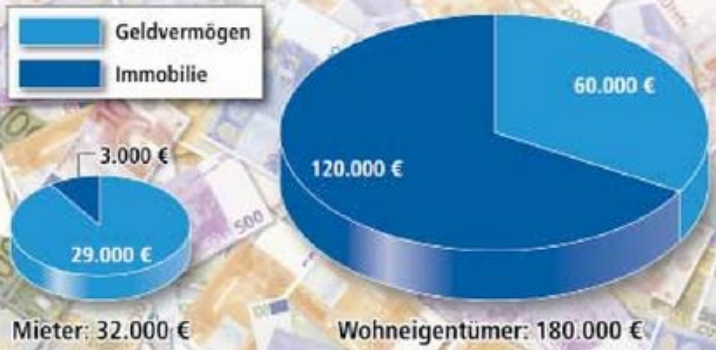
lich nach der Statistik anteilig vor allem weniger Aktien, dafür aber mehr Fest- und Termingelder sowie höhere Lebensversicherungs- und Bausparguthaben als nach Alter und Einkommen vergleichbare Mieterhaushalte.

**Weniger Risiko, mehr Wohlstand**  
Noch deutlicher sind die Vermögensunterschiede von Eigentümern und Mietern, so die LBS-Experten, wenn man die soziodemografischen Unterschiede von Mietern und Eigentümern unberücksichtigt lässt, also die Tatsache, dass Wohneigentümerhaushalte größer und einkommensstärker sind. So lag im Jahre 2008 das durchschnittliche Bruttovermögen aller Wohneigentümer in den neuen Bundesländern bei über 160.000 Euro und damit rund siebenmal so hoch wie das der Mieterhaushalte. Im ehemaligen Bundesgebiet belief sich das Gesamtvermögen sogar auf gut 300.000 Euro, achtmal so viel wie bei den Mietern.

### Wohneigentum schafft Sicherheit im Alter

Netto-Vermögen am Vorabend des Ruhestandes (2008)

50-59-jährige Haushalte mit Netto-Monatseinkommen von 1.700 bis 2.300 Euro



Wohneigentum scheint den Wohlstand zu mehren – das legt diese Auswertung nahe.

Anzeige

### Zinshäuser: Steigende Preise

Mehrfamilienhäuser sind in der Hansestadt gefragt wie nie. Seit die Bankzinsen für Kapital in den Keller fielen, steigt das Interesse an derart grundsoliden Anlagen. Der hohen Nachfrage steht jedoch nur ein geringes Angebot gegenüber. Um so schwieriger ist die Suche nach geeigneten Objekten. Ist das Haus dann auch ruhig gelegen, mit guten Wohnungsgrößen und mit Balkonen ausgestattet, so stehen für jedes Verkaufsobjekt mehrere Käufer bereit, sodass oft der Kaufpreis nicht verhandelt wird. Ein Haus

mit 6 bis 8 Wohneinheiten gibt es in Stadtteilen wie in Wandsbek ab 600.000 Euro. Viele Käufer suchen nach Objekten im Bereich von 1 bis 2 Mio. Euro. Grundsätzlich bekommt man gute Objekte in normalen Wohnlagen gegenwärtig zu Preisen, die das 14- bis 16-Fache der Jahresmiete darstellen. In Eppendorf und ähnlichen Stadtteilen das 20-Fache. Infos zu Objekten dieser Art hat für Sie die **Richard Großmann KG, Jungfernstieg 34**, Ihr Ansprechpartner Winfried Lux unter **Tel.: 357588-61**.

**zapf umzüge**  
Internationale Umzugsfachspedition  
NAH • FERN • AUSLAND • ÜBERSEE

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

**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

**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

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

**HELFEN SIE MIT!**

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

Spendenkonto 97 097  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00

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

**WOLFFHEIM WOLFFHEIM**  
IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders

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

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

**ivd**

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

Quelle: empirica/LBS Research; Grafik: info@ert.



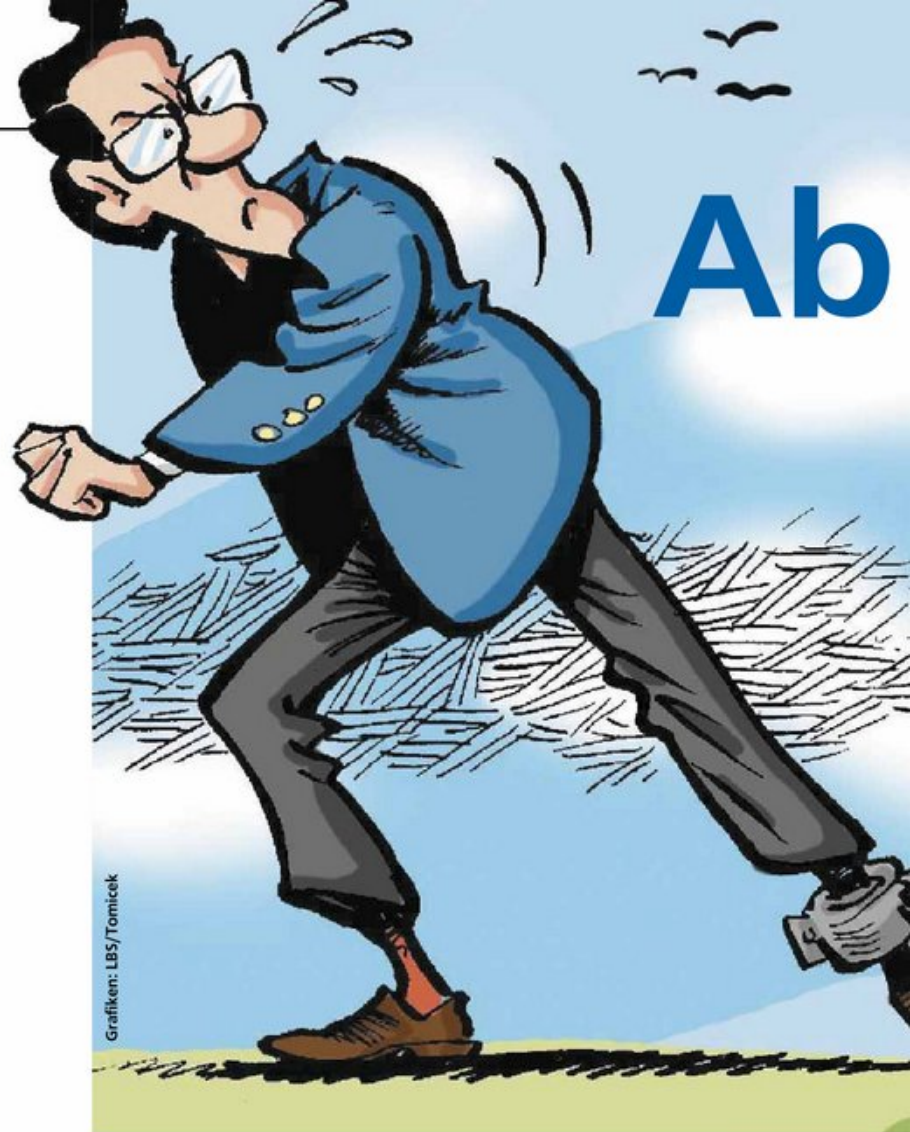
Service rund um **Seit 1832**  
Haus und Grund



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 Neubaui, 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

Grafiken: LBS/Tomiczek

**Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es darum, was für Mieter und Vermieter schiefliegt, wenn ein Mietverhältnis einmal dem Ende zugeht!**

Manchmal gibt es jahrelang keine Probleme zwischen Eigentümern und Mietern und am Tag der Trennung kracht es. Derartiges ist vor deutschen Gerichten gar nicht so selten!

**Jetzt aber raus!**  
Was geschieht eigentlich, wenn es ein Mieter nicht rechtzeitig schafft, die Wohnung zum vereinbarten Zeitpunkt zu verlassen? Im konkreten Fall hatte eine Frau das Objekt erst Mitte Mai und nicht schon – wie versprochen – Ende April geräumt. Der Eigentümer forderte die Miete für den kompletten Monat Mai. Doch der Bundesgerichtshof (Aktenzeichen VIII ZR 57/05) widersprach dem eindeutig. Die Nutzungsentschädigung sei lediglich für die überzogenen Tage fällig. Eventuelle Schadenersatzleistungen, weil ein neuer Mieter nicht einziehen konnte, müssten eigens eingeklagt werden.

**Was bedeutet „besenrein“?**  
In Verträgen ist oft davon die Rede, dass ein Objekt nach dem Auszug „besenrein“ übergeben werden müsse. Es gab allerdings vor Gericht immer wieder Debatten darüber, was denn genau damit gemeint sei. Der Bundesgerichtshof (Aktenzeichen VIII ZR 124/05) hat das in einem Grundsatzzurteil geklärt. Demnach muss ordentlich durchgekehrt werden und die groben Verschmutzungen müssen beseitigt werden. Fenster sind nicht zwingend zu putzen – es sei denn, sie sind über Gebühr verreckt. Spinnweben müssen entfernt werden. Am Balkon sind eventuell vorhandene Schmier-schichten zu beseitigen.

**Der Wille zur Rückgabe**  
Wer noch jede Menge Gegenstände in der Mietsache liegen lässt, der hat diese trotz Rückgabe des Schlüssels nicht ord-

**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**

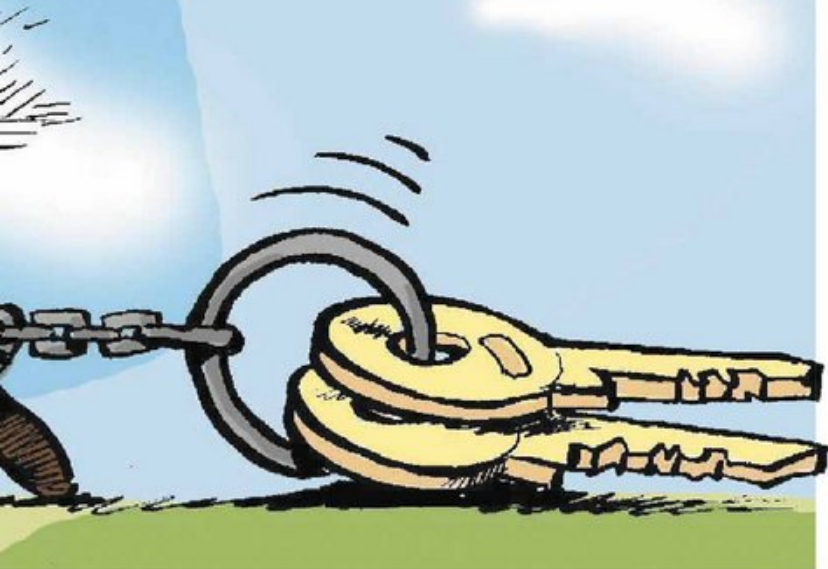


**... macht Ihr Haus trocken!**

Jetzt entdecken:  
**www.alstermagazin.de**



# Schied im Streit



nungsgemäß „zurückgegeben“. Im konkreten Fall musste das Oberlandesgericht Düsseldorf (Aktenzeichen I-10 W 4/08 und I-10 W 21/08) über den Zustand einer Immobilie nach der angeblichen Räumung entscheiden. Es befanden sich dort noch eine Kaffeemaschine, eine Garderobe, Bekleidung, Computerzubehör und Geschäftspost. Das reiche nicht, um den Rückgabewillen klar zu erkennen.

## Wie viel Schönheit muss sein?

Überzieht ein Eigentümer im Vertrag die Grenzen der beim Auszug erforderlichen Schönheitsreparaturen, so kann wegen einer unangemessenen Benachteiligung des Mieters die gesamte Vereinbarung unwirksam sein. Der Bundesgerichtshof (Aktenzeichen VIII ZR 210/08) hatte es mit einem derartigen Fall zu tun, in dem die Mieter unter anderem auch die Außenfenster hätten streichen sollen. Das sei zu viel verlangt, entschieden die Richter – und kippten deswegen die kompletten Regelungen.

## Parkett-Überlegungen

Nach über 20 Jahren trennten sich ein Eigentümer und seine Mieter in Berlin. Dann strit-

ten sie über die Frage, ob das Parkett der Wohnung im Zuge normaler Schönheitsreparaturen abgezogen und wiederhergestellt werden müsse. Dem widersprach der Bundesgerichtshof (Aktenzeichen VIII ZR 48/09). „Derartige Arbeiten“, hieß es im Urteil, „dienen nach verbreiteter Auffassung nicht mehr nur der für Schönheitsreparaturen typischen Beseitigung von Gebrauchsspuren, sondern sind dem Bereich der darüber hinausgehenden Instandhaltungsarbeiten zuzurechnen.“

## Bestätigt ist bestätigt

Wenn der Eigentümer oder sein Beauftragter in einem Rückgabeprotokoll für eine Wohnung den vertragsgemäßen Zustand der Immobilie bestätigen, dann ist das bindend. Dann darf auch die Rückzahlung einer Kaution wegen vermeintlicher neu entdeckter Mängel nicht verzögert werden. „Sinn und Zweck“ eines solchen Protokolls, so das Amtsgericht Pforzheim (Aktenzeichen 6 C 105/04), bestehe nämlich darin, „dass der Zustand der Mietsache beweissicher festgehalten wird“. Deswegen trage der Vermieter das Risiko – außer es handle sich um ganz spezielle Mängel, die niemand bei der Begehung habe bemerken können.

Verwaltung  
Vermittlung

Zinshäuser  
Wohnanlagen  
Geschäftshäuser



**RICHARD GROSSMANN KG (GmbH & Co.)**  
Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen seit 1913  
IHD VIII 18X

Jungfernstieg 51 • 20554 Hamburg  
040/35 75 88-0  
www.richardgrossmann.de



**GUSTAFSEN & CO®**  
IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931



## Top saniertes Mehrfamilienhaus

in begehrter Lage von Eimsbüttel

NKM p. a. ca. € 163.900,- (z. T. kalkuliert), KP € 3,5 Mio.

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

**Job/Arbeit**

Sie sind im Hamburger Raum auf der Suche nach einer persönlichen Privatsekretärin / Gesellschafterin, die kultiviert und erfahren ist und sich zuverlässig / vertrauensvoll um Ihre privaten und geschäftlichen Belange kümmert. Gerne organisieren und verwalte ich für Sie alle Tätigkeiten rund um Ihre private Lebensführung.  
**Mobil: 0179-390 14 59 maprehn@gmx.de**

**Unterricht**

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

**Verschiedenes**

**Lebenslust und Kraft** zurückgewinnen, Konflikte lösen. Brauchen Sie Unterstützung für persönliche und berufliche Änderungen? Wir helfen kompetent, respektvoll und vertraulich. Gesprächstermin unter  
**Tel.: 0163 / 7 160 160**

**Heißmangel Hollatz**

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

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

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

**Horst Janssen:** sehr schöne Originalradierung aus der Serie „Die Bäume der Annette“ sign., numer., komplett gerahmt für 990Euro VB zu verkaufen. **Tel.: 641 73 34 oder 01577 1588 208.**

**Original Reithose** – neu – Gr. 102 zu verkaufen. **Tel. 0172 - 400 21 23**

**Interlücke-Kommode** „Duofase“ mit bordeauxroter Lackoberfläche, OV, NP 1450 Euro, Preis VB. Langlaufski, Kneissl 03.6, OV, Preis VB. **Tel.: 20 97 12 25**

**Winterreifen Audi A4**, original Audi-Felge, 205/55 R16H, Michelin Pilot Alpin 4mm, Euro 200,-, **Tel.: 040/531 19 92**



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.

**IMPRESSUM**

**So erreichen Sie uns:**

**Verlagszentrale:**  
 040 / 538 930-0  
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr  
**Buchhaltung:**  
 040 / 538 930 13  
 Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr  
**Redaktion:**  
 040 / 538 930 46  
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr  
**Media-Berater/innen, Direktwahl:**  
 Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa),

Tel. 538 930-0; Michaela Jeric (Volksdorf, EKZ Hamburger Straße), Tel.: 538 930-56; Annetregret Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ, Volksdorf), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538930-54; Anzeigenleitung Michael Wiele (Uhlenhorst, Pösel-dorf, Mittelweg, Harvestehude,

Rotherbaum), Tel. 538 930-53  
**Verteilung/Vertrieb**  
 040 / 538 34 52  
**E-Mail:**  
 redaktion@alster-net.de  
 anzeigen@alster-net.de  
**Internet:**  
 www.alster-net.de  
 www.alstertv.de  
 www.alster-talk.de  
 www.talkhamburg.de  
 www.hamburger-herbst-empfang.de  
**Fax:**  
 040 / 538 9 30 11

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;  
**Mail:** redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de

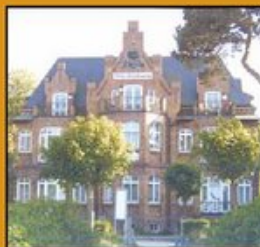
**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Jeanine Elmser, Christiane Kautholt, Christian Luscher, Mariëlle Rösler (OO Mag), Evelin Timm | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann, Nils Tauscher | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, Annerieke Kaack, Sarah Kretschmer, René Kriese, Jan Michaelis | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, | **Auflage:** 40.185 Exemplare © 2010 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch in folgenden Geschäften für Sie bereit: **Winterhude:** Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum), Bücher u. Co: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Konditorei Boyens: Gertigstr.3, Butter Lindner: Mühlkamp 37, LUNCHBAR TH2: Mühlkamp 59, Edeka Niemeserzei: Mühlkamp 45, **Uhlenhorst:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Harbicusstr. 6, Edeka Niemeserzei: 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, Tinnum  
**Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59**  
**www.appartement-bruenig.de**



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



**Rügen/Binz**

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

**WESTERLAND/SYLT**

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



**Kein Magazin bekommen?**

Frau Schmelter-Haun/Vertrieb 040 / 538 34 52





# PRAXIS KLINIK

## DR. MED. OLIVER MEYER-WALTERS

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie



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

### Terminvereinbarung für unverbindliche Beratungsgespräche unter:

040/41 910 120, Rothenbaumchaussee 22, 20148 Hamburg

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

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



iPad  
ab 479 Euro



firstbite

Apple Autorisierter Händler



iPod nano  
ab 149 Euro



**Frohes Fest!**

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



iMac 21,5"  
ab 1169 Euro



# DAS BESTE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN IN HAMBURG.

GESCHENK-  
GUTSCHEINE

ab 25 €



## Ein Verwöhntag im MeridianSpa macht Freude und tut richtig gut!

Verschenken Sie zu Weihnachten einen Tag „Urlaub im Alltag“! Mit einer Wellness-Tageskarte oder einem unserer Verwöhnpakete bestehend aus Tageskarte + Bodycare-Behandlung schenken Sie IHR oder IHM Gesundheit, Entspannung und Wohlfühlgefühl. Diese und weitere Gutscheine erhalten Sie in jedem Hamburger MeridianSpa oder auf [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop) mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstaussuchen.

**Wir wünschen Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit und schöne Stunden im MeridianSpa!**

**Wandsbek** • Wandsbeker Zollstr. 87 – 89 • 040/65 89-10 44

**City** • Schaarsteinweg 6 • 040/65 89-11 00

**Eppendorf** • Quickbornstr. 26 • 040/65 89-13 43

**Alstertal** • Heegbarg 6 • 040/65 89-14 44

4 x in Hamburg, 1 x in Berlin, 1 x in Kiel

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



**MERIDIANS PA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.