

**SERVICETEIL:**  
Geschenk-Ideen • Alster med  
Weihnachten & Silvester genießen  
Recht & Steuer

Heft 12, 27.11.09, Auflage 40.200

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

# ALSTER Magazin

Streifenbandzeitung C25262E

Für Eppendorf, Harvestehude,  
Pöseldorf, Rotherbaum, Winter-  
hude, Uhlenhorst, Alsterdorf

Exklusiv im  
Alster-Magazin:



## HSV-Star **Marcell Jansen**

zieht an die Alster.

Vom Herd  
aufs Pferd:

## **Cornelia Poletto**

Privat! Was sie macht, wenn sie nicht kocht!

Tatort-Star  
**Boris  
Aljinovic**  
spielt einen Verrückten.



**Baron** Enno  
Freiherr von Ruffin:

Meine Liebe zum  
Rothenbaum und zur Alster.

**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)





Carsten Brechmann, Rene Drews, Stefan Ehlers, Center-Leiter Ulfert Steffens, Karsten Drossert, Elke Sahling, Hans-Peter Kowallik (hintere Reihe v.l.n.r.) sowie Nadine Mast, Nicole Gebhardt, Susanne Herrmann, Sunayana Tchanra, Anja Mäurer, Arite Adam (vordere Reihe v.l.n.r.)

## Wir sind für Sie da!

Für jeden zweiten Hamburger ist die Haspa die Bank seines Vertrauens – und das aus gutem Grund: Die Nähe zu unseren Kunden, persönlicher Service und schnelle, flexible Lösungen sind für uns selbstverständlich.

Egal ob Sie Kapital ertragreich anlegen, Ihre Zukunft absichern oder eine Immobilie finanzieren wollen: Wir unterstützen Sie gemeinsam mit den Unternehmen der Haspa Finanzgruppe bei der Erreichung Ihrer ganz persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele. Center-Leiter Ulfert Steffens und sein Team nehmen sich gern Zeit, Sie partnerschaftlich und umfassend zu beraten.

Dank unseres ganzheitlichen Beratungsangebots erhalten Sie maßgeschneiderte individuelle Finanzierungs- und Vorsorgelösungen sowie eine umfassende Anlageberatung, deren Qualität sich belegen lässt: Die Haspa wurde bereits mehrfach ausgezeichnet als „Beste Bank in Hamburg“ und als „Bester Vermögensverwalter“ in Deutschland.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns einfach in unserem Individualkunden-Center Rotherbaum. Oder vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch. Ulfert Steffens und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch.



Der aktuelle FOCUS-MONEY-Bankentest bestätigt: Nach 2007 und 2008 ist die Haspa auch 2009 die „Beste Bank in Hamburg“. Und im Spezialreport 2009 „Die Elite der Vermögensverwalter im deutschsprachigen Raum“ liegt die Haspa bereits zum 6. Mal in Folge an der Spitze.

### Kontakt

**Haspa Individualkunden-Center Rotherbaum**  
Grindelallee 45  
20146 Hamburg  
Telefon 040 3579-8541  
Telefax 040 44809239

**Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag von 9.00 bis 17.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung.

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

Meine Bank.



# Zukunft leben

VON WOLFGANG E. BUSS



Wer kann wirklich in die Zukunft schauen?

Keiner? Doch! Die Wirtschaftsforschungsinstitute, Wirtschaftsweisen, Unternehmensberatungen und andere Kaffeesatzleser können es. Diese Experten und Wirtschaftsmathematiker sagen uns schon heute für 2013 ein Wirtschaftswachstum von 2,4 Prozent voraus. Toll! Sie

haben zwar die schwerste Finanzkrise der Geschichte übersehen – prognostizieren allerdings munter und selbstbewusst für 2013 die Wirtschaftsentwicklung – auf Kommastelle genau.

Wir erinnern uns: In keinem Medium wurde wochen- oder seitenlang vor dieser Krise gewarnt. Man ließ uns allerhöchstens wissen, man müsse über eine „Wertberichtigung“ zahlreicher amerikanischer Privatimmobilien nachdenken. Das war's.

Wir lernen: Die wirklich gravierenden Ereignisse, der Kennedy-Mord, die schrecklichen Anschläge vom 11. September, das plötzliche Platzen der Internetblase und eben die aktuelle Weltfinanzkrise, haben keines der Massenmedien vorher breitgetreten, diese Ereignisse kamen unangekündigt!

Dürfen wir daraus schließen, dass die von lautstarkem medialem Lärm begleiteten „Bedrohungen“ weniger beunruhigend sind? Auch noch, wenn alle Massenmedien weltweit über mehrere Wochen hinweg darüber berichten – wie beim Waldsterben, bei BSE oder der „Vogel-Grippe“?

Hoffentlich gilt das auch für die „Schweinegrippe“, das „Schulchaos“ oder die Erderwärmung!

Sicher beginnen auch Sie, verehrte Leserinnen und Leser, mit dem Ausklingen des Jahres 2009 ein wenig Resümee zu ziehen und versuchen, einen Blick in die Zukunft zu werfen. Bei dieser Betrachtung haben wir die Wahl der Perspektive: positiv oder negativ? Betrachten wir das berühmte Glas Wasser als halb leer oder halb voll?

Wir können uns weniger Sorgen machen über Ereignisse, vor denen uns die Kaffeesatzleser warnen. Die wirklich „dramatischen“ Ereignisse im Leben kommen unangekündigt. Schmunzelnd könnte man raten: Sorgen machen, ja – aber wovor genau? Leben wir heute besser bewusst so, als wäre es unser letzter Tag.

Es geht nicht um die Frage, ist unsere Zukunft hell oder düster. Es ist diese „Weltanschauung“, unsere Sicht auf die Dinge und die daraus entstehende individuelle Bewertung. Es geht um unsere Beziehung dazu, um unsere individuelle Weltsicht, um unsere Sichtweise. Und genau an dieser Stelle können wir unsere Zukunft, unser „Schicksal“, beeinflussen. Jeder für sich. Jeder hat für sich die Verantwortung und Entscheidung: Betrachte ich die Welt negativ oder positiv, entscheide ich mich für Zukunftsangst oder dagegen.

Vielfach haben wir bei unseren Sorgen und Bedenken den aktuellen Moment aus den Augen verloren, verlernt, im Hier und Jetzt anzukommen, ganz bewusst einen Atemzug zu nehmen, uns zu spüren und wahrzunehmen: Was ist jetzt? Wir sollten üben, immer mal wieder einen Moment innezuhalten, um all das wahrzunehmen und zu begreifen, was wir haben. Und das ist verdammt viel! Innehalten, sich des eigenen Atems bewusst werden, der uns sagt: Ah, ich lebe, welch ein Genuss! Wir können üben, achtsam zu werden für die kleinen, scheinbar „unwichtigen“, schönen Dinge unseres Lebens.

Ich wünsche Ihnen, verehrte Leserinnen und Leser, viele kleine genussreiche Momente des Innehaltens, besinnliche Advents- und Weihnachtstage und eine schöne Feier ins neue Jahr.

Übrigens: Viele kleine glückliche Momente ergeben zusammen ein glückliches Leben!



## Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

*Stilleuchten Götzl*

Inh. Siebel

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2

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

## miss seconda

auch Barankauf

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

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



## 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



## Intelligente Haustechnik

- Elektroarbeiten
- Beleuchtung
- Gebäude-Systemtechnik
- EDV-Netze
- Kommunikation
- Antennen-Anlagen
- E-Check

SOFORT-SERVICE • STÖRUNGSDIENST • REPARATUREN



Walter Guhl GmbH  
Schulweg 30 a • 20259 Hamburg • Tel.: 040 - 401 80 90  
Fax: 040 - 401 80 999 • info@guhl-etechn.de • www.guhl-etechn.de

## TRUEBRANDS DE

UHREN | TASCHEN | ACCESSOIRES | SCHMUCK

u.a. Rolex, Louis Vuitton, IWC, Chloé, Cartier, Tod's ...

### Verkaufen

Sie Ihre nicht genutzten Luxusprodukte bei  
- wir übernehmen alle Verkaufsaufgaben für Sie  
- Abholung durch ups oder persönlich

www.TrueBrands.de

### Kaufen

Sie Ihr nächstes Lieblingsstück günstig bei  
- Luxusmarken für über 330.000 € im Angebot!



www.TrueBrands.de • phone: +49 40 46009005 • true@truebrands.de



10 €  
Gutschein je neu  
eingestelltem Produkt  
50 € Rabatt  
bei Uhren für Neukunden  
("Alster") bis 31.12.2009



Im Frühjahr 2010 können Sie live dabei sein!

# Premiere für Alstertaler Lebensart!



Das neue Hochglanz-Magazin für Immobilien und Alstertaler Lebensart!

„ALSTERTAL HOMES“

Ab Frühjahr 2010

Alles rund um schöne Immobilien, ein gutes Leben, Stil und Geschmack. Nur für Menschen, die das Anspruchsvolle lieben!

Infos für Inserenten:

Barbara Suhr, Tel. 0172 - 923 36 82 und 040 - 538 9 30 54

Boris Aljinovic (l.) im Interview über das Stück „Elling“ mit Peter Theiss in den Hamburger Kammerspielen in Harvestehude. S. 6



Foto: Oliver Fanttsch

## Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Select-Tipps
- 6 Der Tatort-Star Boris Aljinovic mit Mammut-Theaterprogramm in Hamburg
- 10 Baron Enno Freiherr von Ruffin und seine Dependance am Rothenbaum
- 14 Sterne-Köchin Cornelia Poletto privat mit Tochter und Pferd
- 16 Das Alster-Magazin verlost Karten für Kampnagel und die Mineralienbörse
- 18 Genießt seine Zeit im Hotel am Rothenbaum: Marcell Jansen vom HSV
- 22 Zieht Hamburgs Promis an: André Zierke aus Winterhude
- 24 Gelungene Premiere des Medizin-Musicals „der kleine Medicus“ am Dammtor
- 26 Neues auf ALSTERTV
- 27 Luxus-X-Mas-Shopping an der Alster

## Winterhude

- 28 Schauspieler Konstantin Graudus aus Winterhude in einem Stück über Collegefreundschaft
- 30 Karten für Weihnachtsmärchen in Winterhude zu gewinnen





Foto: Anna-Lena Ehlers

Erzählt im Alster-Magazin, welche Bedeutung Rotherbaum für ihn hat: Baron Enno Freiherr von Ruffin. S. 10



Foto: Jan-Peter Westermann

Die Eppendorferin Cornelia Poletto über ihre Lieblingsfreizeitbeschäftigung: reiten gehen. S. 14

## Uhlenhorst

31 Interview mit dem Schriftsteller Rayk Wieland

## Eppendorf

- 32 Blick mit dem Musicaldarsteller Mathias Sanders aus Eppendorf hinter die Kulissen von Tarzan
- 34 Karten für Alma Hoppe zu gewinnen
- 35 Dezembertermine des Kulturhauses Eppendorf

## Pöseldorf

36 Das Landesjugendorchester Hamburg hat Fausto Fungaroli zum Chefdirigenten erwählt

38 Kultur-Termine rund um die Alster

## Service

- 39 Weihnachtsgrüße
- 40 Alster med
- 44 Der Gesundheitsratgeber
- 48 Neues aus der Geschäftswelt
- 51 Geschenk-Ideen
- 56 Weihnachten & Silvester genießen
- 59 Recht & Steuer
- 60 Senioren
- 62 Immobilien
- 65 Kleinanzeigen/Impressum
- 66 Sudoku

## Designermode gesucht!

### Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

**Wir holen auch ab!**

Second  Herzog

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



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



## Gleittüren Schränke

in jeder Abmessung und Oberfläche direkt vom Hersteller

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

## Wohnen fängt beim Aufzug an und signalisiert Anspruch an Wohnkultur.



Es gibt Aufzüge von der Stange und es gibt Aufzüge, die sind maßgeschneidert auf Ihr Haus. Fragen Sie uns, wir sind Experten für individuelle Aufzulösungen.



www.carldegenhardt.de

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





Foto: Oliver Fantitsch

Gemeinsam mit Peter Theiss versucht Boris Aljinovic (l.) in Elling nach einer Therapie wieder Freude am Leben zu gewinnen.

# Rollenspiele



Bekanntermaßen stehen TV-Größen auch gerne auf der Theaterbühne. Was sich Tatortstar Boris Aljinovic vorgenommen hat, ist sicherlich trotzdem eine Ausnahme: der 42-Jährige ist für vier aufeinander folgenden Stücke in Hamburg. Eines – Alte Freunde – in den Kammerspielen hat er schon hinter sich gebracht. Es folgen noch Erinnerungen an eine walisische Weihnacht in Altona sowie Elling 1 und 2 in Harvestehude.

**Alster-Magazin:** Du hast dir für die nächste Zeit mit vier Stücken einiges vorgenommen. Ist das probentechnisch überhaupt zu schaffen?

**Boris Aljinovic:** Ja, weil sich darunter zwei Wiederaufnahmen befinden. Mit Alte Freunde stand ich schon weit über 100 Mal auf der Bühne. Deswegen konnten wir es ohne großen Aufwand spielen. Das Gleiche wird für Elling gelten, dessen

Fortsetzung wir allerdings noch erarbeiten müssen. Derzeit probe ich mit Peter Theiss, der auch in Elling mein Partner ist, für die walisische Weihnacht.

**AM: Kommen Theaterrückfälle bei dir in so geballter Form häufig vor?**

**BA:** Nein, das gab es bisher nur ein Mal und ist schon lange her.

**AM: Also ein Versuch, in der fernsehfreien Zeit so oft wie möglich auf die Bühne zu kommen.**

**BA:** Das ist generell ein Unter-

fangen von mir. Dass es jetzt allerdings so gekommen ist, ist Zufall. Wesentlich war für mich der Wunsch, mit Michael Bogdanov meine Arbeit an Elling fortzusetzen. Dann kam die walisische Weihnacht mit ihm hinzu und als Zugabe sogar noch Alte Freunde. Es gab vorher keinen Plan, es so dicke haben zu wollen.

**AM: Alte Freunde in den Kammerspielen war dein Hamburgstart. Worum ging es?**

**BA:** Um Männerfreundschaft-

ten, die Unmöglichkeit zu seinem Wort zu stehen oder seine Ambitionen hinten anzustellen. Letzteres steht drei Menschen mörderisch im Weg. Es fängt sehr lustig an und hört mit einer theatralischen, brutalen Konsequenz auf. Hinzukommt, dass der Regisseur vor zwei Jahren verstorben ist und wir das Stück nun in seinem Sinne weitertragen und weiterentwickeln. Es ist ein bisschen wie Jazz auf der Bühne. Jede Vorstellung wird ein wenig

Fortsetzung auf Seite 8



Das Haspa TrendKonzept verbindet höchstmöglichen Schutz vor Verlustrisiken mit Renditechancen

# Stabilitätsanker in schwierigen Zeiten

Mit Haspa TrendKonzept hat die Hamburger Sparkasse im Herbst vergangenen Jahres einen Fonds aufgelegt, der überdurchschnittliches Renditepotenzial bei gleichzeitig höchstmöglichem Schutz vor Verlustrisiken bietet. Es wird angestrebt, den Verlust des Fonds auf Jahressicht auf maximal vier Prozent zu begrenzen.



Dietmar Janßen berät Sie gerne zum Haspa TrendKonzept.

Seine erste Bewährungsprobe hat der Haspa Fonds mit Bravour gemeistert. Die Startphase im vierten Quartal 2008 war von turbulenten Marktbewegungen geprägt. Während der DAX in diesem Zeitraum bis zu 24 Prozent an Wert verlor, überstand Haspa TrendKonzept die Monate Oktober bis Dezember nahezu ohne Kursverluste. Zum Jahresende 2008 lag der Fonds sogar minimal im Plus. Der DAX schloss im gleichen Dreimonatszeitraum mit einem Minus von mehr als 10 Prozent. Diese optimale Kombination aus Ertragschancen und Sicherheit ist das Ergebnis eines

streng reglementierten Allokationsprozesses, der auf einem Trendfolgemodell basiert. Dabei geht es um die Aufteilung der Anlage in renditeorientierte Aktien und Aktienfonds sowie in sicherheitsorientierte Anlagen wie Geldmarkt, Staatsanleihen, Pfandbriefe und Immobilienfonds. Die Anlagepositionen werden regelmäßig überprüft und der Marktentwicklung angepasst. In negativen Aktienmarktphasen wie dem vierten Quartal 2008 wird der Aktienanteil zügig bis auf null Prozent gesenkt. In Aufwärtsbewegungen des Marktes wird die Aktienquote erhöht. Im langfristigen

Durchschnitt liegt sie bei 40 bis 50 Prozent.

Die Auswahl der Anlagepositionen ist auf quantitative Daten gestützt. Subjektive Marktprognosen kommen nicht zum Tragen. Das gilt für alle Märkte und Anlageklassen. Das Ziel von Haspa TrendKonzept ist es, auf Basis eines breit gestreuten Anlageportfolios mittel- und langfristig Kapitalwachstum zu erwirtschaften. Durch permanente und komplexe Trendberechnungen werden Markttendenzen frühzeitig aufgespürt. Zugleich werden die attraktivsten Wertpapiere in den chancenreichsten Märkten weltweit identifiziert. Vergleichsberechnungen auf Basis historischer Daten zeigen, dass auf 3-Jahres-Sicht ein Verlust nahezu ausgeschlossen werden kann. Sogar in schwachen Börsenjahren wie 2001 und 2002 hätte Haspa TrendKonzept noch ein Plus erwirtschaftet (siehe Chart). Die

Baisse des vergangenen Jahres, die dem DAX einen Wertverlust von 42 Prozent bescherte, hätte Haspa TrendKonzept mit einem vergleichsweise kleinen Minus von 4,6 Prozent überstanden.

Erfolge, die von Anlegern honoriert werden. Binnen weniger Monate ist das Fondsvolumen von Haspa TrendKonzept auf mehr als 100 Millionen Euro angewachsen. Obwohl für mittel- und langfristig orientierte Anleger konzipiert, schränkt der Fonds die Investoren in keiner Weise ein. Die Anteile sind täglich handelbar und Wertveränderungen werden tagesaktuell angezeigt.

Ausführliche Informationen zu Haspa TrendKonzept erhalten Sie bei Ihrem Kundenbetreuer im Haspa Individualkunden-Center Eppendorf:

**Dietmar Janßen**  
Individualkunden-Betreuer  
Tel. 040/3579-5449  
Dietmar.Janssen@haspa.de

## Eckdaten Haspa TrendKonzept

**Kategorie:** Mischfonds

**Ausgabeaufschlag:** aktuell bis zu 4 Prozent

**Verwaltungsgebühr:** aktuell 1,1 Prozent

**Fondswährung:** Euro

**Fondsdomizil:** Luxemburg

**Wertpapierkenn-Nummer:** LU0382196771

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse





verändert, aber wir kennen das Ziel, das wir erreichen wollen und das tun wir auch.

**AM: Seit Kurzem spielst du Erinnerung an eine walisische Weihnacht im Altonaer Theater ...**

**BA:** ... ein musikalisches Familienstück zum Fest und gleichzeitig die verbale Matthäuspassion von Dylan Thomas. Er hat aus seiner Sicht als Kind einen Rückblick auf Weihnachten verfasst – beschreibt die Klänge und Gerüche eines Weihnachtstages in seiner walisischen Heimat. Auf der Bühne gibt es deswegen einen alten – mich – und jungen Thomas. Die walisische Musik und auch die Proben rühren mich wegen der Texte sehr, denn Dylan Thomas ist einfach toll.

**AM: Und was macht den Reiz bei Elling aus, dessen Wiederaufnahme am 23.12. startet?**

**BA:** Die Charaktere. Zwei Voll-Looser, die mit dem

Alltag nicht die Bohne klarkommen. Ich, also Elling, bin gut 40 Jahre alt und werde im Schrank meiner verstorbenen Mutter gefunden. Ich bin ein Lügenbold und Theoretiker, wortgewandt, aber unfähig, mir die Schuhe zuzumachen oder mich emotional zu öffnen. Der andere ist ein ganz stiller Riesenkerl (Peter Theiss), der eigentlich alles kann.

*„Glatte Typen sind ganz langweilig und nicht zum Helden sein geboren.“*

Ihm wird aus Angst vor seiner mächtigen Präsenz so oft STOPP zugerufen, bis er ein ganz kleines Seelchen ist. Die beiden werden gemeinsam auf die Menschheit losgelassen, nachdem ihre Therapie beendet ist. Sie sollen in eine WG ziehen und sehen, wie sie klarkommen. Das ist sehr süß, weil sie eigentlich die vielen Alltagsängste eines normalen Menschen durchleben. Am Ende behaupten sie sich und werden zu Helden.

**AM: Zum Schluss deines Hamburg-Engagements folgt die Fortsetzung von Elling zu Beginn des nächsten Jahres.**

**BA:** Genau, wir überlegen und philosophieren gerade, wie Teil 2 weitergeht. Es gibt eine Buchvorlage und auch einen Film, der das aber eigentlich nur variiert und repetiert. Da kommt noch viel Arbeit auf uns zu.

**AM: Du spielst einen Ex-Top-Anwalt, den Drogen aus der Bahn geworfen haben und ein Muttersöhnchen. Welche der beiden Figuren hast du mehr ins Herz geschlossen?**

**BA:** Es ist schon Elling ...  
**AM:** ... das verwundert nicht, denn in Kritiken habe ich gelesen,

**dass du Elling nicht spielst, sondern bist.**

**BA:** Stimmt, das liegt daran, dass ich Koksen privat nicht schaffe, aber Alltagsängste habe. (lacht) Natürlich bekomme ich mein Leben und meine Familie hin, trotzdem amüsieren mich solche Kommentare. Man muss aber fairerweise sagen, dass bei Alte Freunde Rufus Beck die Hauptrolle spielt, dessen Geschichte erzählt wird. Bei Elling wird meine Geschichte erzählt. Natürlich spielt jeder lieber die Hauptrolle, weil sie in der Regel mehr Facetten aufweist und deswegen mehr Spaß macht.

**AM: Spaß macht dir auch die Arbeit mit Michael Bogdanov, der Anlass für deinen langen Hamburg-Aufenthalt ist. Was genau ist es?**

**BA:** Er ist jemand, der das Volkstheater zu einer Form veredelt, die den Anspruch mit sich bringt, auch als ernst angesehen werden zu dürfen. Das ist eine Riesenleistung. Auch bei älteren Stücken etwa Shakespeares Heinrich V; schafft er eine gute Balance zwischen alten Texten und moderner Erzählweise. Diese Aufhebung zwischen E- und O-Unterhaltung hat er verinnerlicht. Das ist für mich das unglaublich Spannende an der Arbeit mit ihm. Ich mag auch seine Einstellung zu Komödien. Bogdanov sieht sie nämlich als erzählerischen Ernstfall an, der keinen Zynismus duldet, sondern Ehrlichkeit und Warmherzigkeit. Trotzdem bringt er sehr lustige und unterhaltsame Komödien auf die Bühne.

**AM: Was ist denn der Ernstfall bei Elling?**

**BA:** Der Stolz, das Selbstwertgefühl und die Würde der beiden Figuren, stellvertretend für die eines je-

den von uns. Denn eigentlich sind ihre Probleme kleinere Hürden des Alltags, die alle kennen. Die können gleichermaßen lustig gesehen wie auch ernst genommen werden, seien es schwierige Telefonate mit Unbekannten oder andere Herausforderungen des täglichen Lebens. *Kai Wehl*

**Termintipps und Verlosung:**

**Boris Aljinovic steht noch bis zum 26.12. im Altonaer Theater im musikalischen Familienstück Erinnerungen an eine walisische Weihnacht nach einer Erzählung von Dylan Thomas, bearbeitet von Michael Bogdanov und Ulrike Engelbrecht auf der Bühne. Thomas berichtet über die Aufregungen, Erlebnisse und Abenteuer seiner Kindheit zu Weihnachten in einer kleinen walisischen Stadt. Kartentelefon: 399 05 870.**

**Vom 23.12. bis zum 3.1.2010 steht Aljinovic in den Kammerspielen in der Wiederaufnahme von Axel Hellstenius' Elling auf der Bühne (Regie Michael Bogdanov, Romanvorlage: Ingvar Ambjörnson). Zwei liebenswerte Kerle mit kleinen Macken werden aus der psychiatrischen Klinik in die „normale“ Gesellschaft eingegliedert und entwickeln nach emotionalen Krisen wieder Spaß am Leben „draußen“. Kartentelefon: 0800 41 33 440.**

**Wir verlosen für die Vorstellung am 27.12. um 19 Uhr 3x2 Karten. Wer gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an: [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)! Einsendeschluss: 4.12. Vom 10.1.-13.2.2010 folgt mit „Elling und die Begegnung der dritten Art“ in den Kammerspielen Aljinovic' vierter Theaterstreich in Hamburg.**



**Boris Aljinovic wird als Elling in Elling in den Kammerspielen aus einer psychiatrischen Klinik in die Freiheit entlassen und muss in einer Zweier-WG wieder das normale Leben lernen.**



# WOLFFHEIM WOLFFHEIM

## IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



9 Gründe, warum wir für Sie der richtige Immobilienmakler sind:

1. Experten für Wohnimmobilien mit klarem Profil
2. Seit über 20 Jahren in Hamburg-Eppendorf
3. Außergewöhnliches Team, inhabergeführt und bankenunabhängig
4. 98 % Erfolgsquote beim Verkauf
5. 100 Punkte Marketing-Plan für Ihre Immobilie
6. Leistungsgarantie für unsere Kunden
7. Einzigartige Erfolgsgarantie für Verkäufer \*
8. Rundum-Sorglos-Paket für Verkäufer
9. Gratis-Leitfaden für Privat-Verkäufer

\* Wir garantieren Ihnen, dass wir den Verkauf Ihrer Immobilie innerhalb von 100 Tagen mit einem marktgerechten Preis zu einem erfolgreichen Abschluss bringen. Wenn nicht, zahlen wir Ihnen 1.000 Euro.

Erfahren Sie mehr unter 040 - 460 59 39



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





# Jenseits des *Glamours!*

Dem **Baron Enno Freiherr von Ruffin**, der neben **Gut Basthorst** auch noch eine Wohnung in **Rotherbaum** besitzt, wird oftmals nachgesagt, dass er der Damenwelt und dem fröhlichen Feiern nicht unbedingt abgeneigt ist. Uns gegenüber gab sich der charmante Baron jedoch von einer ganz anderen Seite, als offener, pflichtbewusster und nachdenklicher Mensch.

Mit einem freundlichen Lächeln empfängt uns der Baron Enno Freiherr von Ruffin auf seinem Gut Basthorst. Höflich bittet uns der Baron in sein Restaurant, wo uns seine Mitarbeiterin einen köstlichen Gänsebraten serviert. Trotz der vielen Verpflichtungen und der damit verbundenen harten Arbeit wirkt der Gutsherr gelassen und zufrieden und weiß das Glück in seinem Leben zu schätzen, zu der besonders seine Familie, die Gesundheit und der Hof gehören. Voller Lebensfreude erzählt uns der begeisterte Landwirt über vergangene Zeiten: „Meine Kindheit verbrachte ich hier auf dem Gut und auf dem Internat, zu meinen Eltern hatte ich immer ein gutes Verhältnis, mein Vater war eher streng und gerecht und meine Mutter die Sanfte und Weichere von beiden. Damals war hier alles noch ganz anders. Es war ein Hof mit 70 Mitarbeitern, ca. 120 Kühen und einigen anderen Tieren. Wir Kinder fühlten uns sehr wohl und spielten in den etwa 30 Gebäuden, die noch heute hier stehen, oftmals Verstecken oder bauten Höhlen. Im Allgemeinen war das Leben sehr auf den Hof bezogen. Heute sind wir eher ein Eventplatz, auf dem Veranstaltungen stattfinden und zu denen viele Menschen kommen.“ Trotz des öffentlichen Zugangs für Besucher bleibt der Hof sein Ruhepol, der Ort, an dem der

passionierte Jäger Kraft schöpft und zum größten Teil seine Zeit verbringt. „Überwiegend lebe ich hier auf dem Hof und ebenfalls in der Stadt. Seit dreißig Jahren halte ich eine kleine Wohnung in der Heimhuderstraße. Ich bin gerne am Rotherbaum, denn ich mag die Szene dort und die vielen Restaurants in der Umgebung. Ich gehe dort wie schon in meiner Jugend mit Freunden aus.“

Die Insel war dabei für den geselligen Unternehmer ein besonders begehrtter Treffpunkt, in der er gerne tanzte und ein paar Drinks an der Bar genoss. Außerdem lernte er dort an der Alster seine Frau Vicky Leandros kennen und lieben. Zwanzig Jahre lang war der Freiherr der Mann im Leben der dunkelhaarigen Schönheit. Neben seinem Beruf als Landwirt manage er zeitgleich die griechische Nachtigall und begleitete sie weltweit. Zurückhaltend, vorsichtig und sehr diskret erzählt uns der ehemalige Künstlermanager aus dieser Zeit: „Wir sind viel getourt und gaben hunderte Konzerte, eins ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Das Konzert im Irodion Attikon in Athen, dort sang Vicky vor acht- oder zehntausend Menschen im alten Amphitheater und wurde von Hunderten von Chören und Musikern begleitet. Das war ein besonderes und prägendes Erlebnis.“ Nach den anstrengenden Tourneen, jenseits des Glamours und der Glitzerwelt, erholte sich der Familienvater mit seinen drei Kindern auf dem Hof. Dem Ort, an dem die Natur im Vordergrund stand und die Kinder eine unbeschwertere Kindheit verbrachten und

*Fortsetzung auf S. 12*

Glück bedeutet dem Baron, die Gesundheit seiner Familie und das Leben auf Gut Basthorst.



Der Baron lernte Vicky Leandros in der Insel kennen.





# „Schenken Sie Träume!“

Lassen Sie sich von über 25.000 Ideen für Outdoor und Reise inspirieren und teilen Sie diese Begeisterung mit Ihren liebsten Freunden und Bekannten: Verschenken Sie mehr Spass draußen in der Natur!

Über 25.000 Geschenkeideen für einzigartige Momente!



Vorträge,  
Filme und Diashows  
im Dezember

Mehr Informationen unter  
[www.globetrotter.de/hamburg](http://www.globetrotter.de/hamburg)

Träume leben.

**Globetrotter.de**  
Ausrüstung

MEINE GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG FILIALE IN HAMBURG:

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

Hamburg | Berlin | Dresden | Frankfurt | Bonn | Köln





Traditionell findet auch in diesem Jahr an allen vier Adventswochenenden von 11-19 Uhr der Weihnachtsmarkt auf dem Gut statt.

Der Baron nahm sich vier Stunden Zeit und gewährte uns einen Einblick in sein Leben.

Fortsetzung von Seite 11

das Landleben sowie die Freiheit genossen. Dieses Leben bezeichnet der Gutsbesitzer als Glück: „Der Hof ist mein Leben und zeitgleich mein viertes Kind, das viel Aufmerksamkeit braucht und mit viel Action verbunden ist, denn wir haben dreißig Mitarbeiter im Betrieb beschäftigt, dreißig Gebäude, die Forst und Landwirtschaft, den Gartenlandschafts-

bau, diverse Veranstaltungen wie der Frühjahrs-, Herbstwinter-, Weihnachtsmarkt, Polo-Cups, Dressur- und Spring-Festivals, Hochzeitsmessen und das Restaurant mit den vielen Events auf dem Hof.

Auch in diesem Jahr werden auf dem Weihnachtsmarkt rund 250 Aussteller aus verschiedensten Regionen und Bereichen erwartet und ein großes Kinderprogramm

geboten. In diesem Jahr gibt es einen Schneeberg, auf dem die Kinder rodeln können.“ Zusätzlich können sie bei einer Theateraufführung den Heiligen drei Königen zuschauen, mit einer Kutsche fahren oder auf Ponys reiten und ein Wasserfeuerwerk genießen. Den 55-Jährigen macht es glücklich, anderen eine Freude zu bereiten und er vergisst dabei nie die Ärmsten der Armen. Seit

gut zwanzig Jahren spendet er mit anderen beteiligten Menschen einen Teil der Einnahmen der Organisation „Ein Herz für Kinder“ und unfallgeschädigten Kindern und setzt sich neben den Verpflichtungen am Rande auch für seine ehrenamtlichen Tätigkeiten ein, wie etwa dem Gemeinderat und seiner Aufgabe als Patron in der Kirche. Und wenn sich dann der Alltagsstress dem

**KAI WIECHMANN**®

In Werte investieren!

Neueröffnung unserer Lampenabteilung!



28 Schreibtische, 180 Stühle, 23 Vitrinen, 14 Sideboards, 12 Sekretäre,  
88 Bücherregale, 33 Ledersessel, 8 Ledersofas, 26 Kommoden,  
99 Kleinformel, 69 Landhaustische, 4 Victorianische Esstische,  
12 Bookcases, 155 Tischleuchten und vieles andere mehr...



- Einmalig in Hamburg
- Gürtlertradition seit 1963
- Jede Lampe ein Unikat!
- 1A Bronzeguss
- Leuchtmittel inklusive!
- VDE geprüft!
- Made in Germany!

195,- € 105,- €

Englische Stilmöbel  
Regale · Schreibtische  
Tische + Stühle + Lampen  
Ledermöbel und Landhausmöbel

Am Diebsteich 55  
22761 Hamburg-Bahrenfeld  
Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr

**KAI WIECHMANN**®

[www.kai-wiechmann.de](http://www.kai-wiechmann.de)





**Gut Basthorst ist 800 Jahre alt und befindet sich seit 400 Jahren im Familienbesitz.**

**Der Baron steht vor seinem Restaurant „Zum Pferdestall“.**

Ende neigt und abends die Ruhe einkehrt, so geht der Gutsbesitzer auf seinen Feldern und Wäldern spazieren und erfreut sich an dem Land, das sich nun schon seit gut 400 Jahren im Familienbesitz befindet. Auf die Frage nach innerer Zufriedenheit antwortet der Baron nach kurzem Nachdenken: „Ich sehne mich nach nichts, denn ich bin angekommen und zufrieden mit meinem Leben und meinen

Kindern. Freuen würde ich mich allerdings über Enkelkinder und eine hoffentlich gute Ernte. Eine Sache gibt es aber, die ich mir noch erfüllen möchte – eine zwei- bis dreimonatige Weltreise.“ Letzteres ist für den lebensfrohen Freiherren im Augenblick jedoch nicht möglich, da der Hof wie immer im Vordergrund steht und viel Zeit abverlangt. Das Rentenalter ist für den Hofliebhaber in naher

Zukunft trotzdem unvorstellbar: „Viele Mitarbeiter sind schon seit 40, 50 oder 60 Jahren im Betrieb angestellt und arbeiten teils auch noch nach der Rente weiter. Im hohen Alter erledigen sie dann eher leichtere Arbeiten. Ich denke, dass auch für mich noch der eine oder andere Job übrig bleibt, wenn eins meiner Kinder mal den Betrieb übernommen hat.“

*Jeannine Ehmsen*



**Der Baron und unsere Society-Reporterin Jeannine Ehmsen beim Spaziergang.**

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

**Lichtblicke für Ihre Fenster  
Seit über 30 Jahren**

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



**Fachkundige Beratung,  
Aufmaß und Montage**

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

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

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

**Die neuesten Creations des  
Weihnachtsmannes**

**PRIGNITZ**  
1939

NEU: handgefertigte Taschen von Camouflage de luxe, sowie die Marken Angie Miller, Arrow, Barbour, Bogner Jeans, Buckingham, Burlington, Daks, Fisherman, Gant, John Partridge, Le Chameau, Michèle, Orwell, Sail Exp Marinewear, Saint James, Schneiders, Peter Scott, John Smedley

HH · Poststr. 25 (b. Hanseviertel) · 040-344187 · Outlet 2.OG, 12-18 Uhr · Westerland/Sylt · Friedrichstr. 44  
[www.prignitz-moden.de](http://www.prignitz-moden.de)







Cornelia Poletto und ihre siebenjährige Tochter Paola haben ein gemeinsames Hobby: das Reiten!

Fotos: Anna-Lena Ehlers

# Vom Herd aufs Pferd

Eigenes Restaurant, eigene Kochsendung im Fernsehen, neue Kochbücher – der Tagesablauf der **Eppendorfer Sterne- und Fernsehköchin Cornelia Poletto** ist straff organisiert. Und das ist auch gut so, denn neben der Karriere kommt auch der wichtigste Mensch in ihrem Leben nicht zu kurz: ihre siebenjährige **Tochter Paola**. Das **Alster-Magazin** traf Mutter und Kind bei ihrer liebsten Freizeitbeschäftigung: **dem Reiten!**

Sich in der Woche einmal eine Reitstunde gönnen? Für die Eppendorfer Sterneköchin Cornelia Poletto der pure Luxus. Umso mehr freue ich mich, dass sich die 38-Jährige im Anschluss noch die Zeit für einen Latte Macchiato im Café des Reitstalls Tangstedt nimmt und mir einen kleinen Ein-

blick in ihr Privatleben gewährt. „Ich bin ein klassisches Scheidungskind. Im August 1971 in Hamburg geboren und dort auch anfangs aufgewachsen, trennten sich meine Eltern, als ich acht Jahre alt war. Ich zog mit meiner Mutter und meinem Bruder nach Nordrhein-Westfalen und

besuchte ab der 2. Klasse eine Schule zwischen Paderborn und Bielefeld. Eine wirklich schöne und ländliche Gegend, zum Großwerden genau richtig.“ Eigentlich wollte die damals kleine Cornelia – obwohl sie schon immer gerne witzige Torten und Kuchen backte – einmal Tierärztin werden. Wa-

rum daraus nichts wurde? „Ich war einfach zu faul in der Schule, habe viel zu viel Quatsch im Kopf gehabt und somit nicht einmal mein Abitur geschafft.“ Zum eigenen und Glück aller Feinschmecker entwickelte sich aus dem Kochen und Backen eine richtige Leidenschaft. Mit 20 zog es die junge



Auch die Pflege macht Spaß: Nach der Reitstunde wird das große Endmaß-Pony „Hibu“ gestriegelt.



Nach dem Duschen bekommt Paolas dickes, sturköpfiges Pony „Schoki“ erst einmal ein Müsli à la Poletto.



Frau dann raus aus der Idylle und zurück in die Großstadt. **Den beispielhaften Ausbildungsweg zur Köchin kurz und knapp zusammengefasst:** Erste Station das Vierjahreszeiten in Hamburg und zweite Station bei Heinz Winkler im Tantris in München, dem damals jüngsten 3-Sternekoch und Nachfolger von Eckardt Witzigmann. „Nach der Ausbildung habe ich in Bayern kurze Zeit in einem Golfclub gekocht. Doch schon bald ging es wieder gen Norden zu ‚Anna e Sebastiano‘ nach Eppendorf – das erste Restaurant in ganz Deutschland, in dem sich eine Frau einen Michelin-Stern erkochte. Drei Jahre habe ich dort als Sous-Chefin mit sehr viel Spaß gelernt, was italienische Küche bedeutet“, erinnert sich die erfolgreiche Unternehmerin zurück. Danach folgte das erste Angebot als Küchenchefin im Fiorano. Dort lernte Cornelia Poletto ihren Ex-Mann Remigio kennen, der für den Service zuständig war. „Im Oktober 2000 eröffneten wir das jetzige Poletto – vorher wurde noch schnell geheiratet.“ **2002 war für die Polettos ein großes Jahr:** „Im Februar kam unsere Tochter Paola zur Welt und Ende des Jahres erhielten wir den Michelin-Stern. Die Bewertungen wurden immer besser, das Restaurant immer ausgebuchter. Tja, und nun sind wir schon seit neun Jahren dabei – natürlich auch mit vielen Veränderungen sowohl privat als auch beruflich: Mein Mann und ich haben uns vor fast zwei Jahren getrennt.“ Ihr Einstieg ins Fernsehen war mehr oder weniger Zufall: „Ein Stammgast buchte 2005 bei mir einen Kochkurs für sich und seine besten Freunde, zu denen auch Johannes B. Kerner zählte. Und der wiederum war so

begeistert, dass er mich fragte, ob ich nicht mal in seine neue Sendung Kerner's Köche kommen möchte.“ Und damit nicht genug: Seit zwei Jahren ist die hübsche Köchin mit ihrer eigenen Sendung „Polettos Kochschule“ im NDR zu sehen und bringt u.a. begleitend dazu auch noch Kochbücher wie das neue „Mein Grundkurs für Einsteiger“ heraus. Auf eine weitere Neuerscheinung „Die Babyformel“, das sie gemeinsam mit ihrem Vater Prof. Dr. Klaus Diedrich, dem Leiter der Klinik für Frauenheilkunde in Lübeck, schrieb, ist sie ganz besonders stolz. **Und wie bekommt man all das unter einen Hut?** Mit einer gehörigen Portion Organisationstalent: „Ich stehe um 6.30 Uhr auf, mache für meine Tochter und mich Frühstück. Dann bringe ich Paola in die Schule. Gegen 8.30 Uhr bin ich im Restaurant. Dort wartet meist die Buchhaltung oder ein Interview- oder Fototermin. Ab 12 Uhr beginnt dann das Mittagsgeschäft. Ich rede gerne mit meinen Gästen. Bei mir soll nicht nur die Küche grandios sein – auch das ganze Drumherum muss stimmen. Als Restaurantchefin, Köchin, Gastgeberin und Kochlehrerin wird es also nie langweilig. Und mitten im Mittagsgeschäft kommt dann meine siebenjährige Tochter zum Essen um die Ecke. Sie ist kulinarisch schon verwöhnt, aber es ist nicht so, dass sie mit einer Dose Kaviar in die Schule geht. Anschließend machen wir die Hausaufgaben. Nachmittags

*„Der Nachmittag mit meiner Tochter Paola ist mir wirklich heilig!“*

fahren wir, wie heute z.B., in den Reitstall und besuchen unser Pony ‚Schoki‘ – so ein kleines, aber liebenswertes Mistvieh mit dickem Bauch. Schoki macht so ziemlich alles, was es nicht darf, aber nichts, was es soll. Deshalb haben wir seit Kurzem auch das große Endmaß-Pony ‚Hibu‘, auf dem wir beide reiten können. Ich finde es einfach fantastisch, Lebewesen in meiner Nähe zu haben, um die man sich kümmert. Ein Pferd ist ein lebendiges Sportgerät. Das macht einfach einen Riesenspaß und den Kopf klar und lässt einen für kurze Zeit in eine andere Welt abtauchen. Ab 18 Uhr bin ich zum Abendgeschäft wieder im Restaurant und zwischen 24 und 1 Uhr ist mein Tag dann vorbei. Ein straffer Zeitplan, wobei mir der Nachmittag mit meiner Tochter wirklich heilig ist.“ Apropos „heilig“: **Wie wird bei**

**Polettos eigentlich Weihnachten gefeiert?** „Paola und ich haben beschlossen, zu Hause zu feiern: mit Weihnachtsbaumschmücken und allem, was sonst noch so dazu gehört. Dann laden wir, wie im letzten Jahr, viele Freunde ein, kochen, quatschen und haben viel Spaß am Tisch. Dieses Jahr wird es wohl wieder einen unter der Haut getrüffelten Kapaun geben, das ist ein kastrierter Hahn, der so gut schmeckt, dass man sich um Beilagen kaum mehr kümmern muss – höchstens ein cremiges Kartoffelpüree.“ Konkrete Pläne und Wünsche für die Zukunft hat Cornelia Poletto eigentlich nicht. „Ich möchte auf jeden Fall in meinem Restaurant bleiben und zum zehnten Jubiläum im nächsten Jahr sind dann auch die Renovierungen abgeschlossen. Ich find's toll, wie es jetzt läuft, und lasse mich einfach überraschen, was noch so kommt.“

Marisa Knierim



Hier ist nicht nur das Pferd gut gelaunt: Mutter und Tochter lieben die Nähe zu ihren Ponys.

„Pferde machen einfach einen Riesenspaß. Sie lassen einen für kurze Zeit in eine andere Welt abtauchen“, so Cornelia Poletto.





# Gesund werden – gesund bleiben!



## Wo finde ich den Arzt meines Vertrauens?

Wie werde ich gesund?

Wie kann ich gesund  
bleiben?

Diese wichtigen Fragen unserer Zeit bewegen auch die Menschen an der **Alster und im Alstertal**. Viele Patienten in diesen Teilen Hamburgs sind in der glücklichen Lage, sich ihren Arzt und Therapeuten als Privatversicherte aussuchen zu können.

## Was ist DR.ALSTER?

In den **neuen Heften DocAlstertal und DR.ALSTER** informieren Ärzte und Experten über Krankheiten, Symptome und Therapien. Der Ratgeber Gesundheit behandelt Themen wie Herz-Kreislauf, Diabetes, Atemwege, Haut, Krebs ebenso wie „Gesund abnehmen“ oder Ratschläge für Senioren. Das Thema Ärztesuche „in der Nachbarschaft“ steht im Vordergrund der neuen Hefte.

**Sind Sie engagierter Arzt oder Therapeut und möchten mitwirken?** Rufen Sie Frau Barbara Passarge von DR.ALSTER an: Tel. 538 9 300. Oder schreiben Sie uns eine Mail an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de).



Hochkarätige Exponate internationaler Aussteller gibt es auf der „mineralien 2009 hamburg“.

## Verlosung: VIP-Karten zu gewinnen!

Auf der „mineralien 2009 hamburg“ zeigen vom 4. bis 6. Dezember auf dem Hamburger Messegelände etwa 430 Aussteller aus 30 Ländern Mineralien, Fossilien, Edelsteine und Schmuck. Nicht nur Experten und Mineral-Afficionados werden daran Gefallen finden; die ganze Familie soll von dem Rahmenprogramm angesprochen werden. So können Kinder in Ausgrabungsstätten arbeiten, Gold waschen, Bernsteine schleifen und Fossilien präparieren. Außerdem sind verschiedene Sonderschauen zu verschiedensten Themen eingerichtet, zum Bei-

spiel „Schmuckstein des Jahres: Lapislazuli“, die sich ganz dem blauen Edelstein und der langen Tradition seiner Verwendung widmet oder die Schau „Leben in Urzeitgewässern“, die Fundstücke aus dieser vergangenen Zeit zeigt. Mehr Infos gibt es auf [www.mineralien-hamburg.de](http://www.mineralien-hamburg.de) im Internet!

**Wir verlosen 10 Freikarten zur „mineralien hamburg“.** Einfach E-Mail mit Betreff „mineralien“ an [c.luscher@alster-net.de](mailto:c.luscher@alster-net.de) schreiben und nicht vergessen, in der Mail die Adresse anzugeben! *cl*



Pastoren erklären auf Familienführungen im Tierpark Hagenbeck etwas über die Tiere der Bibel, in der auch Elefanten vorkommen.

## Adventszeit-Tipp: Tiere der Bibel

Wir kennen sie alle, den Esel, den Ochsen und die Schafe, die in der Weihnatskrippe beim Jesuskind im Stall stehen. Aber was ist mit den anderen Tieren, von denen die Bibel berichtet? Darüber erzählen Pastoren des **Kirchenkreises Hamburg-Ost** im Rahmen einer besonderen Veranstaltung im **Tierpark Hagenbeck**. In Zusammenarbeit

mit der Zooschule findet dort an allen vier Adventssonntagen von **13 bis 15 Uhr** eine Führung für Erwachsene und Kinder ab dem Grundschulalter statt. Bitte telefonische Anmeldung unter 040 51 9000 130. Kosten: 3 Euro pro Person. Eine gültige Eintrittskarte für Hagenbeck ist erforderlich. Treffpunkt hinter der Absperrung Haupteingang. *kw*





## Afrika – Kontinent des Tanzes

Afrikanische Trommelschläge, beeindruckende Musikinszenierungen und exotische Tanzeinlagen präsentiert die international gefeierte Tanzcompagnie Jant-Bi vom 17.-20.12. um 20.00 Uhr auf Kampnagel, Jarrestraße 20. In dem Stück WAXTAAN geben die acht Tänzer und fünf Musiker aus Senegal Einblicke in ihr Herkunftsland Afrika. Die Aufführung lebt von facettenreichen Tanzstilen, farbenfroher Lichtstimmung, rhythmischen Trommeleinlagen und außergewöhnlichen Bewegungen. Hintergrund wird zudem die politische Realität Afrikas sein, denn WAXTAAN steht im senegalesischen für Streitdiskussion beim politischen Gipfeltreffen. Machtspiele der Staatsmänner werden parodiert und überraschende Lösungen nahe gelegt. Das Stück lebt von traditionellen, tagesaktuellen Gesten, die alle dazu beitragen, eine Veränderung – getragen von Hoffnung – hervorzuheben. **Das Alster-Magazin verlost 2x2 Tickets für die Aufführung am 20.12. um 20.00 Uhr.** Wenn Sie gewinnen möchten, dann schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Kampnagel“ an [a.ehlers@alster-net.de](mailto:a.ehlers@alster-net.de). Einsendeschluss ist der: 16.12.! Weitere Termine, Tickets und Infos auf [www.kampnagel.de](http://www.kampnagel.de)!

ale

## Karten für den guten Zweck

UNICEF startete vergangene Woche seine Grußkarten-Weihnachts-Kampagne im ihrem Büro an der Alster. In diesem Jahr kommt der Verkaufserlös dem bundesweiten UNICEF-Projekt „Schulen für Afrika“ zugute. Zum symbolischen Verkaufsstart der traditionellen Karten, die es seit 60 Jahren gibt, überreichte der Schauspieler

Oliver Hörner (Rettungsflieger) dem Projekt-Initiator Peter Krämer eine überdimensionale Grußkarte. Die Karten gibt es an verschiedenen Stellen in der Stadt zu kaufen, unter anderem noch bis zum 23.12. beim Weihnachtsmarkt auf dem Rathausmarkt. Mehr Infos gibt es unter [www.unicef.de/schulenuerafrika.html](http://www.unicef.de/schulenuerafrika.html)! kv



## BROCANTIQUE

EINZIGARTIGE WOHNOBJEKTE

Am Hehsel 42 • 22339 Hamburg • 040/2200993 • [www.brocantique.de](http://www.brocantique.de)

„Wir sind keine Designer, sondern ‚Formbewahrer‘.“

Die schönsten Dinge der Vergangenheit sammeln und restaurieren, und daraus für unsere Neuanfertigungen Inspiration schöpfen.“

So umschreibt die Mannschaft von BROCANTIQUE ihr Konzept. Seit mehr als 20 Jahren geht dieses Konzept auf. Als Spezialist für Art-Déco Möbel und Lampen hat sich Brocantique eine weltweite Kundschaft geschaffen. Die einzigartige Kollektion klassischer Clubsessel, mit rein pflanzlich gegerbtem Dickleder traditionell handgefertigt und aufwendig patiniert, erfüllt die anspruchsvollsten Wünsche von Liebhabern hochwertiger Sitzmöbel.



Die Nachbauten alter Klassiker werden auch nach Körpermaßen individuell angefertigt und auf Wunsch mit dem erhabenen Glanz und der Patina von Jahrzehnten versehen.

**Erbstücke – nicht geerbt, sondern zum Vererben!**

In der kleinen Manufaktur in Hamburg-Hummelsbüttel, Anfang der 60er-Jahre vom Großvater als Tischlerei erbaut, werden alle Kundenwünsche rund um die kunsthandwerkliche Verarbeitung von Leder, Holz, Metall und Furnieren aller Art erfüllt. Der angeschlossene Showroom gibt einen Überblick über die Möglichkeiten. Vom mit Zebrafell bezogenen Daybed, mit Rochenhaut furnierten Lampen bis zum Art-Déco-Tischfußballspiel.

**Neu oder alt, es entstehen immer einzigartige Wohnobjekte!**





Nach Verletzungspause  
mit aufsteigender  
Tendenz: Marcell  
Jansen.

# „Nie zufrieden“

Vor gut anderthalb Jahren wechselte **Marcell Jansen** von der Isar an die Elbe. Trotz Anlaufschwierigkeiten und Verletzungspech anfangs dieser Saison fühlt sich der 24-Jährige beim **HSV** und in Hamburg sehr wohl. Warum und welche Rolle dabei der Stadtteil **Rotherbaum** spielt, erklärt der oft flügelstürmende Abwehrspieler im Interview.

**Alster-Magazin:** Vor Kurzem hatte die Nationalmannschaft ihr letztes Länderspiel 2009 und du warst nicht dabei. Warst du sehr enttäuscht?

**Marcell Jansen:** Klar war ich traurig, denn man möchte immer dabei sein. Ich bin aber realistisch genug zu erkennen, dass durch meine lange Verletzung die Nichtnominierung nicht überraschend gekommen ist und deswegen war sie nicht tragisch. Zum Glück kann ich wieder spielen und denke, dass ich ab dem neuen Jahr wieder mit dabei bin.

**AM:** Hast du das Spiel am Bildschirm verfolgt?

**MJ:** Länderspiele immer, es war sowieso ein besonderes Spiel, weil gerade so viel passiert ist.

**AM:** Guckst du dir viele Spiele im Fernsehen an?

**MJ:** Nein, das hält sich bei mir in Grenzen. Früher war es anders, aber in den letzten zwei Jahren kaum noch, um besser abschalten zu können. Natürlich sehe ich mir die Bundesligazusammenfassung an, alleine schon um den nächsten Gegner zu sehen. Pflicht sind bei mir wirklich nur Länderspiele.

**AM:** Es lag ein Trikot von Robert Enke auf der Bank. Im Spiel gegen Hannover hast du noch gegen ihn getroffen. Wie bist du mit seinem Freitod umgegangen?

**MJ:** Es war eine Schocknachricht und ist ein schrecklicher Schicksalsschlag, trotzdem muss man nach vorne schauen, und ich kann und möchte dazu eigentlich nichts sagen außer, dass ich der Familie und dem engsten Freundeskreis persönlich mein

Beileid ausgesprochen habe und ihnen wünsche, dass sie schnell aus diesem Tief wieder herauskommen.

**AM:** Zum Thema öffentlicher Druck passt deine Ablösesumme von rund 8 Mio. Euro, die eine große Erwartungshaltung mit sich bringt. Wie gehst du damit um?

**MJ:** Das belastet mich nicht, denn ich habe vorher ja auch schon 10 bis 12 Mio. gekostet. Ich habe von dem Geld nichts und spiele Fußball, weil ich Fußball spielen möchte. Dafür trainiere ich in der Woche hart und gehe auf dem Platz bis an die Leistungsgrenze, denn ich bin mit mir eigentlich nie zufrieden. Mal geht dann ein Ball rein und mal nicht, das hat auch viel mit Glück zu tun, solange man aber alles gibt, und das

tue ich, habe ich mit Druck und Kritik nichts am Hut. Der Rest ist Sport, man kann nun mal nicht jeden Tag die gleiche Leistung bringen. Zum Glück lege ich, was diese Thematik betrifft, von Natur aus eine gewisse Leichtigkeit an den Tag.

**AM:** Die vergangenen Spiele, bis das auf Schalke, liefen recht unglücklich bis schlecht. Reicht die viel beschworene Mannschaftsleistung doch nicht aus, um die Ausfälle zu kompensieren?

**MJ:** Dass wir in der Hinrunde von den Punkten her eine kleinere schwächere Phase haben, ist normal. Eigentlich hätten wir trotz der von uns begangenen Fehler alle Spiele gewinnen können oder sogar müssen.

*Fortsetzung auf Seite 20*



# Hamburgs erstes Promi-Magazin!



Jetzt bei  
Ihrem  
Zeit-  
schriften-  
händler!

Info für Inserenten.  
Mediabroker für  
TALK Hamburg sind:  
Gabriele Bergerhausen  
040 538 9 30 55;  
Michael Wiele  
040 538 9 30 53.

In der ersten Ausgabe talken wir u.a. mit:  
Fatih Akin, Stefan Aust, Ole von Beust, Patrick Bach, Heiko Bott, Annika de Buhr, Roger Cicero, Till Demtröder, Leo Eckstein, Marek Erhardt, Meinhard von Gerkan, Richard Golz, Eva Habermann, Ralph Hansen, Jonica Jahr-Goedhart, Ian Karan, Peter Lewandowski, Nova Meier-Henrich, Ina Müller, Oceana, Alexander Otto, Verona Pooth, Claude Oliver Rudolph, Mary Roos, Frank Schira, Isabell Varell, Dr. Harald Vogelsang, Jasmin Wagner, Jakob von Uexküll, Otto Waalkes, Almuth und Bernd Wehmeyer, Dr. Martin Wilhelmi.





- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- IR-Heizstrahler

# DIWAL

## Rolladenbau GmbH



**Reparaturen**  
 Steilshooper Str. 248  
 22307 HAMBURG  
 Telefax: 040 - 51 77 03  
 www.diwal.de

040  
**511 92 80**

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!



Schloß Wotersen

# WEIHNACHTS MARKT

2. UND 3. ADVENT  
 FR. 14-19 UHR · SA. & SÖ. 11-19 UHR

WEIHNACHTSBAUMVERKAUF  
 POSAUNEN-CHÖRE BÜCHEN  
 WEIHNACHTLICHES KINDERPROGRAMM  
 ERLESENES KUNSTHANDWERK

KEIN EINTRITT  
 PARKEN FREI

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



Fortsetzung von Seite 18

Leider hatten wir teilweise echt Pech. Hannover weiß bis heute nicht, wie sie einen Punkt gegen uns gemacht haben und das Tor gegen Bochum hätte zählen können. Ich sehe die Phase nicht so negativ, denn wir erarbeiten uns viele Torchancen. Schlimm wäre es, wenn das nicht der Fall wäre. Deswegen denke ich, dass die Mannschaft die Ausfälle gut kompensiert und auf dem Platz auch lebt, aber in den letzten Spielen für ihren Einsatz nicht belohnt wurde.

**AM: Trotzdem wurden 12 Punkte verschenkt. Also doch schon eine kleine Krise in den Köpfen, die mit aufläuft?**

**MJ:** Nein. Wir trainieren gut und haben es bis zum Winter selbst in der Hand oben dabeizubleiben und zwar in der Europa League und in der Bundesliga. Wir müssen nur wieder, wie zu Beginn der Saison, als Mannschaft etwas kompakter spielen.

**AM: Bayern schwächelt und oben sind alle Mannschaften eng beieinander. Träumt ihr noch vom Titel?**

**MJ:** Da musst du die anderen fragen, ich bin kein Träumer, allerdings glaube ich an vieles, denn im Leben kann alles passieren. Wir haben gute Möglichkeiten, aber es ist ein verdammt harter Weg und wir müssen die Punkte holen. Mal sehen, wie es im Win-

ter ist. Es ist ein typisches Mediending zu spekulieren. Wenn man nicht punktet, fragen alle „Träumt ihr denn noch“, steht man an der Spitze, ist man schon Meister. Das ist für mich ein bisschen wie im Kindergarten, auch wenn es natürlich dazu gehört.

**AM: Du wohnst wieder im Grand Elysée – wie kam es dazu?**

**MJ:** Ich hatte einen großen Wasserschaden und bin dann aus meiner Wohnung in Blankenese ausgezogen. Zurück in das Hotel, in dem mein Hamburgaufenthalt gestartet ist und das ja auch unser Mannschaftshotel ist. Es kommt auch schon mal vor, dass ich mit anderen Spielern, die ebenfalls dort wohnen, abends im Piazza essen gehe. Wir werden insgesamt gut versorgt und ich fühle mich dort sehr wohl. Deswegen lasse ich mir diesmal mehr Zeit, eine neue Wohnung zu finden – am liebsten in Alster- und Zentrumsnähe. Das Schöne ist nämlich, dass man sich hier in Rotherbaum oder Winterhude mit den vielen Bäumen und dem Wasser gar nicht so fühlt, als wäre man in einer großen Stadt. Das liebe ich, genau wie die vielen Möglichkeiten, die Hamburg bietet, seine Freizeit zu genießen – beispielsweise mit Spaziergängen am Wasser. Hamburg ist inzwischen meine Lieblingsstadt geworden. *kw*





## Marcell Jansen:

Geboren am 4. November 1985 in Mönchengladbach, wo er beim SV Mönchengladbach 1910 das Fußballspielen erlernte. Am 4.12.2004 debütierte er für Borussia Mönchengladbach in der 1. Bundesliga. Im Mai 2007 wechselte er zum FC Bayern, von dem der 24-Jährige im August 2008 für rund 8 Mio. Euro Ablöse zum HSV wechselte und einen Vertrag bis 2013 unterschrieb. Er bestritt für die Rothosen bisher 27 Spiele (117 Bundesliga gesamt) und hat 3 Tore erzielt (8 BL gesamt). Außerdem ist er 29 Mal als Nationalspieler aufgelaufen. Mit Bayern wurde er 2008 deutscher Meister und Pokalsieger und mit der deutschen Nationalmannschaft WM-Dritter 2006 sowie Vize-Europameister 2008.

Die Ersatzbank in der Arena ist kein Platz auf dem der HSVer Marcell Jansen gerne sitzt. Der 24-Jährige ist nämlich sehr ehrgeizig und geht bei den Spielen bis an die Leistungsgrenze, gegen Bochum war er noch einer der Bemühtesten.

Fotos: Kai Wehl

# Bad und Küche mit Gefühl und Geschmack

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



SieMatic

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

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

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

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

persönlich  
gut beraten

# ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR





In unserem Tierheim warten viele herrenlose und vom Schicksal benachteiligte Hunde, Katzen und Kleintiere auf ein liebevolles Zuhause.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

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

Helpen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

**Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.**  
Süderstraße 399 · 20537 Hamburg  
Telefon 211 10 60

www.hamburger-tierschutzverein.de  
kontakt@hamburger-tierschutzverein.de

Tierrettung für herrenlose Tiere - Notruf: 22 22 77  
Spendenkonto: HASPA 1286 222 888 · BLZ 200 505 50

## Herren ausstatten in Winterhude

**André Zierke ist Herrenausstatter mit Leib und Seele. Und doch anders als die anderen, weil er als einer der wenigen in Norddeutschland erfolgreich den Spagat zwischen Konfektion und maßgeschneiderter Ware schafft.**

Die Geschäftsräume in der Dorotheenstraße 16 haben mit der üblichen Herren-Boutique wenig gemeinsam. Hier soll man auch nicht nur einfach aussuchen, hier berät der Chef! Hier gibt es alles, um einen Mann anzuziehen. Aber vom Feinsten. Modern und klassisch, immer geschmackvoll. Mitten drin der Schreibtisch mit neuer Ware und Stoffmustern. Bei André Zierke wird Mann also beraten. Konfektion oder maßgeschneidert? Was passt zu welchem Anlass, zum Alter, Beruf und zum eigenen Stil? Beratung bietet Zierke dem Kunden zu Hause während eines Hausbesuches und in seinem Laden. Aus dem Repertoire von Armani bis Windsor wird stilischer ausgesucht und kombiniert. Für Anzüge, Sakkos, Hosen und Mäntel stehen über 5000 Stoffe von berühmten Stoffherstellern wie Scabal, Loro Piana und Zegna zur Verfügung, für Maßhemden 450 Stoffe von Emanuel Berg! Auch für festliche Anlässe. Vor Kurzem feierte man das 2-jährige Bestehen des Geschäftes in der



**André Zierke ist Herrenausstatter mit Leib und Seele.**

Dorotheenstraße. Mit der Premiere der André Zierke Fashion Lounge im Raven (siehe Fotos unten). Ein Couture-Event für Kenner und Kunden, das André Zierke ab jetzt regelmäßig veranstalten wird. Schöne Aussichten für den Hamburger Mann.

Ein Couture-Event für Kenner und Kunden von André Zierke, die „Fashion Lounge“ im Raven. Gibts ab jetzt regelmäßig.



www.niemerszein.de

**NIEMERSZEIN**



**Supermärkte für höchste Ansprüche!**

Kostenlose Parkplätze vorhanden  
Öffnungszeiten

am 24.12. von 8.00 bis 14.00 Uhr, am 31.12.2008 von 8.00 bis 15.00 Uhr

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

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

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

**AM MÜHLENKAMP**  
Mühlenkamp 45  
☎ 27 87 79 53  
Montag - Sonnabend bis  
**21.00 Uhr geöffnet!**

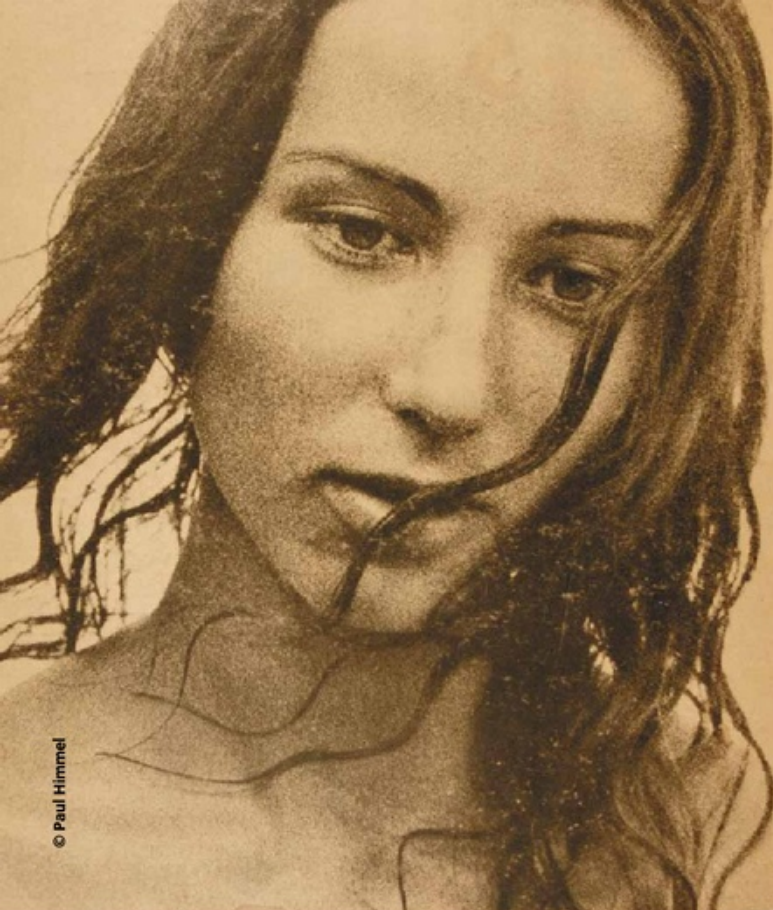
1 Stunde kostenloses Parken  
für unsere Kunden  
auf dem Parkdeck



Lieferservice ins Haus:

Mittwoch bis Freitag im Raum Harvestehude, Uhlenhorst und Winterhude.





© Paul Himmel

## Das Werk eines Künstlerpaares

Das **Haus der Photographie** der Deichtorhallen Hamburg, Deichtorstraße 1-2, zeigt noch bis zum 21. Februar 2010 mit rund 400 Exponaten die erste umfassende **Retrospektive** des **Künstlerpaares Lillian Bassman** (\*1917) und **Paul Himmel** (1914 – 2009). Über 77 Jahre waren die beiden ein Paar und haben parallel jeweils ein fotografisches Oeuvre geschaffen. **Lillian Bassman** entwickelte als Modelfotografin einen einzigartigen Stil: Durch immer neue experimentelle fotografische Verfahren gab sie ihren Bildern einen besonderen

Schmelz, der eine malerische Anmutung in die Schwarzweiß-Aufnahmen einfließen ließ. Seit den 1990er-Jahren interpretiert sie ihre alten Negative durch die Möglichkeit digitaler Techniken neu, manipuliert die Bilder und lässt sie neu abziehen. **Paul Himmels** Werk ist geprägt von einer großen Experimentierfreude. Sein Interesse in der Fotografie galt vor allem der Bewegung. Sein Werk entwickelte sich in den darauf folgenden Jahren immer stärker zur freien Kunst. Die oft radikalen Experimente mit Über- und Langzeitbelichtungen waren ihrer Zeit bald derartig voraus, dass er keine kommerziellen Auftraggeber mehr fand. Er beendete seine fotografische Karriere bereits 1969. kw

**Paul Himmel: Ohne Titel und undatiert (Botticelli Girl/ Patricia MacBride).**



## Augenlasern

Unser Weihnachtsangebot  
**ab 899 € pro Auge**

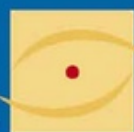
Gültig bis zum 24.12.2009

**nice-eyes-one.de**

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



Termine zu Infoabenden  
finden Sie bei uns im Internet.



nice  
eyes  
one



**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

**adRem**<sup>®</sup>  
INTERIOR  
[www.adrem-interior.de](http://www.adrem-interior.de)



Phoenixhof  
Ruhstr. 11  
22761 Hamburg  
Altona  
Tel. 85 37 22 50

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

### ab sofort!!! – Outlet Preise im Lagerverkauf

nur bei uns: über 100 Tische von 80 bis 350 cm Länge sofort lieferbar. Stühle aus original Lloyd Loom, Teak und Leder ab € 99,- in Spitzen-Qualität sowie Regale, Lampen & Accessoires weit unter Marktpreisen







Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Patrick Nuo, Tochter Elouise und Freundin, Molly Nuo und Nanolino (Hauptdarsteller Tim Müller)

Fotos: Franziska Krog

# Grönemeyers Meisterwerk

Ein Musical für Kinder feierte Mitte November mit prominenten Gästen seine Deutschlandpremiere im CCH: „Der kleine Medicus“. Geschrieben hat es Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer als Projekt für seine gleichnamige Stiftung, die die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen verbessern möchte. In diesem Fall mit Hilfe von Nanolino, der sich im Musical auf eine abenteuerliche Reise durch den menschlichen Körper begibt, um Kids mit ihm vertraut zu machen.

Vor der Premiere sprachen wir mit Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer über sein Meisterwerk, der uns begeistert von der Idee seines Kindermusicals erzählte: „Wir müssen an uns arbeiten, denn wir haben eine Zunahme von 30 % an Rückenschmerzen leidender Menschen in unserer Gesellschaft, immer mehr Kinder sind zuckerkrank, übergewichtet, sitzen vier bis fünf Stunden am Tag vor dem Fernseher und Computer. Die Medizin läuft immer hinterher und das müssen wir ändern, indem wir vorsorgen und unsere Gesundheit fördern.“

Es muss einen Wechsel geben, damit die Menschen im Alter gesund bleiben. Dabei sollten wir die Kosten nicht außer Acht lassen, die auf uns zukommen werden und uns im Gesundheitswesen aus dem Ruder laufen. All diese Gedanken haben mich dazu motiviert und angeregt, das Musical zu schreiben, und so habe ich mich dazu entschieden und aufgemacht, bei den Kindern anzufangen, denn bei den Erwachsenen ist es häufig schon zu spät.“ Ebenfalls überzeugt von dem Projekt war die Organisatorin Alexandra von Rehlingen, die

uns ihre Ansicht äußerte: „Das Musical startet in Hamburg und wird deutschlandweit aufgeführt. Als ich die Pressekonferenz gesehen habe, war ich total begeistert und fand sie sehr gut. Gerade die Idee, Entertainment mit Bildung zu verbinden, ist genial. Ich glaube, dass ist genau das, was wir jetzt im Zeichen der entsetzlichen Bildungs- und Schulreform brauchen, die uns gerade in Hamburg ins Haus steht und nichts Gutes bedeutet und bundesweit so wichtig geworden ist. Es ist einfach genau die richtige Sache zum richtigen Moment.“ Jeannine Ehmsen



Prof. Dr. Jörg Debatin und Alexandra von Rehlingen



## Weihnachtsmarkt am Schloss



Auf den Anlagen des Schlosses Wotersen bei Hamburg findet in diesem Jahr zum 27. Mal dessen traditioneller Weihnachtsmarkt statt.

Die alten Scheunentore und Gewölbe von Schloss Wotersen öffnen sich vom 4. bis zum 6. und vom 11. bis zum 13. Dezember zum Weihnachtsmarkt. Mehr als 120 Aussteller präsentieren ihre Produkte – von der Glasfeder mit Tintenfass, geschnitztem und getöpferem Kunsthandwerk über handgefertigte Pralinen oder Schmuck bis hin zu Seifen oder edlen Duftölen. Die Besucher können aber nicht nur staunen, sondern auch mitmachen. Zum Beispiel die Kleinsten in der

Kinderwerkstatt, denn dort wird Weihnachtliches gebastelt. Das Angebot wird abgerundet von musikalischen Darbietungen und diversen Ständen mit Kulinarischem oder Glühwein. Öffnungszeiten: freitags 14 bis 19 Uhr, samstags und sonntags von 11 bis 19 Uhr. Eintritt und Parken für Pkw sind frei. Schloss Wotersen ist über die A 24 Richtung Berlin, Abfahrt 7 (Talkau) oder 8 (Hornbek) erreichbar. Dann der Ausschilderung folgen. Weitere Infos unter [www.wotersen.de](http://www.wotersen.de) oder Tel.: 04158 – 88330.

**Teppich STARK**

**ANGEBOT DER WOCHE**

- Parkett & Laminat
- Teppichböden
- Betten & Matratzen
- Gardinen & Stoffe

**Parkett verlegen nur 9,99 €/m<sup>2</sup>\***

**Laminat verlegen nur 4,99 €/m<sup>2</sup>\***

\*Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen

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

**LAGERVERKAUF VON QUALITÄTSMÖBELN NEUERÖFFNUNG!**

**Parkplätze im Hof Bar/EC-Karten-Zahlung Lieferung möglich**

**Couchtisch mit Schublade, BT: 135x75cm, Eiche hell oder Eiche geölt € 179,-**

**Couchtisch, BT: 140x80cm, Eiche hell oder Eiche geölt € 249,-**

**Houston Ecksofa, BT: 300x235cm, rechts oder links in hochwertigem Möbelstoff Nantes multi grau oder schwarz € 799,-**

**Houston open corner Sofa, BT: 275x200cm, rechts oder links in hochwertigem Möbelstoff Nantes multi grau oder schwarz € 699,-**

**Esstisch, BT: 90x180cm, Eiche geölt inkl. 8 Stühle, Eiche geölt Zusatzplatten € 39,-/Stk. Setpreis € 399,-**

**Relax Sessel schwarz Lederlook € 249,-**

**Houston Drehsessel, inkl. Hocker in hochwertigem Möbelstoff Nantes multi grau oder schwarz € 249,-**

**TV-Bank, BHT: 160x50x50cm, Eiche hell oder Eiche geölt € 379,-**

**Provence 3er Hängevitrine, BHT: 150x35x60cm, Eiche geölt oder Eiche hell € 329,-**

**Provence 3er Anrichte, BHT: 150x48x92cm, Eiche geölt oder Eiche hell € 469,-**

**Achtung! Alle Aufbewahrungsmöbel für Sie schon aufgebaut!!!**

Hamburger Straße 181  
22083 Hamburg  
Tel.: 0172 / 990 76 75  
Öffnungszeiten:  
Mi-Fr 12.00 - 18.30  
Sa 10.00 - 15.00

**My Home**  
[www.myhomelagerverkauf.de](http://www.myhomelagerverkauf.de)

Lagerverkauf von Qualitätsmöbeln

Alles Abholpreise - Nur so lange der Vorrat reicht!



ALSTERTV jetzt  
monatlich auf TIDE!

Foto: Anns-Lena Ehlers



**People-TV**  
Unsere Society-Reporterin Jeannine Ehmsen besuchte den Baron Enno Freiherr von Ruffin auf Gut Basthorst. In unserem TV-Beitrag gewährt der Baron einen Einblick in sein Leben.

Der Fernsehsender des Alster-Magazins hat jetzt ein eigenes Portal: [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de)!

# Neues auf ALSTERTV

ALSTERTV zeigt Beiträge über prominente Persönlichkeiten und kulturelle Highlights. Auf [www.alstertv.de](http://www.alstertv.de) können Sie sich Interviews und Reportagen ansehen. ALSTERTV gibt es auch jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr mit eigener Sendung auf TIDE \*) in Ihrem TV.



## Lifestyle-TV

Der Herr der Sinne **Peter Sikorra**, Chefkoch des Grand Elysée Hotel, führt uns regelmäßig in die Welt der Sinne ein. In dieser Ausgabe erklärt er unserer Redakteurin Jeannine Ehmsen, wie man eine **Weihnachtsgans** am besten zubereitet.

## People-TV

Mit viel Glamour, Esprit und Spaß präsentierten 37 prominente Persönlichkeiten die Mode internationaler Designer auf der Veranstaltung „**Event Prominent**“ und sammelten Spendengelder für die Organisationen Dunkelziffer e.V. und Hamburger Leuchtfeuer e.V.



## Gesund-TV

Im Studio von ALSTERTV sind regelmäßig **Experten** zu ausgewählten **Gesundheitsthemen** zu Gast wie der Heilpraktiker Alexander Mallock. Er spricht mit der Redakteurin Christiane Kaufholt über die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten der Osteopathie.

## Kultur-TV

Ein Musical für Kinder feierte Mitte November mit prominenten Gästen seine Deutschlandpremiere im CCH: „**Der kleine Medicus**“ erzählt eine abenteuerliche Geschichte über Nanolino, der sich auf eine Reise durch den menschlichen Körper begibt, um Kids mit ihm vertraut zu machen.



\*) TIDE TV läuft im Hamburger Kabel auf Platz 21

Wollen Sie auf ALSTERTV werben? Michael Wiele informiert Sie gerne unter Tel.: 538 930 - 53

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



# Promis shoppten mal anders!

Weihnachten steht vor der Tür, **Promis sind im Weihnachtsrausch**, so auch die Schauspielerin **Sonja Kirchberger** und Moderatorin **Nandini Mitra**, die bereits an der Alster die Vorweihnachtszeit **genossen**.

Anfang November fand im Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten an der Alster der SHANGHAI TANG Pre Trunk Sale statt. Stilvoll stellte Julie Heinrichsdorff bei einem geselligen Cocktailempfang die neue Luxuslinie vor und ermöglichte der High Society ein X-Mas Shopping der besonderen Art. Anwesend waren unter anderem auch Marlies Möller, Christiane Gräfin zu Rantzau sowie Lutz Bethge (Ceo Montblanc International) und Gattin Gaby.

Jeannine Ehmsen



Sonja Kirchberger



Cordia (li.) und Alexandra von Rehlingen



Organisatorin Julie Heinrichsdorff (li.) und Nandini Mitra

Fotos: Abi Schmidt



## kunstvolle aussenräume aus einer hand

beratung | konzepte | entwürfe | bauleitung | ausführung | pflanzungen | gehölzschnitt | pflege | objekte | und mehr



dipl.-ing. soeren von hoerschelmann | landschaftsarchitekt & landschaftsgärtner  
hartwigsahl 17 | d-23863 bargfeld-stegen | (+49)4532-288 24 42 | (+49)172-45 86 242  
post@gaertenvonhoerschelmann.de | www.gaertenvonhoerschelmann.de

[www.traumhaussylt.de](http://www.traumhaussylt.de)  
5-Sterne Ferienhäuser  
in exponierten Lagen  
Tel.: 040 53 69 40 06





**Peter Boyens**  
Konditormeister

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

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

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

täglich Frühstück • sonntags frische Brötchen

**SUN CONCEPT!**  
Sicht- und Sonnenschutztechnik

*Richtig mit der Sonne umgehen...*



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

<b>sun concept</b> 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
---	---



**Bestattungsinstitut St. Anskar**  
**Adolf Imelmann & Sohn**

Fachgeprüfte Bestatter im Handwerk

Mühlenkamp 44 • 22303 Hamburg (Winterhude)  
Telefon 040 / 270 09 21 • Telefax 040 / 270 68 10  
info@imelmann-bestattungen.de

# Außens



Der Winterhuder

Schauspieler **Konstantin**

**Graudus** steht noch bis

zum **9. Januar 2010** im

**Ernst Deutsch Theater**

auf der Bühne. Im

Stück „**Verdammt lange**

**her**“ ist er einer von sechs

Collegestudenten, die sich nach 25 Jahren

wiedertreffen und einen Abend lang in die

Männerwelten früherer Jahre zurückkehren.

**Alster-Magazin:** Welche Figur spielst du in dem Stück?

**Konstantin Graudus:** Kenneth Snell, einen Mensch, der eigentlich spezialisiert ist auf Darmwürmer. Er ist eine absolute Koryphäe in Sachen parasitärer Befall des Dünndarms. Das ist sein Hauptgebiet.

**AM:** Ein Biologe?

**KG:** Nein, aus der Pharmaindustrie.

**AM:** An sich eine eklige Sache, aber das müssen wir jetzt nicht weiter ausbreiten. Was hat dich denn bewegt, die Rolle anzunehmen? Was macht ihn aus, den Snell?

**KG:** Er ist ein absoluter Außenseiter, ein Schluck Wasser in der Kurve, der im Laufe des Stückes eine Metamorphose durchmacht. Was wir natürlich nicht verraten wollen.

**AM:** Ist er sozusagen das moralisch schlechte Gewissen in dem Stück?

**KG:** Er findet erst mal gar nicht statt. Der arme Kerl sucht und sucht und weiß überhaupt nicht, wo er an diesem College unterkommen soll. Alle haben Räume, nur er nicht. Keiner kann sich an ihn erinnern.

**AM:** Damals im College oder jetzt bei diesem Treffen?

**KG:** Es kann sich überhaupt niemand daran erinnern, dass er jemals im College dabei war.

**AM:** Schrecklich. Ich hoffe, dir ist es an der Schule früher

nicht so ergangen.

**KG:** (überlegt) Es gibt gewisse Züge, die letztendlich dazu geführt haben, dass ich Schauspieler werden musste. Nur um mich in Erinnerung zu bringen.

**AM:** Im Stück ist Snell einer von acht Männern, bei denen eine Frau Leidenschaft und Sehnsüchte weckt. Welche sind es bei deiner Figur?

**KG:** Der ist Jungfrau, der Mann.

**AM:** Ach, Quatsch, das gibt's doch gar nicht mehr.

**KG:** Doch, das gibt's.

**AM:** Also, dann will er Sex.

**KG:** Ja.

**AM:** Schafft er's?

**KG:** Verrate ich nicht.

**AM:** Und wie sieht es mit deinen Sehnsüchten aus? Du hast ja noch deinen Hof mit den Pferden an der Elbe, oder?

**KG:** Jaja, aber das sind nicht meine Sehnsüchte.

**AM:** Sondern?

**KG:** Ruhe.

**AM:** Da hast du dir ja als Schauspieler mit vielen Stücken genau den richtigen Job ausgesucht.

**KG:** Ja. Denn das zwischen den Arbeiten, das, was manche als Arbeitslosigkeit empfinden, empfinde ich als Ruhe.

**AM:** Hat dich das Stück an eigene Schultreffen erinnert?

**KG:** Ja, ich habe nämlich dieses Jahr genau dieses Treffen, nämlich 25-Jähriges. Wie im Stück wird es darum gehen, wie sich die Leute



# eiter



Foto: Oliver Fantitsch

verändert haben, wie viel Charakter von den einzelnen Schülern noch übriggeblieben ist. Bei meinem 20-jährigen Abiturtreffen war es genauso. Wir haben natürlich auch ordentlich gesoffen und alles Mögliche ist aus einem herausgebrochen. Man wird wieder zum Schüler und macht Blödsinn, das ist sehr realistisch.

**AM: Wo bist du zur Schule gegangen?**

**KG:** Auf's Evangelische Stiftische Gymnasium in Gütersloh.

**AM: Hat das Stück einen Zeigefinger oder soll es lediglich unterhalten?**

**KG:** Erst mal ist es unterhaltend. Dann erzählt es, dass nichts so ist, wie es scheint, und dass sich aus den kleinsten Anlässen unglaubliche Dinge entwickeln.

**AM: Was gefällt dir am Stück am besten?**

**KG:** Das es zur Reihe der sogenannten Klipp-Klapp-Komödien gehört.

**AM: Was ist denn das?**

**KG:** Tür auf, Tür zu, Irritation, Verwechslung.

*Kai Wehl*

Leslie Malton verdreht Konstantin Graudus (l.) und Stephan Benson auf der Bühne den Kopf.

## Kulturtipp:

Das Ernst Deutsch Theater zeigt bis zum 9.1.2010 die Komödie „Verdammt lang her“ von Michael Frayn in der Leslie Malton als Lady Driver acht Männern den Kopf verdreht, die 25-jähriges Colleetreffen feiern und dabei von Sehnsüchten und Nöten geplagt werden. Karten: 15-55 Euro. Kartentelefon: 22 70 14 20. Alle Termine unter [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de)!

**AZ**  
andré zierke  
C O U T U R E

EMPORIO ARMANI

AJ | ARMANI JEANS

PHILIPP PLEIN

strellson

Burlington

Calvin Klein LEVI'S windsor.

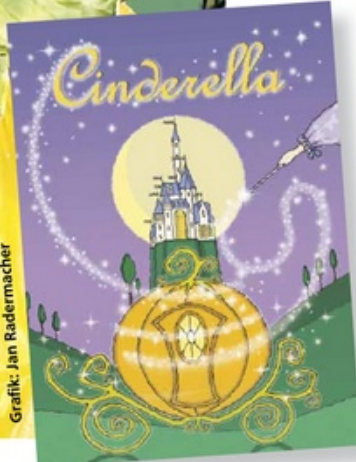
MASSKONFEKTION

SCABAL®

Emanuel Berg







## Karten für Weihnachts-musical zu gewinnen

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalkerstraße 13, zeigt in diesem Jahr vom 28. November bis zum 27. Dezember als Weihnachtsmärchen Christian Bergs „Cinderella“. Der bekannte Kinderliederkomponist Volker Rosin hat den grimmschen Märchenklassiker vertont und ein musikalisches Gewand verpasst. Herausgekommen ist ein Musical mit Märchenprinz und Traumprinzessin sowie einem singenden Kürbis für Klein und Groß ab 5 Jahren – zum Mitsingen, Mitsingen und Mittanzen. Vier Schauspieler – unterstützt von jungem und jung gebliebenem Publikum – erzählen das alte Märchen von Cinderella neu: mit fliegenden Kostümwechsellern, bunten Charakteren und packenden Songs. Cinderella lebt bei ihrer fiesen Stiefmutter und deren Töchtern

Mary und Letitia, von denen sie ständig unterdrückt wird. Doch eines lässt sie sich nicht nehmen: das Träumen. Natürlich gibt es einen Prinzen, einen Ball und auch der altbekannte Schuh darf nicht fehlen. Cinderella gewinnt eigentümliche Freunde wie die sonderbare Fee Ohjeminee und den pfliffigen Kürbis, der nicht nur zur Suppe taugt. Sie alle helfen, ihren Traum Wirklichkeit werden zu lassen! Alle Termine gibt es unter [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)! Kartentelefon: 040 / 480 680 80. **Das Alster-Magazin verlost 2x4 Karten für die Vorstellung am 15. Dezember um 15 Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit dem Stichwort „Cinderella“ und seiner Telefonnummer an: Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de)! Eindendeschluss: 4. Dezember.**

**Bringen das grimmsche Märchen Aschenputtel als „Cinderella“ musikalisch auf die Bühne des Winterhuder Fährhauses: Irina Hüfner (Cinderella) und Torsten Hammann als Kürbis.**

**CREAM 89,-**

**FIVE FINGERS 99,-**

**LA CAGE 99,-**

**DOGI 39,-**

**TUBOLA 39,-**

**DIE WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus

22303 HAMBURG JARRESTRASSE 58 # 040-2715070 [WWW.DIE-WAESCHEREI.DE](http://WWW.DIE-WAESCHEREI.DE)

**Wir suchen: liebevolle "Ersatzoma"** für unseren 5 Monate alten Sohn in Winterhude. 2x pro Woche ca. 2 Std. zum Spaziergehen. Tel. 46 777 974





# „Stasi, reloaded“

Der von der Stasi bespitzelte Autor **Rayk Wieland** las im Literaturhauscafé auf der **Uhlenhorst** aus seinem Roman „Ich schlage vor, dass wir uns küssen.“ Wir sprachen mit ihm über sein neues Werk.

Heutzutage kann die berechtigte Frage auftreten, ob es die DDR jemals gegeben habe. Mit rasender Geschwindigkeit wurde vor 20 Jahren ein gesamter Staat verschluckt. Der in Ostberlin aufgewachsene Autor Rayk Wieland wurde in seiner Jugend von der Stasi bespitzelt, doch davon ahnte er nichts. Seine Briefe an seine Liebste „von drüben“ wurden als staatszersetzend-konterrevolutionäres Schrifttum abgefangen. Jahre später, als der Journalist sich bei der ARD bewarb, musste er in seine Stasi-Akte Einsicht nehmen. „Ich wollte sie nie sehen, mich nicht einreihen in die Truppe der Denunzianten der Denunzianten. Als ich meine Akte öffnete, kam sie mir vor wie eine Flaschenpost am Kindergeburtstag. Natürlich war ich peinlich berührt, senti-

mentale Liebesschwüre vorzufinden.“ Anlässlich der Oscar-Verleihung für den Film „Das Leben der anderen“, schrieb Rayk Wieland ein Porträt über *seinen* Spitzel aus der DDR. „Dieser Film ärgerte mich, weil er so unglaublich selbstgerecht und falsch die DDR zeichnete. Ganz in Schwarzweiß, aber ohne Weiß.“ Der Artikel wurde Grundlage für den komischen Roman „Ich schlage vor, dass wir uns küssen“, der keine Autobiographie, sondern eine moderne Adaption von Romeo und Julia ist. „Nur werden die zwei Hauptakteure von Weltsystemen, Armeen und Staaten schikaniert.“ Die angeblich staatsfeindlichen Liebesgedichte sind im Anhang mit grotesken Anmerkungen der Stasibeamten abgedruckt. Ein Staat, der Angst vor Teenager-

Gedichten hat, ist nicht zu Unrecht untergegangen. Dennoch hält Rayk Wieland sein Buch eher für eine Verteidigung. „Die DDR hatte immerhin einen Traum oder auch Alptraum, den sie nie verwirklichte. Sie wollte der Gesellschaft einen Sinn geben, der war vielleicht fragwürdig, doch gab es einen. Heute dreht sich alles um Schnäppchen, Feiern und Fettabsaugen.“ Der Roman entstand in einem romantischen Häuschen nahe Hamburg. „Dieser auf der Karte nicht verzeichnete Ort ist die brutalstmögliche Idylle“, sinniert er, „leider. Zu viel Idylle hält ab vom Arbeiten.“ Wir sind gespannt, an welchen unidyllischen Platz sich Rayk Wieland für sein nächstes Buch „Ich schlage vor, wir küssen uns nochmal“ zurückziehen wird, denn: Fortsetzung folgt... *ale*



Foto: Anna-Lena Ehlers

## Neu in Hamburg

Wir bringen neues

# Licht

- Exklusive, individuelle Glas- und Kristall-Lampen •
- Spiegel im venezianischen Stil •

LICHT & SPIEGEL

Sierichstraße 38 • D-22301 Hamburg

Telefon: +49 (0)40-696 45 138 • Fax: +49 (0)40-696 45 177

E-Mail: lichtundspiegel@aol.de

Öffnungszeiten : Mo - Fr: 10.00 - 19.00 Uhr Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

## Seniorenservice für Individualisten

*in besonderen Lebenslagen / Lebenssituationen*

Ich nehme Ihnen die verschiedensten Aufgaben ab, ich organisiere und koordiniere zuverlässig und vertraulich Ihre individuellen Wünsche und Belange, was Ihnen einen Zuwachs an Lebensqualität bringt. Sie können sich ganz entspannt auf das Wesentliche konzentrieren.

Büroservice • Begleitservice • Eventmanagement - Privatfeiern etc.  
Genießen Sie es eine unterstützende Hand im Hintergrund zu haben.

Ich freue mich auf Ihren Anruf

Gisela Kühner • Telefon 040 / 22 697 097 • Graumannsweg 64 • 22 087 Hamburg

## Exklusive Geschenkideen

Verschenken Sie Beauty und Fitness mit [www.schuenemann-training.de](http://www.schuenemann-training.de)



- |   |             |
|---|-------------|
| „Fitness-Pakete S-XL“   | ab EUR 75   |
| z.B. Probestunde Personaltraining inkl. Beratung und Fitnessstest | nur EUR 75  |
| „Anti-Cellulite-Massagen“   | nur EUR 135 |
| 5er-Karte HYPOXI-Dermologie                                       | nur EUR 135 |
| „Sanft zur Traumfigur“  | ab EUR 35   |
| HYPOXI-Geschenkgutscheine   | ab EUR 35   |

Schunemann Training

HYPOXI

Schunemann Training & HYPOXI-Figurzentrum  
Hamburg • Schwanenwik 14 • 22087 Hamburg  
Telefon 040. 51 90 83 14





# Netter Bösewicht

**Mathias Sanders** steht seit seiner Schauspiel- und Gesangsausbildung in New York weltweit auf den Showbühnen – seit 2008 in drei Rollen bei Phil Collins erstem Musical **Tarzan**. Der **Eppendorfer** führt uns hinter die Kulissen in seine Künstlerkabine.

**V**or mir verwandelt sich der 35-jährige Tänzer, Sänger und Schauspieler Mathias Sanders in den Bösewicht Clayton. Mit ein paar routinierten Schminktricks verändern sich seine eben noch so weichen Gesichtszüge und es erinnert nichts mehr an den sympathischen Eppendorfer. Er absolvierte seine Schauspiel- und Gesangsausbildung am Actor's Studio in New York und hat in zahlreichen Produktionen weltweit mitgewirkt: u.a. in Kuss der Spinnenfrau, Child of God, Titanic – das Musical, Cats, 3 Musketiere, Martin L. und Les Miserables. „Als ich damals vom Musical Tarzan hörte, war ich sehr skeptisch, was die Umsetzung anging. Ich hatte Zweifel, dass es sich als kitschiges Entertainment herauskristallisieren würde“, dachte der Tänzer zurück. „Nach den ersten Auditions waren meine

Zweifel beseitigt, denn mir war klar, dass diese Show eine Seele besitzt. Oft, wenn ich auf der Bühne stehe, sehe ich männliche Besucher im Publikum weinen. Die Geschichte bewegt die Herzen, weil Tarzan seiner großen Liebe begegnet und seinen Weg finden möchte – wie wir alle.“ Bei Tarzan spielt der Eppendorfer abwechselnd drei Rollen: „Ich kann gar nicht sagen, welche mir am liebsten ist. Zum einen trete ich als Tarzans Ziehvater Kerchak auf, der tief in seinem Inneren ein herzenguter Affenanführer ist, doch seinem Sohn die kalte Schulter zeigt. Für diese Rolle sitze ich eine Stunde in der Maske, da die Kostüme sehr aufwendig sind. Dann spiele ich noch Janes Vater Porter, von dem ich mir

selbst noch mehr Eigenschaften wünsche. Es macht Spaß, diesen warmherzigen, offenen und neugierigen Menschen zu spielen. Als Clayton stehe ich, im Gegensatz zu diesen liebenswerten Charakteren, als Bösewicht auf der Bühne. Damit habe ich ziemlich viele Menschen überrascht“, so der Schauspieler und fährt lachend fort: „Viele stecken dich als Schauspieler nämlich gern in eine Schublade und sind erstaunt, wenn sie sehen, dass du auch fiese Rollen authentisch rüberbringen kannst.“ Lässig schnürt sich Mathias alias Clayton seine Lederstiefel, setzt sich seinen Hut auf und verlässt die Kabine in Richtung Trainingshalle. „Hier beginnen nun die Kampfproben, denn ich arbeite als Fight-Captain und koordiniere die Kampfscenen, die jeden Abend vor der Show stattfinden. Die Kämpfe sollen gefährlich aussehen,

dürfen es aber nie werden. Deshalb proben wir die Szenen täglich.“ Vor den Shows braucht der Musicaldarsteller ein paar Minuten für sich, um sich zu stretchen, einzusingen und in die Rolle hineinzufinden. „Auf der Bühne gibst du dein Bestes, du packst dein eigenes Ego in den Koffer und bildest eine Einheit mit dem Team. Wenn du auf der Bühne auflebst, akrobatische Höchstleistungen bringst, dabei tanzst und singst, dich bis zu 14 m hoch über dem Publikum an den Lianen durch die Luft schwingst und den tosenden Zuschauern entgegenblickst, dann weißt du, wofür du lebst.“ Und genau so lebt der Musicaldarsteller tag-ein, tagaus – ob als Vaterfigur, Affenhauptling oder Bösewicht.

Anna-Lena Ehlers

Der Eppendorfer Mathias Sanders spielt abwechselnd drei Rollen im Musical Tarzan. Während des Interviews verwandelte er sich in die Figur des Bösewichts Clayton.



# „Momente des Glücks“ in Hamburg-Eppendorf

Im Herzen der Hansestadt liegt Hamburgs „ältestes Dorf“ – Eppendorf. Im 19. Jahrhundert wurde Eppendorf, erstmals 1140 urkundlich erwähnt, zum beliebten Vorort für wohlhabende Hamburger, die dort ihren Landsitz errichteten. Ein idealer Platz für Juwelier CHRIST, der mit seinem über 140-jährigen Bestehen auch auf eine traditionsreiche Vergangenheit zurückblicken kann. Im Juni dieses Jahres öffnete die 12. Hamburger Filiale in der Eppendorfer Landstraße ihre Pforten und lädt seitdem zum stilvollen Einkauf ein. Auf rund 85 Quadratmetern präsentiert sich Juwelier CHRIST in einem modernen und zeitgemäßen Ambiente. Warme Creme-Farben und das geschmackvolle Interieur mit frei stehenden Theken schaffen eine einladende und helle Atmosphäre, die Lust auf Schmuck und Uhren macht. Edle Brauntöne runden die stilvolle Einrichtung ab. In eleganten Show-Vitrinen kommt das exklusive Schmuck- und Uhren-Sortiment besonders gut zur Geltung. Ein getrennter Schmuck- und Uhren-Bereich ermöglicht einen klaren Überblick über das Angebot.

Dieses umfasst sowohl edle und hochkarätige Kollektionen bekannter Designer als auch junge Trend- und Fashionmarken. Neben Exklusivmarken wie JETTE oder TONI GARD, die ausschließlich bei CHRIST erhältlich sind, führt das Geschäft natürlich auch die zeitlosen Klassiker. Außerdem besticht es durch einen tollen Brillant-Bereich sowie eine faszinierende Auswahl an Trauringen. So findet sich für jeden Geschmack und Geldbeutel das passende Angebot.

Herausragend ist die typgerechte und individuelle Beratung des kompetenten und herzlichen Verkaufsteams. Der verlässliche und einwandfreie Service von Filialleiterin Ivonne Funk und ihrem 5-köpfigen Team überzeugt auf

ganzer Linie. Genießen Sie in vorweihnachtlicher Atmosphäre die große Auswahl der neuen Schmuck- und Uhrenkollekti-

onen von CHRIST in Eppendorf und lassen Sie sich zu ganz besonderen Geschenkideen für sich und Ihre Liebsten inspirieren. Es

warten viele attraktive Angebote! Mehr zur Schmuck- und Uhrenwelt von CHRIST unter [www.christ.de](http://www.christ.de).



Preis gültig bis 15.01.2010



CHRIST  
DIAMONDS

## LIEBE SCHENKEN

RING

€ 999,-

585/- Gold mit Brillanten,  
zus. ca. 1,25 ct.\*

\*weiß, kleine Einschlüsse, Schliff gut

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

Hamburg · Eppendorfer Landstr. 77 · Telefon 0 40 / 40 18 72 30





**Karten  
zu  
gewinnen!**

**Hans Scheibner:  
Alle Jahre  
wieder – alle Jahre neu**



Seit über 10 Jahren sorgen Hans Scheibner und sein Familien-Ensemble mit dem Kultprogramm „Wer nimmt Oma?“ im Alma Hoppe Lustspielhaus für eine himmelhoch jauchzende Bescherung. Alle Jahre wieder – und alle Jahre neu! Für viele Fans ist dieses Programm gar nicht mehr wegzudenken, zumal jedes Jahr wieder neue urig komische Geschichten dazukommen.

Termine in Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53:  
Di, 22.12.: 20:00 Uhr;  
Mi, 23.12.: 20:00 Uhr;  
Fr, 25.12.: 15:00 Uhr und 20:00 Uhr;  
Sa, 26.12.: 15:00 Uhr und 20:00 Uhr;  
So, 27.12.: 15:00 Uhr und 20:00 Uhr;  
Mo, 28.12.2009 20:00 Uhr

Karten unter Tel.: 040/555 6 555 6 oder auf [www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de).

Denn Weihnachten steht alles auf dem Prüfstand: die Liebe, die Ehe, die Verwandtschaft, das Portemonnaie und die Nerven! Warum ist Ersatzweihnachtsmann Wladimir nicht zurückgekehrt? Engel Marion möchte so gerne Superstar werden. Die Weihnachtsgans ist verschwunden, die Schwiegermutter dreht durch! Tannenbaumbrand bei Walther, Hund Willy und Irmgard! Verarmter Bankvorstand als Bettler an der Krippe. Politik und Familie, große Kinder, kleine Kinder: Weihnachtsrummel und Wahnsinn im Supermarkt – mit einem Wort: wieder mal schrecklich gemütliche Weihnachten. Und dann ist da nach wie vor die jährlich ungelöste Frage: Wer nimmt Oma?

**Karten-Verlosung**

Das Alster-Magazin verlost jeweils 3x2 Karten für das Programm „Wer nimmt Oma?“ am Freitag, 25.12. um 15 Uhr und am Samstag, 26.12. um 15 Uhr. Schicken Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Oma“ an das Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22399 Hamburg oder eine E-Mail an [c.kaufholt@alster-net.de](mailto:c.kaufholt@alster-net.de). Der Einsendeschluss ist der 11. Dezember.

**So einmalig wie Sie!**  
**Brillenmode aus Naturhorn**  
 Für Kenner und Liebhaber des Besonderen: angenehm leicht und warm auf der Haut. Aus unserer eigenen Kollektion oder nach Ihren Wünschen handgefertigt.  
 Gerne beraten wir Sie!  
 eppendorfer weg 274  
 20251 hamburg  
 telefon 040 / 48 44 83  
[www.die-andere-brille.de](http://www.die-andere-brille.de)  
*Robert Eisenbraudt*  
**die andere Brille**

**droste**  
 FACHBETRIEB Rolläden- und Sonnenschutz-techniker-Handwerk  
 markisen | rolläden | jalousien | terrassendächer  
 saseler chaussee 111 eppendorfer weg 266  
 tel.: 040-300 607-0 tel.: 040-300 607-20  
[www.markisen-droste.de](http://www.markisen-droste.de)

**Ihr Maler**  
 malen und tapezieren  
 sämtliche Bodenbeläge  
 Termine kurzfristig  
 Tel.: 480 10 31  
[www.freund-maler.de](http://www.freund-maler.de)



**Aktuell!** Seminar am 7. Februar in Eppendorf!  
**„Vom kleinen, aber feinen Unterschied“**  
 Das perfekte Liebes-Geschenk zu Weihnachten für den Partner, der schon alles hat!  
 Ann-Marlene Henning  
**PAAR- und SEXUALBERATUNG**  
 Mehr auf [www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de)  
 Praxis in Eppendorf: Tel.: 040 460 13 25

**ROLF KAPPLER** EINBRUCHSCHUTZ  
 IKON KESO  
 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)



## Weihnachtliches Unterhaltungsprogramm im Kulturhaus

Das **Kulturhaus Eppendorf**, Martinstraße 140, hat auch Ende November und im Dezember viele interessante Termine zu bieten (siehe [www.kulturhaus-eppendorf.de](http://www.kulturhaus-eppendorf.de), Tel.: 48 15 48). Das Alster-Magazin hat drei Highlights herausgesucht: **Freitag, 11.12., 20 Uhr, Musikkabarett: Erfolgreiche Weihnachten.** Die Wirtschaftskrise sorgt für Ebbe im Portemonnaie. Doch eine Insolvenz des Weihnachtsmanns muss auf jeden Fall verhindert werden. Lassen wir es also nicht so weit kommen und mobilisieren unsere letzten Ersparnisse. Das Duo „Mister Jones“ gibt Ratschläge, wie man sich erfolgreich im ganz normalen Weihnachtswahnsinn behaupten kann. Die beiden studierten Musiker Patrick Scharnewski und Georg Feige setzen dabei auf die Intimität von Klavier und Stimme. Sie geben Jazzstandards neue Impulse und greifen in Ermangelung einer

Big Band hin und wieder auch zu anderen Instrumenten und percussiven Hilfsmitteln. „Erfolgreiche Weihnachten“ ist der ultimativ-musikalische Ratgeber für das perfekte Weihnachtsfest. Eintritt: 10/ 8 Euro.

**Sonntag, 13.12., 16 Uhr, Kindertheater: Schneewittchen oder: vom seltsamen Problem, zu schön zu sein.** Während der treu-brave Spiegel seiner strengen Chefin die Wahrheit sagen muss, freuen sich sieben Zwerge, endlich jemanden zum Putzen und Kochen gefunden zu haben. Schneewittchen stolpert über das merkwürdige Problem, zu schön zu sein. Bis ein Prinz aus fernen Landen kommt – aber der stolpert auch... Komisches Drama mit zwei Schauspielern in 12 Rollen gespielt vom Tamalan Theater für Menschen ab 4 Jahren. Eintritt: 6/erm. 4,50 Euro.

**Freitag, 18.12., 20 Uhr, Weihnachtliches aus dem Süden mit**

**Pehuén Naranjo.** Pehuén Naranjo bringt argentinische Hitze in unseren Hamburger Winter: Mit seinem Lied „Los Reyes Magos“, das an eine sehr alte musikalische Tradition der Mapuche, der Ureinwohner Patagoniens anknüpft, oder mit seiner Adaption für Gitarre und Stimme der „Navidad Nuestra“ von Ariel Ramírez, die in typischen Folklorerhythmen aus dem südlichen Lateinamerika die Weihnachtsgeschichte erzählt. Pehuén Naranjo macht mit Gesang und Gitarre die ursprünglichste und reinste Form dieser Musik bekannt und führt uns mit eigenen Stücken und ausgesuchten Werken anderer Autoren durch die musikalischen Landschaften seiner südamerikanischen Heimat. Eintritt: 10/ 8 Euro. *kw*

**Patrick Scharnewski (l.) und Georg Feige sind das Duo „Mister Jones“.**



Foto: Mister Jones

### Anzeige

## Double-Layer-Therapy – Facelift ohne Operation



**Dr. med. W. Friedrich, Leiter der Klinik Falkenried, Facharzt für HNO, Allergologie.**

Die Klinik Falkenried steht für innovative Verfahren und Behandlungsmethoden. In der Privatklinik am Lehmweg ist eine Straffung von Stirn, Gesicht, Hals und Dekolleté jetzt auch ohne Skalpell möglich: Mit der **Double-Layer-Therapy**. Bei dieser zweischichtigen Therapie werden die tiefen Gewebeschichten des Gesichts zunächst mit **Thermage** behandelt. Bei dieser ThermoLift-Methode wird nicht das Skalpell, sondern Tiefenwärme eingesetzt – damit lassen sich erschlaffte Gesichtspartien straffen. Die Behandlungsmethode regt die Bildung hauteigenen Kollagens an, daher zeigt sich die tiefe Wirkung dieses Verfahrens auch erst nach etwa 6-10 Wochen. Die Haut fühlt sich nach der Behandlung sofort glatter und straffer an, und man ist danach gleich wieder gesell-

schaftsfähig. In einem zweiten Schritt werden die Zeichen der altersbedingten oder durch Sonne verursachten Hautalterung zusätzlich mit einer Lasertechnologie effektiv minimiert. Gerade am Dekolleté zeigt sich die hochgradige Wirksamkeit dieser Methode – endlich kann man auch dort die Spuren des Alterns minimieren. Anders als bei konventionellen Lasertherapien beträgt die Heilungszeit mit der neuen **Fractional-Laser-Therapie** nur noch 2 Tage – wobei allerdings 4-5 Behandlungen notwendig sind. Das Besondere an der Double-Layer-Therapie ist, dass sie die Vorteile zweier innovativer Methoden zur Gesichtsverjüngung verbindet ohne Narkose, Operation und Auszeit. **Außerdem haben Sie die Möglichkeit 6 Monate zinsfrei zu finanzieren.** Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch oder über die Internetseite [www.klinik-falkenried.de](http://www.klinik-falkenried.de).

**Klinik Falkenried  
Lehmweg 17  
20251 HH-Eppendorf  
Tel.: 040 - 279 53 26**

**10%  
Rabatt im  
Dezember**

VAN LAACK STORE HAMBURG EPPENDORF  
ERÖFFNUNG: 5. DEZEMBER 2009



SUSANNE STEINKE  
EPPENDORFER LANDSTRASSE 54 · 20249 HAMBURG  
[WWW.VANLAACK.DE](http://WWW.VANLAACK.DE)



## Pöseldorfer Brillenhaus



Neu im Pöseldorf-Center

Mittelweg 130-138 · 20148 Hamburg · Tel.: 040/450 00 727

Öffnungszeiten Mo-Fr: 10-19 Uhr  
Sa: 10-16 Uhr

# Immer im Takt



In diesem Jahr wurde **Fausto Fungaroli** vom **Landesjugendorchester** in Pöseldorf zum neuen

**Chefdirigenten** gewählt. Das

**Alster-Magazin** sprach mit dem Italiener über seinen Mentor **Christoph von Dohnányi**, die **Vorzüge der Straßenmusik** und die **musikalische Stadt Hamburg**.

**Alster-Magazin:** Was zeichnet einen guten Dirigenten aus?

**Fausto Fungaroli:** Im Prinzip ist ein Dirigent immer verantwortlich. Er muss wirklich die Partitur gut kennen, ein gutes Gehör haben, und er muss versuchen die Leute von einer musikalischen Idee zu überzeugen. Ein guter Dirigent ist für mich nicht nur Musiker, sondern auch Diplomat, Psychologe und Pädagoge.

**AM:** Sie haben bereits etliche Größen Ihres Faches getroffen, mit einigen wie Christoph von Dohnányi haben Sie zusammengearbeitet. Was haben Sie gelernt?

**FF:** Christoph von Dohnányi kenne ich seit drei Jahren. Ihn lernte ich während meiner Tätigkeit beim NDR-Symphonieorchester kennen. Als er mich fragte, ob ich sein Assistent werden wolle,

habe ich das natürlich mit großer Freude akzeptiert. Obwohl er einer anderen Generation von Dirigenten angehört, sind seine Ideen immer sehr frisch. Er ist ein großer Musiker, der aber äußerst bescheiden ist.

**AM:** Sie haben damals selbst nicht gleich als Dirigent angefangen.

**FF:** Das stimmt, meine erste Ausbildung war im Konservatorium von Avellino auf der Klarinette. Danach habe ich Komposition studiert, dann kam ich zum Dirigieren.

**AM:** Wie man hört, haben Sie sich auch öfters mit Ihrer Klarinette in Fußgängerzonen aufgestellt, um dort Musik zu machen.

**FF:** 1998 war ich zum ersten Mal in Deutschland. Ich war Student und hatte sonst keine Arbeit, aber

### Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen



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

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





Foto: Paul Tallant & Melanie Ferreira Caetano

eine Klarinette. Da habe ich angefangen zu spielen. Ich hatte im Orchester immer ein bisschen Lampenfieber. Seit ich in Fußgängerzonen spielte, wurde ich ruhiger. Ich habe gespielt und gesehen, dass die Leute hören, was ich mache. Einmal zum Beispiel habe ich das Klarinettenkonzert von Mozart gespielt, da kam eine alte Frau vorbei und sagte: „622.“ Da habe ich überlegt und mir ist eingefallen, dass 622 die Nummer genau dieses Stücks im Köchelverzeichnis ist. Ich dachte, um Gottes Willen, wie viel Kultur haben diese Leute? (lacht)

**AM: Machen Sie das heute noch manchmal?**

**FF:** Ich spiele lieber in der Natur als in der Großstadt. Die Menschen haben viel zu viel zu tun und zu wenig Zeit. Mit der Natur kann man beim Spielen besser kommunizieren.

**AM: Sie wurden dieses Jahr zum Chefdirigenten des Landesjugendorchesters gewählt.**

**FF:** Ja, ich war als einer von fünf Kandidaten in der engeren Wahl. Im Probedirigat stand die vierte Sinfonie von Brahms auf dem Plan – dafür hatte ich allerdings nur 20 Minuten Zeit.

Ich überlegte: Was kann ich mit jungen Leuten in zwanzig Minuten proben? Ich entschied mich, eine Geschichte zu erzählen. Brahms' Musik ist wie die Bewegung eines großen Baums. Dieser Baum hat Blätter, Stamm, Wurzeln... Ich sehe die vierte Sinfonie als Naturmusik.

**AM: Das gab den Ausschlag?**

**FF:** Vielleicht! Ich versuche immer, viele Beispiele und Geschichten zu bringen. Ich kann nicht nur die Noten dirigieren. Ich versuche immer zu zeigen: Wer war dieser Komponist? Er war nicht nur Musiker, er war auch Mensch. Jeder Komponist hat seinen ganz eigenen Klang.

**AM: Sie waren schon an vielen Orten der Welt, jetzt Hamburg – was zeichnet die Stadt für Sie aus?**

**FF:** Hamburg ist eine sehr musikalische Stadt. Wie viele Musiker, Orchester, Laienorchester, Musikplakate sehe ich jeden Tag! Ich komme aus Neapel, und obwohl Italien eine große Musik-Tradition hat, gibt es in Neapel nur das Orchester der Oper und ein Laienorchester. Bei Deutschland habe ich gemerkt: Diese Nation liebt die Kultur. *cl*

## Fausto Fungaroli:

1972 in Calabritto bei Neapel geboren, begann er Klarinette zu spielen. Ab 2000 studierte er Orchesterdirigieren in Neapel, schloss mehrere Meisterkurse ab und ist seit 2006 Assistent von Christoph von Dohnányi. Seit September 2006 leitet er das Sinfonieorchester Eppendorf, seit Juli ist er Chefdirigent des Landesjugendorchesters Hamburg.



**CMG-Boutique:**  
 Dessous und Bademoden

- Gruppo La Perla
- Grazia Lliani
- Andres Sarda
- Wolford
- Pluto
- Eres

C  
M  
G

Mittelweg 130-136 • 20148 Hamburg • Telefon (040) 44 23 16 • Fax (040) 44 82 70

Frohe Weihnachten



## Wieder eine Krawatte?

Exklusive, individuelle Schokoladengeschenke hier:

Geschenkkörbe  
 Handgemachte Pralinen  
 Schokoladenkosmetik



Milchstr 3, 20148 Hamburg. Tel: 040 / 67 38 56 96



## Die 2wei friseure

Tel.: 44 58 70  
 M. Carstens & H. Lakomy

- Individuelle Beratung & Styling
- Perfekter Schnitt
- Spezialisten für Pflanzenfarbe, Coloration und Strähnen
- Effektvolle Volumenwelle
- Hochsteckfrisuren & Make-up zu den Festtagen

Wir wünschen allen Kunden  
frohe Feiertage!

Die Zwei Friseure, Mittelweg 20, 20148 Hamburg, Tel.: 44 58 70  
 Di.: - Fr.: 9.00 - 20.00 Uhr, Sa.: 8.00 - 16.00 Uhr





# Termine

## an der Alster

Präsentiert auf Kampnagel am 12. und 13. Dezember eine Auswahl nächtlicher Lieder aus verschiedenen Zeiten und Ländern: Ulrich Tukur.

Das Alster-Magazin hat für Sie bunt gemischte Veranstaltungstipps für die Monate Oktober und November zusammengestellt: Konzerte, Stadtteilstefte, Theaterstücke sowie typische Hamburger-Events.

### 27. November

Um 20 Uhr wird im Forum der Hochschule für Musik und Theater, Harvestehuder Weg 12, die Kammeroper „**Satyricon**“ von **Bruno Maderna** aufgeführt. Es handelt sich um eine Diplominszenierung der Theaterakademie von Alexander Fahima. Es spielt das Ensemble 21. Der Eintrittspreis beträgt 16 Euro (Schüler und Studierende 8,50, Studierende der Musikhochschule 4 Euro.)

### 28. November

Die Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalkerstraße 13, zeigt in diesem Jahr vom 28. November bis zum 27. Dezember als **Weihnachtsmärchen** Christian Bergs Musical „**Cinderella**“ nach dem grimmschen Märchenklassiker Aschenputtel, musikalisch vertont vom Kinderliederkomponist Volker Rosin (für Kinder und Erwachsene ab 5 Jahren). Karten: 12,10 bis 16,60 Euro. Infos und Vorstellungstermine unter [www.komodie-hamburg.de](http://www.komodie-hamburg.de)!

Das Museum für Völkerkunde,

Rothenbaumchaussee 64, präsentiert am 28. und 29.11. seinen „**2. Weihnachtlichen Klostermarkt**“. Neben klösterlichen Produkten aller Art bieten die anwesenden Aussteller weihnachtlichen Schmuck und Kunsthandwerk aus verschiedenen Teilen der Welt an. Dazu gibt es ein Rahmenprogramm für die ganze Familie. Öffnungszeiten: jeweils 10-18 Uhr. Eintritt: 7/erm. 3 Euro/frei bis 17 Jahre

### 4. Dezember

Im Mendelssohn-Saal der Hochschule für Musik und Theater, Harvestehuder Weg 12, findet ein **Festkonzert** statt. Anlass ist die Verleihung des Preises des Deutschen Akademischen Austauschdienstes an den Flötisten Andre Roshka. Klavier: Nobue Ito. Es werden Werke von Bach, Schubert und Martinů gespielt. Der Eintritt ist frei.

### 6. Dezember

Um 11 Uhr findet im Forum der Hochschule für Musik und Theater,

Harvestehuder Weg 12, ein **Familienkonzert** des Hamburger Gitarrenforums statt. Es erklingt Gitarrenmusik in verschiedenen Besetzungen. Es spielen Mitglieder des Hamburger Gitarrenforums, Dozentinnen und Dozenten der Jugendmusikschule, des Hamburger Konservatoriums, freie Instrumentallehrer, Lehrerinnen und Professoren der HfMT sowie ihre Schüler und Studierenden. Der Eintritt ist frei.

Pflegen und Wohnen Am Alsterberg, Maienweg 145, präsentiert von 14 bis 17 Uhr einen **Weihnachtsbasar** mit Bratapfel, Grillwurst, Punsch und Verkauf von weihnachtlicher Deko. Außerdem gibt es jeden 3. Sonntag im Monat von 10 bis 11.30 Uhr einen musikalischen Frühschoppen mit Live-Musik und jeden 2. Montag im Monat das Cafe con Takt von 14 bis 16 Uhr mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee für je 50 Cent.

### 12. Dezember

Kampnagel, Jarrestraße 20, prä-

sentiert am 12. und 13.12. im K2 Ulrich Tukur mit seinem Liederabend „**Mezzanotte – Lieder der Nacht**“. Darin zeigt Tukur als Sänger, Schauspieler und Akkordeonist seine Auswahl nächtlicher Lieder aus verschiedenen Zeiten und Ländern. Neu arrangiert von Lutz Krajenski (Piano) entfalten beide Künstler begleitet von Krajenskis Orchester musikalische Phantasien und präsentieren Kompositionen in unterschiedlichen Sprachen von Friedrich Hollaender bis Charles Trenet. Karten 20-45 Euro. Kartentelefon: 270 949-49.

Die „Liederlichen Uhlenhorster“ geben um 20 Uhr ihr traditionelles **Weihnachtskonzert** der Heilandskirche, Winterhuder Weg 132. Der gemischte Stadtteilchor unter Leitung von Antje Solecki bietet in seinem abwechslungsreichen Programm Lieder aus Klassik, europäischer Folklore, Gospel und bekannte Weihnachtslieder. Infos: [www.liederliche-uhlenhorster.de](http://www.liederliche-uhlenhorster.de).



# Weihnachtsgrüße von der Alster

Flugtickets  
Bahntickets  
Fährtickets  
Kreuzfahrten  
Touristik

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

MARIA MILIA  
COSMETIC  
MARIA  
GALLAND  
PARIS

Ich wünsche meinen Kunden,  
**FROHE FEIERTAGE!**

MARIA MILIA

Brahmsallee 24  
20144 Hamburg • Tel. 040/ 414 66 849  
Öffnungszeiten: Di-Fr: 10-18 Uhr  
Abendtermine und samstags  
nach Vereinbarung

FLACHSTICH ATELIER

*W. Wiegand*

Graveurmeister

Fachgerechte und  
vielseitige Handgravuren

Humboldtstraße 140  
22083 Hamburg  
Tel.: 796 90 200

**tschiep!**



oton   
DIE HOERAKUSTIKER

MUNDSBURGER-DAMM 59  
22087 HH  
TEL 040-32 90 8551  
WWW.OTON-HOERAKUSTIK.DE

  
Die Beauty Klinik  
an der Alster wünscht allen  
Patienten frohe Weihnachten  
[www.beauty-hamburg.de](http://www.beauty-hamburg.de)  
Mittelweg 18  
Tel.: 040 55 661



# Alster med

Anzeigen

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Andreas Roberg, Hörakustiker- Meister bei „OTON Die Hörakustiker“

## Moderne Hörsysteme unauffälliger und besser denn je!

Mittlerweile leben in Deutschland 16 Millionen Menschen mit vermindertem Hörvermögen. Das bedeutet, dass jeder fünfte Deutsche davon betroffen ist. Vielen Menschen fällt gar nicht sofort auf, dass ihr Hörvermögen eingeschränkt ist. Häufig sind zunächst nur die hohen Töne, die für die Sprachdeutlichkeit sorgen, betroffen. Wenn die tiefen Töne, die uns das Gefühl „noch gut zu hören“ vermitteln in Ordnung sind, fällt vielen Menschen die Einschränkung erst sehr spät auf. Zudem besteht beim Hören ja auch die

Möglichkeit in einigen Fällen manuell zu korrigieren, sprich Fernseher oder Radio lauter zu stellen oder auch bei seinem Gegenüber nachzufragen. Wenn Ihnen die Aussage „Ich höre, aber die Sprache ist sehr undeutlich“ bekannt vorkommt, sollten Sie beim Hörakustiker oder Hals-Nasen-Ohrenarzt einen Hörtest durchführen lassen. Der gibt dann in Kürze Aufschluss über Ihr Hörvermögen. Für Menschen mit einer geminderten Hörfähigkeit ist es empfehlenswert, so früh wie möglich mit dem Tragen von

Hörsystemen zu beginnen. Denn nur durch das Tragen von Hörsystemen können alle wichtigen Hörinformationen an das Gehirn weitergeleitet werden. Das ist für die Vitalität des Ohres sehr wichtig und ermöglicht auch zukünftig das Verstehen von Sprache. Moderne Hörsysteme sind mehr denn je kleine Wunderwerke der Technik. Sie vereinen Unauffälligkeit und technisches Leistungsvermögen auf kleinstem Raum. Beispielsweise erkennen moderne Hörsysteme die Hörsituation des Trägers, heben ei-

genständig Sprache an, reduzieren lästige Nebengeräusche und übertragen sogar Telefon- und Fernsehsignale direkt in das Ohr! Hörsysteme heute zu tragen ist viel unauffälliger als permanent nachzufragen!



**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



# tschiep!



Sie werden staunen, wie gut und unauffällig Sie wieder hören können

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin und lernen Sie Hamburgs neuen Hörakustiker für moderne und diskrete Hörsysteme kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

MUNDSBURGER DAMM 59 | 22087 HH  
TEL 040-32 90 8551  
WWW.OTON-HOERAKUSTIK.DE

**oton** DIE HÖRAKUSTIKER

Herr Roberg (OTON) ist Studiogast bei GesundTV. Zu sehen auf **ALSTERTV.de** **Neu!**



**HAUTnah**  
medizinische kosmetik

Winter-Special

Kosmetikbehandlung (DMK) **39 €**

Mikrodermabrasion **65 €**

Aromaöl-Massage **58 €**

Eppendorfer Baum 32  
20249 Hamburg  
Tel.: 040 - 23 55 93 26

Gutschein über **10€**

**SCHMERZEN?**

[www.schmerzlinik-1.de](http://www.schmerzlinik-1.de)  
Wir bieten hochqualifizierte Hilfe!  
(24 h) Tel. 07931-545-0  
[schmerz@schmerz.com](mailto:schmerz@schmerz.com)  
- auch für Kassenmitglieder -

**Auf den Punkt kommen!**

Heilerin gibt heilsame Impulse bei körperlichen Beschwerden und verhilft zu Klarheit in unklaren Lebenssituationen. Bodenständig und mit Freude.

S. Arndt, **040/64220996**







Expertentipp von Arne Roth, Optikermeister in der Praxis „Andreas Otto“

## Innovative Pflege für einen besseren Tragekomfort von Linsen

denn ein bequemes Tragen einer Linse ist so nicht mehr gewährleistet. Lensilux All-in-One Hyaluron-Kontaktlinsepflege (erhältlich in Apotheken) könnte hierfür die Lösung sein. Dieses Pflegemittel gibt den trockenen Kontaktlinsen die nötige Flüssigkeit zurück, indem das Hyaluron Tränenflüssigkeit an den Linsen bindet. Auf diese Weise ist eine täglich längere und entspannte Einsatzzeit der Kontaktlinsen möglich. Neben dem Hyaluron besitzt diese kostengünstige multifunktionale

Lösung noch weitere spezielle Inhaltsstoffe, wie beispielsweise Tenside, die zusätzlich für eine reinigende und desinfizierende Wirkung sorgen – und zwar sowohl bei der Pflege der Kontaktlinsen als auch für die Benetzung deren Oberflächen. Lassen Sie sich am besten von einem Experten oder in der Apotheke zum Thema „gut sitzende Kontaktlinsen“ und ihre entsprechende Pflege beraten, um zukünftig trockene Heizungsluft, Stress oder anstrengende Arbeit besser zu bewältigen.



Aufgrund von Heizungsluft leiden gerade in der kalten Jahreszeit viele Menschen unter trockenen Augen. Dieses stellt vor allem für Kontaktlinsenträger ein großes Problem dar,



## Implantologie Borsay

### Mit Sicherheit zu festen Zähnen

- ✓ Sicherheit durch 29 Jahre Berufserfahrung
- ✓ Schonende Behandlung mit 4 hochmodernen Spezial-Dentallasern
- ✓ Schmerzfremde Behandlung im Dämmer Schlaf oder mit Narkose möglich
- ✓ Alles in einer Hand. Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis



Dr. (H) Peter Borsay – Zahnarzt

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)



## KONTAKTLINSEN-PFLEGE

# Jetzt EXKLUSIV in Ihrer Apotheke



Die perfekte Pflege für Ihre weichen Kontaktlinsen.

Günstig im Preis

Legen Sie diese Anzeige in Ihrer Apotheke vor und nehmen Sie an unserer 2+1 Aktion teil.



# 2+1

GRATIS FÜR SIE

Nur in teilnehmenden Apotheken; gültig bis zum 30.04.2010

**2 Produkte kaufen + 1 Produkt gratis dazu**

Bei einem Kauf von 2 Lensilux Produkten schenken wir Ihnen dasselbe Produkt noch einmal dazu.

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



## Angst vor dem Zahnarzt? Wir helfen Ihnen!

Gemeinschaftspraxis Dr. Jan Erik Schulz-Walz & Dr. Claudia Kanitz  
Von Prophylaxe bis Vollsanierung; bekannt aus Hamburg 1 TV

[www.hamburg-angstfrei.de](http://www.hamburg-angstfrei.de); Telefon: 893960





# Alster med

GESUNDHEIT FÜR DIE MENSCHEN AN DER ALSTER

Expertentipp von Dr. Oliver Meyer-Walters, Praxisklinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie



Eine der am häufigsten durchgeführten Schönheits-OPs ist die Brustvergrößerung. Die meisten Frauen wünschen sich dabei heute keinen Hollywood-Busen, sondern eine Brust, die ihren Vorstellungen nach einem normalen Körperbild

## Der Wunsch nach einem ganz normalen, schönen Busen

entspricht. Viele sind bereits seit der Pubertät oder der Schwangerschaft unglücklich über Form oder Größe. Die subjektiv gefühlte Beeinträchtigung kann so weit gehen, dass Strandbesuche und Sport gemieden werden oder soziale Kontakte und die Sexualität beeinträchtigt sind.

Bei der operativen Korrektur ist die Qualität des Arztes und der Klinik von entscheidender Bedeutung. Wer sich einer Operation unterziehen will, sollte einen Arzt mit Erfahrung aufsuchen. Die Häufigkeit und Regelmäßigkeit, mit der er formverändernde Eingriffe an der Brust durchführt,

geben Aufschluss über sein Können. Ein so erfahrener Arzt wird sich auch Zeit für eine ausführliche Beratung nehmen.

Eine Voraussetzung, die nicht immer erfüllt ist. Gerade Patienten, die sich unter das Skalpell ausländischer Ärzte legen, können oft nicht auf das Können qualifizierter Experten vertrauen. Immer mehr Patienten folgen der Verlockung, im Ausland ein Schnäppchen zu ergattern. Das Ergebnis hat oft fatale Folgen. Alle Patientinnen, die sich nach einer verunglückten OP im Ausland bei mir die Brust ein zweites Mal machen lassen, haben am Ende draufgezahlt. Die

Kosten müssen die Geschädigten seit der Gesundheitsreform 2007 nämlich selbst übernehmen. Wer sich für eine Schönheitsoperation entscheidet, sollte nicht zuerst auf den Preis schauen. Vor allem die Kompetenz des Arztes ist wichtig.



**Brust-OP: Das Ergebnis hängt stets von der Kompetenz der Ärzte ab.**

Ihr **Spezialist** für **Kontaktlinsen**

Augendiagnostik  
Zentrum

**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
(Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttele)  
Tel. 040/53 04 88 77 · praxis@augenarzt-otto.de  
[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)

## „Lifting ohne Skalpell“

SONOSTAR – MATRIX – Therapy

jetzt exklusiv in der BEL ETAGE  
eine Empfehlung von Edeltrud Stark  
- Cosmetologin -

### Eine Weltneuheit der Dr. Kleanthous Kosmetik

Das innovative kosmetische Lifting mit  
Ultraschall + Bioresonanz + Lichttherapie +  
cell supporting molecules (c.s.m.)

### Jetzt neu: homöopathische Gewichtsreduktion

Body Care · Metabolic Power  
Erfolgreich abnehmen mit System

Ausführliches Prospektmaterial erhalten Sie gerne auf Anfrage.



Heilpraktikerin  
Birgit Walters



**BEL ETAGE KOSMETIK – no age® Fachinstitut**

für orthomolekular-medizinische Cosmetologie und klassische Kosmetik

Mittelweg 159 · 20148 Hamburg · Tel.: 44 81 80 · [www.bel-etage-kosmetik.de](http://www.bel-etage-kosmetik.de)

Frau E. Stark (Bel Etage)  
ist Studiogast bei  
GesundTV. Zu sehen  
auf [AlsterTV.de](http://AlsterTV.de)

Neu!

GESUND TV

ALSTER TV



Experten-Tipp von Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde

## Nie wieder müde Augenringe

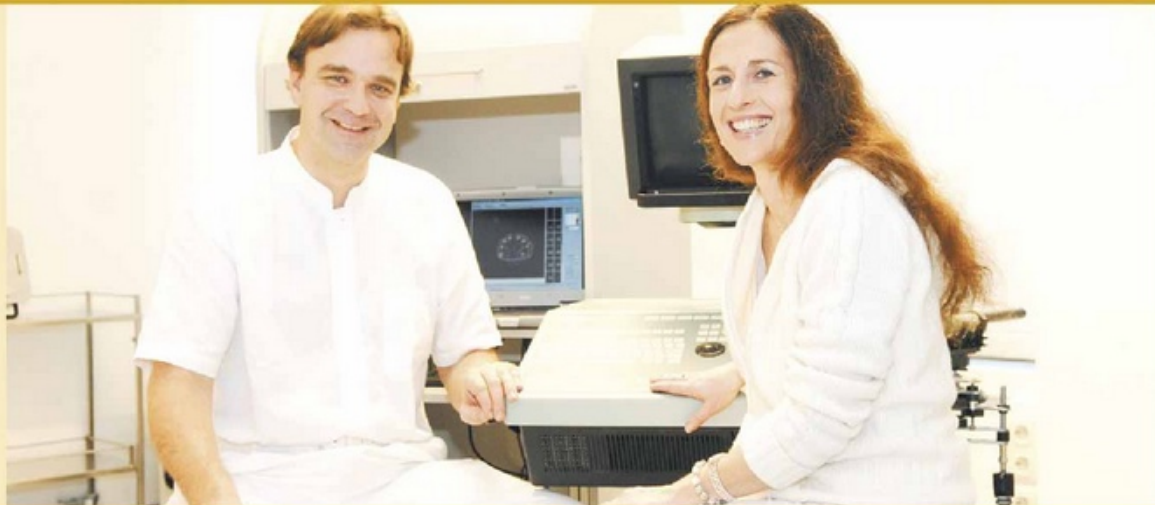
Ausstrahlung, Vitalität und eine gepflegte Haut. Unterschiedliche Faktoren führen zu altersbedingten Hautveränderungen und den traurigen Augenringen: geringe Flüssigkeitsaufnahme, häufige Sonnenbäder, Nikotin, Stress und verschiedene Krankheiten. Aufhalten können wir den Alterungsprozess nicht – aber wir können einiges tun, um ihn zu verlangsamen, besser auszusehen und uns besser zu fühlen. Gesunde, ausgewogene Ernährung und ein ausgeglichener Lebenswandel mit wenig Nikotin, viel Schlaf,

Wasser und hinreichender Bewegung unterstützen ein gesundes Aussehen. Oft reichen diese Maßnahmen aber nicht und selbst die teuersten Cremes können die dunklen Schatten nicht verblassen. Dunkle, bläulich scheinende Augenringe kann der Augenarzt durch eine Unterspritzung mit Hyaluronsäure deutlich verbessern. Die Behandlung geht schnell und der Effekt der Auffüllung ist sofort sichtbar. Die Hyaluronsäure entfaltet eine langfristige, aber keine permanente Wirkung und ermöglicht Ihnen so, jederzeit selbst über Ihr Aussehen zu entscheiden. Die Behandlungskosten sind sehr individuell und hängen

von Faktoren wie gewünschtem Korrekturgrad und verwendetem Produkt ab. In einem Gespräch vor der Behandlung sollten Sie die Kosten mit Ihrem Augenarzt besprechen.

Schönheitsideale und Moden ändern sich im Lauf der Zeit. Sie sind von Kultur zu Kultur unterschiedlich. Kriterien wahrer Schönheit sind über Jahrhunderte und Kulturkreise hinweg die gleichen und haben wenig mit Figur- und Modetrends zu tun: positive

## PRAXISZENTRUM ALSTERTAL Dres. Zimmermann



### Praxis für Brachytherapie

**Dr. med. Jörg Zimmermann**

Arzt für Strahlentherapie

**Prostataseedimplantation**

**Brachytherapie**

**Narbenbestrahlung**

Fon: 040-54 88 73 25

[www.brachytherapie-hamburg.de](http://www.brachytherapie-hamburg.de)

### Praxis für Hyperthermie

**Dr. med. Petra Zimmermann**

Ärztin

**Infrarot-Tiefenhyperthermie bei chronischen Entzündungen, Arthrose, Rheuma, Borreliose, Immunstimulation, u.a.**

Fon: 040-61 18 83 20

[www.hyperthermie-hamburg.de](http://www.hyperthermie-hamburg.de)

FAX: 040-54 88 73 24 • Heegbarg 2 • 22391 Hamburg - Poppenbüttel, gegenüber AEZ

Dr. Jörg Zimmermann ist Studiogast bei GesundTV.  
Zu sehen auf **ALSTERTV.de**



**ALSTERTV**





Jeder Fünfte fühlt sich krank

# Stress

## verursacht Schmerzen

**Hoher Blutdruck, Bauchgrummeln und Rückenschmerzen** – die Deutschen sind so gestresst, dass ihre **Gesundheit in Gefahr** ist. Jeder Fünfte zollt dem Stress so großen Tribut, dass er sich dadurch krank fühlt. Dies ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage.

## schönes

## neues jahr !

- botox • facelift • faltenbehandlung
- polymilchsäure • hyaluronsäure
- macrolane • lidkorrektur • ohrkorrektur
- brustvergrößerung • nasenkorrektur
- brustverkleinerung • bruststraffung
- fettabsaugung • intimchirurgie
- bauchdeckenstraffung



mitglied **vdäpc** und **dgpräc** - vereinigung der deutschen ästhetisch-plastischen chirurgen und deutsche gesellschaft der plastischen, rekonstruktiven und ästhetischen chirurgen – vormals **vdpc**



## tackeesthetics

dr. jürgen tacke

facharzt für plastische und  
ästhetische chirurgie

fon 040 - 350 199 60

hohe bleichen 10 · 20354 **hamburg**

[www.dr-tacke.com](http://www.dr-tacke.com) · [kontakt@dr-tacke.com](mailto:kontakt@dr-tacke.com)

erstberatung  
040 - 350 199 60





**Kopfwahl, Körperschmerz, Unwohlsein:  
Stress kann auch sehr reale körperliche  
Probleme auslösen!**

Laut der Studie schlagen Rücken, Kopf und Magen zuerst Alarm, wenn der Stresslevel dauerhaft ansteigt. Stress findet nicht nur im Kopf statt, sondern ist eine körperliche Reaktion: Der Adrenalinpiegel im Blut steigt, die Hände fangen an zu schwitzen und das Herz schlägt schneller. Wenn Stress zum Dauerzustand wird, kann das zu unterschiedlichen Schmerzen führen. „Jeder hat seine persönliche Schwachstelle, die unter dem Dauerdruck zuerst nachgibt“, sagt der Psychologe York Scheller. „Bei dem einen macht sich der Rücken bemerkbar, bei dem anderen schlägt der Stress auf die Verdauung.“ Besonders schwierig wird es, wenn der Stresspegel nicht mehr absinkt. „Der Körper ist so programmiert, dass er bei Stress kämpfen oder wegläufen muss“, so der Psychologe. Früher löste sich der Stress auf, wenn der Mensch ein wildes Tier erlegte oder sich in Sicherheit

brachte. „Heutzutage lassen sich die Stressursachen nicht mehr so einfach lösen. Wenn der Mensch keine Zeit zum Erholen hat, machen sich schnell körperliche Symptome breit“, so Scheller. Besonders der Rücken trägt schwer an der Stress-Last: Zwei Drittel der dauerhaft Gestressten haben Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen, bei den gelegentlich oder nie Gestressten ist es nur knapp die Hälfte. Ebenfalls eine häufige Folge von Stress sind Kopfschmerzen oder Migräne. 38 Prozent der Vielgestressten klagen darüber gegenüber nur 23 Prozent der selten oder nie Gestressten. Ein weiterer Angriffspunkt für den Stress ist der Magen: Bei jedem fünften Dauergestressten macht er sich mit Übelkeit und Beschwerden bemerkbar. Dabei sorgt Stress normalerweise erst einmal dafür, dass das Schmerzempfinden sinkt:

*Fortsetzung auf Seite 47*

Gesunde Gelenke auf natürliche Weise!

# Arthrosamin® Gelenkschutz

Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke



mit **500mg** Glucosamin  
+ **400mg** Chondroitin pro Kapsel.

**Das Besondere:**

Jede Kapsel enthält **Calcium** und die wichtigen **Vitamine K und D**.  
PZN - 3917839 | 90 Kapseln

**Jetzt neu:** Arthrosamin N genauso hochdosiert,  
jedoch **ohne Vitamin K** | PZN - 0300802

In Ihrer Apotheke [www.canea.de](http://www.canea.de)



**Dr. Armin Gräfe  
Jens M. Wagner**

Implantologie | Parodontologie | Prophylaxe  
Ästhetische Zahnheilkunde | Kinderzahnheilkunde

Sprechzeiten: Mo. - Fr.: 8 - 19 Uhr

Tel.: 040 / 53 63 07 55

Wellingsbütteler Markt 1 22391 Hamburg

[www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de](http://www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de)

## Fettpolster schmelzen - ohne Schmerzen!

- Anzeige -

### Bodyforming

Lassen Sie Fettpolster schmelzen

**Einzigartiges  
Prinzip**

- Effiziente und sichere Behandlung von sport- und diätresistenten Fettpolstern mittels Ultraschall
- Verbesserung der Körperkontur
- Nichtoperatives Verfahren, keine Narkose, angenehmes Gefühl

Für ein ausführliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

**B • SHAPE  
HAMBURG**

Infos und Termine

Mobil 01708323964

[www.b-shape-hamburg.com](http://www.b-shape-hamburg.com)

**D**ank neuester Ultraschall-Technologie ist es jetzt möglich, sanft und hocheffektiv Fettpolster und Cellulite zu beseitigen.

Die neu entwickelte B-Shape/Proslimelt-Methode ermöglicht die Behandlung von sport- und diätresistenten Fettzellen am gesamten Körper. Die sanfte und hocheffektive Behandlungsmethode sagt den Fettzellen und der Cellulite den Kampf an. Die Behandlung ist hervorragend geeignet, um Änderungen und Gestaltungen der Körpersilhouette vorzunehmen. Die Behandlungsmethode ist bei Frauen und Männern gleichermaßen erfolgreich.

Die Behandlung selbst ist absolut schmerzfrei – man spürt höchstens ein leichtes Kribbeln und etwas Wärme. Deshalb ist B-Shape eine echte Alternative zur Fettabsaugung ohne chirurgischen Eingriff, ohne Schmerzen, Risiken und Vernarbungen.

Die Behandlung ist dauerhaft und bietet bei entsprechender Konsequenz einen langfristigen Erfolg für eine schön geformte Figur.

Mehr Informationen unter:

**Hamburger Kosmetik Schule**

Tel.: 040 / 555 654 30

[www.b-shape-hamburg.com](http://www.b-shape-hamburg.com)





Anzeige

# Zahnarztpraxis mit „Wohlfühlfaktor“

Mit ihrer Zahnarztpraxis sorgen die beiden Zahnärzte Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner direkt im Zentrum von Wellingsbüttel für gesunde Zähne und ein strahlendes Lachen.



Sorgen für strahlende Zähne und einen Wohlfühlfaktor in ihrer Praxis: die beiden Zahnärzte Dr. Armin Gräfe (li.) und Jens M. Wagner.

Mit einem Zahnarzt ist es wie mit einem guten Freund, hat man ihn einmal gefunden, trennt man sich selten wieder von ihm. Genau dieses Gefühl von Zuverlässigkeit, Kompetenz und Vertrauen vermitteln die Zahnärzte am Wellingsbütteler Markt, **Dr. Armin Gräfe** und **Jens M. Wagner**.

Mit warmen Farbwelten, modernster Medizintechnik und neuester Ausstattung besticht die Praxis durch klares Design, ohne dabei steril und unpersönlich zu wirken. Neben dem Tätigkeitsschwerpunkt Implantologie und Implantatprothetik nach den modernsten Maßstäben wird in der Zahnarztpraxis vor allem auf ein umfassendes Prophylaxe- und Parodontosekonzept Wert gelegt. Regelmäßige Fortbildungsmaßnahmen der Behandler gehören ebenso selbstverständlich zum Praxiskonzept wie ein gut geschultes und freundliches Personal. Die Behandlung der jüngsten Patienten geschieht mit besonderer Sorgfalt, viel Einfühlungsvermögen und Geduld. Das kommt auch den Erwachsenen zugute, die mit einer gewissen Ängstlichkeit dem Zahnarztbesuch skeptisch gegenüberstehen.

Auf die Kariesvorsorgeprogramme der gesetzlichen und privaten Krankenkassen wird ein ebenso großes Augenmerk gelegt wie auf hochwertigen und ästhetischen Zahnersatz. Durch die enge Zusammenarbeit mit einem deutschen Meisterdentallabor werden höchste Qualitätsstandards erreicht, die sogar eine erweiterte Garantie von zwei auf fünf Jahre möglich gemacht haben.

Das nette familienfreundliche Praxisteam, kurze Wartezeiten, flexible Öffnungszeiten, ausreichende Parkmöglichkeiten, behindertengerechte Ausstattung sowie ein individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmter Behandlungsplan machen den Besuch bei den Zahnärzten am Wellingsbütteler Markt unkompliziert und angenehm. Für Beratung und Terminvereinbarungen steht Ihnen die Praxis unter der **Telefonnummer 040/53 63 07 55** zur Verfügung.

Die Öffnungszeiten sind Mo.-Do. von 8.00 bis 19.00 sowie Freitag von 8.00 bis 17.00 Uhr [www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de](http://www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de)



Ausgiebige sportliche Betätigung kann die Belastungen abfedern.



Fortsetzung von Seite 45

Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an und die Atmung beschleunigt sich. Gleichzeitig schaltet der Körper die Verdauung herunter und lässt das Blut schneller gerinnen, um vor unnötigem Blutverlust geschützt zu sein. Doch dauerhaft hält der Körper diesen Zustand nicht aus. Die Folge: Die Widerstandskraft sinkt und Krankheiten kommen beim geschwächten Immunsystem schneller zum Zug. Stress löst Krankheiten aus. Rücken- und Kopfschmerzen sind häufig stressbedingt. Der Dauerdruck belastet nicht nur die Seele, sondern hat auch körperliche Folgen, bestätigt eine Forsa-Umfrage. Um aus der Stressfalle herauszukommen, sollte jeder nach seinen persönlichen Stressauslösern suchen. Sind es das ständige Telefonklingeln und die E-Mail-Flut, die einem im Bü-

ro und privat keine ruhige Minute lassen? Ist es das Bedürfnis, jedem Kollegen zu helfen, so dass der eigene Arbeitsstapel immer höher wird? Oder macht man sich im familiären Kreis so großen Druck, dass der Tag mit Lampenfieber und Unwohlsein beginnt? „Wer weiß, was ihm Stress bereitet, kann an den Ursachen ansetzen. Bewusste Ruhepausen vom Alltag, lernen, auch mal nein zu sagen oder ein Zeitmanagement-Kurs können erste Schritte aus der Stressfalle sein“, erklärt York Scheller. Daneben helfen Sport oder Entspannungsübungen wie Autogenes Training, um auch die körperlichen Stresssymptome besser in den Griff zu bekommen: „Durch bewusste Atmung oder ein regelmäßiges Dampfblasen gleicht man die Alarmbereitschaft wieder aus und lernt, schneller wieder herunterzukommen“, erklärt Scheller.

## Schlank und schön durch die Weihnachtszeit!

Kaum einer übersteht die Weihnachtszeit ohne Gewichtszunahme. Damit ist jetzt Schluss, denn es gibt eine einfache Strategie: Denken Sie in der Weihnachtszeit nicht ans Abnehmen. Wenn Sie es schaffen nicht zuzunehmen, dann sind Sie erfolgreicher als 50 % der Frauen und 30 % der Männer. Laut GEWIS-Institut nimmt genau dieser Anteil über Weihnachten durchschnittlich ca. 5 Kilo zu. Das muss Ihnen nicht passieren! Versuchen Sie in erster Linie Stress zu vermeiden – auch hinsichtlich des Essens. Denn Stress ist einer der schlimmsten Dickmacher. Ein wenig schlemmen ist erlaubt und tut der Seele gut. Wenn Sie zu Weihnachten und Silvester eine gute Fi-

gur machen und sogar noch einige Pfunde abnehmen möchten, sollten Sie auf Bewegung nicht verzichten. Um die „fetten“ Zeiten zu überstehen, sollte die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt sein. Das **HYPOXI-Figurzentrum Hamburg, Schwanenwik 14, hat in Kooperation mit Schünemann Training** perfekte Strategien entwickelt, mit denen Sie mit minimalem Zeitaufwand (Trainingseinheiten von nur 30 Minuten!) schlank werden und bleiben können. So bleibt noch genügend Zeit für die Weihnachtsvorbereitungen und den Präsentekauf übrig. Ihr persönliches Geschenk: neidische Blicke! Infos – auch zu unseren exklusiven Geschenkkideen – gibt es unter **Tel.: 040/51 90 83 14** oder **www.schuenemann-training.de** bzw. **www.hypoxi-hamburg.com**.



### GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in rund 70 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

### HELFEN SIE MIT!

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

Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00



Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

- über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- für einen Projekteinsatz
- zur Fördermitgliedschaft
- zu Testamentsspenden
- zu Spendenaktionen

Name

Anschrift

E-Mail

## Modernste Diagnostik und Therapie bei Krebserkrankungen

hochpräzise Tumorbehandlungen • 3-Tesla Magnetresonanztomographie (3-T MRT)  
digitale Mammographie (Microdosis) • Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden

*Der erkrankte Mensch steht bei uns im Mittelpunkt*



## STRAHLENZENTRUM HAMBURG

Medizinisches Versorgungszentrum

Langenhorner Chaussee 369 • D - 22419 Hamburg

Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 844



**BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG • www.szhh.info**





## Neuzugang bei CMG



Die **CMG BOUTIQUE** im Pöseldorf Center bietet sowohl Alltagsdagliches als auch extravagante Modelle.

Die **CMG BOUTIQUE** im Pöseldorf Center, **Mittelweg 130-138**, hat ihr Sortiment um eine prominente Marke erweitert. Ab sofort gibt es dort auch Bademoden des renommierten Pariser Labels Eres. Im nächsten Jahr werden auch die Dessous der Edelmarke erhältlich sein. Das sonstige Sortiment der Boutique ist ebenfalls einen Blick wert; im Angebot sind Dessous, Bademoden und Accessoires von den größten Namen der Branche wie etwa dem traditionsreichen

italienischen Haus Gruppo La Perla, dessen Duftkollektion ebenfalls erhältlich ist. Mit immer neuen Ideen und kompetenter Beratung hat sich die **CMG BOUTIQUE** einen festen Kundenstamm gesichert, der ihr seit Jahren die Treue hält und regelmäßig auf der Suche nach neuen, ausgefallenen Modellen oder alltagsdaglicher Mode vorbeischaute.

Mehr Informationen zum aktuellen Sortiment erhalten Sie unter **Tel.: 44 23 16**.



## Modedesign-Eventshopping

Am **28. und 29. November** organisiert **kleidkunst.de** im **Hühnerposten**, Hühnerposten 1a, ein zweitägiges **Ausstellungs- und Shoppingevent** mit zahlreichen Jungdesignern. „Ein Shopping-Erlebnis für Modeliebhaber, Individualisten und Neugierige“, erklärt die Gründerin von Kleid-

kunst Elina Artis, die einerseits einem breiten Publikum ausgesuchte Designermode zu bezahlbaren Preisen präsentieren möchte und andererseits talentierten Jungdesignern eine Möglichkeit bietet, ihre Kollektionen auf den Markt zu bringen. Ein buntes Rahmenprogramm mit Musik, Lesungen und Aftershopppingparty am Samstagabend ab 21 Uhr runden das innovative Event ab. Außerdem wird es einen Publikumspreis für die beste Kollektion geben. Besucher haben die Möglichkeit, die verschiedenen Kollektionen zu bewerten und können extravagante Preise gewinnen. Für das leibliche Wohl ist während beider Veranstaltungstage gesorgt. Eintritt: 3,50 Euro (50 Cent gehen an das Jugendwerk). Öffnungszeiten: Sa. 12-21 Uhr, So. 12-19 Uhr. Weitere Infos auf **www.kleidkunst.de!**

**Kleidkunst präsentiert bezahlbare Designermode – etwa von Elbcouture – auf einem Ausstellungs- und Shoppingevent.**



## Haspa schüttet 2,7 Millionen Euro für Einrichtungen und Vereine aus



Die zahlreichen Zweckertragsempfänger teilten sich in diesem Jahr eine stattliche Summe von **2,7 Millionen Euro**.

Traditionell werden in diesen Wochen die Mittel des „Haspa Lotteriesparens“ ausgeschüttet. Auch in diesem Jahr können sich viele Einrichtungen und Vereine in und um Hamburg über Zuwendungen freuen. Hier zwei Beispiele aus der Region Wandsbek: Das Literaturhaus erhält 5.500 Euro für die Anschaffung von Tischmikrofonen und Lautsprechern. Der Förderverein Musikerziehung Hamburg e. V. wird mit 7.500 Euro zur Anschaffung von Musikinstrumenten unterstützt. Auch in der Region Alster-West

profitieren 83 Begünstigte von gut 360.000 Euro – unter anderem erhalten der Eimsbütteler Sportverein Grün-Weiß für die Errichtung eines Anbaus auf dem Vereinsgelände 4.000 Euro und der Verein Basis & Woge e. V., für die Anschaffung eines Transporters 7.500 Euro. Das Lotteriesparen der Haspa gibt Spar-Lose für je fünf Euro aus. Hiervon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt und 25 Cent fließen gemeinnützigen Vorhaben zu.





# Wohlgefühl zum Verschenken

**Was soll man nur schenken? Diese Frage geht uns spätestens Anfang Dezember nicht mehr aus dem Sinn, wenn man in der knappen Freizeit mit vielen Gleichgesinnten durch die Fußgängerzone hetzt, um Weihnachtsgeschenke einzukaufen. Dabei kann es so einfach sein: Mit den Weihnachtsgutscheinen von MeridianSpa.**

An 365 Tagen im Jahr kann man im MeridianSpa auch als Tagesgast den Alltag hinter sich lassen und buchstäblich abtauchen. Denn der große Pool im Wellness-Bereich ist mit seinem angenehm warmen Wasser das Highlight, wenn es draußen ungemütlich kalt und nass ist. Nach ein paar entspannenden Runden ist es herrlich, in den blubbernden Whirlpools zu wechseln, um seine Muskeln zu lockern, bevor es in eine der verschiedenen Saunen geht. Nach der Abkühlung kann man auf der Dachterrasse oder im Japanischen Garten Sauerstoff tanken oder es sich im Ruhebereich gemütlich machen. Jetzt ist der Körper besonders aufnahmefähig für Massagen, Beauty-Behandlungen und Ayurveda-Anwendungen – schnell in den Bodycare-Bereich und sich

ausgiebig verwöhnen lassen. Ein perfekter Tag, den man mit sich selbst verbringt. Und ein perfektes Geschenk noch dazu, denn mit den Weihnachtsgutscheinen von MeridianSpa verschenkt man genau das: Zeit für sich. Einen ganzen Tag lang. Denn jeder Gutschein beinhaltet eine Wellness-Tageskarte, mit der man den wunderschönen Wellness-Bereich des MeridianSpa ausgiebig erkunden kann. Und für das perfekte Verwöhnprogramm ist auch ein Besuch des Bodycare-Bereichs fest mit eingeplant. Ob eine Ganzkörper Massage, eine ayurvedische Rückenmassage oder eine Gesichtsbildung, ob eine Maniküre oder Pediküre und eine Gesichtsbildung – hier bleiben keine Wünsche offen. Ein ideales Geschenk für alle, die



es verdient haben, einmal einen Tag abzutauchen und den Alltag zu vergessen. Und mit den MeridianSpa-Weihnachtsgutscheinen tut man nicht nur seinen Lieben etwas Gutes, sondern auch anderen, denn von jedem verkauften Gutschein spendet MeridianSpa 1 Euro an Dunkelziffer e.V. Und auch für Kurzentlassene sind die Gutscheine das ideale Geschenk, denn am Heiligabend können sie noch bis 12.00 Uhr an den Rezeptionen im MeridianSpa erworben werden.

## Die MeridianSpa Weihnachtsgutschein

„Ganz entspannt“: 40-minütige Körpermassage für 54 Euro.

„Sinneszauber“: 50-minütige Ayurvedische Rückenmassage oder 60-minütige Gesichtsbildung für Sie und Ihn für 74 Euro.

„Schöne Momente“: 60-minütige Gesichtsbildung und 30-minütige Pediküre oder Maniküre für 99 Euro.

Bei allen Gutscheinen ist eine Wellness-Tageskarte enthalten.

Sie erhalten die Gutscheine bis zum 31.12.2009 im MeridianSpa oder im E-Shop auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

MeridianSpa Wandsbek, Wandsbeker Zollstr. 87-89, Fon 040/65 89-10 50

MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6, Fon 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf, Quickbornstr. 26, Fon 040/65 89-13 50

MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6, Fon 040/65 89-14 50

Weitere Informationen zu den Angeboten von MeridianSpa und den Weihnachtsgutscheinen erhalten Sie auch telefonisch unter 040/65 89-0 oder auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).





Anzeige

Anzeige

Schattiges Flanieren: Die Markisen fügen sich angenehm ins Stadtbild ein.

SUN CONCEPT!  
Sicht- und Sonnenschutztechnik

# Richtig mit der Sonne umgehen...

Das Alster-Magazin sprach mit den Spezialisten Wolfgang Jermann und David Gbadamosi über erfolgreiche Jahre seit der Firmengründung im Jahr 2000 und über weitere Projekte.



sun concept-Geschäftsführer Jermann und Gbadamosi: seit 2000 gut im Geschäft.

Mit funkgesteuerten Markisen liefert **sun concept** die perfekte Lösung für das Herzstück der HafenCity! **Das Überseequartier.** Sun concept liefert individuell verstellbare sowie wasserdichte Markisen inklusive entsprechender Sicherheitssensorik für den Fall ungünstiger Windverhältnisse! In Zusammenarbeit mit dem Hersteller, Firma markilux, wurde durch sun concept mit den

Bauherren ein Konzept erstellt, welches durch zusätzliche Zeitvorgaben auch ein einheitliches Gesamtbild ergibt.

Das Flanieren auf dem Boulevard unter den Markisen von sun concept bis zu dem neuen Kreuzfahrtterminal direkt im Anschluss wird so in Verbindung mit den Baumaterialien wie Klinkerfassaden mit großen Schaufenstern das beste Beispiel für moderne, stilgerechte Architektur. Die Geschäftsführer Wolfgang Jermann und David Gbadamosi feiern im August 2010 bereits das 10-jährige Bestehen der Firma sun concept. Durch viele Kontakte u.a. zu namhaften Architekten wurden in den vergangenen Jahren einige Projekte auch über die Stadtgrenzen hinaus erfolgreich verwirklicht!

Neben Lieferungen in Frankreich und Österreich gehören u.a. seit Jahren auch beliebte Gastronomien wie Samoa Seepferdchen in Rantum auf Sylt oder auch das Fischereihafenrestaurant an der



Auch für Privathäuser hat sun concept die passende Lösung – individuell und Ihren Bedürfnissen angepasst.

Elbe, das Restaurant Passione an der Rothenbaumchaussee, Verwaltungsgebäude in Hannover und viele Besitzer herrlicher Stadtvillen rund um die Alster zu dem zufriedenen Kundenkreis der Firma sun concept. Mit der zentralen Lage in der **Dorotheenstraße 184** in Hamburg- Winterhude bietet sun concept von Montag bis Freitag

9 Uhr bis 13 Uhr und 14 Uhr bis 18 Uhr sowie auch am Samstag von 10 bis 14 Uhr mit der eigenen Ausstellung die Möglichkeit, sich richtig zu orientieren. Die entsprechende Beratung vor Ort gehört selbstverständlich zum Service! Mehr Informationen auf [www.sunconcept-hamburg.de](http://www.sunconcept-hamburg.de) und telefonisch unter **Tel.: 414 24 881.**





Stimmungsvoll: Inka-Kerzen von Esprit Home für ca. 13 Euro.



## Wohnliches zu *Weihnachten*

Alle Jahre wieder! Das Fest der Liebe steht vor der Tür und Sie suchen nach der passenden Geschenkidee. Wie wäre es mit etwas Schönerem für Haus und Wohnung. Über ein trendiges Wohndesign freut sich jeder.



Dieses kuschelige Ikea-Sofa hört auf den Namen „Ektorp“ und kostet ca. 400 Euro.

## Geschenkideen aus dem NIVEA Haus



Wir verlosen Wohlmomente zum Fest.

Weihnachten nähert sich mit großen Schritten. Und damit auch die Zeit, sich über kleinere und größere Geschenke Gedanken zu machen. Eine große Inspirationshilfe findet sich im NIVEA Haus Hamburg, Jungfernstieg 51, denn dort gibt es eine große Auswahl exklusiver Geschenkideen! Highlight in diesem Winter ist neben den beliebten Gutscheinen für entspannende Anwendungen, die rosafarbene Ge-

schenkbox mit der NIVEA Make-up-Kollektion by Chantal Thomass. Sie besteht aus je einem Blush, Eye Shadow und Lippenstift. Darüber hinaus laden unter anderem die herzige „Knuddel mich“-Wärmflasche, der kuschelige NIVEA Bademantel und die NIVEA Weihnachts-CD zu einem gemütlichen Weihnachtsfest ein. Und damit schon die Vorweihnachtszeit zur Wohlfühlzeit wird, verlosen das Alster-Magazin und NIVEA gemeinsam zwei Wohlfühlpackages bestehend aus 2 CDs, 2 Kaffeebechern und 2 „Sternstunden“-Dosen. Wer eines davon gewinnen möchte, der sendet einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Wohlfühlen“ an: Alster-Magazin, Barkhausweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de! Einsendeschluss: 4.12. Öffnungszeiten: Mo.-Sa., 10-21 Uhr (während der Adventszeit). Weitere Infos unter **Tel.: 82 22 474-0 und [www.NIVEA.de/haus/](http://www.NIVEA.de/haus/)**

*Lust auf Südsee im  
Hamburger Winter?*



Nur eines von  
vielen Modellen

HAWAIIAN CHAISE

*Exclusive Designer-Möbel  
aus der Südsee.*

Ein Öko-Projekt aus 100-jährigem Kokospalmenholz - in Hamburg nur erhältlich in der Polynesia-Club-Lounge!

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

Unsere Öffnungszeiten bis Weihnachten:  
Freitags und Sonnabend jeweils 15-20 Uhr





## Stylish und gemütlich: gritts Indoor-Ballerinas!

Schluss mit ausgetretenen Pantoffeln

und kratzenden Wollsocken: Es ist höchste Zeit für die stylischen

Indoor-Ballerinas von gritts! gritts gibt es in vielen wunderschönen Farben – so bunt wie das Leben selbst. Ob im Hotelzimmer, im Flieger oder bei Freunden zu Hause – die federleichten gritts passen dank ihrer elastischen Sohle in nahezu jede Handtasche und sorgen überall für wohlige warme Füße. Die kleinen Frösche, das Markenzeichen von gritts und dessen Hamburger Designerin Grit Motiramani, zieren nicht nur jeden Schuh, sondern verleihen auch der Sohle Rutschfestigkeit. Das liebevolle Design und die hochwertige Verarbeitung machen einfach Spaß – die möchte man am liebsten gar nicht mehr ausziehen! Ca. 23 Euro. Mehr Infos und wo erhältlich gibt es unter [www.gritts.de](http://www.gritts.de).



## Weihnachts-Schoko-Träume



Nostalgie-Schaukelpferd mit edlen österreichischen Pralinen für 23,90 Euro.

Jetzt ist die beste Zeit, kleine und größere Geschenke für den Adventskalender oder die Weihnachtszeit zu kaufen, denn der „Letzteminute-Geschenkestress“ liegt noch in weiter Ferne. Eine große Auswahl edelster, handgefertigter Schokoladen und hochwertiger Trinkschokoladen bietet für diesen Zweck das Team von **Chocolate Society** in

der Milchstraße 3 an, das sogar Schokoladen-Kosmetik-Produkte führt. Alle Schokohighlights stammen aus kleinen Manufakturen wie etwa auch eine schöne Geschenkbox des italienischen Spitzenschokoladentiers Domori mit 16 Tafeln aus edelsten Kakaosorten für 108 Euro. Weitere Infos gibt es unter **Tel.: 67 38 56 96** und [www.chocolatesociety.de](http://www.chocolatesociety.de)!

### 129 Euro

Weniger ist mehr. Ohne Schnick und ohne Schnack, aber mit ganz viel Chic. Passend für DIN A4, aber garantiert nicht 08/15. Das ist Hanna, die perfekte Tasche für alle Fälle. Wer bietet mehr?



BREE im Hanseviertel, Große Bleichen 36, 20354 Hamburg  
Tel. +49 (0)40 - 35 24 17

BREE im Alsterhaus, Jungfernstieg 16-20, 20354 Hamburg,  
Tel. +49 (0)40 - 63 60 77 62

**BREE**



NEUERÖFFNUNG AM SAMSTAG, DEN 5.12.09  
10-15 UHR

**alia**  
NATURKOSMETIK

- Ayurvedische Massagen
- Schwangerschaftsmassagen
- Kosmetische Behandlungen
- Maniküre + med. Fußpflege

Dr. Hauschka Kosmetik    **KORRES**  
KIBIO    SANTAVERDE Naturkosmetik

DOROTHEENSTR. 109 • 22301 HAMBURG  
TEL/FAX: 040 - 27 80 62 32  
WWW.ALIA-NATURE.DE • INFO@ALIA-NATURE.DE

Auf alia Behandlungen 20% Rabatt\*

\* gegen Vorlage eines Coupons, bis 31.12.

## Margit's Stöberladen

verkauft aus geflegten Nachlässen  
Lampen, Bilder, Bücher, Porzellan, Glas, Möbel,  
Schmuck, Besteck, Antike u. Moderne Kunst  
und vieles mehr.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei  
geöffnet Mo.-Fr.: 10-19 Uhr • Sa.: 10-14 Uhr

Erdkampsweg 12 • 22335 Fuhlsbüttel • Tel.+Fax 50 39 89

**JB**  
EXCLUSIV

NEU!  
Cashmere Strick  
von:  
*Princess*  
GOES HOLLYWOOD

Mickey Mouse & Co.  
limitierte  
**DISNEY**  
-Kollektion!

Eppendorfer Landstr. 1 • 20249 Hamburg • Tel.: 48 26 92



Stimmungsvoll: verschiedene Kerzen von Esprit Home.



## Wohnliches zu Weihnachten

Très chic: bunter Moulin-Rouge-Kronleuchter von Butlers für ca. 80 Euro.



Stimmungsvoll und handgemalt: Becher „Lebkuchenmann“, von Butlers, ca. 4 Euro.



Facettenreicher Glanz: das Tiffany-Licht von Butlers für ca. 7 Euro.

Retro: Sessel von Esprit Home für ca. 600 Euro.



# HANSEKIND

*Kindermöbel & Accessoires*

**X-MAS**

Vom 28. November  
bis 23. Dezember  
ist unser Geschäft  
montags bis samstags von  
10 - 20 Uhr geöffnet!



Bei uns  
finden Sie zauberhafte  
Geschenkideen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mönckebergstraße 7, Levantehaus, 20095 Hamburg,  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr + Sa. 10-18 Uhr, Tel.: 411 190 32  
[www.hansekind.de](http://www.hansekind.de)

Piccolo Mondo und Hansekind holen den

## NIKOLAUS

ins

LEVANTEHAUS  
HAMBURG

am **5.12.** ab 14 Uhr gibt es  
tolles Weihnachtsbasteln für Kinder  
und Geschenke vom Nikolaus.



Wir führen  
Schuhe  
Gr. 18-41

**GUTSCHEIN**  
**€ 10,-**

*Kinderfüße wachsen 365 Tage im Jahr!*

*Wir führen: Gallucci, Equerry, Il Gufo, Monino, Rondinella, Gant, Hip, Ciao Bimbi.*



Levantehaus, Mönckebergstraße 7, 20095 Hamburg, Tel: 040-32510008,  
[www.piccolomondo-hamburg.de](http://www.piccolomondo-hamburg.de)



## Informationstag und Weihnachtsverkauf

11. Dezember 10-16 Uhr Infos über:



**HBK**  
Hamburger  
Berufsfachschule  
für Kosmetik cosm  
LORE RAUGER

Lasert, Abrasion und Bodyshape

Prozentwürfeln auf  
Pflegeprodukte bis 18.12.

Hoheluftch. 108 • Tel.: 55 56 54 30 • info@die-hbk.de  
www.die-hbk.de • www.kosmetikschulehamburg.de



# Hörbuch- Restefest

27. + 28. November

Jede Menge Hörbücher à 5 EURO  
+ weitere Super-Sonderangebote

**litraton.de** Hörbücher & Puzzle / Winterhuder Weg 31  
Eingang Zimmerstraße / ÖZ 10 - 17 Uhr / sa - 14 Uhr



Slip in - feel well !

Gritts, die neuen stylischen indoor ballerinas. Für Zuhause, im Hotel  
oder im Flieger. Stylish im Design, federleicht und bei 40° waschbar.  
Wo Sie gritts auch in Ihrer Nähe erhalten erfahren Sie unter:

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

## 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)



## Wohnliches zu Weihnachten



„Kettensäge“ und  
„Bohrmaschine“,  
je ca. 25  
Euro bei  
Design3000.



Drollig:  
Kinderstuhl  
„Krabbe“ von  
Design3000.



# für Kids

„Christmas Market“:  
Porzellan-Lebkuchenstand  
von Villeroy & Boch für ca. 45  
Euro.



„Kalle“ passt perfekt unter den  
Weihnachtsbaum. Wer ihn  
für 15 Euro kauft, hilft damit  
dem Projekt Straßenkinder  
in Hamburg.  
Mehr Infos unter  
[www.strassenkids.de](http://www.strassenkids.de)!



Lernen  
fürs Leben:  
Miniküche  
„Duktig“  
von Ikea,  
ca. 100  
Euro.

Sportlich:  
Stoff-  
fußbälle  
„Sparka“  
von Ikea,  
ca. 3 Euro.





# SEIDE

SO GÜNSTIG  
WIE NIE!

PORT OF SILK

## MEGA SEIDEN- SONDERVERKAUF

IHR SEIDENFACHHÄNDLER IST ZURÜCK

*Nur Plündern ist billiger!*

hochwertige Seide ab € 2,-/m	Wildseide natur € 3,-/m
Schmuck & Dekoartikel ab € 3,-	Tücher und Schals ab € 0,50
Doupionseide uni ab € 5,-/m	Kissenhüllen 100% Seide ab € 1,-

Hamburgs großes Fachgeschäft und Seidenlager

PORT OF SILK / Hamburger Str. 171 / 22083 Hamburg  
U2 Dehnhaide / Tel. +49 (0)40 551 37 15  
Mo. bis Fr. 09:00 - 18:00 Uhr / [www.portofsilk.de](http://www.portofsilk.de)

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

## Machen Sie Ihren Haaren Beine!

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

**IPL SYSTEM - EPILUX**

### Dauerhafte Haarentfernung

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

*Schnelle,  
sichere & dauerhafte  
Haarentfernung  
ohne Laser!*

Geschenk-  
Gutscheine

Heegbarg 2 (Direkt am AEZ) • 22391 Hamburg

**20% Weihnachtsrabatt**  
für Neukunden bis zum 31.12.2009

**abpilus**  
ÄSTHETIK ZENTRUM





## QUALITY HOTEL AMBASSADOR

UNSERE BRUNCHTERMINE ZUR  
**ADVENTS- UND WEIHNACHTSZEIT:**  
AN ALLEN ADVENTSSONNTAGEN € 22,50 P.P.

**CHRISTKINDL-BRUNCH**  
AM 1. UND 2. WEIHNACHTSFEIERTAG  
€ 24,50 P.P.



KINDER BIS 12 JAHRE SIND EINGELADEN. SPIELZIMMER UND POOL SIND GEÖFFNET.

RESERVIEREN SIE UNTER DEM STICHWORT  
„ALSTER MAGAZIN“ UND ES ERWARTET SIE EINE KLEINE ÜBERRASCHUNG.

HEIDENKAMPSWEG 34 • 20097 HAMBURG • TEL. 040/23 88 23-0 • FAX 040/23 00 09  
www.ambassador-hamburg.de \*\*\*\*\* mail@ambassador-hamburg.de

## Fisch Böttcher am Mühlenkamp empfiehlt

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

**Feinste Salate  
aus eigener Herstellung**

Tel.: 270 80 77

## Schlachterei Striga

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35

### 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

Mo. - Do.: 8.00 - 18.00 Uhr  
Fr.: 8.00 - 18.30 Uhr • Sa.: 8.00 - 13.00 Uhr

# Fisch in



Die Weihnachtszeit mit vielen festlichen Feiertagen steht vor der Tür – eine Zeit voller kulinarischer Köstlichkeiten. Als Tipp erklärt Peter Sikorra, Chefkoch des Grand Elysée, wie Fisch besonders schmackhaft zubereitet werden kann.

**Alster-Magazin:** Welche Vorbereitungen müssen vor dem eigentlichen Kochvorgang getroffen werden?

**Peter Sikorra:** Es ist sehr wichtig, den Fisch zuvor gründlich zu reinigen und von den Innereien zu befreien. Schneiden Sie die Stacheln und Flossen mit einer Schere ab und entfernen Sie vor allem die übriggebliebenen Blutreste und Schuppen. Ich empfehle jedoch immer, die frische Ware bereits vorbestellt vom Fachhandel zu kaufen.

**AM:** Woran erkennt man die Frische des Fisches?

**PS:** Auf der Oberfläche des Fisches befindet sich ein durchsichtiger Schleim. Je mehr davon vorhanden ist, desto frischer ist der Fisch. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Fisch direkt aus dem Meer kommt. Ein zweites Merkmal sind die Kiemen. Orientieren Sie sich an der Farbe, perfekterweise sollten die Kiemen rot sein. Wenn sich am Ansatz eine leicht graue Farbe abzeichnet, so ist der

Fortsetzung auf Seite 58





Zutaten für eine kulinarische Köstlichkeit: Fisch, hier Loup de Mer, in der Salzkruste gegart.

# Salzkruste



Chefkoch Peter Sikorra zeigt Redakteurin Jeannine Ehmsen, wie die Frische eines Fisches geprüft wird: Er muss fest und gerade sein.

Genießen Sie  
Stollen, Baumkuchen  
und Gebäck von  
Meisterhand gefertigt!

Seit über 100 Jahren Handwerkstradition

Konditorei  
**Fastert**

Neueröffnung  
Konditorei & Café  
demnächst in Hamburg-Sasel  
am Saseler Markt 6

Alsterdorfer Straße 292  
22297 Hamburg • Tel.: 51 88 00

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  
Rindfleisch von kleinen Höfen um Husum  
Schweinefleisch von Neuland Bad Bevensen  
Milchkalbfleisch aus Rosenheim Nähe Chiemsee  
KIKOK-Geflügel aus Mais-Weizen-Fütterung  
Lämmer von den Salzwiesen aus Dithmarschen

• Wurstwaren aus Eigenproduktion •

**WEIHNACHTSCIRCUS**  
Das Fest-Ereignis für die ganze Familie  
DÄNISCHER NATIONALCIRCUS  
**DANNEBROG**

HH - HEILIGENGESTFELD  
22.12.09 - 10.01.2010  
Tägl.: 15:30 u. 19:30  
So. auch 11:00  
Service: 040 - 319 74 76 96

Jeden Mittwoch 15:30 Familientag  
- alle Plätze € 15.-/Loge € 20.-

Circus-Kassen:  
040 - 254 944 01, 0176 - 676 150 44  
22.12. 19:30 Festl. Premiere  
24.12. 14:00 Warten auf's Christkind  
24.12. 22:30 Öffentl. dänische Christmette  
31.12. 20:00 Sylvester Familien Party mit Tanz

TICKETS ab 15,- €  
zzgl. Vvk.  
in allen Verkt.

www.julecircus.de

Sponsoren: HaspaJoker, DANEBROG.COM, Carlsberg, ticket online, Wochenblatt, Danmarks Bank



## Gans für vier

**Ganze Gans**  
im Restaurant ClassiC inkl.  
Rotkohl, Kartoffelklößen, Sauce  
und einer Flasche Bordeaux  
99 € für vier Personen

**Gans to go** (gleiche Beilagen)  
Unsere Gans in Ihren vier Wänden  
79 € für vier Personen

**5-Gang-Gänsemenu**  
29,50 € pro Person  
inkl. einem Glas Prosecco

Reservierung unter  
040 24833-730

**MARITIM**  
Hotel Reichshof Hamburg  
Kirchenallee 34-36  
20099 Hamburg  
Tel. 040 24833-0



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

Aus der Salzkruste wird  
mit Löffeln vorsichtig ein  
„Deckel“ herausgeschla-  
gen und abgehoben.  
Anschließend kann der  
Fisch filetiert werden.

Fortsetzung von Seite 57

Fisch einen Tag alt. Ein weiteres Merkmal der Frische sind klare Augen und ein fester und gerader Stand. Das können Sie ganz leicht vor Ort selber testen. Halten Sie den Fisch mittig in der Hand und heben Sie ihn hoch. Biegt er sich nicht durch, sondern ist fest und gerade, ist er frisch.

**AM: Wie bereitet man die Salzkruste zu?**

**PS:** Es gibt da eine Faustregel: Man benötigt immer drei Eiklar für ein Kilo Meersalz. Bei drei Pfund Loup de Mer benötigt man etwa drei Kilo Meersalz. Die Kruste ist leicht zuzubereiten, zuerst trennt man das Eigelb vom Eiklar. Dann wird das Eiklar mit einem Schneebesen leicht schaumig geschlagen, bis es wie frisch gefallener Schnee aussieht. Achten Sie darauf, dass die Masse nicht zu fest geschlagen wird, da sonst die Kruste brechen kann. Vermengen Sie anschließend das Eiklar langsam mit dem groben Meersalz, als ob Sie einen Kuchen backen.

**AM: Wie hüllt man den Fisch in die Salzkruste ein?**

**PS:** Legen Sie zuerst die untere Salzschiicht auf ein Blech und legen Sie den Fisch darauf. Decken Sie anschließend auch die obere Schicht ein und passen Sie das Salz der Fischform an, denn man sollte nie vergessen, dass das Auge immer mitisst. Achten Sie darauf, dass die Salzkruste

nicht zu dick wird und ca. einen Zentimeter hoch ist. Der ungesalzene Fisch muss gut verriegelt werden, da er in dem sogenannten Vakuum in seinem eigenen Saft gegart wird und dadurch ein wunderbares Aroma entwickelt.

**AM: Wie lange wird der Fisch in der Salzkruste gegart?**

**PS:** Dieser frische Fisch wiegt drei Pfund und wird 40 Minuten bei 180 Grad (Umluft) gebacken.

**AM: Was kostet der Loup de Mer?**

**PS:** Ein Kilo kostet ca. 20 Euro.

**AM: Wie öffnet man die Salzkruste?**

**PS:** Zum Öffnen benötigen Sie zwei Esslöffel. Klopfen Sie mit der Oberfläche des Löffels auf die Salzkruste, sodass Ihnen der wunderbare Meerduft entgegenkommt und stechen Sie die Löffel an den Seiten entlang hinein, sodass die Kruste bröseln. Entfernen Sie die obere Salzschiicht und filtrieren Sie das Fischfleisch.

**AM: Welche Beilage empfehlen Sie zum Loup de Mer?**

**PS:** Ein leichtes Gemüse, beispielsweise grüner Spargel. Und, ganz wichtig! Vermeiden Sie Zitronen, denn Säure sollten Sie weglassen. Tropfen Sie lieber gutes Olivenöl über den Fisch und genießen Sie einen hochwertigen Weißwein dazu – ich empfehle einen Sancerre – zum herrlichen Fisch. *Jeannine Ehmsen*

04.-06.12. / 11.-13.12. / 18.-20.12.2009  
jeweils von 11 bis 19 Uhr

## Einladung zum Weihnachtsmarkt

**Zauberhafte Weihnachtsstimmung vor historischer Kulisse; Aussteller präsentieren Kunsthandwerk, originelle Geschenkideen und regionale Spezialitäten.**

Glühwein für Groß & Klein, Rostbratwürste, Lebkuchen, Waffeln und weitere weihnachtliche Leckereien, Märchen, Fotostunde mit dem Weihnachtsmann, Kaspertheater, Chöre, Konzerte, Tannenbaumverkauf u.v.m.

Anfahrt Gut Kaden: über Norderstedt/Ulzburg Str., Henstedt-Ulzburg nach Alveslohe, Kadener Str.9

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



# Flucht vor dem Schimmel



Grafik: Tomicek/LBS

Das Alster-Magazin präsentiert auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge aktuelle Urteile zur Rechtsprechung rund um die Immobilie. Diesmal geht es um die Frage, wann bei Schimmelbefall der Fiskus die Umzugskosten anerkennt.

Das Auftreten von Schimmel in einer Immobilie kann zu erheblichen gesundheitlichen Schäden für die Bewohner führen. Darüber gibt es unter Medizinern längst keinen Zweifel mehr. Aber nicht jeder Schimmelbefall hat automatisch zur Folge, dass die Betroffenen alle daraus entstehenden Kosten steuerlich als außergewöhnliche Belastung geltend machen können. Dazu sind nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS gewisse Voraussetzungen erforderlich. (Bundesfinanzhof, Aktenzeichen VI B 66/08)

**Der Fall:** Nachdem er an den Wänden Schimmel bemerkt hatte, hielt es einen Mieter nicht mehr in seiner Wohnung. Er war der Meinung, es sei bei ihm deswegen bereits zu spürbaren gesundheitlichen Schäden gekommen. Deswegen suchte er sich ein Ersatzquartier und bezog dieses schnellstmöglich. In der nächstfolgenden Einkommensteuererklärung machte er unter anderem die Umzugskosten in die

neue, schimmelfreie Immobilie als außergewöhnliche Belastung geltend. Das zuständige Finanzamt verweigerte dies. Es kam zu einem Prozess durch zwei Instanzen bis vor den Bundesfinanzhof. **Das Urteil:** Die obersten Richter sahen sich nicht veranlasst, die Entscheidung des Finanzamts zu korrigieren. Zwar werde die Einkommensteuer auf Antrag ermäßigt, wenn ein Steuerzahler zwangsläufig größere Aufwendungen als die überwiegende Mehrzahl von Bürgern mit vergleichbarem Einkommen habe. Doch privat veranlasste Umzugskosten, so das Urteil, „sind nach ständiger Rechtsprechung unabhängig vom Grund ihres Entstehens grundsätzlich keine außergewöhnliche Belastung, weil sie typische Lebenshaltungskosten darstellen, mit denen jedermann zu rechnen hat“. Nur bei „zwingend erforderlich(en)“ Umzügen wegen Krankheit könnten Ausnahmen gemacht werden. Dazu ist ein ärztliches Gutachten erforderlich.



**boßert**  
anwaltskanzlei

**Birgit Boßert**  
Fachanwältin  
für Familienrecht

Pelzerstraße 4  
20095 Hamburg  
T: 040 - 767 96 39-0  
F: 040 - 767 96 39-19  
E: [kanzlei@birgit-bossert.de](mailto:kanzlei@birgit-bossert.de)  
[www.birgit-bossert.de](http://www.birgit-bossert.de)

Tätigkeitsschwerpunkte:  
Familienrecht | Erbrecht

## Andrea Brümmer

Rechtsanwältin in Hamburg

**ERB- UND FAMILIENRECHT  
WIRTSCHAFTS- UND STEUERRECHT**

[www.ra-bruemmer.com](http://www.ra-bruemmer.com)

Hansastraße 9 • 20149 Hamburg  
Tel.: 040/ 410 30 11 • Fax: 040/ 413 432 99  
E-Mail: [ra-bruemmer@t-online.de](mailto:ra-bruemmer@t-online.de)

[kasch@erb-und-baurecht.de](mailto:kasch@erb-und-baurecht.de)  
[www.erb-und-baurecht.de](http://www.erb-und-baurecht.de)



**REGINE KASCH RECHTSANWÄLTIN | MEDIATORIN**



- » Erben & Vererben
- » Unternehmensnachfolge
- » Praxisnachfolge
- » Richtgrößenüberschreitung

Bachstr. 50 in 22083 Hamburg Tel. 040 - 696 60 337



### 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)

**SHN|F**

Rechtsanwälte  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater  
Insolvenzverwalter

Wirtschaftsrecht  
Insolvenz- und  
Sanierungsberatung  
Schuldenbereinigung  
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)

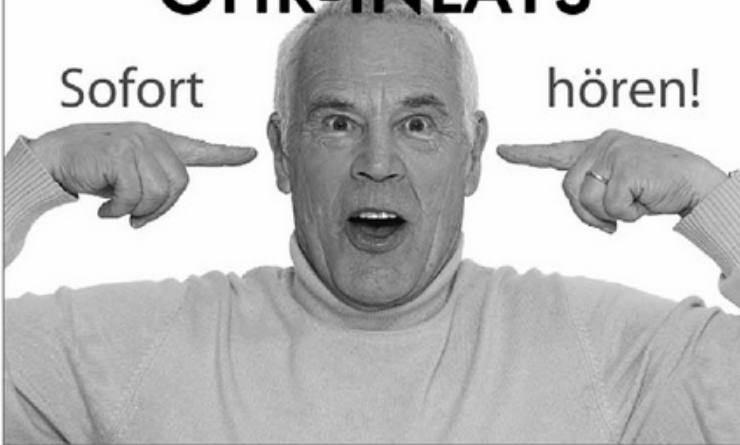




## OHR-INLAYS

Sofort

hören!



**Ohr-Inlays:  
Neueste Technik aus Amerika!  
Jetzt kostenlos testen.**

**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.ohr-inlay.de](http://www.ohr-inlay.de)



STIFTUNG ALTENHEIM ST. JOHANNIS/ST. NIKOLAI

## *Wohnen im Herzen von Harvestehude*



Eine Wohnung allein macht noch kein Zuhause. Geborgenheit, Vertrautheit, Sicherheit und das Miteinander mit Menschen gehören dazu. Wir wollen, dass Sie sich bei uns, mitten im Herzen von Harvestehude, zu Hause fühlen.

Der Schlüssel dazu ist unsere Betreuung, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Und das rundum mit bester Qualität. Dafür steht das **Diakonie-Siegel: Pflege**, mit dem wir als erstes Seniorenheim in Hamburg ausgezeichnet worden sind. Wenn Sie Interesse haben, freut sich Herr Uwe Koch, Leitung, auf Ihren Anruf.

**Stiftung Altenheim St. Johannis/St. Nikolai**

Mittelweg 106 · 20149 Hamburg

Fon (040) 41 44 90 · Fax (040) 41 44 95 99

[www.Altenheim-StJohannis-StNikolai.de](http://www.Altenheim-StJohannis-StNikolai.de)



# Lebensfreude

**Gemeinsame Aktivitäten verbessern die Lebensfreude und die Kommunikation von Senioren und wirken sich zudem positiv auf das Gehirn aus!**

Beschäftigungen verschiedener Art sind für ältere Menschen von großer Wichtigkeit, denn dadurch haben sie wieder mehr Freude am Leben. Die wahrnehmungsbezogenen, kreativen, sprachlichen Fähigkeiten, die geistige Beweglichkeit, die körperliche Mobilität, alltägliche Funktionen und die soziale Integration gilt es bestmöglich zu erhalten und zu unterstützen, deshalb sind gemeinsame Spiele-Abende mit oder bei Freunden eine gute Idee! Diese kann man selber organisieren oder sich in Zeitungen oder im Internet nach Angeboten umsehen. Einige Einrichtungen bieten zum Beispiel bunte Seniorennachmittage an. Dort können die Besucher bei Kaffee und Kuchen klönen, neue Kontakte knüpfen oder Spiele verschiedenster Arten spielen. Das richtige Spiel zu finden ist

manchmal nicht so einfach, wenn die Hände zittern oder man die Schrift auf den Karten nicht mehr erkennen kann. Zum Glück gibt es aber schon eine ganze Reihe Spiele, die speziell für ältere Menschen erstellt wurden. Oft werden bei Seniorentreffpunkten auch Gymnastikstunden angeboten, denn die Bewegung fördert nicht nur den Stoffwechsel, sondern optimiert den gesamten Bewegungsablauf. Ein Teil der Gymnastik ist auch oft das Tanzen. Die sogenannten kristallisierten Gedächtnisfunktionen – darunter versteht man die Fähigkeit, Probleme zu lösen – bleiben ein Leben lang relativ stabil im Gehirn; was altert, sind vor allem die „flüssigen“ Gedächtnisfunktionen. Kopfgymnastik puscht die geistige Fitness in jedem Lebensalter. Das Rezept nennt sich: Weg von der Routine. Um seine Leis-





# steigern!

tungsfähigkeit zu erhalten oder gar zu steigern, braucht das Gehirn Trainingsreize, die über das hinausgehen, was es vom Alltag gewohnt ist. Den Taschenrechner sollte man lieber weglassen und im Kopf rechnen. Wenn ein Musikinstrument gespielt wird, sollten eher neue Stücke eingeübt werden, statt die alten zu wiederholen. Wichtig ist auch, gezielt das zu trainieren, was abnimmt: vor allem die Geschwindigkeit der Informations-Verarbeitung, die Fähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechtzuerhalten sowie die vertiefte Informationsverarbeitung. Nicht jede Art von geistiger Betätigung hält die grauen Zellen gleichermaßen fit. Nur wer verschiedene Hirnleistungen gleichzeitig trainiert, beugt dem geistigen Abbau wirksam vor. Was allein nichts bringt, ist Kreuzworträtsel zu lösen oder Quiz-Sendungen zu schauen. Denn mit solchen Fragen werden lediglich Informationen abgerufen; sie veranlassen uns aber nicht nachzudenken. Doch gerade das Nachdenken, die vertiefte Informationsverarbeitung,

aktiviert das Gehirn. Ein Beispiel: Eine Quizfrage könnte lauten: Welcher Baum wächst am schnellsten, Kiefer, Ulme, Pappel oder Eibe? Wer die Antwort nicht weiß, geht zur nächsten Frage über. Um das Gehirn zu fordern, wäre es aber wichtig, nachzufragen und weiterzudenken: Wie sieht eine Pappel eigentlich aus? Wo wächst sie? Gibt es eine in meiner Nähe? So schafft man im Gehirn neue Ordnung, etwas, das bei jüngeren Gehirnen noch von selbst funktioniert, aber ältere Gehirne müssen dazu gezielt angeregt werden. Schon zwanzig Minuten Kopfgymnastik am Tag wirken sich positiv aus. Und nach den ersten Erfolgserlebnissen bekommt das Gehirn fast automatisch Lust auf neue Lernerfahrungen. Am wirksamsten hat sich übrigens die Kombination aus ausgefeiltem Gedächtnistraining plus Bewegungsübungen erwiesen. Bewegung verbessert den Hirnstoffwechsel. Und das nützt auch dem mentalen Aktivierungstraining, wie Experten das populäre „Gehirn-Jogging“ bezeichnen.

*Anna-Lena Ehlers*

## Generation Großschrift

Muss ich die Tablette nach dem Essen nehmen? Was steht auf der Zutatenliste des Gurkenglases? Das herauszufinden, ist für ältere Menschen nicht immer einfach. Laut einer Studie der DAK und des Fritz Beske Instituts für Gesundheits-System-Forschung Kiel kritisiert jeder Zweite über 65 die zu kleine Schrift in Büchern, Zeitschriften und Magazinen. Jeder Dritte gibt an, dass im Fernsehen zu schnell und zu undeutlich gesprochen werde. „Der demografische Umbruch steht bevor, die Gesellschaft ist aber hierauf noch nicht vorbereitet“, sagt Gesundheits-System-Forscher Prof. Fritz Beske, selbst 86 Jahre alt. Er rechnet vor, dass bereits 2020 die Gruppe der

50- bis 85-Jährigen zahlenmäßig größer sein werde als die der 15- bis 49-Jährigen. „Allein um Kunden nicht zu verlieren, wird es tiefgreifende Veränderungen in Handel und Medien geben müssen“, erklärt Beske. Besonders problematisch seien nicht lesbare Packungsbeilagen von Arzneimitteln. „Viele fühlen sich durch die winzige Schrift verunsichert. Er dient aber der Sicherheit des Patienten.“ Da aus haftungsrechtlichen Gründen der Umfang nicht begrenzt werden könne, schlägt Beske eine zusätzliche Orientierung für ältere Patienten vor. Hersteller von Arzneimitteln müssen ihre Beipackzettel einem sogenannten Lesbarkeitstest unterziehen.

Weihnachts-  
geschenke **SENIOR aktiv**<sup>®</sup> Hamburg  
Weihnachts-  
geschenke  
Praktische Dinge fürs Leben

Großstasten-Telefone u. Handys • Lese-Lupen  
sprechende Geräte • XXL-Spiele

Mobil, selbstständig und unabhängig im Alter

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

[www.senior-aktiv-hamburg.de](http://www.senior-aktiv-hamburg.de)

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00, Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

## GLÜCKSFALL:

Unser Haus bietet einen

**Ausbildungsplatz  
zum Gestalter  
von Medien**

**Voraussetzung:**

Sehr guter Realschulabschluss oder Abitur, Begeisterungsfähigkeit und ein gutes Gespür für Layout und Design.

Wir bieten eine fundierte Grafik-Ausbildung am PC mit den gängigen Programmen.

Weitere Informationen unter [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de)

Vollständige Bewerbungsunterlagen bitte an:  
Magazin-Verlag Hamburg GmbH,  
Grafikleitung Stefanie Oldhaver,  
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg  
oder [s.oldhaver@alster-net.de](mailto:s.oldhaver@alster-net.de)

## Verteiler gesucht!

Ab 13 Jahre

für  
**Eppendorf und  
Alsterdorf**

Alster-Magazin  
Magazin Verlag Hamburg

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





**GUSTAFSEN & CO**  
IMMOBILIEN • GEGRÜNDET 1931

**BIS 22-FACHE JAHRESNETTOMIETE**

bieten wir Ihnen für Zinshäuser in bevorzugten Lagen von Hamburg wie z.B. Harvestehude/Rotherbaum, Winterhude, Eppendorf, Ortsteillagen von Eimsbüttel und Ottensen etc. im Auftrag einer seriösen, bonitätsstarken privaten Vermögensverwaltung (Referenz Hamburger Sparkasse). Sind Sie interessiert? Gem bewerten wir **vertraulich und unverbindlich** Ihren Grundbesitz und sagen Ihnen mit welchem Kaufpreis Sie rechnen können.

Ansprechpartner in unserem Hause sind:  
**Dieter Maass und Philip Wex • Tel. 040-41 40 950**

HOCHALLEE 2 • 20149 HAMBURG • WWW.GUSTAFSEN.DE

**Nasse Wände?  
Feuchte Keller?**



**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. 040-41 339033 oder [www.isotec.de](http://www.isotec.de)**

**ISOTEC®**  
... macht Ihr Haus trocken!



**In Sachen  
Immobilien**

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



Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall



*Mehr  
Licht!*

Tageslicht empfinden wir als angenehm, denn es steuert den menschlichen Rhythmus. Fehlendes Tageslicht kann aber zu Krankheiten und Depressionen führen. Die Architektur hat die Bedeutung des Lichts erkannt: Wohnhäuser werden auch im Inneren immer stärker von Glas geprägt.

Wohnraum ist rar und teuer. Insbesondere bei Sanierungen zählt jeder Quadratmeter. Auch deshalb richten Bauherren und Architekten ihr Augenmerk immer stärker auf Dachgeschosse. Dienten diese früher in der Regel vorrangig als Trocken- oder Abstellraum, sind sie seit einigen Jahren begehrter Wohnraum. Le-

ben unterm Dach bedeutet nicht nur besondere Ruhe, sondern öffnet durch die unterschiedlichsten Möglichkeiten der Verglasung auch den Blick in den Himmel. Bei der Planung muss daher besondere Sorgfalt auf den Sonnenschutz verwendet werden, um eine unangenehme Überhitzung zu vermeiden. Dafür gibt





Lass die Sonne rein:  
Natürliches Tageslicht  
hebt nachweislich die  
Stimmung.

es unterschiedliche Optionen:  
Ein außen angebrachter Sonnen-  
schutz ist deutlich effektiver als  
eine innenliegende Verschattung,  
da die Sonnenstrahlen erst gar  
nicht in den Raum eindringen  
können. Eine Variante stellen  
spezielle Sonnenschutzgläser dar,  
die die Hitze reflektieren.

#### Licht unters Dach

Hausbesitzer, die eine Sanie-  
rung des Daches planen, sollten  
grundsätzlich über eine Opti-  
mierung der Lichtverhältnisse  
nachdenken. Das Einsetzen von  
Dachflächenfenstern im Zuge der  
Sanierung ist dabei die unkompli-  
zierteste Lösung – auch deshalb,  
weil für diese Maßnahme keine  
Baugenehmigung erforderlich  
ist. Dachflächenfenster gibt  
es in unterschiedlichen Stan-  
dardmaßen und Ausführungen.  
Aufwendiger in Planung und  
Ausführung ist der Einbau von  
Gauben. Sie sind sinnvoll, wenn  
die Kopfhöhe unter den schrägen  
Wänden nicht ausreichend ist.  
Eine optimale Lichtplanung lässt  
sich natürlich nicht immer und  
überall einfach verwirklichen.  
Gerade in Altbauwohnungen  
befinden sich häufig innenlie-  
gende Bäder und Flure, die kei-  
ne Chance auf Tageslicht haben.  
Hier verleihen sogenannte Licht-  
decken dem Raum eine helle und  
freundliche Ausstrahlung. Sie  
bestehen aus einer Kassetten-  
Metallkonstruktion, die unter

die Decke gehängt wird und in  
die je nach gewünschter Aus-  
leuchtung einzelne satinierte  
Glasplatten oder Spannfolien  
eingesetzt werden. Andere Her-  
steller bieten zur Lösung des  
Problems Tageslichtleuchten  
an, deren Kunstlicht Tageslicht  
simuliert – gerade für Räume mit  
schwierigen Lichtverhältnissen  
eine interessante Idee. Grenzt  
der innenliegende Raum an ein-  
nen lichtdurchfluteten Bereich,  
kann aber auch über ein Licht-  
band unter der Decke Helligkeit  
hereingeholt werden. Vorteil: Der  
Raum wird mit natürlichem Licht  
versorgt, und es geht keine Stell-  
fläche für Schränke, Kommo-  
den oder Waschbecken verloren.

#### Innovatives Röhrensystem bringt Licht ins Dunkel

Der Gipfel der innovativen Licht-  
technik aber ist das spezielle  
Röhrensystem Solatube. Es fängt  
das Sonnenlicht auf dem Dach  
ein und leitet es über einen hoch-  
reflektierenden Schacht in das  
Gebäude weiter. Bei der Planung  
eines Neubaus wünscht sich wohl  
jeder Bauherr, dass in alle Räume  
Tageslicht fällt. Für Architekten  
durchaus eine Herausforderung,  
die sich in bestimmten Fällen mit  
einem Atriumhaus lösen lässt:  
Ein Lichthof in der Mitte des  
Hauses, umgeben von Glasflä-  
chen, sorgt für Helligkeit in allen  
Räumen.

Fortsetzung auf Seite 64

LAGE LAGE LAGE



#### WIR WISSEN FRÜHER, WER SUCHT.

Sie möchten Ihre hochwertige  
Villa oder Wohnung best-  
möglich veräußern? Wir sind  
die erfahrenen Spezialisten  
für Premium-Immobilien in  
Hamburg's besten Lagen  
und Norddeutschland. Unser  
Versprechen gilt: Das Best-  
Owner-Prinzip.



Dr. Hars real estate GmbH  
Jungfernstieg 43  
20354 Hamburg  
Tel.: 040-853 789 11  
kontakt@lagelagelage.mobi  
www.lagelagelage.mobi

+++ JEITZT BEST-OWNER-BROSCHÜRE ANFORDERN +++

Hausverwaltung



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

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

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



- Büroreinigung
- Treppenhausreinigung
- Arztpraxenreinigung
- Gebäudereinigung
- Containerdienst

Tel.: 413 087 93 • Mobil: 0172/412 21 66  
[www.cleancompany24.de](http://www.cleancompany24.de)  
E-Mail: [hennings@cleancompany24.de](mailto:hennings@cleancompany24.de)

Seit 1832

## Service rund um Haus und Grund





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

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

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



**Grundeigentümer-  
Verband  
Hamburg**







**Unterricht**

Haben Sie nicht schon lange den Wunsch, endlich **Englisch fließend** zu sprechen?  
Mit *English Emotion* können Sie es in **180 Stunden**.  
GARANTIERT!  
Tel.: 3003 17 78  
[www.englishemotion.de](http://www.englishemotion.de)

**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**

**Kunst/Antiquitäten**

**Gemälde • Kunst**

Porzellan, Figuren, antike Möbel, (auch defekt)  
Skandinavien Design 50-70er Jahre  
auch ganze Haushaltsauflösungen

**Dringend gesucht**

Antiquitäten im  
Wolfgang-Borchert-Haus

C. Brundert  
HH-Eppendorf, Tarpenbekstr. 82  
☎ 46 09 32 79 ☎ 0171 45 10 889

**Verschiedenes**

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

**Heißmangel Hollatz**

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

*Hamburger  
Hussen-Atelier*

Tel.: 040 29 8888 96



**Susanne Kleinke**  
Service Agentur

**Persönliche Assistentin  
Privat-Sekretärin  
Büro-Management**

Abarbeitung Ihrer „To Do Liste“  
Bei Bedarf und auf Abruf.  
Tel. 040-226 98 356  
[www.personal-assistant-service.de](http://www.personal-assistant-service.de)

**!! NOTVERKAUF !!**

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

**Organic Composter** 300 Liter mit  
Ständer, Farbe grün, neu, 30 Euro.  
**Mädchenfahrad Centano**, 26-er  
3-Gang-Schaltung, Farbe grün, 30 Euro.  
Tel.: 606 22 21

Für unsere zwei Hündinnen, Rasse  
„Toller“, 13,5 und 1,5 Jahre, kniehoch,  
fuchsfarben, kinderlieb, suchen  
wir eine liebevolle Pflegefamilie aus  
Wellingsbüttel für gelegentlich tagsüber  
oder 2-5 Tage die Woche, außerhalb der  
Schulferien.  
Handy: 0172 / 252 01 01

**Wir suchen  
Kundenbetreuer/-in für Firmenkunden**

auf selbstständiger Basis (Handelsvertreter-Vertrag)

Die Agentur proConvention vermittelt kostenfrei  
Hotelzimmer und Tagungsräume für Firmenkunden  
in Deutschland und weltweit.

[www.proConvention.eu](http://www.proConvention.eu)

# Schöne Ferienwohnungen



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

**Appartement-Brüdig** Inh. Bärbel Lundershausen

Gut ausgestattete Apartments:  
Westerland, Wenningstedt, Tinum

Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
[www.appartement-bruenig.de](http://www.appartement-bruenig.de)



**Ostsee zum Entspannen!**

LANDHAUS PANKER bei GUT PANKER  
empf. von GEO OSTSEE und  
HAMBURGER ABENDBLATT  
Speisewirtschaft & Gästehaus  
Ferienwohnungen auf altem Gutshof  
10 Min. zum Golfplatz Hohwacht  
Reservierung: Herr Gendebien  
T. 04385-232 • H. 0178-4592262  
[www.LANDHAUS-PANKER.de](http://www.LANDHAUS-PANKER.de)



Sylt ist ein Grund, das Leben zu lieben!  
Ferienwohnungen und -häuser, auch unter Reet  
Tel.: 04651-836330 • [www.hussmann-sylt.de](http://www.hussmann-sylt.de)



**Rügen/Binz**

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

**WESTERLAND/  
SYLT**

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



## IMPRESSUM

Das Alster-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich rund um die Alster.

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhäuserweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930-0 | Mail: [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christiane Kauffholt, Anna-Lena Ehlers, Jeannine Ehmsen, Marisa Knierim, Christian Luscher | **Korrektorat:** Regina Ahrens | [www.alster-net.de](http://www.alster-net.de) | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantwort.): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **Anzeigen-Leitung:** Michael Wiele (Harvestehude, Pöseldorf, Rotherbaum, Uhlenhorst), Tel. 538 930-53 | **Media-Beratung:** Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annett Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lensahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Ann-Katrin Schoel (Volksdorf), Tel. 538 930-56; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver, Svenja Dühring, René Kriese, Max Menrath, Annamaria Pohl | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Kröger Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 34-52 **Auflage:** 40.185 Exemplare © 2009 Magazin Verlag Hamburg. Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch **IN FOLGENDEN GESCHÄFTEN FÜR SIE BEREIT:** WINTERHUDE: Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum), Bücher u. Co: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Konditorei Boyens: Gertigstr.3, Butter Lindner: Mühlenkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlenkamp 59, Edeka Niemerszein: Mühlenkamp 45, **UHLHORST:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicustr. 6, Edeka Niemerszein: Hofweg 81, Dr. med. Hamdosh: Winterhuder Weg 29, **EPPENDORF:** Frisuren W. Decker: Eppendorfer Baum 19, Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Die andere Brille: Eppendorfer Weg 274, **ROTHERBAUM:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaum-chaussee 78, **Neustadt:** Dr. med. Christian Tesch, Große Bleichen 32.



ALSTERTAL-MAGAZIN

ALSTER-MAGAZIN

HANDWERK

TALK HAMBURG

AEZ-MAGAZIN

DocAlstertal

ALSTER TV  
Hamburgs  
neues Fernsehen  
„GESUND-TV“



# Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

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

Lösungen aus Heft 10-09:

Leicht:

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

Mittel:

8	9	7	0	5	4	3	2	1
4	6	2	3	8	1	0	7	5
5	3	1	2	9	7	4	8	6
3	2	5	4	7	9	1	6	8
1	8	6	5	3	2	7	4	9
9	7	4	1	8	0	5	3	2
2	1	3	0	4	6	8	5	7
7	5	9	8	2	3	6	1	4
0	4	8	7	1	5	2	9	3

Schwer:

1	3	2	6	9	0	4	7	5
6	9	7	4	1	5	3	0	2
0	4	5	2	7	3	9	1	6
0	2	4	3	5	7	1	6	8
7	1	8	0	2	6	4	3	4
5	6	3	8	4	1	7	2	9
4	8	9	1	3	2	6	5	7
2	5	1	7	6	9	8	4	3
3	7	8	5	8	4	2	0	1

Sehr schwer:

8	4	3	5	7	6	9	2	1
7	2	1	4	3	9	8	6	5
5	9	6	2	1	8	7	4	3
3	6	5	1	8	2	4	0	7
4	1	8	7	9	5	6	3	2
2	7	9	6	4	3	5	1	8
1	8	7	3	6	4	2	5	9
9	5	4	0	2	1	3	7	6
6	3	2	9	5	7	1	8	4





# 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



★  
**MacBook 13,3"**  
+ Tucano Second Skin Tasche  
ab 879 Euro



★  
**iMac 21,5"**  
ab 1079 Euro



**Frohes Fest!**

Auf jede Reparatur  
gibt es im Dezember  
10% Preisnachlass!

★  
**LED Cinema Display**  
+ Mac mini + Magic Mouse  
ab 1399 Euro





# DAS BESTE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN IN HAMBURG.



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

MeridianSpa steht für Fitness, Wellness und Bodycare der Premiumklasse. Hier können Sie auf vielfältige Weise aktiv sein, entspannen und sich verwöhnen lassen – und das in einem ganz besonderen Ambiente. In diesem Jahr wurde MeridianSpa gleich 2 x ausgezeichnet: Vom Deutschen Institut für Servicequalität als Hamburgs beste Wellness-Oase. Und von der Stiftung Warentest als bundesweit einzige Fitnessstudiokette mit der Note „GUT“ (2,1).

Verschenken Sie zu Weihnachten einen Verwöhntag beim Testsieger! Ob „Ganz entspannt“, „Sinneszauber“ oder „Schöne Momente“ – mit den Verwöhnpaketen für SIE & IHN schenken Sie Gesundheit, Entspannung und Wohlfühlgefühl. Oder gönnen Sie Ihren Lieben ein ganzes Jahr lang Fitness und Wellness und verschenken Sie eine Jahresmitgliedschaft. Alle Geschenkgutscheine erhalten Sie bis zum 31. Dezember 2009 in jedem Hamburger MeridianSpa oder ganz bequem auf [www.meridianspa.de/eshop](http://www.meridianspa.de/eshop).

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

**Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich 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

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

  
**MERIDIAN SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.

1984-2009  
  
MeridianSpa