

**SERVICETEIL:**  
Gesundheitsratgeber  
Gartenrestaurants  
Summer in the City

Streifbandzeitung C25262E

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

# ALSTER magazin



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

**ERFOLGREICH:**  
Ein Eppendorfer  
dominiert beim  
Wakeboarden



„New Faces 2008“:

## Modeltraum

Carina (20) gewann den Modelcontest des Alster-Magazin und einen exklusiven Modelvertrag

Foto: Volker Debus

**Premiere:**  
Der Schauspieler und  
Regisseur Krystian  
Martinek aus Eppendorf  
„leitet“ erstmals die  
Karl-May-Spiele!



**SUCHEN SIE EINE NEUE ZINSHAUS- ODER WEG-VERWALTUNG?**  
Dann sprechen Sie uns doch einfach mal an! Wir bieten kompetente und persönliche Betreuung im Zinshaus- und WEG-Bereich.

Ihr freundlicher Makler und Verwalter  
**BAUMGARTEN IMMOBILIEN**

Straßenbahnring 17  
20251 Hamburg • Tel.: 696 64 93-0  
E-Mail: BaumgartenHH@aol.com

# Individualkunden-Center Rotherbaum

*Unsere Beratung  
ist so individuell  
wie Ihre Wünsche*

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.

Mit mehr als 50 Kunden-Centern in und um Hamburg bieten wir Ihnen gemeinsam mit den Unternehmen der Haspa-Finanzgruppe kompetente Beratung und umfassende Betreuung für Ihre Finanzen.

Unsere Beratung ist dabei so individuell wie Ihre Wünsche: Mit unserem ganzheitlichen Beratungsangebot erhalten Sie maßgeschneiderte Lösungen aus einer Hand.

Egal, ob Sie Kapital ertragreich anlegen, Ihre Zukunft absichern oder eine Immobilie finanzieren wollen: Unsere Individualkunden-Betreuer unterstützen Sie bei der Erreichung Ihrer ganz persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele.

Besuchen Sie uns doch einfach in unserem Individualkunden-Center oder vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch – auch außerhalb der Öffnungszeiten und auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.



Im Spezialreport 2008 „Die Elite der Vermögensverwalter im deutschsprachigen Raum“ liegt die Haspa zum 5. Mal in Folge an der Spitze.



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Haspa**  
**Individualkunden-Center Rotherbaum**  
**Grindelallee 45, 20146 Hamburg**  
**Telefon 0 40 / 35 79-85 41**  
**Telefax 0 40 / 44 80 92 39**

**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 9.00 bis 17.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

**Haspa**<sup>§</sup>  
Hamburger Sparkasse

**Meine Bank.**

# Großes Unglück?

VON WOLFGANG E. BUSS



Welch eine Begeisterung herrschte in Deutschland, als die Mauer fiel und zahllose Menschen aus dem anderen Teil Deutschlands zu uns kamen. Im kommenden Jahr wird es schon 20 Jahre her sein. Doch was ist von der Begeisterung geblieben? Warum hält sich die Unzufriedenheit so hartnäckig im deutschen Osten? Warum so viel Skepsis

ausgerechnet gegenüber der Demokratie?

Ich stehe diesem Phänomen „Unzufriedenheit“ mit Wut und Unverständnis gegenüber. Wir haben 1000 Milliarden Euro in die neuen Länder transferiert, wir Wessis haben den Osis unzählige Angebote gemacht, Hilfestellungen gegeben. Wir haben blühende Landschaften geschaffen. Doch ist aus den ehemals sozialistischen Kollektiven das „kollektive Nörgeln“ geworden. Warum sind Menschen schlecht gelaunt und übertragen anderen die Verantwortung für ihre miese Befindlichkeit?

Unzufriedenheit ist das Gegenteil von Glückswahrnehmung. Zahllose gesellschaftspolitische Erklärungen versuchen das Phänomen zu beschreiben. Doch: Es fehlt eine kollektive Therapie zum Thema Glück.

Was können wir von den Osis lernen? Eines ganz sicher: Auch wir könnten uns unglücklich reden. Mit der ausreichenden Portion Pessimismus und Gleichgültigkeit wird schon die Laune sinken. Dann machen wir noch ein paar Schuldige aus – ich biete mal an „Globalisierung“, „Benzinabzocker“, „Ausländer“ oder auch „die da oben allgemein“ – und schon haben wir unser machtloses Unglück konstruiert. Jetzt fehlen nur noch einige politische Brandstifter wie Lafontaine und Co., und schon steht das Glück in Flammen. Der Himmel trübt sich und das Glas ist nur noch „halb leer“. Wenn das nicht reicht, fügen wir noch pauschal „die Reichen“ der Neiddebatte dazu, und schon fühlen wir uns wirklich schlecht und von allen im Stich gelassen. Ein Sch...-Leben, das wir hier führen müssen!

Sie schmunzeln jetzt, liebe Leser?

Glück ist ein flüchtiger Zustand. Einen Ausweg gibt es noch für die Lafontaine-Freunde (übrigens hat auch Michael Naumann in seinem Wahlkampf vom Elend Hamburgs mit Suppenküchen für Hungernde gefaselt): Der Ausweg ist Alkohol! Sprechen Sie mal mit den Leuten drüben! „Das kann man alles nur im Suff ertragen“, werden Sie hören, und damit ist für die eigene Alkoholabhängigkeit auch noch ein Schuldiger gefunden! Aber: Glück entsteht so nicht! Null!

Dabei ist das doch unser aller Ziel: ein gutes glückliches Leben führen! Gemeinsam mit Familie und Freunden glückliche Jahre verbringen und eben dieses Glück auch wahrnehmen und genießen zu können. Aber viele in unserem Deutschland handeln gegensätzlich. Sie tun alles, um unzufriedener und unglücklicher zu werden. Ich brauche uns den Zynismus nicht aufzuzeigen, wenn wir den Menschen im bürgerkriegsverwüsteten Afrika erklären müssten, warum unsere Osis zu Recht sooo unglücklich sind. Da muss man schon Psychologie studiert haben, um das zu verstehen.

Es ist eine prekäre Situation: Eine freie Gesellschaft mit freien Medien und freier Meinung lässt es jedem zu, dieses Land schlecht zu reden, meist noch mit (Partei-)egoistischen Interessen. Es wird die diffuse Wahrnehmung in vielen von uns verstärkt, alles sei noch nicht genug, den anderen Menschen gehe es vermeintlich besser!

Es ist zugegeben schwer, den mittleren Weg zu finden zwischen Ehrgeiz, Lust an Erfolg und „Bessersein“ einerseits – und Glück und Zufriedenheit andererseits. Und bis der Weg nicht gefunden ist, herrscht eben „großes Unglück“!

10 JAHRE PRAXISKLINIK ALSTERCITY

Wir bedanken uns bei allen Patienten und zuweisenden Ärzten für das entgegengebrachte Vertrauen.

**Dr. med. Regina Maria Wagner**

Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie (DGAPC)  
Kongresspräsidentin der 21. Jahrestagung der Gesellsch. für Ästhetische Chirurgie Deutschland (GACD) 2008 in Hamburg  
Vorsitzende des Landesverbandes der DGPRÄC (VDPC) Hamburg

Weidestraße 122a/6. Etage • Tel. 040-27 80 6011 • www.dr-regina-wagner.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.: 4927935

§

**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

**BÄDERPROFI HANSEN**

Badmodernisierungen  
Fliesenarbeiten  
barrierefreie Bäder  
Tel.: 040 22 69 71 73  
marcus.hansen@baederprofi-hansen.de • www.baederprofi-hansen.de

## Ausstellung: 27x Mode von Yves Saint Laurent



**Yves Saint Laurent: Zweiteiliges Outfit, Herbst/Winter 1993/94 (vorn) und Samtjacke und Fransenrock, 1990-92 (hinten).** Foto: Katharina Herrmann und Sabine Schubert

Das **Museum für Kunst und Gewerbe**, Steintorplatz, zeigt anlässlich des Todes von Yves Saint Laurent – dem bekanntesten

Modedesigner der letzten 50 Jahre – noch **bis zum 31. August** in der Sammlung Historische Tasteninstrumente die Ausstellung „**Adieu Saint Laurent**“. Zu sehen sind 27 Stücke aus seinen Prêt-à-Porter-Kollektionen aus dem Zeitraum 1968 bis 1995, darunter Abendkleider, elegante Tagesmode und einen Damensmoking von 1981. Yves Saint Laurent, 1936 in Algerien geboren, übernahm schon mit 21 Jahren die künstlerische Leitung des Modehauses Dior, gründete 1961 zusammen mit Pierre Bergé sein eigenes Label und zog sich erst 2002 aus dem Geschäft zurück. Er war jahrzehntelang tonangebend in der Modewelt, zunächst revolutionär mit dem Smoking für Damen (1966), der „Nacktmode“ (1968) und dem ersten Unisex-Duft (1971). Mit der Eröffnung einer Boutiquekette für seine Prêt-à-Porter-Linie „rive gauche“ (1966) machte er Jeans und Hosenanzüge gesellschaftsfähig. Mit beispielloser Kreativität entwarf er von 1973 – 1999 vier große Kollektionen in jedem Jahr. Bei aller Farbenpracht und Formenvielfalt, neuen Stilen und Mixturen blieb Yves Saint Laurent seinem persönlichen Frauenbild immer treu. Laurent starb am 1. Juni mit 71 Jahren in Paris. Öffnungszeiten: Di.-So. 10-18 Uhr, Do. 10-21 Uhr. Eintritt: 8/erm 5 Euro, unter 18 Jahren frei. *kw*

Karten  
zu  
gewinnen



Foto: St. Pauli Theater

## Der Sommer wird heiß dank cooler Tanzperformance

Vom 25. Juli bis zum 23. August zeigt das **St. Pauli Theater** zusammen mit der Rasta Thomas Dance Company „**Rock the Ballet**“. Sieben klassische Tänzer der jungen Tanzkompanie aus Amerika, die alle schon in Broadway- und Hollywood-Produktionen mitgewirkt haben, faszinieren mit ihrer Tanztechnik und ihrer umfassenden Bandbreite an Tanzstilen. Dabei kombinieren sie klassisches Ballett mit HipHop, Jazz- und Steptanz bis hin zu klassischen Broadway-Choreographien zu Chansons von Jaques Brel, Klassikern von Frank Sinatra oder auf heiße Rhythmen von James Brown, Prince, Michael Jackson und Queen. Jede der Choreographien erzählt eine Geschichte – einfühlsam, sinnlich oder humorvoll und immer voller Power und Energie. Choreograf und „Kopf der Truppe“ ist der Ausnahmetänzer Rasta Thomas, der seine Ausbildung an der renommierten Kirow Academy begann. Mit seinem Repertoire aller klassischen Rollen für männliche Tänzer aus Don

Quixote, Giselle, Schwanensee, Der Nussknacker oder Le Corsaire gastierte er u.a. beim Imperial Russian Ballet, dem Washington Ballett, dem Inoue Ballet of Japan, der Lar Lubovitch Dance Company und dem American Ballet Theatre und gab 2005 auch sein Broadway-Debüt. 2007 gründete er seine eigene Kompanie, mit der er das gesamte Spektrum des Tanzes auf die Bühne bringen wollte. Dort arbeitet er nun ausschließlich mit jungen Talenten zusammen, die nichts anderes wollen als „Tanz leben und Tanz atmen“. Tickets bestellen können Sie unter der Tel.: 040/47 11 06 66 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen. **Das Alster-Magazin verlost 3x2 Tickets für die Tanzshow „Rock the Ballet“ am 31. Juli um 20 Uhr.** Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Rock the Ballet“ an das Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: s.schuetz@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 28. Juli. *ssc*

### ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme  
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

Oehleckerring 17 • Tel. 5 31 22 59 • www.asmus-heizung.de

75  
Jahre

### 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-etech.de • www.guhl-etech.de





Foto: Anna-Lena Ehlers

**Erfolgreich: Carina (20) hat den großen Modelcontest „New Faces 2008“ des Alster-Magazin gewonnen. Seite 10**

## Magazin

- 3 Kolumne
- 4 Select-Tipps
- 6 **Führt Regie bei den Karl-May-Spielen: der Schauspieler Krystian Martinek aus Harvestehude**
- 9 **Riesen-Charitygrillen am EKZ Hamburger Straße**
- 10 **Das ist die Siegerin unseres Modelcontests „New Faces 2008“**
- 12 **Kommt aus Alsterdorf: die Schauspielerin Theresa Underberg (Verbotene Liebe)**
- 14 **Ist an den Kammerspielen zu hören: Jasmin Wagner (Blümchen) aus St. Georg**
- 16 **Teilt sein Glück gerne mit anderen: Der Hamburger Mäzen Ian Karan**
- 18 **Erfolgreich und spektakulär: Ein Eppendorfer brilliert beim Wakeboarden**
- 20 **Feiert in diesem Jahr 20-jähriges Jubiläum: Alexandra von Rehlingen**

## Eppendorf

- 28 **Der Pianist Alexander Raytchev im Planetarium**

## Winterhude

- 30 **Tipps zum richtigen Grillen im Stadtpark und an der Alster**
- 33 **Karten für die Reihe „Kontraste“ im Winterhuder Fährhaus zu gewinnen**

## Uhlenhorst

- 34 **Ausnahme: Eine Schule wird gelobt**

## Service

- 24 **Summer in the City**
- 25 **Horoskop**
- 26 **Neues aus der Geschäftswelt**
- 36 **Uhlenhorster Stadtteilfeest**
- 38 **Gesundheitsratgeber**
- 43 **Gartenrestaurants**
- 44 **Senioren**
- 46 **Immobilien**
- 48 **Kleinanzeigen/Impressum**
- 50 **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

### Hausverwaltungsprobleme?

Wir lösen alle zur völligen Entlastung des Eigentümers prompt und zuverlässig.

Kunert & Lorenz OHG  
Tel.: 41 00 94 40  
Fax: 41 00 94 49



**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)

**poggen pohl & LEICHT**

tschetschorke-küchen

Ferdinand-Harten-Str. 8  
22949 HH/Hoisdüttel  
Tel.: 514 18 22  
[www.alstertal-kueche.de](http://www.alstertal-kueche.de)

**Miele & ALNO**  
IMMER BESSER ...die Welt der Küche



## 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 - Poppenbütteler Bogen 29 [www.interhansa.de](http://www.interhansa.de) - Fax (040) 606 23 82

## Machen Sie „klar Schiff“!

Wir erteilen Ihrem Abfall die Abfuhr

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

**EGGERS**  
Container-Dienst  
Schuttabfuhr, Kies, Sand  
Baustoffhandel

Wir beraten Sie gern: Telefon 04109/27 99-32  
EGGERS-Container-Dienst GmbH · Harksheider Str. 110  
22889 Tangstedt · [www.eggers-gruppe.de](http://www.eggers-gruppe.de)

# Ein Harvestehuder unter Apachen!

Der 60-jährige **Harvestehuder Krystian Martinek** ist Schauspieler, Drehbuchautor und Regisseur. Jetzt inszeniert der Allrounder in Bad Segeberg die **Karl-May-Spiele**. Das **Alster-Magazin** sprach mit ihm über das Mammut-Projekt.

**Alster-Magazin:** Sie inszenieren das erste Mal die Karl-May-Spiele. Was ist das Besondere an dieser Inszenierung?

**Krystian Martinek:** Das Kommando über 150 Menschen, 35 Pferde und 3 Vögel zu haben, ist ein erhabenes Gefühl. Wenn dann bis zur Premiere aus den gewagten Stunts, dem harten Reittraining, den täglich aufs neue probierten Szenen und Gags der Komiker ein großes Ganzes entsteht, ist das ein unbeschreiblich schönes Gefühl.

Da alle begeistert sind und sagen, es sei mir gelungen, die Karl-May-Spiele moderner, schneller und verständlicher zu machen, bin ich glücklich, erleichtert und unheimlich stolz auf meine Arbeit.

**AM:** Wie schwer ist es, bei einem so großen Projekt die Übersicht zu behalten?

**KM:** Alles unter einen Hut zu bekommen ist schon eine besondere Herausforderung, aber ich habe eine so gut funktionierende Mannschaft um

mich, da kann gar nichts mehr schiefgehen. Auch das Produktionsteam ist äußerst professionell und mit großer Leidenschaft dabei.

**AM:** Vor 20 Jahren sollten Sie Winnetou spielen. Warum ist daraus nichts geworden?

**KM:** Zuerst hatte ich zugesagt und mich sehr über die Rolle gefreut. Als ich dann gefragt wurde: „Kannst du reiten?“, ha-

be ich natürlich „ja!“ gesagt, so wie die meisten Schauspieler sofort behaupten, alles zu können. Ich bin dann heimlich in einen Reitstall gegangen und habe versucht, so schnell wie möglich reiten zu lernen, denn ich konnte es natürlich nicht! Nachdem ich das dritte Mal vom Pferd geflogen bin, war ich froh, dass ich ein anderes Angebot bekam und diese Rolle deshalb ablehnen konnte.

Fortsetzung auf S. 8



Neue Individualkundenbetreuer im  
Individualkunden-Center Eppendorf stellen sich vor:

# Wir freuen uns auf Sie!

Ab sofort stehen den Haspa-Kunden neben Centerleiter Bruno Pacholleck und Kundenbetreuer Michael Meißner zwei neue Individualkundenbetreuer in Eppendorf mit Rat und Tat zur Seite, wenn es um das Thema Geld geht: Kathrin Weber und Matthias Brockhoff.



Matthias Brockhoff



Kathrin Weber



Bruno Pacholleck



Michael Meißner

„Wir freuen uns, dass wir Kathrin Weber und Matthias Brockhoff als neue Individualkundenbetreuer für unser Center gewinnen konnten“, so Centerleiter des Haspa-Individualkunden-Centers Eppendorf, Bruno Pacholleck. Kathrin Weber übernimmt als Individualkundenbetreuerin die Nachfolge von Michael Meißner. Frau Weber begann ihre berufliche Laufbahn mit einer Ausbildung zur Bankkauffrau bei der Kreissparkasse in Sachsen-Anhalt und hat dort anschließend den Bereich der jungen Vermögensberatung mit aufgebaut. Frau Weber bildete sich weiter zum Sparkassenfachwirt und absolviert zurzeit ein Studium zum Finanzökonom. Seit nunmehr 3 Jahren ist Frau Weber als erfolgreiche Individualkundenbetreuerin in unserem Hause tätig. Kathrin Weber: „Ich freue mich, meine neuen Kunden in Eppendorf und ihre persönlichen Wünsche, Pläne und Ziele kennenzulernen, um so die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit fortführen zu können.“ Herr Meißner bleibt der Haspa trotzdem erhalten. Ebenfalls in der Eppendorfer Region übernimmt er künftig die Ansprache und Betreuung der Neukunden. Michael Meißner: „Ich freue mich auf diese neue Herausforderung. Sprechen Sie

mich gerne an und vereinbaren Sie einen Termin für ein erstes Gespräch – auch außerhalb der Öffnungszeiten.“ Michael Meißner: „Ich danke meinen Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und die gute Zusammenarbeit. Ich weiß, dass meine Kunden bei meiner Nachfolgerin, Frau Kathrin Weber, auch in Zukunft in guten Händen sein werden.“ Der zweite Neuzugang, Matthias Brockhoff, ist gebürtiger Berliner und es hat ihn vor zehn Jahren in unsere schöne Stadt gezogen. Nachdem er sein Studium zum Bankbetriebswirt abgeschlossen hat, arbeitet er zurzeit abschließend an seinem Diplom. Seit 2001 ist Herr Brockhoff bei der Haspa im Firmenkundenbereich tätig. Dort konnte er die Bedürfnisse der Arbeitgeberseite kennenlernen. „Ich freue mich darauf“, sagt Matthias Brockhoff, „individuelle, auf die persönlichen Bedürfnisse und Wünsche meiner privaten Kunden zugeschnittene Strategien zu entwickeln, die ihnen ein finanziell sorgenfreies Leben sowohl jetzt als auch im Alter ermöglichen. Durch Beratung und Betreuung mit System lassen sich für jeden maßgeschneiderte Lösungen finden.“ Im Individualkunden-Center Eppendorf haben Kunden mit

besonders intensivem Beratungsbedarf im Anlage- und Finanzierungsbereich die Möglichkeit, auch unabhängig von

den Öffnungszeiten einen Termin zu vereinbaren. Rufen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie.

**Ihre Ansprechpartner im Individualkunden-Center Eppendorf Klosterstern 5, 20149 Hamburg**

**Matthias Brockhoff**  
Individualkundenbetreuer  
Tel.: 35 79 – 22 32

**Kathrin Weber**  
Individualkundenbetreuerin  
Tel.: 35 79 – 29 89

**Bruno Pacholleck**  
Centerleiter  
Tel.: 35 79 – 29 85

**Michael Meißner**  
Individualkundenbetreuer  
Tel.: 35 79 – 92 44

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

# MÜNCHOW

Rechtsanwälte und Fachanwalt für Arbeitsrecht

## Arbeitsrecht

Kündigungsschutz • Abfindung • Verträge

## Verkehrsrecht

Schadensersatz • Führerschein- und Bußgeldsachen

## Immobilien- und Maklerrecht

## Erbrecht und Testamente

Neuer Wall 9 • Tel. 344 833 • [www.ra-muenchow.de](http://www.ra-muenchow.de)  
...seit über 30 Jahren direkt am Rathausmarkt

M • KUMMERFELD  INH. A • HARTFIEL

SCHLOSSEREI • METALLBAU

## SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

OTTENSENER STRASSE 14A • 22525 HAMBURG  
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51  
[www.ff-metallbau.de](http://www.ff-metallbau.de) • [info@ff-metallbau.de](mailto:info@ff-metallbau.de)

TESTEN  
SIE UNS!

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

 **NIEMERSZEIN**



## Supermärkte für höchste Ansprüche!

Öffnungszeiten  
Montag bis Sonnabend 8.00 bis 20.00 Uhr  
Kostenlose Parkplätze vorhanden

**AM ROTHENBAUM**  
Hallerstr. 78  
☎ 410 86 52  
Sonnabends bis  
20.00 Uhr geöffnet!

**IN PÖSELDORF**  
Milchstr. 1  
☎ 44 56 60  
Sonnabends bis  
20.00 Uhr geöffnet!

**AM HOFWEG**  
Hofweg 81  
☎ 22 73 82 80  
Sonnabends bis  
20.00 Uhr geöffnet!

**AM MÜHLENKAMP**  
Mühlenkamp 45  
☎ 27 87 79 53  
Sonnabends bis  
20.00 Uhr geöffnet!

1 Stunde kostenloses Parken  
für unsere Kunden  
auf dem Parkdeck



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



In diesem Jahr befolgen die Schauspieler Anweisungen von Krystian Martinek, der erstmals bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg Regie führt. Foto: Karl-May-Spiele

Fortsetzung von S. 6

**AM:** Sie führen nun Regie bei den Karl-May-Spielen. Welche Rolle würden Sie in diesem Stück gerne spielen?

**KM:** Winnetou. Trotz der Anstrengungen und meiner nicht vorhandenen Reitkünste. Aber ich glaube, die spielt Erol Sander erstmal weiter. Er ist der beste Winnetou, den ich je gesehen habe. Sein Aussehen, seine Sprache und sein Denken passen perfekt in diese Rolle.

**AM:** Fast alle Kinder sind Indianer-Fans. Waren Sie auch einer?

**KM:** Allerdings, ich gehöre noch zu der Generation, die mit der Taschenlampe unter der Bettdecke heimlich gelesen hat. Ich habe alle Indianer-Bücher verschlungen und die Geschichten mit meinen Zinnfiguren nachgespielt. Endlich ist mit meiner Arbeit hier mein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen.

**AM:** Was fasziniert Sie daran so?

**KM:** Was gibt es Aufregenderes, als in einer so wunderschönen Naturkulisse mit Freunden Cowboy und Indianer zu spielen, auf wilden Pferden zu reiten, sich zu raufen, mit Colts und Dynamit herumzuballern. Das haben wir

Jungs uns doch als Kinder immer gewünscht. Jetzt ist es mein Beruf! Ist das nicht herrlich!

**AM:** Was haben Ihre Kinder dazu gesagt, als sie erfahren haben, dass Sie die Karl-May-Spiele inszenieren?

**KM:** Die waren begeistert und wollten natürlich mitspielen. Leider waren sie für die zu vergebenen Rollen noch ein bisschen zu klein. Old Firehands Sohn ist in dem Stück elf Jahre alt und die beiden Jungs, die die Rolle abwechselnd spielen, sind hervorragende Schauspieler. In einen von ihnen hat sich meine Tochter Leony gleich verliebt, aber ich darf nicht verraten, in welchen.

**AM:** Wie reagiert Ihr Umfeld auf Ihr neues Projekt?

**KM:** Ich hatte nur selten einen so großen Zuspruch, wie bei diesem Projekt. Menschen, die ich gar nicht kenne, sprechen mich an und sind begeistert. Die meisten meiner Freunde waren in der Premiere. So wie in allen Zeitungen, war auch ihre Kritik durchweg positiv, das macht mich unglaublich stolz. *Lena Zander*

Lesen Sie das vollständige Interview mit Krystian Martinek auf [www.alster-magazin.de](http://www.alster-magazin.de).

## Kartenverlosung

Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Karl-May-Spiele. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Karl May“ an: [L.zander@alster-net.de](mailto:L.zander@alster-net.de) oder eine Postkarte an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. Einsendeschluss: 25. Juli 2008. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





Dirk Otto, Center Manager, überreicht den Scheck an Martina Krüger von „Ein Herz für Kinder“.

# Grillen für den guten Zweck

Das Einkaufszentrum Hamburger Straße sammelte am Anfang des Monats mit einem großen Grillevent Geld für die Aktion „Ein Herz für Kinder“.

Direkt vor dem Einkaufszentrum, stand ein Grill der etwas anderen Art. Der längste Grill Europas – er ist neun Meter lang und fast drei Tonnen schwer. Auf dem ersten Blick hätte man meinen können, eine alte Dampflokomotive wäre vorgefahren. Zahlreiche hungrige Passanten und Kunden wurden von dem Riesen-Smoker angezogen und ließen sich eine der insgesamt 3.000 kostenfreien Portionen schmecken. Das Wetter war aber auch geradezu perfekt, um sich in der Mittagspause etwas vom Grill zu gönnen. Im Center war ein kleiner Biergarten mit Par-

tytischen aufgebaut. Dort wurde in Ruhe das Barbecue genossen. Alle waren von den köstlichen Spare Ribs mit Ratatouille begeistert und leisteten gerne einen kleinen Obulus. Der wurde direkt an die Aktion „Ein Herz für Kinder“ weitergegeben. Am Ende waren nicht nur die Mägen gut gefüllt, sondern auch der Spendentopf. Die Grillparty brachte insgesamt 900 Euro für die Aktion „Ein Herz für Kinder“ ein. Dirk Otto, Center-Manager, überreichte am Folgetag den Scheck an Martina Krüger von „Ein Herz für Kinder“.

ck

Im Einkaufszentrum Hamburger Straße gab es 3.000 Portionen Spare Ribs aus dem Riesen-Smoker.



## GAEDKE

GRANIT MARMOR SANDSTEIN

### GESTALTEN MIT NATURSTEIN

Bäder • Küchen  
Fußböden • Terrassen • Treppen

Poppenbütteler Chaussee 81 • 22397 Hamburg-Duvenstedt  
Telefon 607 66 00 • Fax 60 76 60 14  
info@gaedke-naturstein.de • www.gaedke-naturstein.de

## Nasse Wände? Feuchte Keller?



**Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.**

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

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

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

## Der Magazin Verlag Hamburg sucht:

1. **Verteiler** mit eigenem PKW für unsere Sommerausgaben in allen Stadtteilen.
2. **Verteiler** ab 13 Jahre für unsere Sommerausgaben in allen Stadtteilen.



Beste Magazine für die schönste Stadt.

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



Fotos: Anna-Lena Ehlers

new  
faces  
2008

Wir suchen  
Dein Gesicht!

# Glanzvolles Finale

Ein spannendes Finale mit sieben Teilnehmerinnen, Glitzer und Glamour auf einem Catwalk im AEZ – so endete gerade der große Modelcontest „New Faces 2008“, den das Alster-Magazin gemeinsam mit dem AEZ und der Agentur Body & Soul durchgeführt hat. Siegerin Carina wird den Traum unzähliger Mädchen jetzt leben, denn sie strebt eine Karriere als Model an.

Sieben zitternde Finalistinnen, die Sie als Leser in die engere Auswahl von über 250 Bewerberinnen gevotet haben, stellten sich der letzten Prüfung! Die Mädels wurden von Jörg Harengerd inter-

viewt und mussten vor aufmerksamer Jury ihr Talent bei einem Catwalk unter Beweis stellen. Die Jury setzte sich aus Pia Kohles, Chefin der Agentur Body&Soul, sowie Chef Kirk Lütten der Wer-

beagentur Curtius Lütten und dem Verleger des Alster-Magazins Wolfgang E. Buss zusammen. Top geschminkt und gestylt wurden die Finalistinnen von Katharina Praetz. Für die Frisuren war Herr Ryf

von Douglas verantwortlich. Alle sieben Teilnehmerinnen erhielten einen Wellness-Gutschein von MeridianSpa. Auf die drei Besten warteten besondere Gewinne.

Anna-Lena Ehlers



AEZ-Centermanager Jörg Harengerd führte durch das einstündige Programm.



Von circa 250 Bewerberinnen durften sieben bezaubernde Mädchen am Finale teilnehmen.



Verleger Wolfgang E. Buss im Interview mit den strahlenden Gewinnerinnen.

## 1. Platz: Carina, 20 Jahre

Die blonde Schönheitskönigin meisterte souverän das Finale. „Aufgeregt war ich eigentlich nicht“, sagt die hübsche Gewinnerin, „auf diesen Tag kann man sich auch nicht vorbereiten, man muss einfach locker sein, improvisieren und die Daumen drücken, dass man die Menschen wirklich überzeugt hat.“ Und das hat Carina auf ganzer Linie! Strahlende glitzernde Augen und ein überraschter Gesichtsausdruck, als ihr Name bekannt gegeben wird: „Mit dem Sieg hätte ich nicht gerechnet, ich bin überwältigt, herzlichen Dank an meine Familie und Freunde, die mich immer unterstützt und an mich geglaubt haben.“ Denn engagiert strebt die hübsche Blondine schon länger einer Modelkarriere entgegen und schrieb schon einige Bewerbungen, um ihren Traum irgendwann endlich leben zu können. Das wird sie jetzt, denn mit ihrem Sieg steht der Aufnahme in die Model-Agentur Body&Soul nichts mehr im Wege, bei der ihre erste Set-Card von Top-Fotografen erstellt wird. Auch bei der Werbeagentur Curtius Lütten stehen Fotoshootings für das AEZ an. Wir wünschen ihr viel Erfolg und Durchsetzungsvermögen im harten, doch sicherlich aufregenden Modelbusiness!



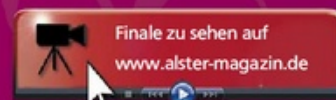
## 2. Platz: Faina, 19 Jahre

Die Kielerin, ursprünglich aus Russland kommend mit griechischem Vornamen, betörte die Jury durch traumhafte Modelmaße und zauberhafte Natürlichkeit. Ihr Berufswunsch ist Model und dafür setzt sie sich mit viel Eigeninitiative ein: „Ich bewerbe mich bei mehreren Agenturen und bin durch Body&Soul auf den New Faces Contest 2008 im schönen Hamburg aufmerksam geworden.“ Vielleicht ist sie mit herausragender Zweitplatzierung ihrem Traumberuf ein Stückchen näher gerückt. Dank des zweiten Preises, einem Stylingbesuch bei Marlies Möller, kann sie sich für weitere Wettkämpfe schminken und von Topvisagisten beraten lassen.



## 3. Platz: Kristin, 17 Jahre

Mit Charme und strahlender Schönheit überzeugte die siebzehnjährige Hamburgerin Kristin das Publikum und die Jury. „Dabei bin ich nur durch Zufall auf den Modelcontest aufmerksam geworden, als ich das AEZ besuchte“, lächelt die Schülerin, „durch aufmunternde Worte meiner Mutter, füllte ich den Teilnahmebogen spontan aus.“ Mit Erfolg, wie sich zeigte. Ob die Schülerin einer beruflichen Modelkarriere entgegensieht, ist noch im Unklaren, erst einmal möchte Kristin ihren Schulabschluss absolvieren und strebt danach ein Modedesignstudium an. Falls sie dem Schulstress entflüchten muss, kann sie sich dank des dritten Preises, einem Wellness-Gutschein von MeridianSpa, in deren Hause erholen sowie sich von einem Duft aus der Parfümerie Sahling inspirieren lassen.



# Soap-Star aus *Alsterdorf*

Viele kennen die 23-jährige **Theresa Underberg** als Lydia Brandner aus der ARD Erfolgsserie „**Verbotene Liebe**“. Seit Januar dieses Jahres flimmert die **Alsterdorferin** in der beliebten Soap werktags von 18.00 Uhr bis 18.25 Uhr über den Bildschirm. Das Alster-Magazin sprach mit der Jungschauspielerin über ihre Rolle, Hamburg und ihre Leidenschaft für Schweden.

„ ‚Verbotene Liebe‘ war schon immer meine Lieblingssoap, deshalb hab ich mich für eine Rolle beworben. Jetzt spiele ich sogar eine Hauptrolle“, erzählt die 23-jährige Theresa Underberg strahlend. Anfangs konnte sie ihr Glück kaum fassen: Mit diesem Job ist für die Soap-Darstellerin ein lang ersehnter Traum in Erfüllung gegangen, denn bereits während ihrer Kindheit entdeckte die Herz-Alsterdorferin ihre Leidenschaft zur Schauspielerei. Trotzdem ist die Rolle der Lydia Brandner ihr erstes Engagement. „Obwohl Schauspielerin schon immer mein Traumberuf war, habe ich mich nach dem Abitur gegen eine Ausbildung in diesem Bereich entschieden. Es war mir

zu riskant, mich nur auf dieses Arbeitsgebiet zu versteifen, denn ich weiß, dass dieser Beruf manchmal alles andere als leicht sein kann. Außerdem war ich schlichtweg zu feige, mich bei einem Theater zu bewerben“, schmunzelt das Soap-Sternchen. Umso glücklicher ist sie nun, dass es gleich beim ersten Versuch geklappt hat und sie eine Rolle bekommen hat, die ihr charakterlich ähnelt: „Wir haben beide einen unglaublich großen Gerechtigkeitsinn. Außerdem sind wir sehr misstrauisch und versuchen trotzdem, diese Charaktereigenschaft ins Positive umzusetzen und optimistisch zu sein.“ Fünfmal die Woche schlüpft Theresa Underberg, die privat eine Kindernärrin ist, im weit entfernten Köln in die Rolle der Jugendamt-Mitarbeiterin Lydia Brandner. „Es ist toll, dass ich in meiner Rolle viel mit Kindern

**Theresa Underberg hat es geschafft: Sie spielt eine Hauptrolle in ihrer Lieblings-Soap „Verbotene Liebe“.**



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

# Tap, die Tagespflege, mehr als ein Zuhause für den Tag

zu tun habe, denn ich liebe Kinder. Privat möchte ich später auch eine Großfamilie mit mindestens vier Kindern“, schwärmt sie, die selbst das jüngste Kind einer sechsköpfigen Familie ist. Als Familienmensch fällt Theresa Underberg die Trennung von ihren Eltern, Geschwistern und natürlich ihrer Heimatstadt auch ganz besonders schwer. Um ihr Heimweh zu verdrängen, hat sie sich auf ihren Küchentisch die Hammaburg gemalt „Ich trage Hamburg und meine Familie im Herzen, egal, wo ich bin!“. Optimistisch für seine Karriere blickt das Nachwuchstalent in seine Zukunft. „Ich möchte irgendwann auch in deutschen Spielfilmen mitspielen und nach Schweden auswandern, denn ich glaube, dass ich tief im Inneren mal eine Schwedin war. Anders ist die Faszination für dieses Land und diese Kultur nicht zu erklären.“

Lena Zander



In vielen Familien fehlen Kraft und Zeit, um einen alten oder behinderten Menschen zu betreuen. Manche Menschen sind nach dem Verlust ihres Partners vereinsamt. Die einzige Lösung dieser Probleme scheint der Umzug in ein Heim. Die TAP (Tagespflege Poppenbüttel e.V.) bietet eine Alternative.

Morgens wird Herr Z. vom Fahrdienst der TAP abgeholt, wird von geschulten Pflegekräften betreut, nimmt teil an Beschäftigungs- und Musiktherapien sowie Spiel- und Gesprächsgruppen. Bei Bedarf wird er zum Arzt gebracht. Seine Kranken-

gymnastik kann er auch in der TAP erhalten; Gymnastikgruppen und Gedächtnistraining sind täglich für alle im Angebot. Auch die Küche findet er ganz toll. Abends wird er zurückgebracht, er hatte einen schönen Tag, und wir freuen uns aufeinander.



Theresa Underberg (li.) versteht sich auch privat gut mit ihrer Soap-Mutter Diana Frank.

# TAP

## Die Tagespflege Poppenbüttel

Poppenbütteler Bogen 2, 22399 Hamburg, Tel.: 040 - 602 04 93

## Die Tagespflege Norderstedt

Ochsenzoller Straße 28, 22848 Norderstedt, Tel.: 040 - 94 36 50 20

[www.tap-ev.de](http://www.tap-ev.de)

Wir haben von Montag bis Samstag für Sie geöffnet.

# Alster-Magazin ONLINE!

Das Alster-Magazin gibt es jetzt auch im Internet. Und dazu zusätzliche Informationen zu den Themen des Heftes. Außerdem finden Sie auf unserer Homepage Adressen von Handwerkern, Notfallapotheken und viele wichtige Informationen!

Immer  
bestens  
informiert:

Auf [www.alster-magazin.de](http://www.alster-magazin.de) können Sie sich auch im Urlaub aktuelle Themen und Filmbeiträge aus der Heimat anschauen.



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





Liebt die Abwechslung – von der Moderation, über Soloauftritte bis hin zum Musical: Jasmin Wagner aus St. Georg.

Fotos: Dupont/Kammerspiele

# Fit für die *Männersuche*

Als Blümchen stürmte sie zwischen 1995 und 2000 die Charts: **Jasmin Wagner**. Danach suchte die Künstlerin aus **St. Georg** mehr Abwechslung und fand sie als Moderatorin, Schauspielerin, Musicaldarstellerin und facettenreichere Sängerin. Als Letztere zeigt sich die 28-Jährige bis zum 17.8. an den **Hamburger Kammerspielen** im Liederabend „Männerbeschaffungsmaßnahmen“.



**Alster-Magazin:** Im Stück sollen Frauen lernen, sich „Männer zu beschaffen“. Was können die Besucher/innen lernen?

**Jasmin Wagner:** Im Endeffekt geht es um das auch gerade vom SPIEGEL thematisierte Problem, dass sehr erfolgreiche Frauen oft keinen Mann abbekommen. Deswegen suchen sie – typisch Frau – den Fehler bei sich. Um gegenzusteuern, finden sich vier Frauen in einem Seminar ein und reden über das Thema, das die Welt schon seit Jahrhunderten beschäftigt. Dabei werden so manches Klischee und viele unfreiwillige Wahrheiten über sie ans Tageslicht gezerrt.

**AM:** Welche Rolle spielst du?

**JW:** Die der jungen Laura, die anscheinend nicht ganz freiwillig am Seminar teilnimmt, sondern von ihren Freunden dazu „gezwungen“ wurde. Insofern bockt sie, ist abwehrend und entlädt ihre Frustration durch laute Ausbrüche. Das ist für mich sehr spannend, denn privat schlage ich eher leisere Töne an. Vor allem, wenn ich gar nichts mehr sage, wird es gefährlich. (lacht)

**AM:** Ziel im Stück ist es, die weibliche Ausstrahlung durch die Kraft des Gesangs neu zu definieren. Du kannst singen. Inwieweit definiert Gesang dein Leben?

**JW:** Sehr stark natürlich. Dabei hat die Medaille zwei Seiten. Zum einen muss ich immer viel üben und stehe stets unter Beobachtung. Andererseits bietet mir der Gesang neue Herausforderungen. Früher, als ich als Blümchen unterwegs war, habe ich immer die gleichen Sachen gemacht. Das wurde mit der Zeit langweilig. Jetzt ändert sich zum Glück viel. Letztens durfte ich im Musical „Vom Geist der Weihnacht“ eine Hauptrolle singen und jetzt bin ich bei „Männerbeschaffungsmaßnahmen“ dabei. So kann ich als Sängerin neue Erfahrungen sammeln und im Gegensatz zu meiner Solokarriere gemeinsam mit anderen auftreten,

das macht mir sehr viel Spaß. Ich überschreite gerne Grenzen, um dabei Neues über mich zu lernen.

**AM: 2007 ein Musical, jetzt ein Liederabend. Eine neue Richtung für deine Karriere?**

**JW:** Das kann ich so nicht sagen. Ich könnte mir aber gut vorstellen, Derartige häufiger zu tun, zumal ich einige Schauspielmester belegt habe. Ich kann es aber nicht erzwingen, sondern bin auf Angebote angewiesen. Deswegen bin ich über das Engagement an den Kammer-spielen sehr glücklich. Für mich ist das Stück übrigens mehr als ein Liederabend, denn es hat nicht nur eine gesungene, sondern auch eine wichtige gespielte Handlung. Für das nächste Jahr liegt mir bereits ein Angebot für klassisches Sprech-theater vor. Es ist toll, dass mir das Schicksal gewogen ist und so etwas zulässt.

**AM: Deine großen Erfolge in der Musik, die unter anderem mit goldenen Schallplatten und zwei Echos geehrt wurden, liegen gut 10 Jahre zurück. Woran liegt es?**

**JW:** Das hat verschiedene Gründe. Bevor ich 2006 mein letztes Album

herausgebracht habe, habe ich an einem gearbeitet, das mir dann nicht gefallen hat. Das hat schon mal Zeit gekostet. Aber, und das ist viel wichtiger, ich bin jetzt anders erfolgreich. So hat mir beispielsweise das letzte Album den Weg in eine für mich ganz neue, andere Art der Musikwelt geöffnet, die der 60er-Jahre. Es wurde von Kritikern gelobt, die sich mit Blümchen nie auseinandergesetzt hätten. Das war mir mehr Wert als ein Top Ten-Hit. Jetzt arbeite ich an meinem zweiten Album, das immer noch die 60er zum Thema hat, allerdings weniger retro und etwas poppiger. Es soll Anfang/Mitte 2009 erscheinen. Außerdem ist es ja so, wäre mein letztes Album sehr erfolgreich gewesen, wäre ich wahrscheinlich jetzt auf Tour. Dann hätte ich keine Zeit gehabt in den Kammer-spielen aufzutreten, das hätte ich sehr schade gefunden. Denn nur eine Sache zu machen, ist mir nicht abwechslungsreich genug. So ist das Leben viel spannender

*Kai Wehl*

Das Interview wurde gekürzt wiedergegeben. Lesen Sie alles unter: [www.alster-magazin.de](http://www.alster-magazin.de)



## Kulturtyp & Verlosung:

Die Hamburger Kammerspiele zeigen noch bis zum 17. August den Liederabend „Männerbeschaffungsmaßnahmen“ von Dietmar Löffler mit Meike Kirchner, Ulla Meinecke, Susanne Pollmeier und Jasmin Wagner. Mittelpunkt bildet ein Workshop mit vier beruflich erfolgreichen, aber alleinstehenden Frauen. Sie wollen lernen, ihre weibliche Ausstrahlung durch die Kraft des Gesangs neu zu definieren, um anschließend bei richtigen Kerlen eine Chance zu haben. Karten: 21-44 Euro. Kartentelefon: 0800/41 33 440. Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am Donnerstag, den 24. Juli um 20. Uhr. Wer gewinnen möchte, der sendet eine Postkarte mit Adresse und Telefonnummer sowie dem Stichwort „Männer“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de). Einsendeschluss: 18. Juli.

### 1stNANO-Infoshow

12. & 13. Juli • 11 bis 16 Uhr

- Gratisversiegelung Ihrer Windschutzscheibe
- Kostenlose Fachberatung
- Tombola im Wert von 4.000 €
- Erlöse zugunsten der KITA Zwergenhütte
- Live-Musik, Snacks & Getränke

Nordring 4 | 25474 Bönningstedt  
Tel.: 040-57 14 74 75

Montag - Donnerstag: 8-18 Uhr  
Freitag: 8-17 Uhr | Samstag: 10-14 Uhr

**1stNANO**  
OBERFLÄCHENVEREDELUNG  
[www.1stNANO.de](http://www.1stNANO.de)

### Exklusive Leuchten

Antiklampen und Schirmanfertigung

*Stilleuchten Götzl*  
Inh. Stebel

in 22145 Hamburg-Rahlstedt • Fasanenweg 2  
BAB-Abf. Stapelfeld, Nähe U-Bhf. Berne  
Telefon: 040/644 85 79 • Fax: 040/644 75 12  
[www.stilleuchten-goetzl.de](http://www.stilleuchten-goetzl.de)

### adRem® INTERIOR

[www.adrem-interior.de](http://www.adrem-interior.de)

Lloyd Loom € 145,-

„LasseM“, Teak € 99,-

„Bama“ Leder € 135,-/175,-

Lloyd Loom € 129,-

**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

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

Mo.-Fr. 11.00 - 19.00 - Sa. 10.00 - 14.00

# *Ian Kiru Karan sagt „Danke!“*

Ian Kiru Karan, millionenschwerer Unternehmer aus Hamburg, hat schon mehrfach bewiesen, dass er die Stadt an seinem Erfolg teilhaben lässt – so ist dem großzügigen Förderer kultureller und sozialer Einrichtungen der Hansestadt 2007 das Bundesverdienstkreuz für sein Engagement verliehen worden. Erst kürzlich lud der Mäzen mit seiner Familie 250 auserwählte Gäste und Freunde zu einer glanzvollen Gala in die Handelskammer ein.

Ian Kiru Karan: Der 69-Jährige kam 1970 ohne einen Pfennig nach Hamburg. Nun ist er Multi-Millionär und möchte der Stadt und seinen Freunden und Förderern „Danke“ sagen.

Fotos: Franziska Krug

Ian Kiru Karan mit seiner Ehefrau Barbara und seinen Kindern: Navina, Niclas, Jessica und Oliver (v.l.).







Sport-Journalist Jörg Wontorra ließ es sich nicht nehmen, lobende Worte an den Mäzen Ian Kiru Karan zu richten.



Prof. Dr. med. Jörg F. Debatin (Ärztlicher Direktor, UKE) mit Ehefrau Dr. Amrei Debatin.



BILD-Chefredakteur Kai Diekmann und seine Ehefrau, Autorin Dr. Katja Kessler.



Genossen den Abend: Prof. Dr. Hermann Reichenspurner (UKE) und Ballett-Intendant Prof. John Neumeier.



Teppich  **STARK**

## Alles für den Sonnenschutz



**Insekten-schutz für alle Fenster möglich**




 Poppenbütteler Bogen 94  
 22399 Hamburg  
**Tel.: 040-611 66 80**  
[www.teppich-stark.de](http://www.teppich-stark.de)

HAMBURGER TIERSCHUTZVEREIN



VON 1841 E. V.

## Unter neuer Leitung!

Wir bitten um Ihr Vertrauen.

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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch:**  
*montags bis freitags von 10 bis 16 Uhr,  
 sonnabends und sonntags von 9 bis 12 Uhr.*

Helfen Sie den Tieren durch Ihre Mitgliedschaft.

**Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.**  
 Süderstraße 399 · 20537 Hamburg  
 Telefon 211 10 60  
[www.hamburger-tierschutz.de](http://www.hamburger-tierschutz.de) · [htv1841@t-online.de](mailto:htv1841@t-online.de)

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



### Hat jemand den Laubfrosch gesehen?

Manche Arten gehen verloren – für immer. Solche Lücken haben weitreichende Folgen, sofort und langfristig. Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.

Helfen Sie mit – damit das Ganze komplett bleibt.

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



# No Risk, No Fun!



Sie rasen über das Wasser, springen von meterhohen Rampen ab, zeigen spektakuläre Figuren und heizen das Publikum an – Wakeboarder. **Patrick Unger (25)** ist einer der besten Board-Artisten in Deutschland. Das Alster-Magazin sprach mit dem **Eppendorfer** über die Faszination der Extremsportart, die Speed und Flugkunst vereint.

**E**s ist ein Sport mit Suchtpotenzial. Das Gefühl der Freiheit und der Stille, wenn man in der Luft ist, einfach unbeschreiblich“, schwärmt Patrick Unger, deutscher Meister und Vizeweltmeister der Juniorenklasse im Wakeboarden. Der 25-Jährige kann seit seinem 16. Lebensjahr die Finger nicht mehr vom Board lassen. Anfangs sah er das Wakeboarden nur als „coole“ Sommer-Freizeitsportart, doch dann packte ihn das Fieber und er tauschte sein bisheriges Skate-

board gegen ein professionelles Wakeboard ein. „Da ich früher immer an die Nordsee gefahren bin und dort die Boarder gesehen habe, musste ich das unbedingt ausprobieren“, fügt der Eppendorfer hinzu. Er selbst bezeichnet sich als unvernünftig, weil er den Direktanstieg in diese Extremsportart wagte. „Hat man keinerlei Vorkenntnisse durch Skateboarden, Surfen oder Snowboarden wird es schwierig aber schaffbar. Jedoch sollte man dann mit Wasserski-Laufen auf Paarskiern anfangen, bevor man sich auf das Board traut“, erklärt Unger. Dabei

wird eine gewisse Grundfitness vorausgesetzt, denn wie jede andere Sportart auch, birgt das Wakeboarding ein Verletzungsrisiko. Der aus Stade stammende Sunnyboy hat sich in den letzten Jahren aus den Wettkampffahrten zurückgezogen und widmet sich jetzt der Nachwuchsförderung und seinem BWL-Studium. Er trainierte Deutschlands

bekanntestes Wakeboard-Talent Frederik van Osten und gibt An-

Riskante Sprünge und lässiger Style – die Wakeboarder geben bei jedem Lauf ihr Bestes, so auch Patrick Unger (25), deutscher Meister und Vizeweltmeister der Juniorenklasse 2001. Er begeistert seine Fans am liebsten mit Vorwärtssalti und spektakulären Drehungen, wo einem selbst vom Zuschauen schon schwindelig wird.



fängern am Wakeboardlift in Pinneberg Unterricht. „Für mich ist es wichtig, den Sport zu pushen und ihn bei verschiedensten Veranstaltungen

so gut wie möglich zu präsentieren“, bekräftigt der smarte Eppendorfer. Deshalb moderiert er am 24. August das Finale der T-Mobile Extreme Playgrounds in Pinneberg. Dort treten 14 internationale Spitzen-Sportler pro Disziplin in Wakeboard, BMX, Mountainbike und

Skateboard gegeneinander an.

„Das ist eine gute Gelegenheit, meinen Sport wieder in Erinnerung zu rufen, denn immerhin ist es das Finale einer der größten Welttouren im Wakeboarding“, ergänzt Unger stolz. Und ein echtes Highlight, denn sonst werden Wakeboard-Meisterschaften in Übersee ausgetragen. Besonders die Philippinen und die USA sind beliebte Anlaufziele für die Boarder.

Spektakuläre Sprünge

über Rampen (Spins), Drehungen (Turns) oder Vor- und Rückwärtssalti sind dabei nur ein Bruchteil des Repertoires der Board-Artisten. Jedoch sollten sich die Zuschauer von den spektakulären Sprüngen nicht entmutigen lassen und es selbst ausprobieren. „Auch wenn das Wakeboarden nicht zu den einfachsten Hobbys gehört, ist der Spaßfaktor auf dem Wasser unbeschreiblich“, lächelt der begeisterte Wellenreiter.

Julia Brand

## Verlosung



Das Alster-Magazin verlost 2x2 Karten für die am 24. August von Patrick Unger moderierten T-Mobile Extreme Playgrounds in Pinneberg. Wenn Sie gewinnen wollen, dann schreiben Sie eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort „Wakeboard“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder [j.brand@alster-net.de](mailto:j.brand@alster-net.de). Einsendeschluss: 24. Juli 2008.

Tickets für die Playgrounds gibt es auch unter: [www.t-mobile-playgrounds.de](http://www.t-mobile-playgrounds.de).





Alexandra von Rehlingen (li.) und Andrea Schoeller von der Agentur „Schoeller & von Rehlingen“ mit Hamburgs Erstem Bürgermeister Ole von Beust auf der Feier zum 20-jährigen Jubiläum ihres Büros in Hamburg. Foto: Franziska Krug

# Perfekte Networkerin

Wenn PR-Managerin **Alexandra von Rehlingen** zu Events einlädt, kommt die **Prominenz** aus Politik, Wirtschaft und Showbiz in großer Zahl. So auch vor zwei Wochen, als die **Harvestehuderin** mit 250 hochkarätigen Gästen das 20-jährige Bestehen des Hamburger Büros ihrer Agentur „Schoeller & von Rehlingen“ feierte, die sie 1986 mit Andrea Schoeller in München gegründet hat.

**Alster-Magazin:** Ihre Karriere liest sich fast wie eine Vom-Tellerwäscher-zum-Millionär-Geschichte, wenn man bedenkt, dass alles vor 22 Jahren als Quereinsteigerin mit einem Vertrag auf einer Papierserviette begann. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?

**Alexandra von Rehlingen:** Dass wir als absolut serviceorientierter Dienstleister arbeiten und uns nicht zu schade sind, Pakete selber aufzureißen oder die Location fünf Mal abzufahren, bis alles perfekt ist. Das Ergebnis sieht immer so glamourös und toll aus, es ist mit viel Fleiß hart erarbeitet, denn es kommt überhaupt gar nichts von selbst. Diese Devise haben wir schon ganz lange, von selber passiert nichts, man muss alles

erkämpfen und erarbeiten und dabei „down to earth“ bleiben.

**AM:** Wie sieht Ihr Tag aus? Machen Sie viel klassische PR-Arbeit oder konzentrieren Sie sich mehr auf gesellschaftliche Veranstaltungen?

**AvR:** Beides. Ohne feste Einteilung, denn wir haben zwei Hauptsäulen: Die klassische Pressearbeit für viele Firmen mit Luxusgütern wie Montblanc oder Modefirmen wie Armani und die Veranstaltung von Events. Die hat sich aber erst in den letzten fünf bis acht Jahren zu ihrer heutigen Bedeutung entwickelt. Als wir vor 22 Jahren begonnen haben, war das nicht geplant. Es hat sich einfach ergeben, weil die Eventkommunikation immer wichtiger geworden ist und wir gute Kontakte zur Presse

und zu Prominenten haben.

**AM:** Was macht Ihnen denn mehr Spaß – Arbeit im Stillen oder bei öffentlichen Events?

**AvR:** Das kann ich nicht sagen. Beides ist toll, obwohl Events teilweise wahnsinnig anstrengend sind und wir uns oft fragen, warum wir das eigentlich machen, statt uns auf die planbarere PR-Arbeit zu konzentrieren. Auf der anderen Seite wird die Pressearbeit durch die Events dank der persönlichen Kontakte mit den Kunden, den Medien und Multiplikatoren wahnsinnig befruchtet. Spaß macht mir beides.

**AM:** Sie machen seit über 20 Jahren PR-Arbeit, sind also immer nah am Zeitgeist. Was hat sich in dieser Zeit verändert?

**AvR:** Vor allem, dass sich die Zahl der gesellschaftlichen Anlässe verundertfacht hat - es gibt mehr Awards und mehr Galas. Als wir angefangen haben, gab es mal eine Modenschau und die goldene Kamera. Auf kleiner Flamme. Heute ist alles groß und glamourös. Jeder bemüht sich um große Namen, die immer schwieriger zu bekommen sind. So gibt es in Deutschland nur ca. 2000 Namen aus Politik, Kunst, Kultur und Wirtschaft, die alle gerne auf ihrer Gästeliste hätten, die bekommen jeden Tag an die 25 Einladungen. Selbst, wenn sie es wollten, geht das nicht. Deswegen kann man Celebrity-Gäste zu Events fast nur mit persönlichen Kontakten bekommen.

Fortsetzung auf S. 22

Sandra Koch verbindet als Haspa-„Netzwerkerin“ Menschen und Ideen

# Kontakte öffnen Türen

Kontakte sind im heutigen Berufsleben wichtiger denn je. Das weiß auch die Haspa und bietet aus diesem Grund Geschäftsleuten und Bankkunden die Möglichkeit an, Teil eines großen Netzwerkes zu werden. Die Sparkassenfachwirtin Sandra Koch erklärt im Alster-Magazin wie es funktioniert und wo die Vorteile liegen.



Die 34-jährige Sparkassenfachwirtin Sandra Koch knüpft und verknüpft Kontakte.

**Alster-Magazin:** Sie blicken auf eine lange Karriere in der Haspa zurück, derzeit fungieren Sie als „Netzwerkerin“.

**Was ist darunter zu verstehen?**  
**Sandra Koch:** Meine Aufgabe ist es unter anderem, für unsere Kunden und Nichtkunden den richtigen Ansprechpartner bei Finanzfragen zu suchen. Zusätzlich nutze ich die Gelegenheit, all die Menschen, mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen, Zielen und Plänen entsprechend zusammenzubringen. Somit schaffe ich ein Netzwerk, das für alle profitabel ist. Und gerade weil die Haspa in der Region sehr stark verwurzelt ist, begleiten und beraten wir ansässige Firmen, Einrichtungen, Institutionen, Schulen, etc. bei

unterschiedlichsten Projekten und bieten so eine Plattform für Kontaktmöglichkeiten.

**AM: Welche Projekte haben Sie bereits ins Leben gerufen, und was wünschen Sie sich für die Zukunft?**

**SK:** Kürzlich fand beispielsweise unsere Netzwerkveranstaltung für Steuerberater statt. Hiermit geben wir speziellen Berufsgruppen die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und über verschiedene fachliche Themen Informationen zu erhalten. Aber auch Veranstaltungen ausschließlich von und für Frauen sind mit Begeisterung aufgenommen worden. Dass das Netzwerken aber auch dem sozialen Engagement zugute kommt, zeigt der Zweck-

ertrag des Lotteriesparens – so wurde der Laeizshalle in diesem Jahr ein Steinway Flügel gespendet. Eine Idee für die Zukunft wäre zum Beispiel, in Zusammenarbeit mit dem Bezirksamt Wandsbek, einen Neubürgerempfang ins Leben zu rufen.

**AM: Wie treten Sie in Kontakt mit den Menschen?**

**SK:** Ich gehe gezielt auf sie zu und nutze unsere bereits bestehenden Kontakte in der Region. So sind schon viele Ideen für eine gute Zusammenarbeit entstanden. Selbstverständlich bin ich auch immer offen für weitere Anregungen – so kann man mich jederzeit gerne ansprechen.

**AM: Wodurch unterscheidet sich Ihr Institut im Wesentlichen von dem der Wettbewerber?**

**SK:** Unsere mehr als eine Million Kunden erleben tagtäglich unser „menschliches“ Banking, das uns von allen anderen Banken unterscheidet – das bedeutet exzellenter Service, hohe Kompetenz und vorbildliches soziales

und kulturelles Engagement für die Region Hamburg. Diese Werte kommen gut an, was sich im hohen Kundenvertrauen und in der sehr guten Kundenzufriedenheit widerspiegelt.

**AM: Welches sind die Stärken Ihres Hauses?**

**SK:** Wir bieten mit 40 Individualkundencentern, rund 180 Filialen und sieben Firmenkundencentern ein flächendeckendes Beratungsnetz in der Metropolregion Hamburg. Unser Ziel ist es, Ihre Wünsche rund um die Finanzen perfekt zu bedienen. Das tun wir gemeinsam mit spezialisierten Tochtergesellschaften und Beteiligungen der HASPA Finanzholding und der Haspa AG. Zu Ihrem Vorteil: Denn so erhalten Sie mit nur einem Ansprechpartner umfangreiche Finanzdienstleistungen aus einer Hand. Eine weitere Stärke ist unser HaspaJoker – das Vorteilkonto mit vielen attraktiven Zusatzleistungen und Vergünstigungen. Gerne können Sie 6 Monate Zufriedenheit testen – selbstverständlich mit Geld-zurück-Garantie!

## Werden auch Sie Teil eines großen Netzwerkes!

Wenn Sie an Bankthemen, Vorträgen und Veranstaltungen interessiert sind oder Ideen für kulturelles und soziales Engagement haben, melden Sie sich bei Sandra Koch, Ihrer persönlichen Ansprechpartnerin:

Sandra Koch  
 Handlungsbevollmächtigte  
 Hamburger Sparkasse  
 Regionalbereich Wandsbek  
 Individualkunden  
 Schloßstr. 6  
 22041 Hamburg  
 Tel.: (040) 3579 - 6304  
 Fax: (040) 69 79 55 97  
 E-Mail: Sandra.Koch@Haspa.de



Fotos: Franziska Krug

Alexandra von Rehlingen und Ildikó von Kürthy.

Fortsetzung von S. 20

**AM:** Auch die Medien haben sich im Umgang mit Promis verändert. Wie erleben Sie diese Entwicklung, von der auch Sie profitieren, denn die Teilnehmer Ihrer Events werden oft abgedruckt?

**AvR:** Die Mediendichte und damit einhergehend die Menge an Fotografen und veröffentlichten Bildern und Geschichten hat unfassbar zugenommen. Solange auf Events interessante Promis sind und am Ende des Tages Geld für die Fotos fließt, wird sich das nicht ändern, sondern weiter zunehmen. Parallel dazu wird es aber immer schwieriger, an die wirklich relevanten Leute heranzukommen, denn die müssen ja auch irgendwie ihre Haut und Privatsphäre retten. Deswegen wird es sicherlich irgendwann so sein, dass man die wirklich guten Leute nur noch ganz privat erreicht. Weil sie den andauernden Mediendruck nicht mehr wollen.

**AM:** Wie gehen Sie damit um? So berichtete etwa die Welt,

dass Sie in Boston eines ihrer Kinder zur Welt gebracht haben. Stört der Verlust der Privatsphäre?

**AvR:** Gerade mit Kindern sollte man sehr aufpassen, wenn man in der Öffentlichkeit steht. Leider besteht durch das Internet immer die Gefahr ausgerechert zu werden. Wer freiwillig Homestorys macht, der darf sich natürlich nicht wundern, seine Privatsphäre zu verlieren. Wir versuchen uns so gut es geht im Hintergrund zu halten. Auch bei unseren Events. Schließlich sind wir der Dienstleister und wollen dem Kunden nicht das Gefühl vermitteln, dass wir wichtiger sind als er.

**AM:** „Networking“, also „eine Hand wäscht die andere“. Das ist aber Teil Ihres Jobs.

Wie sehen Sie das?

**AvR:** Ich finde, dass „networking“ etwas Positives ist. Es kommt immer auf die Sichtweise an. Wenn man es im Sinne von „Seilschaften“ interpretiert, ist es negativ besetzt. Aber man kann „eine Hand wäscht die andere“ auch

so beurteilen, dass man sagt: Das Leben besteht aus „give and take“. Dann ist es positiv. Es kommt natürlich auf die Form an. Sehr wohl würden wir uns bei Gästen oder Partnern nach Events noch mal höflich bedanken oder an deren Geburtstag denken. Das hat nichts mit Berechnung, sondern mit gutem Benehmen zu tun.

**AM:** Wie erholen Sie sich vom Stress Ihres Jobs?

**AvR:** Am Wochenende auf dem Land und zwar richtig. Wichtig ist mir nämlich „ganz oder gar nicht“. Deswegen bin ich auch kein Vorortfreund, sondern lebe in der Großstadt, damit ich alles zu Fuß erreichen kann. Genauso halte ich es auf dem Land. Da gibt es nichts außer Wiesen, Tieren und unsere kleine Kate im Grünen. Sogar ein Funkloch hilft mir, mich zu entspannen, denn am Wochenende will ich nicht mehr viel reden.

Kai Wehl

Das Interview wurde gekürzt wiedergegeben. Die ungekürzte Fassung gibt es im Internet: [www.alster-magazin.de](http://www.alster-magazin.de).



# Deutschlands Teakanbieter

Wir führen nur hochwertiges Teakholz, kein Eukalyptus oder tropisches Hartholz!

<p>Hochlehner ab € 89,-</p> 	<p>Stapelstuhl</p> 	<p>Klapptisch „Ravenna“ ab € 129,-</p>  <p style="font-size: x-small;">70 cm 90 cm 105 cm 120 cm</p>	<p>Bank „Andorra“ 110 cm 130 cm 150 cm 180 cm</p> 	<p>Deckchair ab € 129,- (ohne Auflage)</p> 
<p>Tisch „London“ ab € 129,-</p>  <p style="font-size: x-small;">60 x 60 cm 80 x 80 cm 120 x 80 cm 150 x 80 cm 180 x 90 cm</p>	<p>Gartenliege „Savona“ ab € 229,-</p>  <p style="font-size: x-small;">Ohne Abb.</p>	<p>Ausziehtisch rund, oval ab € 329,-</p>  <p style="font-size: x-small;">120 -&gt; 170 cm ∅ 120 -&gt; 170 x 75 cm 150 -&gt; 220 x 100 cm</p>	 <p style="font-size: small;">2,4 m ø € 99,- 3,0 m ø € 119,- und 3,5 m ø € 149,- erhältlich in den Farben Natur, Grün, Terracotta und Blau</p>	
<p>Premiumklappstuhl „Vitello“ ab € 69,- mit Armlehne € 79,-</p> 	<p>Ausziehtisch rechteckig ab € 329,-</p>  <p style="font-size: x-small;">120 -&gt; 170 x 75 cm 140 -&gt; 200 x 80 cm 160 -&gt; 220 x 100 cm 180 -&gt; 240 x 100 cm 200 -&gt; 300 x 110 cm</p>	<p>für alle Stühle und Liegen Auflagen erhältlich</p> 		

**KAI WIECHMANN**®

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

Keine Lagerware, keine Kartonware, alles vom Tischler aufgebaut und geprüft

<p>Am Diebsteich 55 22761 Hamburg-Bahrenfeld Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr</p>	<p>Rugenburg 71 22848 Norderstedt Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr</p>	<p>Gottlieb-Daimler-Straße 2 24568 Kaltenkirchen Mo. – Fr. 10 – 18 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr</p>
---	--	---

## Promiparty: 20 Jahre Schoeller & von Rehlingen in Hamburg



Sportmoderator Thomas Helmer und Yasmina Filali.



Moderatorin Nova Meierhenrich und Sänger Patrick Nuo.



Sänger Max Raabe und Gastgeberin Alexandra von Rehlingen.



Jean-Remy und Natalie von Matt (Jung von Matt).

Ideenreiche schöne Einrichtungen - Kreative Wohngestaltung präsentieren Ihnen gemeinsam

### GALERIE HIMMELSWEG

*jetzt auch im Alstertal*

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

*Himmlisch wohnen...*

*Möbel u. Teppiche nach Maß*



### Elke Urbach

#### Interieur Design

Einrichtungskonzepte für Privat und Gewerbe professionell und einfühlsam erstellt durch erfahrene Innenarchitektin mit besten Referenzen



22399 HH - Poppenbüttel / Harksheider Str. 8 • Tel. 040 - 180 176 87  
 Öffnungszeiten: Di - Fr: 11 - 18:30, Sa: bis 16 Uhr und gern nach Vereinbarung



Foto: Nestea/Coca Cola GmbH

## Volleyball mitten in der City

Auch in diesem Jahr findet die Beachvolleyball European Championship-Tour in Hamburg noch bis zum 13. Juli auf dem Rathausmarkt statt. Beachvolleyball ist eine der meist geschauten Sportarten bei den olympischen Spielen und hat auch in Deutschland viele Anhänger. Jeweils 32 Männer- und Frauen-Teams kämpfen um eine Medaille beim EM-Finale. 200.000 Euro Preisgeld und wertvolle Qualifikationspunkte für die Olympischen Spiele in Peking erwartet die Teilnehmer. Bereits zum dritten

Mal wird Hamburg Austragungsort eines internationalen Top-Events. Auf über 800 Tonnen Sand, einem Center Court mit 3.500 Zuschauerplätzen und drei Nebencourts wird den Besuchern Sport der Spitzenklasse geboten - eben Beachvolleyball und Party-Atmosphäre vom Feinsten. Über 10.000 Menschen waren im letzten Jahr bei der European Championship Tour auf dem Hamburger Rathausmarkt dabei. Informationen zu den Turnieren stehen auf der Internetseite [www.eurobeachtour.com](http://www.eurobeachtour.com).



## Das Duckstein-Festival steht vor der Tür

„Kunst, Kultur & Kulinarisches“ – das Duckstein-Festival jährt sich in diesem Jahr zum elften Mal! Vom 18. bis 27. Juli verwandelt sich die Fläche zwischen Fleethof, Hotel Steigenberger, Bleichenfleet und Stadthausbrücke erneut in einen bunten Festivalplatz voller Emotionen – von Livekonzerten auf der Fleetbühne (in diesem Jahr gibt es neben Americana, New Mexican Dance und Kaffeehausmusik auch James Last-Musik in schwedischer Interpretation oder Blues, Salsa, Soul und deutsche Songs) über Darbietungen von Straßenkünstlern und Ar-

tisten (u.a. Ziska Riva aus der Schweiz, Caroline Schroeck, aber auch das Duo Karabeus zeigen Darbietungen an Seil, Trapez und Vertikaltuch) bis zu kulinarischen Köstlichkeiten – gepflegte Gastronomie von anliegenden Restaurants und Bars laden zum Flanieren, Genießen und Entdecken ein. Abgerundet wird dieses Festivalprogramm durch Verkaufsausstellungen für Mode, Schmuck und Design. Der Eintritt ist frei. Die Veranstaltungszeiten sind wie folgt: Mo.-Do. 18-22 Uhr, Fr. 18-23 Uhr, Sa. 14-23 Uhr, So. 12-22 Uhr. Mehr Infos unter [www.duckstein-festival.de](http://www.duckstein-festival.de).



Auch in diesem Jahr wartet das Duckstein-Festival neben einem umfangreichen kulinarischen Angebot wieder mit Straßen- und Kleinkunst auf. Fotos: bwp

# Duckstein Festival

18. bis 27. Juli 2008, Fleetinsel Hamburg  
Kunst, Kultur & Kulinarisches



[www.duckstein-festival.de](http://www.duckstein-festival.de)










# Juli Horoskop

## KREBS

**Liebe:** Zeigen Sie sich in diesem Monat von Ihrer einfühlsamen und spontanen Seite, den Rest erledigt Amor für Sie!  
**Beruf:** Zögern Sie nicht, Ihre Ideen preiszugeben. Ihr Engagement weiß man sehr zu schätzen.  
**Gesundheit:** Mit Ihrer Power können Sie Bäume ausreißen! Genießen Sie die Zeit und treiben Sie viel Sport.  
**Geld:** Seien Sie vorsichtig mit neuen Investitionen. Schauen Sie lieber ein zweites Mal hin, bevor Sie etwas überstürzen.



**WIDDER** Körperlich sollten Sie etwas zurücktreten. Legen Sie eine kleine Sportpause ein, es wird Ihnen guttun. Auch wenn in der Liebe momentan ein paar Gewitterwolken auf Sie zukommen, sollten Sie Ihrem Partner eine Chance geben!

**STIER** Mit Ihrer Vitalität steht einem sportlichen und aufregenden Monat nichts im Weg. Nutzen Sie diese Phase für kleine Abenteuer. Passen Sie auf, dass Sie Ihren Partner mit Ihrer Eifersucht nicht zu sehr einengen. Geben Sie ihm Zeit für sich!

**ZWILLING** Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Sie sind anfälliger für Erkältungen als sonst. Auch beim Sport sollten Sie den Schongang einlegen. In der Liebe geht es bei Ihnen sehr leidenschaftlich zu. Nutzen Sie diese Zeit für aufregende Abenteuer.

**LÖWE** Es ist wichtig, dass Sie im Juli etwas kürzer treten. Ein paar mehr Pausen bringen Ihnen die nötige Energie zurück. Ihre Beziehung erlebt im Moment einen zweiten Frühling! Genießen Sie die Zeit und unternehmen Sie viel zu zweit.

**JUNGFRAU** Geizen Sie nicht mit Komplimenten. Geben Sie Ihrem Partner das Gefühl, das er Ihnen wichtig ist. In sportlicher Hinsicht sollten Sie sich nicht verausgaben. Auch wenn Sie das Verlangen haben mehr zu unternehmen, sollten Sie es langsam angehen.

**WAAGE** Auch wenn es in letzter Zeit etwas schwierig war, sollten Sie nun umso mehr Gas geben. Die Liebessterne stehen sehr günstig für Sie. Ihre Kondition lässt sehr zu wünschen übrig. Treten Sie auf jeden Fall kürzer und legen Sie die Beine hoch.

**SKORPION** Ihnen sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie kein Abenteuer aus und verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Freunden. Auch wenn es schwierig für Sie wird, müssen Sie akzeptieren, dass Ihr Partner mehr Zeit für sich braucht.

**SCHÜTZE** Teilen Sie sich Ihre Kräfte vernünftig ein. Lassen Sie die eine oder andere Aktivität weg, dennoch sollten Sie ab und zu unter Leute gehen. Zeigen Sie einfach mal Ihre sinnliche Seite. Sie werden sehen, was etwas mehr Zuneigung in Ihrer Beziehung bewirken kann.

**STEINBOCK** Ihre Energie ist wirklich bemerkenswert. Nutzen Sie diese für Ihre Freizeit und den Beruf gleichermaßen. Sie können nur gewinnen. Locken Sie Ihren Partner aus der Reserve. Versuchen Sie herauszufinden, warum er sich Ihnen gegenüber verschließt!

**WASSERMANN** Um Ihre Stimmungsschwankungen unter Kontrolle zu bringen, ist es nötig, dass Sie sich etwas ablenken. Gehen Sie unter Leute und lassen Sie die schlechte Laune zu Hause. In der Liebe sollten Sie Ihrem Partner etwas mehr Gefühl zeigen. Sie werden sehen, dass sich Ihre Probleme so schneller und einfacher lösen lassen. Dennoch sollten Sie Ihren Partner nicht mit Liebesbotschaften überhäufen!

**FISCHE** Ein bisschen mehr Spaß und Auspowern als sonst ist erlaubt. Dennoch sollten Sie dabei etwas auf Ihre Gesundheit achten und genügend Zeit zum Füße hochlegen lassen. Sie müssen lernen, geduldiger zu werden und Ihrem Partner mehr Verständnis zu zeigen. Sie neigen oft dazu, Ihren Partner nicht ernst genug zu nehmen. Führen Sie ein klärendes Gespräch zu zweit.



Bei uns zu sehen:  
viele Küchen und Bäder live!

SieMatic

# Mehr Qualität in Bad und Küche

**NEU!**  
ellerbrock in  
der wohnmeile  
halstenbek

Optimales Material, perfekte Verarbeitung und aktuelles Design – das sind die Zutaten für alle Produkte, die wir Ihnen in unseren Ausstellungsräumen präsentieren. Beachten Sie die ständig neuen Ideen unserer Marken-Fabrikanten und treffen Sie Ihre ganz persönliche Wahl. Dabei dürfen Sie auf die langjährig erwiesene Kompetenz aller Mitarbeiter in Beratung und Service vertrauen.

ellerbrock bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4  
Tel. 040 6 07 62-0 · Mo.–Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–14 Uhr  
ellerbrock bad & küche wohnmeile halstenbek · Gärtnerstraße 161  
Tel. 04101 51 67 35 · Mo.–Fr. 10–19 Uhr, Sa. 10–16 Uhr  
ellerbrock die küche im stilwerk · Große Elbstraße 68  
Tel. 040 38 08 67 70 · Mo.–Sa. 10–19 Uhr

*persönlich  
gut beraten*  
**-ellerbrock**

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

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



Anzeige



Elke Urbath (l.) und Heidi Elstermann beraten Sie gern.

## Neues Einrichtungs-Highlight

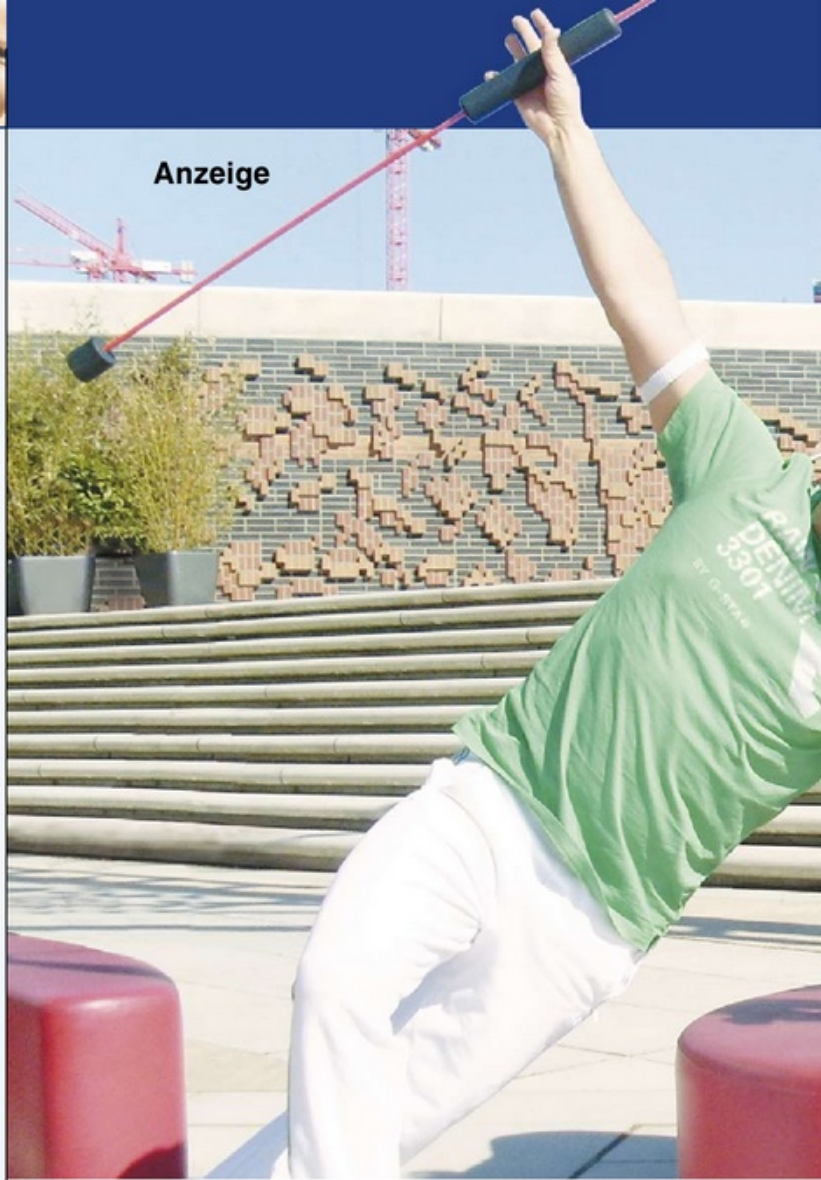
In dem wunderschön neu gestalteten Ladengeschäft für KREATIVE WOHNGESTALTUNG in Poppenbüttel, **Harksheider Str. 8** präsentieren sich die Kauffrau Heidi Elstermann mit ihrem Unternehmen **GALERIE HIMMELSWEG**, Hauptsitz seit fast 30 Jahren in Tostedt, und die Innenarchitektin Elke Urbath mit einem gemeinsamen Konzept. Sie möchten Ihr Heim verschönern, sich neu einrichten? Sie sind anspruchsvoll und möchten, dass alles – von der Raumaufteilung, der Beleuchtung, der Farbwahl, den Tapeten und internationalen Bezugs- und Vorhangstoffen, den Accessoires, bis hin zu den Möbeln – perfekte Harmonie ausstrahlt? Dann sind Sie bei der erfahrenen Einrichterin Elke Urbath in den richtigen Händen.

Die in dem neuen Geschäft erstmals realisierte Partnerschaft mit Heidi Elstermann bietet Ihnen eine ideale Ergänzung im Bereich hochwertiger Massivholzmöbel und Designerteppiche. Als individuelle Maßanfertigung, gestaltet

nach Ihren persönlichen Wünschen oder Vorgaben, erhalten Sie in traditioneller Handarbeit aus massiven, edlen alten tropischen Hölzern gefertigte Möbel – vom charmanten Einzelmöbel bis hin zur Raum füllenden Bibliothek, Wohn- oder Geschäftseinrichtung. Verarbeitet werden nur Hölzer aus wiederverwerteten Beständen – ein in Deutschland einzigartiges Konzept. Hochwertige handgeknüpfte Designerteppiche, gefärbt mit Pflanzenfarben, sind ebenfalls in fast jedem Maß, Muster, und Farbstellung, bestellbar – und damit optimal abgestimmt auf Ihre individuellen Wünsche.

In die neuen Geschäftsräume integriert ist die **TEPPICH-KLIENIK ALSTERTAL**, wo Ihnen ein erfahrener Knüpfmeister für die fachgerechte Restauration und Wäsche Ihrer eigenen Teppiche zur Verfügung steht. Mehr Informationen zu **ELKE URBATH** erhalten Sie unter **Tel. 040-18017687** und zur **GALERIE HIMMELSWEG Tel.04182-6955**.

Anzeige



## Sommer-Fit

**Die Fußball-Europameisterschaft, die Olympischen Spiele, Hamburg City Man oder Vattenfall Cycletics – dieser Sommer ist sportlich. Das gilt auch für das Angebot im MeridianSpa, das mit seinen Sommer-Fitness-Specials und zwei besonderen Outdoor-Events Bewegung in die heiße Jahreszeit bringt. Und dazu sind ausnahmsweise auch Tagesgäste willkommen.**

Hamburg als Sportstadt boomt und gerade jetzt im Sommer reiht sich ein sportliches Ereignis an das andere. Das motiviert natürlich, auch selbst aktiv zu werden. Nichts leichter als das, denn mit den Sommer-Fitness-Specials, die MeridianSpa im Juli und August anbietet, können sich Mitglieder und Tagesgäste richtig auspowern.

Zwei neue Kurstrends bringen Körper, Geist und Seele so richtig auf Trab: Karana Gym spricht alle an, denen ein normaler Yoga-Kurs zu ruhig ist. Denn hier wird bei einem dynamischen Yoga-Workout auf spirituelle Inhalte verzichtet und die positiven Effekte des Yogas werden sportlich dynamisch verpackt. Body & Brain kombiniert mentale Akti-



# ness-Specials im MeridianSpa

vierungsübungen mit Bewegung und steigert so die Hirnleistungsfähigkeit. So wird die körperliche und geistige Fitness durch Denkaufgaben in Kombination mit Koordinationsübungen und klassischen Bewegungsabläufen gestärkt – perfekt, um im stressigen Alltag auch im Kopf fit zu bleiben.

In diesem Sommer wird nicht nur etwas für Body & Mind getan, sondern es wird auch getanzt. Von Turkish Pop über Bhangra Workout und Bolly Hip Hop bis hin zu Latin Moves werden multikulturell die Hüften geschwungen. Heiße Rhythmen und viel Spaß sind hierbei garantiert. Beim Modern Dance werden einfache Schritte zu einer mitreißenden Dance-Choreographie verbunden und für Musical-Freunde ist der Workshop „Tanz der Vampire“ genau das Richtige: In drei Stunden erlernen die Teilnehmer die Originalchoreographie des Finalliedes „Es laden die Vampire zum

Tanz“. Ein unglaubliches Erlebnis für alle, die von der großen Bühne träumen.

Doppelt hält besser. Unter diesem Motto heizen gleich zwei Trainer den Teilnehmern richtig ein. Beim Power pure Workout geht es mit Kraft- und Ausdauertraining im Zirkelformat heiß her, während bei Step2House und bei Double Trouble Step die Teilnehmer über den Step „gejagt“ werden. Das unschlagbare Trainerduo sorgt dabei für Power und viel Spaß. Für Wasserratten ist die Aqua Party genau das Richtige. Der beliebte Trainer Philip Braun bringt den Pool mit angesagten Discoklassikern zum Überschaumen – Partypower und Sommerfeeling pur.

Etwas ganz Besonderes sind die zwei Outdoor-Events, die MeridianSpa für alle Sportlichen kostenlos mit Blick auf die Elbe anbietet. Die HafenCity boomt und bietet die perfekte Umgebung für ein Outdoor-Sportpro-

gramm der Sonderklasse – dem Street Workout. Das ist ein ganzheitliches Kraft- und Ausdauertraining, bei dem die Umgebung der HafenCity in die Übungen integriert wird. Nach dem Warm-up auf den Magellan-Terrassen beim ChillClub geht es in kurzen Walking- und Laufeinheiten mit Kräftigungsübungen durch die urbane HafenCity. Frische Hafenuft und eine atemberaubende Atmosphäre inklusive. Tai Chi Modern Style am PianoBeach des IndoChine ist etwas für Frühaufsteher. Trainer Alexander Kron vertreibt aber mit diesem modernen, körperbetonten und dynamischen Tai Chi garantiert jede Morgenmüdigkeit und die fließenden Bewegungen aus der Körpermitte verleihen Energie, Kraft und Geschmeidigkeit. Für jeden, der Entspannung und Meditation sucht und gleichzeitig etwas für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, ist das der perfekte Start in den Sonntag.

## Sommer-Fitness-Specials im MeridianSpa:

Im Juli und August können Nicht-Mitglieder mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte ab 16 Euro an den Sommer-Fitness-Specials teilnehmen. Das ist perfekt, um Ihren Wellness-Tag mit einer Trainingseinlage abzurunden. Unsere beiden Outdoor-Events Tai Chi Modern Style und das Street Workout sind für jeden kostenlos zugänglich. Für einen ganzen sportlichen Sommer können Sie mit der 6-Monats-Testmitgliedschaft (begrenzt Kontingent) für nur 50 Euro Aufnahmegebühr (statt 200 Euro) und einem Monatsbeitrag ab 69 Euro im MeridianSpa trainieren, entspannen und sich wohlfühlen.

MeridianSpa Wandsbek  
Wandsbeker Zollstr. 87-89  
22041 Hamburg  
Fon 040/65 89-10 50

MeridianSpa City  
Schaarsteinweg 6  
20459 Hamburg  
Fon 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf  
Quickbornstr. 26  
20253 Hamburg  
Fon 040/65 89-13 50

MeridianSpa Alstertal  
Heegberg 6  
22391 Hamburg  
Fon 040/65 89-14 50

Street Workout: 01.07. – 31.08.08  
(außer 29.07.), 19.00 – 20.00 Uhr,  
Treffpunkt: Magellan-Terrassen/  
HafenCity beim ChillClub.

Tai Chi Modern Style: 06.07.  
– 31.08.08, 10.00 – 11.00 Uhr, Treffpunkt: IndoChine/PianoBeach (Neumühlen 11, 22763 Hamburg).

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie telefonisch unter 040/65 89-0 oder im Internet auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

# „Sternen“- Musiker

Mit 88 Tasten Menschen zu verzaubern ist nicht einfach. Alexander Raytchev schafft es – auf dem Piano! Wie, das können Sie demnächst erleben, denn der **Eppendorfer** spielt am 20. Juli zum zweiten Mal im **Planetarium** das Konzert „Sternenpromenade“. Das **Alster-Magazin** sprach mit dem 33-Jährigen über sein Leben als Musiker.

**D**ie meisten kleinen Jungen wollen Feuerwehrmann, Lokführer oder Cowboy werden – Alexander Raytchev

nicht. Schon im zarten Alter von fünf Jahren wusste er, dass Musiker sein großer Traumberuf ist. „Mein Vater war Komponist und



## Über 250 internationale Käsesorten

Ausgesuchte Weine und Biere • Erstklassiges Olivenöl aus Italien  
Eingelegte italienische Tomaten, Dippes, Frischkäse und Pesto aus eigener Herstellung • Original italienisches Süß- und Salzgebäck  
Käseplatten (auch mit Lieferservice)

Im Stehkafeeauschank:

**CAPPUCCINO, ESPRESSO, LATTE MACCHIATO**

Besuchen Sie uns - Wir beraten Sie gern.

**KÄSE, WEIN & mehr in Eppendorf, Erikastraße 58**

20251 Hamburg • Tel. / Fax 46 24 25

[www.kaese-wein-und-mehr.de](http://www.kaese-wein-und-mehr.de)

Mo. 15-19 Uhr • Di.-Fr. 9-13 + 15-19 Uhr

Samstag 9-14 Uhr

## Anzeige

### 3. Fettverbrennungswochen im Sporting Live



Guido Kortüm testet den neuartigen Miha-Trainings- und Präventionszirkel im Rahmen seiner Abschlussarbeit zum Reha-Trainer. Gesucht werden 75 Freiwillige mit Gewichts- und/oder Rückenproblemen.

Alle Interessenten sollten bisher nur unregelmäßig Sport betrieben haben. Über vier Wochen nutzen die Teilnehmer kostenlos das Training. Am Ende zählen die verlorenen Pfunde. Zweimal pro Woche für je 44 Minuten wird gut betreut trainiert. „Es ist schnell viel zu erreichen“, erklärt Kortüm.

In 4 Wochen anders aussehen und sich besser fühlen? „Das möchte ich im Rahmen meiner Fortbildung zum Reha-Trainer beweisen“, betont Guido Kortüm. Was in vier Wochen erreicht werden kann, davon hat Guido Kortüm

bereits genaue Vorstellungen. „Durchschnittlich nimmt man zwischen zwei und vier Kilogramm ab.“ Ohne Verzicht! Der Fettgehalt und der Cholesterinspiegel regulieren sich durch den Sport, das Wohlbefinden verbessert sich und Rückenprobleme werden gelindert oder verschwinden ganz.

Trainiert wird im **Sporting Live**. Das Team und die Studioausstattung bieten beste Voraussetzungen für die Studie. Interessierte melden sich telefonisch an, damit ein kostenloser Studienplatz gesichert wird. Guido Kortüm freut sich auf alle Teilnehmer, die ihn bei seinem Studienprojekt unterstützen.

**Sporting Live**  
Robert-Koch-Str. 26  
20249 Hamburg  
Telefon 040 . 47 20 75

**ROLF KAPPLER**  
EINBRUCHSCHUTZ

Montagefestpreise in ganz Hamburg      Von der Polizei empfohlener Meisterbetrieb

• **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)

Dirigent, meine Mutter Schauspielerin und meine Oma Malerin, ich glaube, wenn man in solch einer Künstlerfamilie lebt, bekommt man das Talent bzw. die Musikalität in die Wiege gelegt“, erzählt der heute 33-jährige gebürtige Bulgare. Zwar wusste er noch nicht, welches Instrument er spielen wollte, aber trotzdem stand für den 6-Jährigen fest, dass er auf die Musikschule in Sofia gehen wird. Als Alexander mit 18 Jahren nach Deutschland zog, um dort zu studieren, entdeckte er seine Leidenschaft, vor Hunderten von Menschen Klavier zu spielen. „Ich bin zwar schon vorher oft in der Schule aufgetreten, aber erst zu Beginn meines Studiums wusste ich, dass ich auf die Bühne gehöre“, erklärt der Pianist. Im Jahr 2000 erhielt der damals 25-Jährige eine der wohl größten Auszeichnungen zu diesem Zeitpunkt, er wurde zum Künstler des Jahres in Bulgarien gewählt.

Heute, acht Jahre später, hat sich der Eppendorfer fest in der Musikbranche etabliert. Einmal im Jahr tourt Alexander durch Japan, nimmt CDs auf und gibt Klavierunterricht. Seit 2006 führt er den „Musikpavillon Eppendorf“. In einem ehemaligen Pförtnerhäuschen versucht er, seinen Schülern das richtige Gespür für das Klavierspielen zu vermitteln. „Eine meiner Schülerinnen hat vor Kurzem sogar den Grandprix in Griechenland gewonnen“, berichtet er stolz. Sein größtes Projekt neben dem Unterrichten ist momentan die Arbeit im Planetarium. In der Konzertreihe Sternspromenade vereint Alexander klassische Werke von Mozart oder Brahms mit verschiedensten Sternbildern. „Wir versuchen die Musik, die ich spiele, mit Bildern aus dem Universum zusammenzuführen.“ Wenn er gerade nicht am Klavier sitzt, verbringt der Wahlhamburger seine Zeit in

## Verlosungen:

Das Alster-Magazin verlost **3x2 Karten für die Show „Sternspromenade“ mit Alexander Raytchev am 20. Juli um 20 Uhr im Planetarium. Wenn Sie gewinnen möchten, dann schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Sterne“ und ihrer Telefonnummer an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an: L.pfeiffer@alster-net.de. Einsendeschluss: 17. Juli. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**



Fotos: Privat.

Eppendorf „Ich mag diesen Stadtteil unheimlich gerne. Die Atmosphäre in Hamburg ist einfach etwas Besonderes. Ich finde es toll, dass die Bürger sich mit dieser Stadt verbunden fühlen. Es

heißt schließlich nicht einfach so „Hamburg – meine Stadt“.

Laura Pfeiffer

Mehr Informationen und Hörproben finden Sie im Internet auf [www.alexanderraytchev.com](http://www.alexanderraytchev.com).

### Anzeige

## Wellness für Ihre Haut



Alexandra Kosmetik bietet Ihnen ein Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Das umfangreiche Angebot lässt kaum einen Ihrer Wünsche offen. Sowohl eine exklusive **Caviar-Luxury** als auch eine **Vitamin C-Behandlung** für Ihre gebräunte Haut verleihen eine angenehme Glätte sowie den nötigen Frische-Kick. Spezielle Peelings, kompetente Hautdiagnosen und Massagen

mit Janssen-Produkten sorgen für Ihren perfekten Look. Das **Vitalaser-System** mit einem neu entwickelten Hyaluron-Nanogel ist eine Innovation im Bereich der Anti-Aging Behandlung. **Vollkommen schmerzfrei** und ohne Unterspritzungen werden unschöne Altersfältchen reduziert und die Haut sieht wieder straff und jugendlich aus. Die Mundbehandlung erhalten Sie für 47 Euro. Als **Sommeraktion** kann das gesamte Gesicht dieser speziellen Pflege für nur 75 Euro unterzogen werden. Die Inhaberin Alexandra Albert bietet ein spezielles Kosmetik-Kennlernprogramm für nur 39 Euro an. Diese enthält von der Hautreinigung, Peeling, Hautdiagnose, Kompressen, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Gesichts- und Dekolletémassage, Maske, bis hin zu einem kleinen Make-up alle wichtigen Punkte einer professionellen Hautpflege. Schauen Sie einfach vorbei und lassen Sie sich beraten. **Alexandra Kosmetik Lehmweg 58 20251 Hamburg Tel.: 040- 42 91 61 37 [www.alexandrakosmetikeppendorf.de](http://www.alexandrakosmetikeppendorf.de)**



Engagiert unterstütze ich Sie durch kreative Vorschläge für Ihre individuelle Anzeigenschaltung auf unseren Eppendorf- und Winterhude-Seiten im Alster-Magazin.

Ihre Mediaberaterin  
**Annegret Linke**  
Tel.: 538 930 - 0 oder  
0172 / 90 37 440

## Brille statt lasern

*Norbert Eiseubraudt*

**www.Die-andere-Brille.de**

eppendorfer weg 274  
20251 hamburg  
telefon 040 / 48 44 83

### KARRIERESPRUNG GEFÄLLIG? ZUM BEISPIEL IN DEN KONGO.



ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in rund 70 Ländern weltweit. Unsere Ärzte, Pflegekräfte und Logistiker arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen: ein Einsatz, der sich lohnt.

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

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

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)

Spendenkonto 97 0 97  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 370 205 00



T11048/02

# Tipps und Regeln zum Grillen im Stadtpark

Der Sommer hat uns fest im Griff. Das Leben verlagert sich auf die Straße und in den **Stadtpark**, der bei „Grillern“ immer beliebter wird. Leider lassen viele die einfachsten **Regeln** außer Acht.

Beim Blick aus dem Fenster sieht man den makellos blauen Himmel. Die Arbeit rückt in den Hintergrund und man freut sich auf den Feierabend und das Wochenende, um dann bis spät in den Abend mit Freunden auf einer der schönen Wiesen Hamburgs bis spät in den Abend zu grillen. Allerdings ist das sommerliche Vergnügen nicht auf jeder Grünfläche erlaubt, sondern wird teilweise nur geduldet wie zum Beispiel am Elbstrand. Einer der beliebtesten öffentlichen Grillplätze ist mit Sicherheit der Stadtpark. Hier kann im Sommer die höchste Grillkohledichte gemessen werden. Ganz legal darf hier neben der Festwiese und rund um

den Stadtparksee gegrillt werden. Aber auch, wenn eine Wiese offiziell als Grillplatz deklariert ist, müssen einige wichtige Regeln beachtet werden. Grundsätzlich gilt für das Brutzeln an öffentlichen Plätzen: Niemand darf sich belästigt fühlen.

## Welchen Grill darf man benutzen?

Erlaubt ist jeder Grill vom Einmal-Alu-Behälter bis zum Luxus-Grill. Praktisch und handlich ist der billige Einweggrill. Die Stadt fordert allerdings, diese Grills zum Beispiel auf Backsteine zu stellen. Die Stadtparkwiese ist nämlich das beste Beispiel dafür, was passiert, wenn die-

sem Appell nicht gefolgt wird. Auf der Stadtparkwiese trifft man alle zwei Meter auf kleine, schwarze Rechtecke im Gras. Diese Brandmale sind Abdrücke der Einweggrills, die zunehmend die gesamte Wiese zerstören.

Der Stadtpark zählt an warmen Sommertagen zu den beliebtesten Grillplätzen.



## Skandalöser Zustand im Stadtpark - hässliche Brandflecken nehmen die Wiese ein



Direkt auf den Boden gesetzt, verursacht der Einweggrill desaströse Brandmale im Gras.



Glühende Kohle, die unachtsam auf die Stadtparkwiese geschüttet wurde.

### Feuergefahr verhindern

Mit Beginn der Grillsaison wird die Feuerwehr verstärkt zu Einsätzen wegen Kleinfelder gerufen.

Bei der Freiwilligen Feuerwehr Winterhude am Wiesendamm geht an einem Sonntag bis zu Zehn Mal der Notruf mit einem Stichwort wie „FEUK Südring, Stadtpark“ ein. Der Grund liegt

darin, dass die Grillkohle nicht ordnungsgemäß entsorgt wurde. Vielen Brutzlern im Stadtpark scheint zum Beispiel der Weg zu den dort extra aufgestellten roten „Kohlemülltonnen“ zu

weit zu sein. Sie schmeißen ihre noch glühende Kohle in die herkömmlichen Müllcontainer oder kippen sie gar ins Gras. Auf diese Art entstehen in kürzester

*Fortsetzung auf Seite 32*

# Home & Garden

**Aktion**  
**€ 99,-**  
 inkl. Sitzkissen natur  
**Sessel Lido**

**Sideboard, Unikat**

**Schrank, Unikat**

**Esstisch Kubus**  
 in verschiedenen Größen erhältlich

**Container  
 eingetroffen!  
 Große Auswahl  
 China-Möbel  
 in allen Filialen**

**Eckkombination Lisboa**  
 in verschiedenen Größen erhältlich

**LOTUS**  
 Exklusive Möbel &  
 Wohnaccessoires aus Asien

**Lotus Home & Garden GmbH**  
 Goldbekplatz 1 • 22303 HH • Tel.: 279 50 44  
 geöffnet: Mo.-Fr.: 10-19 Uhr • Sa.: 10-16 Uhr

**Lotus Home & Garden GmbH**  
 Jarrestr. 52-54 • 22303 HH • Tel.: 271 67 271  
 geöffnet: Mo.-Fr.: 12-20 Uhr • Sa.: 10-18 Uhr

# Grillen im Stadtpark

Fortsetzung von Seite 31

Zeit Kleinf Feuer, die einen Feuerwehreinsatz erfordern. Sollten keine speziellen Müllcontainer für Kohle vorhanden sein, so ist die einfachste Möglichkeit, der Feuerwehr einen ruhigen Sommer zu bescheren, sich zwei Plastikflaschen mit Wasser in seinen Picknick-Korb zu packen.

### Wohin mit dem Abfall, wenn die Tonnen voll sind?

Eine weitere Kehrseite fröhlicher Grill-Partys sind häufig die großen Müllberge, die sich mitten in der Natur ansammeln. Die ortsansässigen Ratten haben daran

ihre wahre Freude. Laut Paragraph 2 der „Grünlagen-Verordnung“ ist es verboten, Müll in die Gegend oder neben die Tonne zu schmeißen. Verstößt man gegen diese Verordnung, so zahlt man mindestens 25 Euro Strafe, und Grillkohle nicht zu entsorgen, kostet sogar bis zu 400 Euro Bußgeld. Die Ausrede, dass nicht genügend öffentliche Mülltonnen in der Umgebung vorhanden sind oder die bereits überfüllt sind, zählt bei den Kontrolleuren zu Recht nicht. Aber wohin mit den Resten, wenn die Tonnen überquellen? Der Müll muss mitgenommen

werden und zwar am besten in einem „Weißen Sack“ der Stadtreinigung. Dieser wird einfach zu Hause neben die Hausmülltonne gestellt. Der „Weiße Sack“ ist in ausgewählten Drogeriemärkten oder an Müllfahrzeugen erhältlich. ck



DIE  
**WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus ✂

[ KOLLEKTION LYRA ]

TISCH- & PENDELLEUCHTEN

nur **159,-**

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

DIE  
**WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus ✂

[ SOFAKOMBI LOTUS ]

**1.199,-**  
MIT SCHLAFUNKTION  
(FEDERKERN)

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

DIE  
**WÄSCHEREI**  
Das Möbelhaus ✂

[ STAUARAUM ]

Schiebelüren  
auf Maß

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

## Tipps zum vegetarischen Grillen:

- genauso wie Fleisch sollte auch Gemüse mariniert werden; Salz Pfeffer und Öl ist ein Muss
- bei Gemüsespießen muss darauf geachtet werden, dass Gemüse miteinander kombiniert wird, das etwa die gleiche Garzeit benötigt
- Gemüse wird besonders lecker, wenn es in Alufolie gewickelt wird
- Tofu sollte auf jeden Fall mariniert werden – egal welche Tofusorte gegrillt wird
- für Dips eignet sich weicher Tofu
- Sojawürste können fertig gekauft und problemlos ohne weitere Verfeinerung gegrillt werden





Karten  
zu  
gewinnen

## Theater: Raus aus dem ehelichen Trott?

Die **Komödie Winterhuder Fährhaus**, Hudtwalkersstraße 13, zeigt im Juli im Rahmen der Reihe **KONTRASTE** im kleinen Saal Willy Russels amüsantes, aber auch anrührendes Ein-Frau-Stück „**Frauke Petersen oder Die Heilige Johanna der Einbauküche**“ mit **Herma Koehn** (Regie: Wilfried Dziallas). Der Zuschauer erlebt die Geschichte von Frauke Schütt, geb. Petersen, einer ganz normalen Hausfrau aus dem Hamburger Umland. Jetzt, wo die Kinder erwachsen sind, entflieht sie – eine an die häuslichen Pflichten gekettete „Heilige Johanna der Einbauküche“ – dem ehelichen Trott. Sie folgt der Einladung einer Freundin in den sonnigen Süden und plant ihre erste Auslandsreise. Ihre aufgestaute Resignation lässt sie mit einer Nachricht auf dem Küchentisch zurück. „Bin in

Griechenland – komme in zwei Wochen wieder.“ Klar, dass Frauke von ihren Entwicklungen und Erfahrungen unter südlicher Sonne berichten muss. Spieltermine: 16., 18., 24., 25., 26., 30., 31.; jeweils um 19.30 Uhr. Kartentelefon: 480 680 80.

**Das Alster-Magazin verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am 24. Juli um 19.30 Uhr.** Wer gewinnen möchte, sendet uns eine Postkarte mit Adresse, Telefonnummer und dem Stichwort „Johanna“ an: Alster-Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg oder eine E-Mail an [k.wehl@alster-net.de](mailto:k.wehl@alster-net.de). Einsendeschluss: 18.7. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Herma Koehn spielt in Winterhude die „Heilige Johanna der Einbauküche“.**

Foto: Komödie Winterhuder Fährhaus



- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- Heizstrahler

**DIWAL**  
Rolladenbau GmbH

Reparaturen  
Timmermannstraße 15  
22299 HAMBURG  
Telefax: 040 - 51 77 03  
www.diwal.de

040  
**511 92 80**

*La Divina*

Schon gehört? Es tut sich was im Poelchaukamp!

Eröffnung am 10. Juli 2008

Freuen Sie sich auf exklusive Dessous, Bademoden und Nachtwäsche.

La Divina  
Poelchaukamp 14  
22301 Hamburg  
Tel. 270 39 65  
Mo - Fr 10:30 - 19 Uhr  
Sa 10:30 - 16 Uhr

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!

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

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.  
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de)  
Spendenkonto 97 097  
Sparkasse Bonn • BLZ 380 500 00

Hamburgs erste Adresse für Geniesser

**weinlust**® weinhandel & events

mühlenkamp 14  
d-22303 hamburg  
tel. +49.40.27 886 886  
fax +49.40.27 886 887  
info@weinlust.de  
[www.weinlust.de](http://www.weinlust.de)

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



## Getanzte Energie

Vom 14. bis 16. August präsentiert das Internationale Sommerfestival 2008 auf Kampnagel den Star-Choreografen Hofesh Shechter in einem zwei Stücke umfassenden Programm. In „UPRISING“ spielt der gebürtige Israeli und Wahl-Londoner gemeinsam mit sechs weiteren männlichen Tänzern Rituale unter Männern durch und lässt zum Beispiel zwei Kerle wie Stiere aufeinander los, inszeniert ein Schulterklopfen als unmerklich sich steigenden Kampf einer Horde Jungs.

Begleitet von aus Shechters Feder stammender Percussion-Musik entsteht eine kraftvoll getanzte, nicht durchweg ernst gemeinte Choreografie. Und auch mit seiner jüngsten Arbeit „IN YOUR ROOMS“ versetzen neun Tänzer und Tänzerinnen im zeitgenössischen Stil die Zuschauer in einen pulsierenden Raum voll urbaner Energie.

Mehr Informationen und Karten erhalten Sie unter der Tel.: 270 949 49 oder auf [www.kampnagel.de](http://www.kampnagel.de). ssc



Auch den Schülern der Gesamtschule Winterhude gefällt das außergewöhnliche Lernkonzept.

# Zertifikat Zeugnis

Die **Gesamtschule Winterhude** ist unter den letzten 20 Anwärtern für den **deutschen Schulpreis**. Sie vertritt ein Schulsystem, das sich deutlich von dem der herkömmlichen unterscheidet. Neben den schulischen Leistungen der Schüler steht ebenfalls die soziale Komponente im Vordergrund.

Alljährig vergibt die Robert Bosch Stiftung den deutschen Schulpreis. In diesem Jahr haben sich 517 Schulen aus ganz Deutschland für den mit 100.000 Euro dotierten Preis beworben. Eine von den letzten 20, die noch im Rennen sind, ist die Gesamtschule Winterhude. Doch warum? Was ist das Besondere an dieser Schule? „Wir gehen von einem konstruktivistischen Lern- und Begabungsbegriff aus, d.h. jeder Mensch knüpft an das an, was er bereits gelernt hat. Von diesem Standpunkt aus ergänzt und erweitert er sein Wissen. Des Weiteren geben wir unseren Schülern eine soziale Sicherheit, sodass sie ohne Mobbing und Hänseleien in der Schule lernen können. Auch Autonomie ist an unserer Schule

wichtig, damit die Kinder lernen, selbstständig Aufgaben und Probleme zu bearbeiten und zu lösen. Als letzten wichtigen Faktor möchten wir unseren Schülern sowohl die Verantwortung für das eigene Lernen als auch für sich und andere mit auf den Weg geben“, erklärt Schulleiter Martin Heusler das viel versprechende System. Aber das ist noch nicht das Einzige, in dem sich die Gesamtschule Winterhude von herkömmlichen Schulen unterscheidet: Statt Jahrgangsstufen sind die Klassen altersübergreifend, sodass in einem individuellen Tempo gelernt werden kann. „Wir wollen eine Schule für alle sein“, sagt Martin Heusler. Auch die altbekannten Zeugnisse sehen in der Gesamtschule Winterhude

**SUN CONCEPT!**  
Sicht- und Sonnenschutztechnik



*Richtig mit der Sonne umgehen...*



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

**sun concept**  
Sicht- und Sonnenschutztechnik oHG  
Dorotheenstraße 184  
22299 Hamburg  
[www.sunconcept-hamburg.de](http://www.sunconcept-hamburg.de)

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



statt



Fotos: Anna-Lena Ehlers

anders aus. „Einschließlich bis zur achten Klasse werden keine Noten verteilt. Die Beurteilung erfolgt auf einem System der fördernden Bewertung und wird in Form eines Zertifikates ausgehändigt“, berichtet der Schulleiter. „Dieses achtseitige Dokument beinhaltet Beurteilungen und kann dem Schüler dadurch, besser als bei einem Notensystem, verdeutlichen, wo seine Schwächen und Stärken liegen“, so Heusler weiter. Doch ab der neunten Klasse gilt auch in der Gesamtschule Winterhude das allgemein vertretene Notensystem, denn wie an jeder anderen Schule auch sind Haupt-, Real- oder Hochschulabschluss das Ziel. „Mit unserem Bewertungssystem

**Schulleiter Martin Heusler rechnet sich gute Chancen aus, den Wettbewerb zu gewinnen, und will von dem Preisgeld die Klassenzimmer sanieren.**

geben wir auch Schülern, die aufgrund des Notensystems auf anderen Schulen keine Chance hätten, die Möglichkeit, ihren Abschluss zu machen.“ All das sind Faktoren, die die Gesamtschule Winterhude zu einer Schule machen, die besonders die Individualität der Schüler stärkt und dadurch weiter auf den Sieg der 100.000 Euro des deutschen Schulpreises 2008 hoffen darf.

Lena Zander

Im „Temporär Outlet“ gibt es Modehighlights und ausgefallene Wohnaccessoires zu moderaten Preisen.



## Temporäres Outlet

Hochwertige Mode zu wirklich fairen Preisen. Das bietet „Temporär Outlet“ im Mühlenkamp 43. Inhaberin Ilse Engel, die viel Erfahrung und ein gutes Gespür für neue Trends und elegante klassische Outfits besitzt, führt schnellwechselnde internationale Markenware, Designerstücke und Mode ihrer Eigenmarke zu unfassbar moderaten Preisen. Entsprechend dem Motto „Jede Woche eine neue Modewelt“ sind aktuelle Kollektionen, viele Unikate und vor

allen Dingen Individualität in Sachen Mode garantiert. Allerdings **nur für kurze Zeit**, denn um flexibel reagieren zu können, bietet Ilse Engel ihre Modehighlights in der Location im Mühlenkamp maximal ein bis zwei Monate an. Natürlich nehmen sich die Inhaberin und ihr Team gerne Zeit für eine ausführliche persönliche Beratung. Temporär Outlet, Mühlenkamp 43 (zwischen Budni und Edeka), Öffnungszeiten: Di.-Fr., 10-19 Uhr und Sa., 10-16 Uhr.



**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



**Wir blicken durch ...**

... wenn's um Umwelt- und Naturschutz geht. Machen Sie mit.

**NABU** – für Mensch und Natur.

Infos anfordern beim NABU, 10108 Berlin oder unter [www.nabu.de](http://www.nabu.de)



**Reinigung von Privathaushalt, Praxis und Büro**



**Tel.: 25 49 76 61**

Hamburger Reinigungsservice Averis  
Rutschbahn 38 • 20146 Hamburg  
averis.limited@gmx.de



# U HLENHO

**KEIN ANSTEHEN**

**DB TICKETS  
BEI UNS SOFORT**

**U HLEN HORSTER  
REISEDIENST**

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

Jedes Jahr sterben weltweit 14 Millionen Menschen an behandelbaren Infektionskrankheiten. **ÄRZTE OHNE GRENZEN** tritt dafür ein, dass alle Menschen Zugang zu unentbehrlichen Medikamenten haben.



Helfen Sie mit!

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES  
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

Am Köllnischen Park 1 · 10179 Berlin  
www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 0 97  
Sparkasse Bonn · BLZ 380 500 00




**DAT UHLEN** *fest*

**16. + 17.08.2008**

**Hofweg / Papenhuder Straße**

Sa 11-23 Uhr + So 11-21 Uhr

www.ube-events.de im Auftrag der JO Papenhuder Straße Hofweg

## „Hofweg in neuem

Mit einem ganz neuen Konzept geht das ehemalige Hofwegfest am **16. und 17. August** in diesem Jahr an den Start: **„Dat Uhlenfest“** – so der neue Name – erhält nunmehr eine kulturelle Ausrichtung, die für das Event neben einer Kunstmeile und einer Design-Verkaufsausstellung auch Straßentheater und ein hochwertiges Musik-Programm vorsieht.

**Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen.**



Wenn auch Sie sich für eine Anzeige in Uhlenhorst im Alster Magazin interessieren, dann rufen Sie mich gern an.  
Michael Wiele  
Tel.: 538 930-53  
oder 0151/15 32 81 53





Eine hochwertige Gastronomie, die auch einen Gourmetbereich umfasst, rundet das bunte Programm des Uhlenfestes ab.

## fest" Gewand

Für Familien mit Kindern wird ein breit gefächertes Programm, u.a. auf einer eigenen Kinderbühne, geboten. Eine Vereinsmeile bietet viel Information rund um die Aktivitäten des Stadtteils. Dieses bunte Fest wird die Straßenzüge Hofweg und Papenhuder Straße umfassen. Nicht nur die Vereine und ansässigen Geschäftsleute werden eingebunden, auch Anlieger werden mit besonderen Rabatten berücksichtigt, vor allem beim beliebten Flohmarkt, der sich zwischen Heinrich-Hertz- und Averhoffstraße auf 350 Meter erstreckt und viel Platz zum Stöbern und Entdecken bietet. Gemeinsam mit ansässigen Tanzschulen wird ein Tanzsalon realisiert, mit Tanzvorführungen, aber auch mit der Möglichkeit, selbst z.B. bei einem Salsa-Workshop das Tanzbein zu schwingen. Eine eigene Kleinkunstfläche bietet internationa-

lem Straßentheater eine Plattform. Auf der Musikbühne erwartet die Zuschauer und -hörer angenehmer Blues, Soul, Swing von – durchaus bekannten – Hamburger Künstlern: Bands wie Simple und Groove Jets heizen den Uhlenhorstern richtig ein, und „8 to the bar“ bilden am Sonntag den Abschluss. Auch gibt es gemeinsam mit dem NDR eine Präsentation aktueller Theaterstücke Hamburger Häuser wie Schmidts Tivoli, Engelsaal oder Altonaer Theater. Eine hochwertige Gastronomie, die auch einen Gourmetbereich umfasst, rundet das Straßenfest ab, das sich mit diesem anspruchsvollen Programm, das viele Möglichkeit zum Mitmachen bietet, zu dem Straßenfest östlich der Alster entwickeln wird. In diesem Jahr ist es das einzige Stadtteilfest links der Alster, da das Mühlenkampfest ausfällt.

## HENRYETTA

MODEN Gr. 36-50

# SALE!

Papenhuderstr. 52 • HH-Uhlenhorst • Tel.: 040/41 84 82



**Gesunde Zähne -  
schönes Lächeln**

Dr. Manfred Johann Kaps  
Zahnarzt und Zahntechniker  
Hofweg 58  
Hamburg-Uhlenhorst

Telefon: 22 51 52  
www.drkaps.de

© M.J.K.



**Sommer Highlights**  
stilvoll & trendy für Beach & Party

Cut an fly	30 / 40 €
Wellness for hair (Aroma-Massage/Haarmaske)	20 €
Sommer Make-up, gewusst wie	ab 20 €
Partystyling	ab 25 €
"quick new look" (auch ohne Termin)	ab 10 €
Trendige sunlights / Reflexe	ab 15 €
Softwellen für die Ferien	ab 45 €
Wimpern & Brauen färben incl. Kompresse	19 €
Brauen formen & konturieren	ab 7 €
Stilberatung rund um's Sommer-Outfit bei KK	150 €
Farbberatung plus Farbspass.	
Mit den optimalen persönlichen Farben spielen	150 €
Last minute haircut for men	20 / 28 €
Aromamassage & Haar-Wellness	10 €
Bart kürzen & formen	ab 8 €
Brauen konturieren	ab 5 €

Terminabsprachen  
gerne unter  
Tel. 040 - 229 82 07

Ihr Konny Küster Team

KONNY KÜSTER HAARE - Hofweg 21 - 22085 Hamburg  
Tel.: 040 - 229 82 07 - Fax 040 - 636 72 803  
www.konnykuesterhaare.de - mail@konny-kuester-haare.de



## Jeder fünfte mit „psychischer“ Dia

Immer mehr Erwerbstätige leiden unter **psychischen Störungen**. Neben einem klar erkennbaren West-Ost-Gefälle sind vermehrt Frauen betroffen. Hamburg weist eine überdurchschnittliche Zahl an Erkrankten auf.

**B**ei mehr als jeder fünften Erwerbsperson wurde 2006 bei einem Arztbesuch mindestens einmal die Diagnose „Psychische Störung“ gestellt. Ständiger Stress, Ar-

beitslosigkeit, Probleme in der Partnerschaft – das alles kann dazu führen, dass Menschen in die Krise geraten. Personen mit einer psychischen Störung denken, fühlen oder handeln anders

als die meisten anderen Menschen. Typische Eigenschaften von psychischen Störungen sind unter anderem, dass sie sehr eingeschränkt willentlich zu steuern sind, dass sie lange dauern

und Leiden verursachen, dass sie das Leben (Beruf, Familie, Partnerschaft) beeinträchtigen und dass sie nicht selten lebensgefährlich sind (Magersucht, Suizidgefahr).

Bei jeder dritten Frau wurde mindestens einmal eine psychische Störung diagnostiziert.

# gnose

## Frauen und Westdeutsche stärker betroffen

Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Bei fast jeder dritten Frau zwischen 15 und 65 Jahren wurden 2006 mindestens einmal eine psychische Diagnose gestellt und bei den Männern war nur fast jeder sechste betroffen. Außerdem existiert ein regionaler Unterschied. Es besteht ein deutliches West-Ost-Gefälle. In den neuen Bundesländern wurden

durchweg weniger psychische Störungen festgestellt als im Bundesdurchschnitt. Besonders viele psychische Erkrankungen wurden neben Hamburg auch in Bremen und Berlin diagnostiziert. Im Bundesdurchschnitt waren 3,05 Prozent der Erwerbstätigen 2006 mindestens einmal unter der Diagnose einer psychischen Störung krankgeschrieben. In Hamburg lag der Anteil mit 3,94 Prozent

Fortsetzung auf Seite 40

Am Montag stand ich auf ...

mit der Absicht am Dienstag zu trainieren.



Als ich am Mittwoch merkte, dass am

Donnerstag schönes Wetter sein wird,



sagte ich mir am Freitag:

Warum soll ich am Samstag trainieren,



wenn am Sonntag Feiertag ist?

## Angebot für Personen mit Aufschieberitis

4 Wochen  
jetzt nur  
29.- Euro  
(statt 75.-)

Angebot gültig bis 15.09.08!  
Nur gültig für Nichtmitglieder  
des theravitalis alsterdorf

inklusive

Fitness- und Gesundheits-Check  
und Einweisung durch Fachpersonal

Nähere Infos und Anmeldung unter  
Telefon 040 - 50 77 37 70

theravitalis alsterdorf

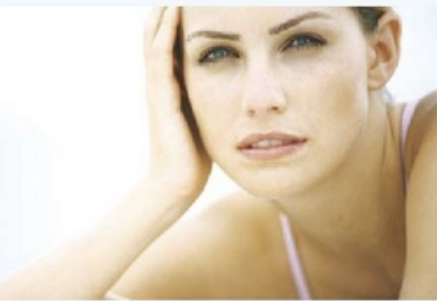
Therapeutische Praxen · Wellness · Gesundheitstraining

[www.theravitalis-alsterdorf.de](http://www.theravitalis-alsterdorf.de)



Anzeige

## Thermage - Facelift mit Tiefenwärme: ohne Skalpell und Narkose in gut 60 Minuten ein jüngeres Gesicht



Die **Klinik Falkenried** in Hamburg steht für neuartige und innovative Verfahren und Behandlungsmethoden zur Haut- und Gesichtsverjüngung. Vor drei Jahren begann die Privatklinik in Eppendorf als erster Anwender erfolgreich mit der Thermage-Behandlung (ThermaLift) in Hamburg. Inzwischen hat sich das Verfahren etabliert.

Thermage steht für eine straffere Haut, aufgefrischte Gesichtskonturen und eine verbesserte Kollagen-Produktion in der Haut – und zwar ohne Narkose und ohne Narben. Die Haut fühlt sich sofort straffer, glatter und sanfter an. Und Sie sind danach gleich wieder gesellschaftsfähig! Die tiefe Wirkung einer Thermage-Behandlung zeigt sich nach 6-10 Wochen. Diese Technologie ersetzt zwar kein Facelift - aber

erstmalig sind wir in der Lage, Patienten, die sich durch erste Alterungserscheinungen gestört fühlen, auf elegante und schonende Weise zu behandeln. Nach der Behandlung brauchen Sie keine Auszeit.

Beim Thermalifting wird vollständig auf eine Operation verzichtet, stattdessen kommt Tiefenwärme zum Einsatz. Die Besonderheit der Methode liegt in der Gleichzeitigkeit von tiefgehender Erwärmung zur Straffung des Gewebes und einer gezielten Kühlung der Hautoberfläche.

Mit einer Thermage-Behandlung lassen sich Krähenfüße, müde Augenlider, erschlaffte Haut an Hals und Wangen sowie Aknenarben schonend und ohne Skalpell straffen bzw. entfernen.

Nach bisherigen Studien und Forschungsdaten zählt das Thermalifting derzeit zu den wirksamsten und sichersten nicht-operativen Behandlungsmethoden von Gesichts- und Hautfalten.

Wenn Sie sich bis zum 31. August für eine Thermage-Behandlung bei uns anmelden, erlassen wir Ihnen 10 % des üblichen Preises!

**Klinik Falkenried,  
Lehmweg 17, 20251 Hamburg  
www.klinik-falkenried.de,  
Tel. 040-279 53 26**



Fortsetzung von Seite 39

sogar über dem Durchschnitt.  
**Unterschiedliche psychische Störungen**

Zu den häufigsten Einzeldiagnosen psychischer Störungen zählen Depressionen, Reaktionen auf schwere Belastungen sowie somatoforme Störungen. Das sind Symptome, die nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückzuführen sind.

Eine psychische Störung macht sich je nach Art durch eine Viel-

zahl von Symptomen bemerkbar. Dabei stehen neben Allgemeinsymptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung Schmerzsymptome an vorderster Stelle, gefolgt von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, sexuellen und pseudoneurologischen Symptomen. Viele psychische Störungen sind heutzutage gut behandelbar. Psychische Erkrankungen haben teilweise eine Signal- und Schutzfunktion. Das heißt, die Störungen können

Inh. Britta Patsch  
**LaFigure**  
Studio für Gewichts- & Umfangs-  
reduktion | Problemzonenbehandlung | Wellness

Tiefenwärme • Thalasso  
Magnetfeldtherapie

Neu  
in Norderstedt

Sichern Sie sich einen Termin:  
Tel: 040-32 59 40 67

Achternfelde 19  
22850 Norderstedt  
-Nähe Herold-Center!-

**Wir blicken durch ...**

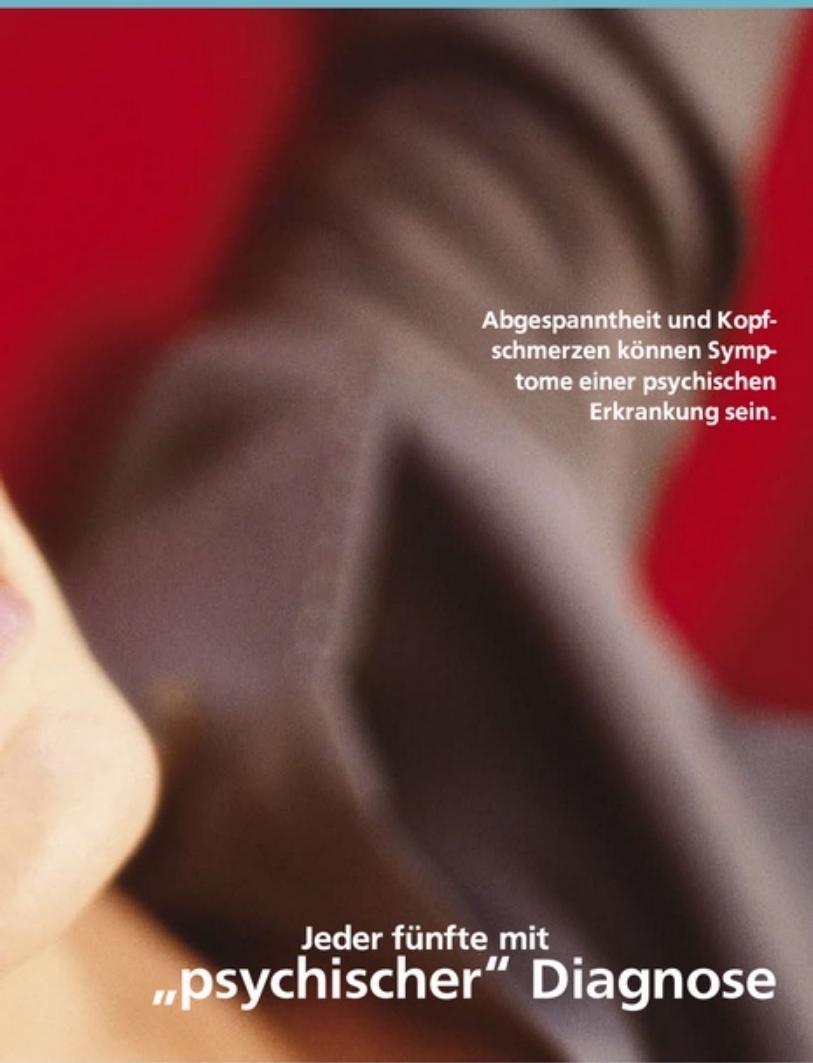


... wenn's um Umwelt- und Naturschutz geht. Machen Sie mit **NABU** - für Mensch und Natur. Infos anfordern beim NABU, 10108 Berlin oder unter [www.nabu.de](http://www.nabu.de)




**Psychische Störungen beeinflussen eine Partnerschaft häufig schwer.**





Abgespanntheit und Kopfschmerzen können Symptome einer psychischen Erkrankung sein.

## Jeder fünfte mit „psychischer“ Diagnose

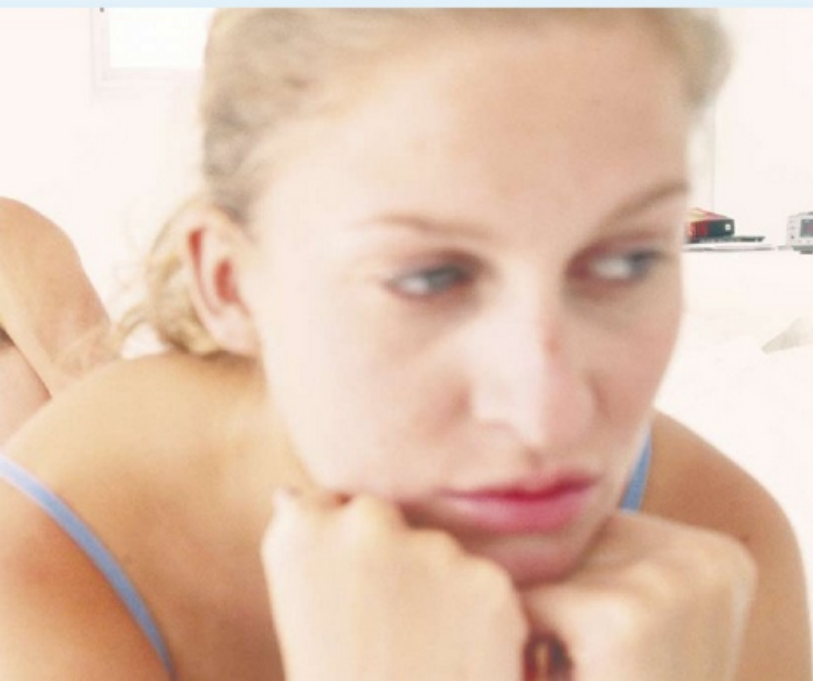
nicht verschwinden, wenn „sich nicht etwas ändert“. Einige psychische Erkrankungen ergeben sich aus einem Wechselspiel zwischen dem Kranken und seiner Umwelt. Deshalb sollte bei einer Behandlung die Umwelt des Kranken mit einbezogen werden.

### Ambulante Versorgung

Fast jeder siebte Patient war 2006 aufgrund seiner psychischen Krankheit arbeitsunfähig. Krankenschreibungen dauern unter den

entsprechenden Diagnosen sehr lange und den Betroffenen fällt es vor allem nach stationären Aufenthalten oftmals schwer, sich in ihrem Alltag und ihrem Beruf wieder zurechtzufinden. Experten raten deshalb, möglichst eine ambulante Versorgung vorzunehmen. Diese Form der Behandlung setzt direkt im Lebensumfeld des Patienten an und ermöglicht, dass die Erkrankten in ihrem gewohnten Umfeld bleiben.

ck





**Dr. med. C. Zoras**  
 Facharzt für Innere Medizin  
 Hausarzt

Sprechstunden: Mo bis Fr 8-12 Uhr  
 Frühsprechstunde: Mi 7-8 Uhr  
 Mo, Di, Do 15-17 Uhr

Tel.: 040/ 28 80 73 37  
 040/ 28 80 73 38  
 Fax: 040/ 28 80 73 39

**Ab August 2008 zusätzlich jeden Mittwoch Frühsprechstunde von 7 - 8 Uhr**



**Herderstraße 17-19 • 22085 Hamburg**

**Rettungsmedizin • Hausärztliche Betreuung • Ernährungsberatung**  
**Leistungsspektrum**  
 Prävention • Blutentnahme • EKG • Belastungs-EKG  
 24-Std.-Blutdruckprofil • Ultraschall des Herzen • Ultraschall Abdomen  
 Ultraschall Schilddrüse • Ultraschall Halsgefäße • Ultraschall Beinarterien  
 Ultraschall Beinvenen • Lungenfunktionsdiagnostik • Infusion • Impfung

digitale 

## MicroDosis Mammographie

Im Strahlencentrum Hamburg Nord

*„Moderne Diagnostik mit individueller Betreuung“*

- ◇ geringstmögliche Strahlenbelastung
- ◇ ärztliche Beratung
- ◇ neueste Technik
- ◇ „individueller Service“
- ◇ Soforttermin und Ergebnis

Dr. med. Georg Barzen  
 Langenhorner Chaussee 369, 22419 Hamburg  
 Telefon: 040 - 244 245 8 - 0  
 Telefax: 040 - 244 245 8 - 44

Telefonische Terminabsprache  
 Sprechstundenzeiten  
 Montag bis Freitag: 8.00 - 16.00 Uhr  
[www.szhn.de](http://www.szhn.de)



**Beratung • Behandlung • Betreuung**





Don't pill and smoke: Jedes dritte Mädchen in Deutschland nimmt die Pille – und ebenso viele rauchen. Beides zusammen ist nicht ungefährlich, da Raucherinnen, die die Pille nehmen, ein erhöhtes Risiko für Gefäßerkrankungen haben.

## Jedes dritte Mädchen nimmt die Pille

Dr. med.  
Lie Mie Chan

Nonnenstieg 10  
(Nähe U-Klosterstern), Hamburg

康

**Akupunktur**  
Traditionelle Chinesische Medizin

Terminabsprache unter: 040- 44 64 64

### AUSTRÄGER GESUCHT

für die Verteilung des Alster-Magazins suchen wir noch zuverlässige Austräger ab 13 Jahren.



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

**Immer mehr Mädchen schlucken die Anti-babypille: Im Alter zwischen 14 und 16 Jahren bekommt mittlerweile jede Vierte das beliebte Verhütungsmittel verschrieben – dabei gibt es für die jungen Frauen Wichtiges zu beachten.**

Vor sieben Jahren war es noch jedes vierte Mädchen, so eine aktuelle Auswertung der TK. Die Anzahl Packungen, die Mädchen dieser Altersgruppe erhalten haben, ist damit laut dieser Statistik zwischen 2000 und 2007 um 40 Prozent gestiegen. Insgesamt nehmen 130.000 bei der TK versicherte Mädchen das zuverlässige Verhütungsmittel. Und sie greifen in immer jüngeren Jahren dazu: Bundesweit nimmt heute von den Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren jede Vierte die Pille, vor sieben Jahren war es in dieser Altersgruppe noch jede Sechste. Parallel ist seit dem Jahr 2000 die Zahl der Mädchen unter 15 Jahren, die ungewollt schwanger geworden sind und abgetrieben haben, um 16 Prozent zurückgegangen. „Mädchen gehen immer früher und offensiver mit Sexualthemen um – und sie

wissen besser Bescheid“, sagt dazu Dr. Andrea Hoppe, Ärztin bei der TK. Bedenken sollten die Mädchen allerdings, dass die Pille sich nicht gut mit dem Rauchen verträgt. Heute raucht jedes dritte Mädchen zwischen elf und 20 Jahren – nehmen sie gleichzeitig die Pille, haben sie ein erhöhtes Risiko für Gefäßerkrankungen. „Junge Frauen und Mädchen sollten sich genau informieren – die Pille ist nur eine von vielen Methoden der Empfängnisverhütung“, so Dr. Hoppe. „Weiterhin bietet die Pille keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten wie Genitalwarzen, Syphilis oder AIDS. Daher sollte man zusätzlich zur Pille auch Kondome verwenden.“ Ein Gespräch mit der Frauenärztin hilft, die individuell richtige Lösung zu finden.

Quelle und Foto: Techniker Krankenkasse



Anzeigen

# Den Sommer draußen genießen

Wenn die Sonne scheint, schmeckt das Essen am besten unter freiem Himmel. Das Alster-Magazin zeigt Ihnen, wo Sie Ihre sonnige Mittagspause oder einen lauen Sommerabend genießen können.



Anzeigen

## Taormina - Der freundliche Italiener

Zehn Monate mussten die Gäste im Ristorante Taormina in der Fuhlsbüttler Straße auf den freundlichen Italiener verzichten – nun ist Giuseppe Ciletta nach der Restaurant-Eröffnung in Poppenbüttel auch für seine Kunden in Barmbek wieder da. Die Inhaber Giuseppe und Marco freuen sich, Ihnen delikate



Spezialitäten zu servieren – so ist beispielsweise die gegrillte Dorade mit Salat für 15,50 Euro ein wahrer Genuss. Für alle, die auf Fleisch nicht verzichten mögen, empfiehlt sich der Lammrücken in Barolo-Sauce mit Gemüsebeilage für 17,50 Euro. Aber erst der richtige Tropfen rundet ein gelungenes Essen ab. Das umfangreiche Weinsortiment lässt gewiss keine Wünsche offen: Neben italienischen Klassikern wie Antinori-Weinen (Levolte 39,95 Euro und Tignanello 79,95 Euro) stehen auch edle „Weiße“ auf der Karte (sizilianischer Sommerwein 13,50 Euro und Chardonnay aus Trento 18,95 Euro). Sprechen Sie Giuseppe an, er berät Sie gerne in Sachen formvollendeter Genuss. Selbstverständlich können Sie bei Sonnenschein auch auf Taorminas Sommerterrasse speisen.

### Ristorante Taormina,

Fuhlsbüttler Str. 227, Tel.: 61 69 09,

Mo. - Sa.: 12 - 23.30 Uhr. Mittagstisch: Mo.- Sa: 12 bis 17 Uhr

Sonntags Ruhetag!

**RESTORANTE DANTE**

Eilbergweg 2  
22927 Großhansdorf  
Tel.: 04102 - 61 32 0

### Ein Stück Italien in Großhansdorf!

Wir sind der ideale Ausrichter für jeden Anlass. Ob Hochzeit, Geburtstag oder Einschulung Ihres Kindes.

Genießen Sie im Sommer ein Stück Urlaub auf unserer großen Terrasse mit extra Sommerkarte und überzeugen Sie sich von unserer hervorragenden Küche.

Nutzen Sie auch unseren beliebten Party-Service. Ein nach Ihren Wünschen gestaltetes Buffet wird Ihre private Feier krönen. Sprechen Sie uns gern dazu an.

#### Öffnungszeiten:

Di. - Fr. 12.00 - 15.00 Uhr & 18.00 - 22.00 Uhr  
Sa. 12.00 - 15.00 & 18.00 - 22.00 Uhr • So. 11.00 - 22.00 Uhr

[www.ristorante-dante.com](http://www.ristorante-dante.com)





Sorglos können nur die wenigsten Bundesbürger ihrem Ruhestand entgegenblicken: Private Initiative ist notwendiger denn je.

Anzeige

Anzeige

## Saus und Braus ums Küchenhaus

Manche Dinge brauchen eine ganze Weile, bevor sie so richtig gut gelingen. Diese Erfahrung machten während der letzten Monate auch die Mitarbeiter und Bewohner des „Gast- und Krankenhauses“ in Poppenbüttel, Hinsbleek 12.

Im Sommer des letzten Jahres hieß es Abschied nehmen vom altbekannten Speisesaal und der guten, gewohnten, aber viel zu engen Küche. Die Gäste des Hauses zogen in verschiedene Räume des behaglichen Neubaus, um ihre Mahlzeiten im „Roten Salon“ oder der „Bibliothek“ einzunehmen, somit waren die Mitarbeiter der Küche gezwungen, zwischen ihrer kleinen Ersatzküche und den verschiedenen Speisesälen hin- und herzulaufen. Dieses Provisorium gehört nun endgültig der Vergangenheit an.

Die großzügig bemessene und mit allen Raffinessen der Technik ausgestattete, neue Küche erstrahlt seit Anfang Mai dieses Jahres in frischem Glanz und der helle und freundliche, weiträumige Speisesaal ist eines der Schmuckstücke des sich im Umbau befindlichen „Gast- und Krankenhauses“.

Aber nicht nur Technik und Räumlichkeiten sind auf dem

aktuellsten Stand, seit Mitte März kreiert ein neuer Küchenchef mit dem altbewährten Team des Hauses frische und delikate Köstlichkeiten. Thomas Stanau, der bereits viele Jahre lang die 800 Patienten und Mitarbeiter des Albertinen-Krankenhauses verwöhnte, bringt seine langjährige Erfahrung und seine frischen Ideen ein.

Viele Gründe gab es also zu feiern, die Küche lockte mit Köstlichkeiten zu einem Sommerfest im prachtvoll gestalteten Innenhof und im hellen Foyer des Hauses und so hatten alle Gäste am 28. Juni die Gelegenheit, an zahlreichen Ständen ihre fünf Sinne zu erproben und sie fanden begeistert heraus, dass die warme Schokolade aus dem Schoko-Brunnen geradezu verführerisch süß schmeckt, dass Pfirsiche sich beim Ertauten sehr wohl von Äpfeln unterscheiden lassen und dass unsere



Geschmacksnerven auch ohne hinzusehen genau wissen, ob man ihnen einen Stückchen Zitrone oder eine Weintraube anbietet. So waren sich die Bewohner und Mitarbeiter des „Gast- und Krankenhauses“ einig: Dieser Nachmittag war rundherum gut gelungen und hat allen Beteiligten viel Freude bereitet! Mehr Informationen erhalten Sie unter **Tel.: 040/ 60 68 940.**



# Damit Sie im Alter lächeln können

Bei immer mehr Bundesbürgern wird die gesetzliche Rente für einen finanziell entspannten Lebensabend nicht ausreichen. Vor allem der Generation 50 plus bleibt nur wenig Zeit zum Sparen, das vorhandene Vermögen muss strategisch sinnvoll eingesetzt werden. Wer privat etwas tun will, hat heute allerdings die Qual der Wahl.

## Für private Vorsorge ist es nie zu spät

„Wer mit 50 Jahren mit privater Altersvorsorge beginnt, kann beim Vermögensaufbau auch noch risikoreichere Anlagen wie Aktien oder Aktienfonds einbeziehen“, sagt Peter Sachs, Experte für Finanzplanung aus Bad Homburg. In Richtung Ruhestand müsse dann aber zugunsten sicherer Anlagen wie festverzinslichen Wertpapieren umgeschichtet werden. Wer kurz vor dem Ruhestand über genügend liquide Mittel verfügt – beispielsweise eine Lebensversicherung ausbezahlt bekommt oder eine Erbschaft erhält – kann dieses Geld auch als sogenannten Einmalbeitrag in eine Privatrente investieren.

## Riester und Rürup lohnen sich fast immer

Die Riester-Rente als staatlich geförderte Form der Altersvorsorge ist in fast allen Fällen lohnend, betont Anlageexperte Sachs. Der Staat zahlt jährlich eine Grundzulage in Höhe von 154 Euro je Erwachsenen und eine Kinderzulage von 185 Euro

pro Sprössling. Damit baue man sich eine eigene Alterssicherung auf und sei vermutlich nicht auf staatliche Sozialhilfeleistungen angewiesen, so Sachs. Selbstständige können nicht „riestern“, für sie gibt es die sogenannte Rürup-Rente. Peter Sachs: „Die Beiträge können als Sonderausgaben in der Steuererklärung geltend gemacht werden. 2008 sind 66 Prozent der Beiträge ansetzbar, bis 2025 steigt der Anteil auf 100 Prozent, maximal dürfen dann 20.000 Euro für Ledige und 40.000 Euro pro Jahr für Ehepaare angesetzt werden.“

Quelle: djd/pt



## Kraft für die Knochen



Vitamin D wird bei UV-Licht in der Haut gebildet und kann für etwa drei Monate gespeichert werden. Foto: djd/panthermedia

Nach einem erfüllten Berufsleben freuen sich viele Menschen auf einen genussvollen Lebensabend: Endlich ist Zeit für die Enkel, Golf und Reisen. Doch mit steigender Lebenserwartung häufen sich erste Krankheiten, zum Beispiel Osteoporose.

Damit die Knochen ihre Stabilität nicht verlieren, benötigen sie als Bausubstanz ausreichend Calcium aus Milchprodukten, Obst, Gemüse und Fisch. Für den Transport von Calcium aus der Nahrung zu den Knochen sorgt Vitamin D. Während Calcium täglich zugeführt

werden muss, wird Vitamin D bei UV-Licht in der Haut gebildet und kann für etwa drei Monate gespeichert werden. Generell sichern häufige Aufenthalte im Freien die Vitamin-D-Versorgung. Bei älteren Menschen lässt die Fähigkeit zur Vitamin-D-Bildung jedoch nach, so dass häufig ein Mangel vorliegt. Gefährdete Frauen über 70 müssen Vitamin D daher ergänzend zuführen. Erst Vitamin D macht es möglich, dass Calcium in die Knochen eingebaut werden kann – es verhindert Stürze und stärkt die Muskelkraft.

Quelle: djd/rz

## HÖRGERÄTE

Sofort

hören!



Kleinste Im-Ohr-Geräte zum kostenlosen Soforttest!

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

**audXmed**  
HörSysteme

Meisterbetrieb  
Dipl.-Ing. W. Lipski

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

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

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



Mit einem Solarhaus schonen Sie nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern tun auch noch etwas Gutes für die Umwelt. Fotos: Bausparkasse Schwäbisch Hall/WeberHaus

Werden Sie zum Sparfuchs im Eigenheim

# *Erfolgreich an der Energiesparschraube drehen*

Wie teuer Energie geworden ist, stellt man insbesondere an der Tankstelle und bei der Heizkostenabrechnung fest. Beim Heizen gibt es jedoch ein großes Energiesparpotenzial – man muss es nur ausschöpfen: Das Alster-Magazin hat hier ein paar Tipps für Sie.

Beim Autofahren macht sich ein sparsameres Modell und eine sprit-sparende Fahrweise bemerkbar, im eigenen Zuhause eine energetische Modernisierung. Dabei haben Häuser gegenüber Autos einen großen Vorteil: Ihren Verbrauch kann man auch bei alten „Modellen“ nachträglich drastisch

reduzieren und auf das Niveau eines sparsamen Neubaus bringen. Wobei eine effiziente Heizung und eine optimierte Wärmedämmung nicht nur spürbar weniger Heizkosten, sondern auch ein Mehr an Wohnqualität und eine Wertsteigerung der Immobilie bedeuten. Ältere Häuser haben häufig einen

Energiebedarf von umgerechnet 30 Litern pro m<sup>2</sup>. Bis zu 80 Prozent davon kann man sparen, wenn das Haus umfassend modernisiert wird. Eine energetische Rundum-sanierung beinhaltet die lückenlose Dämmung der Gebäudehülle sowie den Einbau von Fenstern mit Wärmeschutzverglasung,

eine kontrollierte Wohnungslüftung und eine effiziente Heizung – idealerweise mit Einbindung einer Solaranlage. 86.000 Euro Heizkosten kann man bei einem typischen Einfamilienhaus (Baujahr 1970) mit 150 m<sup>2</sup> Wohnfläche laut Deutsche Energie-Agentur so in 20 Jahren sparen.

### Rundumsanierung oder gezielte Einzelmaßnahmen

Wie teuer Energie geworden ist, stellt man insbesondere an der Tankstelle und bei der Heizkostenabrechnung fest. Sowohl beim Autofahren als auch beim Heizen gibt es aber auch ein großes Energiesparpotenzial – man muss es nur ausschöpfen: zunächst ins Haus investieren. Mindestens 50.000 Euro sollte man für eine Komplettsanierung auf jeden Fall einkalkulieren – ein Aufwand, der in der Regel nur dann in Frage kommt, wenn ohnehin ein größerer Umbau geplant ist. Es muss allerdings nicht immer gleich die ganz große Lösung sein. Kurzfristig rechnen sich unter Kosten-Nutzen-Aspekten fast immer die Dämmung der obersten Geschossdecke (Spitzboden) und der Kellerdecke sowie der Rohrleitungen für Heizung und Warmwasser. Je nach Alter des Heizkessels ist eine Erneuerung der Heizungstechnik oft der nächste sinnvolle Schritt. Kostspieliger und arbeitsaufwendiger sind die Dämmung von Dach und Außenwänden sowie der Austausch der Fenster. An welcher Stelle man den Energiesparhebel zuerst ansetzen sollte, ist von Haus zu Haus verschieden. Da es keine Patentrezepte gibt, kann es sinnvoll sein, wenn ein erfahrener Energieberater hilft, die beste Strategie festzulegen.

### Warme Verpackung mit System

Da die Außenwände den flächenmäßig größten Anteil an der Gebäudehülle haben, sind sie auch der Bauteil mit den größten Wärmeverlusten – nämlich rund ein Drittel. Ein guter Wärmeschutz der Außenwände ist daher ein absolutes Muss. Nach Möglichkeit sollte die Dämmung von außen erfolgen – das ist effektiver als eine Innendämmung, weil dabei die Gefahr besteht, dass sich durch Wärmebrücken Schimmel bildet. Wärmedämmverbundsysteme, bei denen das Dämmmaterial direkt auf den alten Putz geklebt wird, haben sich seit Langem bewährt. Sie sollten mindestens zehn, besser 16 cm dick sein. In Zahlen ausgedrückt bedeutet die Reduzierung der Energieverluste um rund 80 Prozent: Während der Wärmedurchgangskoeffizient (U-Wert) von ungedämmten Altbauten fast immer deutlich über  $1 \text{ W/m}^2 \text{ K}$  liegt, erreicht man mit einer Sanierung fast immer Werte unter  $0,2 \text{ W/m}^2 \text{ K}$ . Damit spart man in einem  $150 \text{ m}^2$ -Haus rund  $15.000 \text{ kWh}$  bzw.  $1.500 \text{ Liter}$  Heizöl im Jahr. Ein komplettes Wärmedämmverbundsystem kos-

tet meist mindestens  $100 \text{ Euro}$  pro  $\text{m}^2$ . Darin sind die ohnehin für die Fassadensanierung – idealer Zeitpunkt für eine Dämmoptimierung – anfallenden Kosten bereits enthalten.

### Klimaschutz mit doppeltem Nutzen

Im ausgebauten Dachgeschoss verhindert der Wärmeschutz nicht nur im Winter unnötige Energieverluste, sondern sorgt bei sommerlicher Hitze auch für angenehme Temperaturen. Mit einer mindestens  $20 \text{ cm}$  dicken Dämmung der Dachschrägen lassen sich drei Viertel der Wärmekosten vermeiden und damit pro  $\text{m}^2$  Dachfläche bis zu  $80 \text{ kWh}$  bzw.  $80 \text{ Liter}$  Heizöl sparen. Die ideale Aufsparrendämmung von außen kommt aus Kostengründen meist nur infrage, wenn das Dach ohnehin neu eingedeckt werden muss. Bei einem  $150 \text{ m}^2$ -Haus mit Satteldach sollte man für diese Vollsanierung rund  $20.000 \text{ Euro}$  einkalkulieren. Die Zwischensparrendämmung von innen ist mit Kosten von etwa  $25 \text{ Euro}$  pro  $\text{m}^2$  deutlich günstiger. Ganz wichtig dabei: Das Dämmmaterial muss unbedingt durch eine luftdicht verlegte Dampfsperre vor eindringender Feuchtigkeit geschützt werden, da sich sonst Schimmel bildet. Wird das Dachgeschoss nicht bewohnt, genügt es, statt der Schrägen die oberste Geschossdecke zu dämmen.

### Durchsichtige Energielecks

Fenster sind bei älteren Häusern meist die größten Wärmelecks. Einfachverglasungen findet man zwar in Wohnhäusern immer seltener, aber selbst durch die Isolierglasfenster der 70er- und 80er-Jahre entweicht noch zwei- bis dreimal so viel Energie wie durch die aktuelle Fenstergeneration mit Wärmeschutzverglasung. Unter reinen Kosten-Nutzen-Aspekten rechnen sich neue Fenster allenfalls langfristig – ohne diese Maßnahme wäre eine umfassende energetische Sanierung aber unvollständig. Neue Fenster kosten ab  $600 \text{ Euro}$  pro  $\text{m}^2$ . Günstiger wird's, wenn man bei intaktem Rahmen (Holz oder Kunststoff sind energetisch in der Regel besser als Metall) nur das Glas austauscht. Isolierglas hat einen U-Wert von  $2,5$  bis  $3 \text{ W/m}^2 \text{ K}$ , eine Wärmeschutzverglasung von etwa  $1,3 \text{ W/m}^2 \text{ K}$  und eine Dreifachverglasung erreicht sogar Werte von  $0,8 \text{ W/m}^2 \text{ K}$  und weniger. Faustformel: Verbessert sich der U-Wert um  $0,1 \text{ W/m}^2 \text{ K}$ , spart man pro  $\text{m}^2$  Fensterfläche jährlich  $10 \text{ kWh}$  oder  $1 \text{ Liter}$  Heizöl.

Quelle: Schwäbisch Hall

Solarhäuser bieten eine optimale Möglichkeit, um die Energiekosten zu reduzieren.



## WOLFFHEIM WOLFFHEIM

### IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders

Experten für den Verkauf von Eigentumswohnungen



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

### Hausverwaltung

Miet-/Eigentums-  
wohnungen/Gewerbe  
-auch kleine Einheiten-  
Nils Krause – 648 92 405

### Hausverwaltung H G U

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

Tel. 040 37 86 00 65  
[www.hausverwaltung-hgu.de](http://www.hausverwaltung-hgu.de)

### Bauen / Kaufen ohne Schulden!

Baufinanzierung leicht gemacht.  
Nils Krause Tel. 648 92 405

### Uhlenhorst

traumhaft sanierte  
5-Zi.-Altbau-ETW, ca.  $174 \text{ m}^2$   
Wohnfl., sehr gute Ausstattung:  
Dielen, Parkett, hohe Decken,  
Stuck, 2 Bäder, moderne  
Wohn- Einbauküche,  
Finkenau/Oberaltenallee,  
KP € 365.000,- ,  
Tiedchen Immobilien  
Tel.: 040 - 724 24 28

## Job/Arbeit

Namhafte Personalmarketingagentur in Hamburg-Winterhude sucht zum weiteren Ausbau ihrer Vertriebsaktivitäten einen/eine

### Telefon-Akquisiteur/in

zur Realisierung von Besuchsterminen für den Außendienst.

Bitte rufen Sie Herrn Kuhrt an: 040 431388-120 oder 0172 4525286.

**Flexible/er Verkäufer/in** als Aushilfe auf 400 Euro-Basis gesucht, Senior aktiv Hamburg. Tel.: 040-76796660

**Frau, mittleren Alters, fleißig, ordentlich, zuverlässig, sauber** sucht Arbeit im Haushalt (bügeln inbegriffen). Erfahrung (geschult) auch i. d. Altenpflege. Tel.: 040-2192779

**Rentner, 64, freudl. u. belastb.,** zuv. u. gebildet, handwerklich, kaufm., ökol. u. bot. Befähigung. Arbeit gern und sucht entsprechende Aufgaben. Tel.: 040-478575

### Biografisch



Ihr Porträt als Zeichnung und Text für Bewerbungen  
Tel.: 040 - 65 26 120  
0177 - 344 76 74

### betrachtet

**Allrounder, 64, übernimmt jeden Job,** zuverlässig und kundenorientiert. Tel.: 0170-9585147

**Nette, zuverlässige Frau** bietet Seniorhilfe (Haushaltshilfe), Haushaltshilfe, stundenweise und/oder Nachtwachen. Tel.: 0178-6142640

**Sekretärin/Bürohilfe, 41 J. jung,** sucht Tätigkeit für 3-4 Vormittage/Woche. PC- und Englisch-Kenntnisse vorhanden. Tel.: 0172-4171111

**Fließiger Auszubildener** sucht Gelegenheitsjobs aller Art in Wellingsbüttel, Sasel und Poppenbüttel. Gerne auch am Wochenende. Tel.: 0171-7163869

### Finden Sie Marktforschung spannend?

Möchten Sie gegen Honorar über Produkte diskutieren? Wir suchen ständig interessierte Personen für Gruppendiskussionen zu verschiedenen Themen wie z.B. Autos, Zigaretten, Spielzeug, Kosmetik, Technik.

Weitere Infos unter Tel.: 33 44 373 oder [info@marktresearch.de](mailto:info@marktresearch.de)

## Unterricht

**Gebe Nachhilfeunterricht** in Mathe bis 11. Klasse ab sofort nachmittags in Eppendorf/ Winterhude. Tel.: 0175-5723571

**Ich (w/45) suche Instrumenten-Unterricht** für Zupfinstrument Lyra (Leier). Erwachsenen-Unterricht für Anfänger gewünscht. Tel.: 040-2196928

**Französin / Französisch Lehrerin** für Konversationsunterricht gesucht. Tel.: 040-607 00 45

**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 I des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter Tel.: 040-6027981

**Spanisch für alle** an der Uni-Hamburg   
[www.maynas.de](http://www.maynas.de)  
Tel.: 428 385 209 oder 0173 631 0785

**Suche Nachhilfe** in Mathe/Physik/Chemie für meine Tochter (9 Klasse/ Gymnasium) wegen Schulwechsels. (Raum Eppendorf) Tel.: 040-487312

## Immobilien

**Wir tauschen** schöne u. sanierte Altbauwohnung (ca. 65 m<sup>2</sup>) in bester Lage „Beim Andreasbrunnen“ gegen Haus in Eppendorf, Harvestehude, Rotherbaum etc. Natürlich auch gegen Mehraufwand. Tel.: 0170-4069478

**Volkdsdorf, 5 Zi.** RH in fantastischer Lage, ca 125 qm. Charaktervoll und ruhig in bürgerlicher Wohnlage, für Familien sehr gut geeignet – provisionsfrei von / an privat. Neue EBK, helle Zimmer und großzügiger Schnitt. Tel.: 040-4913444

## Bekanntschäften

**!!! BITTE MELDE DICH !!!**  
**EM-Finale, So. 29.6. Zinnschmelze**  
Aus den Augen, aber nicht aus dem Sinn. Ich bin mir sicher, Dir geht es wie mir.  
Du: w, hellbl., helle Haut, groß, schlank, Mitte 20, ich: m, rotbl. Pferdeschw., 1,90 m, schl., weiß. Hemd.  
Du hast mit 2 Freundinnen re. in der 1. Reihe gesessen. Ich in der 2. R. Mitte. Ich bin mir ganz sicher, dass wir uns wiedersehen wollen... Jens  
Mail to: [zinnschmelze-finale@arcor.de](mailto:zinnschmelze-finale@arcor.de)

**Dame, 75, schlank, möchte gerne** die letzten Jahre ihres reicherfüllten Lebens gern mit einem gebildeten Herrn in Harmonie verbringen. Tel.: 040-60875110

**Welche Tennisspieler/innen** (mittlerer Spielstärke und mittleren Alters) haben Lust, gelegentlich mit mir (wbl. / uns + ml.) „Einzel“ oder „Doppel“ zu Tennis spielen? Tennisplatzbuchung ist möglich. Tel.: 040-6025334

**Wer hat Lust mit uns zu kegeln?** Wir sind Damen zw. 58-70 Jahren. Alle 4 Wochen mittwochs von 16:45 bis 19:45 Uhr. Tel.: 040-6428925 oder 040-6080625

**Herrenkegelclub mit Niveau** und über 50jähriger Tradition kann noch einige honoräre Herren aufnehmen. Wir kegeln alle 14 Tage donnerstags ab 17 Uhr im Alsterkrug-Hotel. Nähere Auskunft: Tel.: 04535-8286

**Sie, ende 50, fröhlich und positiv** gestimmt, wünscht sich unkomplizierten Partner um die 50 und ein bisschen frech. Tel.: 040-6025770

**Italiener, 41 Jahre alt, 180 cm groß** sucht eine nette Dame für eine feste Beziehung. Tel.: 0172-8658017

## Möbel/Einrichtung

**Gartentisch Kettler 160x95 grün** mit heller Tischfläche zu verkaufen. Tel.: 040-6020003

**Schlafcouch 155x75 cm, Liegefläche** 125x210 cm, mit 4 losen Rückenissen, mehrfarbiger Stoffbezug, für 60 Euro abzugeben. Tel.: 040-6012514

**Designer-Stehpult** von Lizzy Heinen, Edelstahl, höhenverstellbar, 2 Rollen, 2 Ablagen, neuwertig, statt NP 610 Euro nur VB 200 Euro. Tel.: 0171-828 78 58

**Verkaufe Klassisches englisches Hussensofa** der Firma TETRAD handgefertigtes Qualitätsprodukt. Chesterfield Design „shabby chic“. Die Husse ist aus einem sehr typisch englischen Stoffdesign. Neupreis 3600 jetzt nur 1498 Euro. Tel.: 040-50792741

**Englischer Schreibtisch, braun** mit Leder für 250 Euro und zwei „GATELEG TABLES“ a 190 Euro zu verlaufen. Tel.: 01577-1588208 o. 040-64173314

**Designersofa von JORI 2er Ledersofa** in dunkelblauem Nappaleder in den Maßen: Länge 180 cm, Höhe 83 cm, Tiefe 90 cm, Sitzhöhe: 43cm - Top Qualität - ehemaliger Preis 2450 Euro, für 850 Euro zu verkaufen. Tel.: 0177-3063306

## 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, Tarpensbekstr. 82  
☎ 46 09 32 79 ☎ 0171 45 10 889

**Suche Spielzeug** aus den 50er und 60er Jahren, insbesondere SIKU und Wiking-Automodelle. Für seltene Stücke bezahle ich bis 100 Euro. Tel.: 040-324261

**Gründerzeit-Schrank Eiche** massiv, mit Kleiderstange, vier Einlegeböden, geräumig mit tiefem Boden. In der Mitte ein großer Spiegel. An Selbstabholer. 170 cm B x 57 cm T x 210 cm H. Für 400 Euro abzugeben. Tel.: 040-4804961

**Steff Fledermaus Eric Original** mit Knopf Höhe 10 cm, ca. 1960, 150 Euro VB und alter Steiff Teddy Original, mit Knopf und Fahne, Sitzhöhe 35 cm, 120 Euro VB Dachbodenfund selten Tel.: 040-60096238 oder 0179-5329023

**Liebhäberstück:** Essservice für 6 Pers., Jahrhundertwende um 1900, 30 Teile, mit Goldrand, besonders schöne Form, gegen Gebot ab 300 Euro. Tel.: 040-5383940

**Kaffeesevice von Villeroy&boch „Bauernblume“** neu, für 6 Personen, Preis: 50 Euro. **Echt japanisches Teeservice**, neu, für 6 Pers. Preis: 20 Euro. Tel.: 040-276360

**Wunderschöne alter Sekretär, B90xT48xH96,** Mahagonifarben, sehr schönes Furnier, sehr gut erhalten, 3 große Schubkästen, Schreibplatte bis auf 65 cm Gesamttiefe ausziehbar, 3 kleine Schubladen, 6 Fächern VB 400Euro. Tel.: 040-22 77 362

**116 Schallplatten** überwiegend Klassik zu verkaufen: Ab 1 Euro pro Stück oder für alle VB: 60 Euro. Tel.: 040-5110271

**Kunstkalender: 1998 Gustav Klimt** für 60 Euro. Tel.: 040-259405

**Kunstkalender: 1998 Gustav Klimt, VB 80 Euro.** 1981 Bruno Bruni (9 Bl.) VB 60 Euro. 1987 Paul Wunderlich (5 Bl.) 50 Euro. Jazz-Kalender (Bl.) 10 Euro. Tel.: 040-259405

## Alles für das Kind

**Verkaufe günstig süße Babykleidung,** ab 1 Euro, in Gr. 50/56. Tel.: 040-606 64 21

**Verschenke gut erhaltenes Gitterbett,** 70x40 cm, weiß, zum Jugendbett umwandelbar. Tel.: 040 6039313

**Kiddy-Board, wenig benutzt** für 30 Euro zu verkaufen. Tel.: 040-6039313

**Emmaljunga (Edge Duo Combi),** Kinderwagen m. Karren-Aufsatz dunkelblau, sehr gepflegt, zum halben Preis zu verk. NEU 680Euro, jetzt 340 Euro, Treppenschutzgitter, Buche, zum Klemmen, 85 bis 155 cm breit, 67 cm hoch. Tel.: 0160-96274988

**Puky Kinderfahrrad 20', 3-Gang, blau/schwarz, Alu Crusader, Licht, Klingel,** guter Zustand, VB 75 Euro. Tel.: 040 51430075

**Verkaufe Fahrradanhänger von TCM,** baugl. mit „Blue Bird“ für 90 Euro(NP: 222 Euro). Wenig gefahren. Tel.: 0177-3614733

**Heimess Spieltrapez, 3-fach höhenverstellbar** 15 Euro zu verkaufen. Tel.: 040-2278641

**Wickeltasche Little Company, schwarz** für 15 Euro abzugeben. Tel.: 040-2278641

**Maxi Cosi Cabriofix Black Reflection,** gekauft im Juni 2007, unfallfrei, wenig genutzt. Neu: 1550 Euro für 89 Euro zu verkaufen. Tel.: 040-2278641

## Auto

**4 Sommerreifen, Michelin 205/55 R16 H, fast neu, min. 7mm Profil a.** Für 50 Euro zu verkaufen. Gegen Aufpreis Audi-Felgen möglich. Tel.: 040-6020003

**Dachgepäckträger „ATERA“** zu verkaufen. Passend z.B. für „Golf“ 1 x genutzt; FP, 60 Euro- Tel.: 0177-3614733

**Projektionsleinwand, 15 Euro, 10 Euro;** Universal-Autogeepäckträger, 25 Euro; Tel.: 47 01 94.

**Alufelgen INTRA GM (4 Stück)** mit Reifen (Fulda) 185x55 R 15. Preis: 160 Euro (VB) Tel.: 040-510209

**ATERA-Dachgepäckträger, passend für z.B. VW Golf 2** Mal benutzt – für 70 Euro. Tel.: 0177-3614733

**Winterräder für smart for two** komplett V145/65 R15 M+S, H 175/55 R15 M+S, von privat gekauft 12/2000, ca. 35.000km, guter Zustand, VB 85 Euro. Tel.: 040-60911181

## Verschiedenes

Rose Heine  
nature+science

**Behandlungen**  
für Gesicht und Körper  
Tel.: 040 - 406553

[www.cosmetics-care.de](http://www.cosmetics-care.de)



**Kleinbild-Spiegelreflexkamera** Yashica FR I mit Zubehör und Tasche zu verkaufen. VB: 99 Euro. Tel.: 040 5110271

**Für Sie, persönlich und individuell:** Schnitt und die Frisur sitzt. Carmen Grunau. Tel.: 040-515614

**GOETHE-INSTITUT HAMBURG**

sucht dringend  
**Zimmer und Appartements**  
für Juli / August

Info  
Tel. 52 10 38 92 oder 0152 / 044 58 353  
040 - 238 543 - 0  
E-Mail: Hamburg\_unterkunft@goethe.de

**Ehering in Poppenbüttel gefunden.**  
Tel.: 040-6026064

**Stilvolle Tischlampe,** Vasenfuß, cremefarbener Schirm, 80cm hoch.  
Preis: 60 Euro Tel.: 040-60298855

**!! KUNDE PLEITE !!**

Aus geplatztem Großauftrag:  
**17 NAGELNEUE FERTIGGARAGEN**  
zu absoluten Schleuderpreisen (Einzel- oder Doppelbox).  
Wer will eine oder mehrere?  
Info: Exklusiv-Garagen  
Tel. 0800 - 785 3 785 gebührenfrei (24 h)

**Inliner Neu Gr. 43 ABEC 5.**  
Preis: 25 Euro Tel.: 040-60298855

**Verkaufte Badewannenlifter Aquatec**  
gegen Gebot. Tel.: 040-58915736

**www.isabelas-galerie.de**

Porträts-Zeichnen, Malerei  
Tel.: 040 - 18 16 23 10  
01577 - 33 920 72

**Morrorrad-Outfit** Helm, Jacke, Hose (Damengr. 38/40) neu!, kpl. 200 Euro, einzeln für 85 Euro.  
Tel.: 040-76972132 (ab 19Uhr)

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

**Unsere Ponys suchen einen Opa,** der morgens auf unserer Duvenstedter Weide nach dem Rechten schaut und ab und zu kleine Arbeiten auf der Weide übernehmen kann. Tel.: 0170-8074121

**Billardtisch, Profimaß, Spielfeld** 224x112cm, 20mm Schiefer Außenmaß 261x147, neu 4150Euro, für 950 Euro zu verkaufen. Tel.: 0173-8565390

**Zu schade zum wegschmeißen?** Ich hole Kleinkram kostenlos ab, also schnell Dachboden und Keller aufräumen. Tel.: 0160-92101174

**Designerkleid im Romantik-Look,** von Pronuptia, 2-teilig, Gr. 40-42, lachsfarben, italienisches Modell mit viel Rüsche und Spitze, aufwendig gearbeitet, nur einmal getragen. NP: 200 Euro für 200 Euro zu verkaufen. Tel.: 0179-78885771

**Neu** in der Oberstraße 138

*Heike Ebener*  
**Kosmetik**

Terminvereinbarungen:  
auch in den Abendstunden und  
am Wochenende möglich.  
Tel.: 040-18163690

**Senseo-Kaffee-Pad-Maschine,** schwarz mit Doppeltasseneinsatz und Espresso-einsatz (schwarz) zu verkaufen. VB: 30 Euro. Tel.: 040-6021064

Ihre Kleinanzeigen können Sie  
uns auch per E-Mail schicken:  
l.zander@alster-net.de

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

# Schöne Ferienwohnungen

**Sylt ist bei jedem Wetter schön**  
**Appartement-Brüinig**  
Inh. Bärbel Lundershausen

Gut ausgestattete Appartements:  
Westerland, Wenningstedt, Tinum  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • Fax: 0 46 51/ 58 59  
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

**HUSSMANN**

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

**Rügen/Binz**  
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von 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

## IMPRESSUM

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

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.J.S.d.P.) | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Marisa Knierim (CvD AEZ-Magazin), Laura Pfeiffer, Julia Brand, Sabrina Schütt, Lena Zander, Anna-Lena Ehlers, Christiane Kaufhalt | **Korrektur:** Regina Ahrens | **Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Tel.: 040/538 930 0 | **www.alster-net.de** | **Druck:** Kröger Druck, 22880 Wedel | **Verlags-Telefon-Nummern:** Redaktion: 538 930-46, Anzeigenabteilung: 538 930-0; Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantworter): 538 34 52, Fax (zentral): 538 930-11, Buchhaltung: 538 930-13 | **ISDN:** 527 313 -70 | **Media-Beratung:** Jutta Brandes (Fußisbüttel, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Sabine Merbach (Volksdorf), Tel. 538 930-17; Barbara Suhr (Makler), Tel. 538 930-54; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Andreas Rohloff (AEZ, Autohäuser), Tel. 538 930-51; Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Michael Wiele (Harvestehude, Pöselndorf, Rotherbaum, Uhlenhorst), Tel. 538 930-53; Annegret Linke (Eppendorf, Winterhude), Tel. 538 930-0 | **Produktion/Anz.-Disponenten:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Oldhaver (Leitung AEZ-MAGAZIN), Jan Pfeiffer, René Kriese, Eva Winkler, Simon Fredrich | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **EDV- und DTP-Beratung:** ineum IT-Service | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb, Leitung: Sandra Schmelter-Haun, Tel. 538 3452 **Auflage:** 40185 Exemplare © 2008 Magazin Verlag Hamburg.

Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich auch **IN FOLGENDEN GESCHÄFTEN FÜR SIE BEREIT: WINTERHUDE:** Die Wäscherei - Das Möbelhaus: Jarrestr. 58, Home & Garden: Goldbekplatz 1, EP Sterling: Winterhuder Markt 7 (im Forum), Bücher u. Co: Winterhuder Markt 6-7a (im Forum), Netzwerk Badminton: Ohlsdorferstr. 37a, Konditorei Boyens: Gertigstr. 3, Butter Lindner: Mühlenkamp 37, Lunchbar TH2: Mühlenkamp 59, Euro Spar: Mühlenkamp 45, Der Niernbaum (Ein nicht nur Spielzeugladen): Semperstr. 60, **UHLENHORST:** Hofweg-Shop: Hofweg 1, Café Boyens: Hofweg 45, Sanginum: Uhlenhorster Weg 30, Die Kleinen Strolche: Mundsbürger Damm 35, Uhlenhorster Reisedienst: Hartwicusstr. 6, Spar Markt: Hofweg 81, **BARMBEK SÜD:** Karstadt Service Center (EEZ Hamburger Str.): Hamburgerstr. 37, **EPPENDORF:** Frisuren W. Decker: Eppendorfer Baum 19, Erika Apotheke: Lokstedter Weg 9, Vom Fass: Eppendorfer Landstr. 67, Café Borchers: Geschwister-Scholl-Str. 1-3, Kleintothek Textilpflege: Kümmelstr. 4, **ROTHERBAUM:** Bolero Mexican Restaurant: Rothenbaumchaussee 78.



# Alster-Sudoku

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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

**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 06-08:

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr schwer:

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



iPod  
ab 45 Euro



Apple Autorisierter Händler

iMac 20"  
ab 989 Euro



MacBook Air 13,3"  
ab 1689 Euro



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

# Alster-Magazin ONLINE!

Das Alster-Magazin gibt es jetzt auch im Internet. Und dazu zusätzliche Informationen zu den Themen des Heftes. Außerdem finden Sie auf unserer Homepage Adressen von Handwerkern, Notfallapotheken und viele wichtige Informationen!

Immer  
bestens  
informiert:

Auf [www.alster-magazin.de](http://www.alster-magazin.de) können Sie sich auch im Urlaub aktuelle Themen und Filmbeiträge aus der Heimat anschauen.



**KLICK**  
direkt ins Heft!



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



# Sonnenbaden.

**6 MONATE  
TESTEN**  
nur 50 €  
Aufnahmegebühr



## DAS SOMMERSPEZIAL

Tauchen Sie ein in die Welt von MeridianSpa. Mit der 6-Monats-Testmitgliedschaft\* für nur 50 € (statt 200 €) Aufnahmegebühr können Sie in angenehmer Atmosphäre trainieren, entspannen und sich wohlfühlen. Und das schon ab 69 € monatlich. MeridianSpa bietet bis zu 150 Kurse pro Woche, große Gerätebereiche, Pools, Saunen und eine Vielzahl wohltuender Bodycare-Angebote. Und dazu: einen perfekten Service und viele nette Menschen. \*Achtung: begrenztes Kontingent!

**Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.**

**4 x in Hamburg:**

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 040/65 89-10 50

CITY • Schaarsteinweg 6 • 040/65 89-11 00

EPPENDORF • Quickbornstr. 26 • 040/65 89-13 50

ALSTERTAL • Heegbarg 6 • 040/65 89-14 50

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



**MERIDIANS SPA**

Fitness. Wellness. Bodycare.