

ABZOCKE So mogelt
der Handel wirklich S. 6/7

FITNESS Schön und
stark durch Strom S. 24/25

Pünktlich zu den Sommerferien liegt er vor, der Ferienpass
mit dem vielfältigen Programm für die Sommerferien

Endlich Ferien



**Urlaub auf
Rügen**
S. 15-18



Anzeige

**HIER GIBT ES HAMBURG
UND EINFACH GUTE MUSIK!**

106,8
alsterradio

www.alsterradio.de

Eva Mendes dankt ihrer Mutter

Los Angeles – Heute ist Eva Mendes (Foto) ein Weltstar. Für Ihre Mutter ist sie der große Stolz, denn sie hat eine Karriere gemacht, die man mit dem „großen amerikanischen Traum“ verbindet. Ihre Mutter habe nach ihrer Flucht aus Kuba und der Trennung von ihrem Mann die Kinder allein durchbringen müssen: „Sie hat sich aufgerieben, um uns Kleidung, Essen und ein Dach über dem Kopf geben zu

können, damit wir später bessere Chancen im Leben haben.

Ich wuchs mit der tiefen Sehnsucht auf, sie eines Tages von diesem Druck und der ständigen

Existenzangst befreien zu können“, sagte Mendes in einem Interview.



FOTO: DPA



Die Biere im „Craft Beer Store“ werden auch einzeln verkauft, sodass sich jeder sein eigenes Portfolio zusammenstellen kann

FOTO: Henning Angerer

Craft Beer Neuer Biershop in der Schanze

Hamburg – Liebhaber nennen es schon liebevoll „Biermuda-Dreieck“. Denn mit den Kneipen auf der Schanze, dem Braugasthof „Altes Mädchen“ in den Schanzenhöfen und dem dort neu eröffneten „1. Craft Beer Store Deutschlands“ im Innenhof der Ratskeller Brauerei finden Bierliebhaber ein wahres Paradies vor. Craft Biere sind ein Trend aus den USA, weg von industrieller Massenware, hin zu charakterstarken Bieren in kleinen Auflagen. Zum Start gibt es eine Auswahl von 300 Biersorten aus aller Welt auf 25 Metern Regalfläche.

ENDLICH SOMMER!



Die Gartenschau bietet dem Besucher eine farbenfrohe Blumenpracht

FOTOS: IGS



Durch die warmen Temperaturen zeigt sich der Sommerflor von seiner besten Seite

Sonne macht Gartenschau froh

Hamburg – Die Sonne lacht über der Hansestadt und sorgt für eine Menge Heiterkeit bei Heiner Baumgarten, dem Geschäftsführer der Internationalen Gartenschau in Wilhelmsburg. Denn die sonnigen Tage sorgten zuletzt für einen kräftigen Besucher-Schub. „Wir liegen in der Spitze bei 11.000 Besuchern pro Tag“, freut sich Baumgarten und hofft, dass die schönen Tage den verregneten Start wettmachen. Um das Ziel von 2,5 Millionen Besuchern an 171

Tagen bis Mitte Oktober zu erreichen, müssten rechnerisch 14.620 Menschen täglich kommen. Das wärmere Wetter lässt nun rund 100.000 gepflanzte Sommerblumen erblühen. Unter anderen Dahlien, Elfenspiegel, Begonien und Spinnenblumen prägen – neben Rosen – bis Oktober das Blütenbild der Gartenschau. Neben der Blumenschau wartet die IGS auch mit kulturellen Highlights auf: Am 22. Juni ist Nacht der Chöre, am 23. Juni singen „Right said Fred“.

Jungfernflug für Supervogel

Toulouse – Start frei für das Langstreckenflugzeug Airbus A350: Der neue Supervogel stieg zu einem vierstündigen Testflug in die Luft, Fahrwerk, Landeklappen oder Ruder wurden getestet. Der Flieger soll vor allem gegen die Konkurrenz von US-Hersteller Boeing mit der 787 „Dreamliner“ und der angekündigten 777X bestehen. Geplant sind drei unterschiedliche Versionen, die teuerste Variante (350 Passagiere) kostet rund 250 Millionen Euro. Die erste Auslieferung ist im zweiten Halbjahr 2014 geplant. Laut Airbus wurden bereits 613 Maschinen des neuen Typs geordert.



FOTO: DPA

FOTO: PR



Prösterle Weinsause auf dem Rathausmarkt

Hamburg – Über dem Rathausmarkt weht wieder der Duft von Spätzle, Maultaschen und Laugenbrezeln und vielen anderen lokalen schwäbischen Spezialitäten. Und dazu einen edlen Tropfen aus dem Schwabenland. Mehr als 100 Weine stehen zur Auswahl. Bereits zum 28. Mal ist das Stuttgarter Weindorf in Hamburg zu Gast, bis zum 29. Juni laden die Weindorfwirte in ihren Lauben zu einem Umtrunk ein. Bei der Eröffnung durfte Nina Hirsch (Foto), die amtierende Württembergische Weinkönigin, nicht fehlen. Die 27-Jährige ist eine echte Kennerin: Ihre Eltern besitzen im Ländle eine eigene Privatkellerei ...

Hochwasser Helfer zurück in Hamburg

Hamburg – Viele freiwillige Helfer sorgen dafür, dass Deutschland in den Hochwassergebieten nicht noch weiter absäuft. Mitten drin war zuletzt auch die Hamburger Feuerwehr - dieser Einsatz ist nun beendet. 175 Feuerwehrleute hatten in Amt Neuhaus (Landkreis Lüneburg) und in Dresden rund zwei Wochen gegen die steigenden Pegel der verheerenden Flut angekämpft. Dabei sicherten sie auch eine acht Kilometer lange Deichlinie bei Bleckede (Kreis Lüneburg) und verbauten 120.000 Sandsäcke, um den Schutzwall um etwa 40 Zentimeter zu erhöhen.



Unermüdlich kämpfen viele Helfer gegen die Wassermassen FOTO: DPA



Hamburg aktuell

S. 4_ StadtRad

Neue Rekorde für Leihsystem

S. 5_ HafenCity unter Strom

Modernes Umspannwerk eröffnet

Verbraucher

S. 6_ Lizenz zum Mogeln

Hersteller tricksen Verbraucher aus

Sportreportage

S. 8_ Spielerfrauen

Auf der Jagd nach einem Traumleben

Service

S. 10_ Digital

Handy: Vorsicht vor dem Hitzetod

S. 12_ Auto

Richtig sitzen - keine Schmerzen

Urlaub 2013

S. 14_ Ferienpass

600 Hits für Kids



Spezial Rügen

Mehr als Strand und Meer

Karriere

S. 16_ Nebenberuflich zum Erfolg

Welcher Studententyp sind Sie?

S. 18_ Stellenmarkt

Wie immer

S. 24_ Termine / Kultur

S. 26_ Ratespaß / Horoskop

S. 14_ 600 Hits für Kids

Meldungen

Migranten erzählen spannende Geschichten

Die Zentralbibliothek zeigt vom 19. Juni bis zum 5. Juli die Ausstellung „Welche Traume haben wir ..?“. Das Projekt des Hamburger Journalisten und Ausstellungsmachers Harald Schiller soll zu Gesprächen anregen.

Vorge stellt werden sieben Eltern-Kind-Paare mit Wurzeln in Brasilien, Ghana, Hongkong, Indonesien, Italien, Litauen und Tunesien, die im Dialog auf ihr Leben blicken, darüber berichten und nach vorne schauen.

Allen gemein ist, dass sie in Hamburg wohnen, Mutter oder Vater jedoch ihr Herkunftsland verlassen haben und Tochter oder Sohn in Deutschland geboren wurden.

Wie waren anfänglich ihre Perspektiven? Rafiwi Salami zum Beispiel hörte, als er 1997 nach Deutschland kam, selbst von seinen ghanaischen Landsleuten: „Du wirst sowieso nur Tellerwäscher!“ Doch es kam alles ganz anders! Die ganze spannende Geschichte erzählt er nun seinem 17-jährigen Sohn Mubarak.

Diese und andere Träume kann man in der Ausstellung in der Zentralbibliothek der Bücherhallen (Hühnerposten 1, am Hauptbahnhof) nachlesen.

Dauer: 19. Juni bis 5. Juli, jeweils Montag bis Sonnabend von 11 - 19 Uhr, der Eintritt ist frei.

Benefizkonzert für Flutopfer auf dem Kiez

Unter dem Motto „Elballianz“ wird es auf Initiative von Liedermacher Rolf Zuckowski und Theaterchef Corny Littmann am Sonntag, 23. Juni, ein Benefizkonzert für die Flutopfer auf der Hamburger Reeperbahn geben. Bisher haben Künstler wie Stefan Gwildis und Band, Karl Dall, Mary Roos, Sasha, Gunter Gabriel, Annett Louisan, Johannes Oerding, Bill Ramsey und Andrea Sawatzki zugesagt, außerdem wird das Ensemble des Schmidt Theaters auftreten. Zusammen mit dem Deutschen Roten Kreuz und vielen freiwilligen Helfern sollen rund um den Spielbudenplatz Spenden für die Flutopfer entlang der Elbe gesammelt werden.



Die roten Flitzer sind die Renner in Hamburg

FOTOS: BEHÖRDE FÜR WIRTSCHAFT, VERKEHR UND INNOVATION / OLAF BÖHM

StadtRad stellt neue Rekorde auf

Vier neue Stationen – Touren auch per GPS

Hamburg – Rad ausleihen und einfach davonradeln: Das Hamburger Fahrradmietsystem „StadtRad“ ist inzwischen das erfolgreichste Leihsystem in Deutschland. Für immer mehr Hamburger ist das Fahrrad auch das optimale und somit auch umweltfreundlichste Verkehrsmittel. Sie lassen ihr Auto stehen. Mit über zwei Millionen Fahrten im Jahr 2012 und über 250.000 in einzelnen Monaten sind die roten Renner rund um die Uhr überaus beliebt. Derzeit gibt es 127 Leihstationen, vier davon sind neu:

- Am S-Bahnhof Wilhelmsburg
- Am S- und U-Bahnhof Wandsbeker Chaussee
- Am Bürgerhaus Wilhelmsburg
- Nahe dem Haupteingang der IGS an der Neuenfelder Straße

Die 128. und dann vorerst letzte geplante Station wird am Überseequartier in der Hafencity eingerichtet. Der Kooperationsvertrag zwischen der Stadt und der Deutschen Bahn ist dann erfüllt.

Seit dem Start im Sommer 2009 haben sich inzwischen über 180.000 Nutzer registriert (<https://stadtrad.hamburg.de/kundenbuchung/>). Einige davon auch während des Evangelischen Kirchentages im Mai. In der Woche waren es fast 2.000 neue Kunden. Mit 56.000 Fahrten an sechs Tagen war jedes der rund 1.700 Fahrräder rechnerisch täglich fast sechs Mal im Einsatz.

Mit dem StadtRad kann man jetzt auch spontan Hamburg mit Hilfe einer GPS-Anwendung erkunden. Dafür gibt es jetzt 14 Alltags- und Freizeitziele. Die Daten kann man im Internet unter www.hamburg.de/radtour/ herunterladen. Die Daten liegen in den Formaten KML, GPX oder als GPX-Track vor.



180.000 Nutzer sind eine Erfolgsgeschichte für den Fahrradverleih



Viele Plakate sollen den Abiturienten Mut für die Prüfungen machen FOTO: pixelio/Florentine

Autos im Klassenzimmer

Einige Abi-Streiche kommen bei der Polizei nicht gut an

Hamburg – **Jugendliche werfen mit Konfekt, schießen mit Wasserpistolen oder lassen Lehrer in Plastikmüllsäcken über den Schulhof springen – es ist wieder Zeit für Abi-Streiche.**

Ende Mai gab es in der Hansestadt die letzten Prüfungen für das Jahr 2013. Die bestandene Hochschulreife wird traditionell mit witzigen Streichen gefeiert. Der Erfindungsreichtum kennt dabei oft keine Grenzen: „Unvergesslich war der Abi-streich des Jahrgangs 2006“, erinnert sich Christian Siegel, Oberstufenleiter der Stadtteilschule Walddörfer. „Als ich in die Schule kam, war die gesamte Außenfassade des Oberstufengebäudes mit Planen eingewickelt. Ähnlich wie 1995 der Reichstag in Berlin durch den Künstler Christo.“

HAMBURG am MONTAG hat eine Liste der originellsten Abi-Gags zusammengestellt (Achtung: Nicht unbedingt zum Nachahmen empfohlen!):

- Ein komplettes Auto auseinander- und im Lehrerzimmer wieder zusammenbauen
- Den Eingang zur Schule oder zum Lehrerzimmer zubetonieren
- Esel, Ziege oder ein anderes Tier ins Klassenzimmer stellen
- Das Nummernschild vom Auto des Lehrers mit dem eines anderen Autos tauschen
- Lehrer in einen Käfig sperren und einzeln „vorführen“ durch einen Tanzwettbewerb, ein Gesangsduell oder ein Bobbycar-Rennen
- Die Schulflore mit Luftballons und Strohhallen füllen
- Die Autos der Lehrer mit Toilettenpapier und Frischhaltefolie einwickeln
- Die Wände von Gängen und Räumen über Nacht mit Knoblauch einreiben
- Den ganzen Gang voll mit Plastikbechern stellen und die mit Wasser füllen
- Hüpfburg, Pool oder Bühne aufbauen und in lustige Spiele einbauen.

/KS

Kleingärtner-Demo in Hamburg-Nord

Hamburg – Rund 350 Kleingärtner versammelten sich in Hamburg-Nord zu einer Demonstration, um gegen die Zerstörung von 330 Kleingärten und die Errichtung von 1.400 neuen Wohnungen in Barmbek zu protestieren (HAMBURG am MONTAG berichtete). Mit vielen Plakaten, auf denen Slogans wie „Dieser Senat ist umweltschädlich“ standen, protestierten die Teilnehmer gegen die Wohnungsbaupolitik von Bürgermeister Olaf Scholz. Der Protest-Zug bewegte sich über die Fuhsbüttler Straße und die Alte Wöhr bis zum Vereinsgelände des Kleingartenvereins „Barmbeker Schweiz“ am Stadtpark, wo auch die Abschlusskundgebung stattfand.



FOTO: Eden für Jeden

Anzeige

Wochenlang Urlaub auf der Terrasse



Terrassendächer
Aufbau ohne Montagekosten

Servicebüro Norderstedt – Störkamp 64, 22851 Norderstedt

0 40 / 55 44 02 75



www.nelsonpark-terrassendaecher.de

Nach vier Jahren Hafen-City unter Strom

Hamburg – **Olaf Scholz war sichtlich stolz. Nach vier Jahren Bauzeit wurde das Umspannwerk für den neuen Stadtteil Hafencity in Betrieb genommen.**

In dem 20 Millionen Euro teuren Werk wird der Strom von der Hochspannungsebene mit 110.000 Volt auf 10.000 Volt

umgewandelt. Es versorgt jetzt 12.000 Bewohner der Hafencity und Unternehmen mit 40.000 Arbeitsplätzen mit elektrischer Energie. Das Werk ist auch ein wichtiger Baustein der Energiewende in Hamburg, denn in Zukunft könnten auch Kreuzfahrtschiffe mit Landstrom versorgt werden.

Urteil

Telekom droht 250.000 Euro Ordnungsgeld

Trotz Verbot des Oberlandesgerichts Köln bestätigt die Telekom ihren Kunden weiterhin Tarifänderungen oder kostenpflichtige Zusatzleistungen, die sie nicht bestellt haben (Urteil vom 21. September 2012, Az. 6 U 75/12).

Die Verbraucherzentrale Hamburg, die das Urteil erwirkt hatte, hat daher jetzt beim Landgericht Bonn beantragt, gegen das Unternehmen ein Ordnungsgeld festzusetzen.

„Das Gerichtsurteil scheint den Telefonriesen wenig zu kümmern, viele Kunden werden einfach weiter über den Tisch gezogen“, empört sich Edda Castelló von der Verbraucherzentrale Hamburg (Foto). So erhielt beispielsweise eine Frau eine Auftragsbestätigung über ein Sicherheitspaket, das sie gar nicht bestellt hatte. Ein anderer Kunde wurde auf seinem Mobiltelefon angerufen und bekam eine Auftragsbestätigung für eine kostenpflichtige Option Fremdnetz, obwohl er ausdrücklich erklärte hatte, sich am Telefon nicht mit einem solchen Angebot befassen zu wollen.



FOTO: Verbraucherzentrale Hamburg

„Wir haben das Unternehmen mit den Vorwürfen konfrontiert, bis heute aber keine Antwort erhalten, und sahen uns daher gezwungen, ein empfindliches Ordnungsgeld zu beantragen.“ Bis zu 250.000 Euro kann die Telekom der Verstoß gegen die Gerichtsentscheidung kosten. Verbraucherschützerin Castelló: „Vielleicht bringt den Marktführer dies endlich dazu, seine unzulässige Werbepaxis zu stoppen.“

Verbraucher können sich vor Trickserien der Hersteller kaum schützen

FOTO: FOTOLIA / Art Allianz



Lizenz zum Mogeln

Hersteller tricksen weiter dank EU-Richtlinie

Hamburg – Sie locken im Supermarkt an jeder Ecke: Große bunte Schilder, die für Sonderangebote werben. Und ohne groß nachzudenken, landet das ein oder andere Angebot im Einkaufswagen. Dabei entpuppt sich bei näherer Betrachtung so manches vermeintliche Schnäppchen im Nachhinein als eine große Mogelpackung.

Denn mit den unterschiedlichsten Schummel-Methoden versuchen die Markenhersteller Preiserhöhungen gegenüber dem Verbraucher zu kaschieren. „Mit der Freigabe der Füllmengen vor vier Jahren hat die EU solchen Trickserien das Tor geöffnet“, sagt Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Mit der Aufhebung einer Richtlinie gab es für die Hersteller die Lizenz zum Mogeln.“ Seit dem 11. April 2009 sind die gesetzlichen Vorgaben für Packungsgrößen (weitgehend) aufgehoben. Bis dahin wurde in der Fertigpackungsverordnung festgelegt, in welchen Größen und Füllmengen ausgewählte

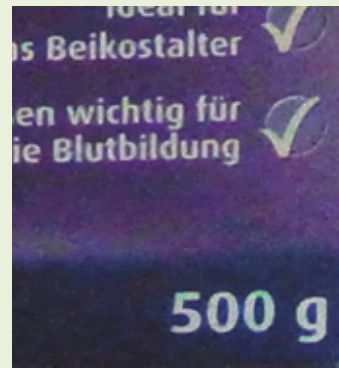
Lebensmittel wie Zucker, Säfte, Schokolade, Wasser oder Milch verkauft werden durften. Statt einer 1-Liter-Packung Milch kann nun auch eine 900 ml-Packung angeboten werden. Ist der Verkaufspreis für die neue Verpackung der Gleiche geblieben, handelt es sich hier um eine versteckte Preiserhöhung von rund 11 Prozent. Der Leidtragende ist der Verbraucher, der sich vor derartigen Schummeleien kaum schützen kann. Valet: „Die Verbraucher müssten die alten Füllmengen und Preise im Kopf

Schutzlose Verbraucher

haben, das ist unrealistisch. Sie bemerken die versteckte Preiserhöhung erst – wenn überhaupt – zum Beispiel Zuhause, wenn sie noch eine Verpackung zum Vergleich vorliegen haben. Deshalb sind sie auch so verärgert.“

Dem „Erfindungsreichtum“ der Markenartikler sind dabei fast keine Grenzen gesetzt:

Schlechtere Zutaten oder überproportionale Preiserhöhung: Die miesesten Tricks der Hersteller im Überblick:



Größere Füllmenge, aber unverhältnismäßig teuer: Die „Humana Folgemilch 2“ in der 500g-Packung kostete 3,70, die 800g-Packung nun 9,99 Euro (bei real): Versteckte Preiserhöhung: Rund 70 Prozent!



ZUTATEN: Gemahlener Röstkaffee (44%), Magermilchpulver (23%), pflanzliches Fett gehärtet, Glukosesirup, Stabilisator (E340)

ZUTATEN: Pflanzliches Fett gehärtet, Glukosesirup, Zucker, Magermilchpulver, löslicher Kaffee (9,8%), Stabilisator (E340, E452), Aroma, Milchprotein, Salz, Trennmittel (E551, E341), Emulgator (E481).
INGREDIENSER: Hærdet vegetabilsk fedt, glukosesirup, sukker, skummetmælkspulver, instant kaffe (9,8%), stabilisatorer (E340, E452), aroma, mælkprotein, salt, antiklumpningsmiddel (E551, E341), emulgator (E481).
ÖSSZETEVŐK: hidrogénezett növényi zsír, glükózsirup, cukor, sovány tejpor, instant kávé (9,8%), stabilizátor (E340, E452), aroma, tejfehérje, só, csomósodást gátló anyag (E551, E341), emulgeálószer (E481).

8,7 % Preiserhöhung durch geringere Füllmenge bei Senseo. Viel schlimmer: Statt 5,5 g Kaffee pro Pad sind jetzt nur noch 1,1g Kaffee enthalten – eine deutliche Qualitätsverschlechterung

- Mehr Füllmenge zu überproportional höherem Preis. Diese Methode wird gerne benutzt, wenn Schwellenpreise wie z.B. 1,99 Euro überwunden werden sollen.
- Wertgebende Rohstoffe werden eingespart und stattdessen Aromen oder Zusatzstoffe verwendet
- Unterschiedliche Füllmengen zum gleichen Preis bei unterschiedlichen Supermärkten
- Vermeintlich neue Sorten erhalten weniger Füllmenge

Mehr als 500 Produkte stehen auf der Mogelliste der Verbraucherzentrale, die mittlerweile seit acht Jahren laufend aktualisiert wird. Besserung in Sachen Verbraucheraufklärung scheint nicht in Sicht. Armin Valet: „Viele Unternehmensberater sehen die Masche immer noch als Methode der Wahl, wenn Preiserhöhungen kaschiert werden sollen.“

/Thomas Köhn



Vivil überarbeitete die Verpackung seines Produktes „Mutlivitamin Waldfrucht“ und nutzte dies, um die Füllmenge von ursprünglich 125g auf 100g zu reduzieren. Preiserhöhung: 25 %.



Versteckte Preiserhöhung (16 %) bei „Twix“ (Mars GmbH): Die Füllmenge wurde einfach von 58g auf 50g reduziert, der Preis blieb jedoch gleich. (Fotos: Verbraucherzentrale Hamburg)

WM in Brasilien

Noch 365 Tage - der Countdown läuft

Rio de Janeiro (dpa) - „365 Tage, fünf Stunden, 41 Minuten und 29 Sekunden“ war auf der offiziellen Count-Down-Uhr für die WM 2014 zu lesen, als sie in der letzten Woche an Rios Copacabana-Strand enthüllt wurde.

Die Zeit läuft - gerade schon wurde die WM-Generalprobe, der Confed Cup, angepfeiffen. „Ohne jeden Zweifel: Wir werden eine wunderbare Weltmeisterschaft haben“, sagte Jahrhundertfußballer Pelé bei der Enthüllung der Count-Down-Uhr. Diese Hoffnung eint auch FIFA und Gastgeber Brasilien.

Am Confed Cup nehmen acht Teams teil. Neben Gastgeber Brasilien, sind Italien, Tahiti, Spanien, Nigeria, Mexiko, Japan und Uruguay am Start. Für die WM sind bislang nur Brasilien als Gastgeber und Japan qualifiziert. Mit dabei sind auch 13 Bundesliga-Spieler. „Fußball ist der populärste und am meisten gefeierte Sport. Die Welt erwartet, dass Brasilien ein großes Fest ausrichtet“, sagte Sportminister Aldo Rebelo.

Er und FIFA-Präsident Joseph Blatter sehen die Weltmeisterschaft als Riesenchance für Brasilien. „Ich bin sicher, dass ein Vermächtnis dieser FIFA-WM sein wird, Brasilien zu helfen, eine Führungskraft für soziale und kulturelle Werte zu werden“, sagte Blatter, der an dem Countdown-Event nicht teilnehmen konnte, in einem Video-Interview des Weltverbandes.

Den Confed Cup bezeichnete Blatter als „gute Generalprobe“ für Brasilien und die FIFA. Gerade die Logistik bei Transport, Sicherheit und Ticketing stünde auf dem Prüfstand. FIFA-Generalsekretär Jérôme Valcke zeigte sich zufrieden. „Alles ist gut. Wir haben die Stadien und die Infrastruktur, um die Teams zu empfangen und den Fans eine gute Zeit zu geben.“

Die WM 2014 wird in zwölf Stadien ausgespielt, und die sechs noch unfertigen WM-Arenen müssen bis Dezember 2013 fertig sein. Aus Sicht Valckes reicht die Zeit dafür. Auch das Eröffnungstadium in São Paulo werde fristgerecht abgeliefert, sagte Valcke.

Victoria Beckham - Die Queen-Mum aller Spielerfrauen



Victoria Beckham, Ex-Spice-Girl und Spielerfrau, hat Verständnis für Leute, die sie nicht mögen. „Alle denken, ich sei so eine Kuh“, sagte die 39-Jährige kürzlich bei einem Mode-Festival in London. „Das verstehe ich, denn ich denke dasselbe, wenn ich die Bilder von mir sehe.“

Und sie fügte wegen ihres selbst eingestandenen Genauigkeitsfimmels hinzu: „Als Arbeitskollegin bin ich vermutlich eine komplette Nervensäge.“ Perfektion sei aber wichtig für sie, sagte die

Designerin. Dasselbe gelte für die Erziehung ihrer Kinder. Trotz ihres Arbeitspensums stehe sie jeden Morgen früh auf und mache die Kinder für die Schule fertig. Auch bei Elternabenden und Schulfesten versuche sie, immer dabei zu sein. Gemeinsam mit ihrem Mann, dem Ex-Fußball-Profi David Beckham, hat Victoria Beckham vier Kinder im Alter zwischen zwei und 14 Jahren.

FOTO: EPA GOMBERT

Traumjob Spielerfrau

Für viele ist das Leben einer Spielerfrau wie ein Sechser im Lotto

HAMBURG – Frank Ribéry auf Formentera, André Schürrle in Griechenland, Raphael van der Vaart in Dubai – so manches „Kicker-Luder“ weiß genau, wo ihre Stars urlauben und nicht wenige reisen ihnen sogar hinterher. Immer getreu dem Motto von Mehmet Scholl „Im nächsten Leben werd' ich Spielerfrau“, treibt sie die Hoffnung, einen der begehrten Stars kennenzulernen und über ihn in die Riege der Kicker-Miezen aufzusteigen. Doch wie erstrebenswert ist es eigentlich, „Spielerfrau“ zu sein?

Die Mutter aller Spielerfrauen? Claudia Effenberg? Gabi Schuster? Bianca Illgner? Von wegen: Italia Walter! Die Gattin des Weltmeister-Helden von 1954 war die erste Managerin im Fußball – und ihrer Zeit weit voraus. Dabei hatte Sepp Herberger seinen Kapitän gewarnt: „Die kann nicht kochen, die kann nicht nähen, die macht unseren Fritz fertig.“

Ita Bortoluzzi – dunkelhaarig, temperamentvoll, mit italienischen Wurzeln – arbeitete als Dolmetscherin für die französischen Alliierten und wurde Fritz Walters Gattin. Sie sorgte mit dafür, dass der Spieler vom 1. FC Kaiserslautern zum ersten Star des deutschen Fußballs aufstieg: Fritz Walter wurde Repräsentant unter anderem von Adidas, Hipp und Neckermann. „Die Frau macht den Mann“, sagte der Held des „Wunders von Bern“ einmal.

Frau als Schmuck

Die Frau schmückt den Mann – heißt es heute oft, wenn die Lebensgefährtinnen der hoch bezahlten Spieler in der Öffentlichkeit auftreten. „Die Spielerfrau



Cathy Fischer ist die Nr. 1

Fußball-Star Mats Hummels (24) kann sich trotz der Niederlage von Borussia Dortmund im Champions-League-Finale über einen Sieg freuen. Die Promi-Zeitschrift „Closer“ kürte Hummels Freundin Cathy Fischer (Foto/25) zur „Beliebtesten Spielerfrau Deutschlands 2013“.

Auf den Plätzen zwei und drei folgten die Freundin von Mesut Özil, Mandy Capristo, und „Topmodel“ Lena Gercke, die Freundin von Sami Khedira.

Die Entscheidung trafen die „Closer“-Leserinnen in einer nicht-repräsentativen Online-Umfrage gemeinsam mit einer prominenten Jury, zu der die auch Werbefrau Verona Pooth gehörte.

FOTO: ANDREAS GEBERT

wird automatisch auf den Spieler beziehungsweise auf ihr Dasein als sein Anhängsel reduziert“, schreibt Christine Eisenbeis in ihrem Buch „Im nächsten Leben werd' ich Spielerfrau“ und beruft sich dabei auf deren Bild in den Medien. Schließlich kennt man vor allem die Stilikonen wie die Models Sarah Brandner, Freundin von Nationalspieler Bastian Schweinsteiger, und Lena Gercke (Sami Khedira) oder Sabrina Bolehrouz (jetzt Raphael van der Vart, vorher Khalid Bolehrouz).

Der Tod des Fußballs

In einer anderen Liga spielen da Victoria Beckham – „der Tod des Fußball“, wie Uli Hoeneß einmal sagte – und Coleen Rooney. „Sie ist die erste Frau, der es gelungen ist, ihr Dasein als Spielerfrau zum Beruf zu machen“, sagt Eisenbeis. Die Ehefrau von ManUnited-Star Wayne

Rooney hat eine eigene Fernsehshow, Sponsorenverträge, eine Kolumne in einem Klatschmagazin und veröffentlichte Fitnessbücher und DVDs.

Dass die „WAGS“ (Wives and Girlfriends) ganz anders sein können, hat Teresa Enke verdeutlicht: Nach dem Suizid von Nationaltorwart Robert Enke stand da plötzlich eine unglaublich starke Frau in der Öffentlichkeit. Interessant wird das Spielerfrauen-Buch (Untertitel: „Ein Phänomen wird abgeschminkt“) vor allem dann, wenn es um die Lebensgefährtinnen von Profis geht, die keine großen Stars sind: Gordon Schildenfeld (Eintracht Frankfurt), Patrick Ochs (VfL Wolfsburg) oder Sascha Mölders (FC Augsburg).

Es sind einfach Frauen, die ihr Leben leben. „Ich habe weder eine Putzfrau noch eine Babysitterin oder eine Oma hier“, erklärt Ivonne Mölders, Mutter

von vier Kindern. Nina Christmann, Freundin von Patrick Ochs, engagiert sich für die Tierschutzorganisation PETA.

Beschissenes Leben

Ihre Sommerferien verbringt sie schon mal mit der Rettung von verwahrlosten und kranken Hunden in Südeuropa. „Dieses Leben kann sich ziemlich beschissen anfühlen“, erzählte Ivana Schildenfeld in einer Phase, als sie schwanger war und mit der vierjährigen Tochter wieder einmal umziehen musste, im Hotel lebte und einen Kindergartenplatz suchte. „Wenn du mit einem Profifußballer verheiratet bist, gibst du nicht nur deine Pläne auf, sondern auch dich selbst“, so die Kroatin. Über Heimweh dürfe man als Spielerfrau nicht groß klagen: „Die Leute glauben, ein Burberymantel könnte alles heilen.“

Apps der Woche

FLIMMO – Fernseh- ratgeber für Eltern

iPhone

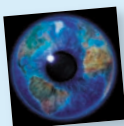


Kinder und Fernsehen - das ist oft eine Gratwanderung. FLIMMO nimmt als gemeinnütziger Verein das TV-Programm unter die Lupe, das 3- bis 13-Jährige gerne sehen. Die App bewertet Sendungen und Filme der nächsten sieben Tage und spricht Empfehlungen aus. Suchfilter, Merkzettel und Erinnerungsfunktion runden die App ab. Sehr empfehlenswert!

Preis: kostenlos

World Eye

WindowsPhone



Die ganze Welt Zuhause auf Ihrem Windows Phone: Mit dieser übersichtlichen und leicht zu bedienenden App erhalten Sie mit wenigen Klicks Zugang zu über 25.000 Web-Cams weltweit. Natürlich können Sie auch gezielt nach Städten und Orten suchen. Schnelle Ladezeiten machen das Tool zu Ihrem Welt-Auge! Schade: Die Bilder lassen sich leider nicht vergrößern.

Preis: 0,99 Euro

A+ Fahrplan Deutschland

Android



Die App für Bus- und Bahnreisende. Der "A+ Fahrplan Deutschland" kennt die ÖPNV-Netze von 16 deutschen Großstädten und weiß dank GPS-Ortung automatisch, in welcher Metropole Sie gerade unterwegs sind. Das Tool zeigt Ihnen metergenau alle Abfahrt-Stationen in der Nähe Ihres Standortes, bringt Sie von dort an jeden gewünschten Zielort der angeschlossenen Systeme - oder mit dem "Take me home"-Knopf direkt nach Hause. Als Extra bietet die App auch die Fahrpläne von London, Sydney, Wien und Zürich.

Preis: 1,99 Euro



Elektronische Kleingeräte sollten nicht mit an den Strand genommen werden. Der feine Sand kann Handys und Laptops unbrauchbar machen.

Foto: Darren Baker - Fotolia.com

Handy & Co. Vorsicht vorm So schützen Sie ihre elektronischen Geräte

Ob im Auto, am Strand oder Freibad – das Handies ist heute fast überall dabei. Doch gerade im Hochsommer sollte man vorsichtiger mit seinem Handy und anderen technischen Geräten umgehen – ansonsten besteht die Gefahr, dass sie den Hitzetod sterben. Doch genauso, wie wir uns mit Sonnenhut und Crème schützen, gibt es auch für unsere technischen Alltagsbegleiter ein paar nützliche Tipps, damit sie nicht im Sommer einen Hitzeschlag bekommen.

Akkus vor Hitze schützen

Im Auto wird es schnell einmal 60 und mehr Grad heiß – auf schwarzen Armaturenbrettern hat man sogar schon Höchstwerte um 90 Grad gemessen. Bei solchen Temperaturen altert der Akku schneller. Schon eine um zehn Grad höhere Temperatur bewirkt eine doppelt so schnelle Reaktion elektrochemischer Prozesse. Bei starker Hitzebelastung entstehen im Akku Gase, die durch ein Überdruckventil entweichen.

Die Folge: Der Akku verliert an Kapazität und geht über kurz oder lang kaputt.

Tipp: Lassen Sie Handys, Notebooks oder Digital-Kameras nicht im heißen Auto liegen. Wenn sie die Sachen schon nicht mitnehmen wollen, sollten Sie diese zumindest im Kofferraum verstauen. Dort wird es nicht ganz so heiß und die Geräte sind vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.

Vorsicht vor Sand im Gehäuse

Egal ob Handy, Notebook oder Kamera – überall dort, wo es Öffnungen gibt oder bewegliche mechanische Teile, wie Tasten oder Laufwerke zum Einsatz kommen, kann Sand in die Geräte eindringen. Doch auch von außen ist Sand kein Vergnügen, kann er doch bei allen beweglichen Teilen zu Kratzern und schlimmstenfalls zum Verschleiß einzelner Komponenten führen.

Tipp: Verstauen Sie technische Geräte am Strand am besten in Taschen oder wickeln Sie sie in Handtüchern ein. Hat ein Gerät doch Sand abbekommen, sollte man mit



Hitzetod im Strandurlaub

einem feinen Pinsel oder Fön versuchen, ihn vorsichtig zu entfernen.

Vor Wasser und Schweiß schützen

Hightech-Elektronik mag kein Wasser – elektronische Bausteine korrodieren sehr schnell. Darum sollte man auch beim schweißtreibenden Sport kein Handy am Körper tragen und es möglichst auch am Strand oder Badensee vor Spritzern schützen.

Tipp: Haben Handy oder Notebook doch einmal Wasser abbekommen, heißt es „sofort abschalten“ und den Akku herausnehmen. Mit Haushaltstüchern sollten Sie dann alle erreichbaren Stellen vorsichtig abwischen und anschließend das Gerät mit einem Fön auf niedriger Stufe trocknen.

Kinofilme kostenlos streamen

Gratis-Filme auf einer Internetseite zum direkten anschauen? Viele Nutzer würden ein solches Angebot wohl gleich mit illegalem oder zumindest Halblegalem in Verbindung bringen. Doch auf

der Seite Netzkino.de lassen sich tatsächlich ganz legal Filme anschauen, sogar ohne Registrierung oder Anmeldung. Der Zuschauer muss nur einen Block von Werbespots vor jedem Film

erdulden, während des Films werden keine Spots eingeblendet. Streifen, die nicht für Minderjährige geeignet sind, lassen sich erst ab 23.00 Uhr streamen.

Handynummer mitnehmen dauert eine Woche

zeit müssen Handykunden beim Anbieterwechsel einplanen, wenn sie ihre alte Nummer zum neuen Provider übertragen lassen wollen. Die Anbieter müssen zwar

eine sofortige Rufnummernportierung gewährleisten. In der Praxis vergehen durch die nötige Terminabstimmung zwischen altem und neuen Provider aber

noch immer einige Tage, erklärt das Telekommunikationsportal „Teltarif.de“. Auch die Zusendung der SIM-Karte braucht Zeit.

Vorsicht vor E-Mails unbekannter Absender

Mit Mails unbekannter Absender oder unerwartete elektronischer Post sollten Verbraucher besonders vorsichtig umgehen. Vor allem Anhänge in unangekündig-

ten Mails rührt man besser erst einmal nicht an, rät das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI). Bevor Anwender sich durch das Öffnen

vielleicht Schadsoftware wie Trojaner oder sogenannte Malware auf den Rechner holen, sollte man solche Mails lieber ignorieren und gleich löschen.

Fälschungen und Lügen auf Facebook erkennen

Vom Schockvideo bis zu Warnungen vor vermeintlichen Spionageprogrammen: Immer wieder kursieren bei Facebook und in anderen sozialen Netzwerken Links, Bilder und Texte, die sich

bei genauerer Betrachtung als zum Teil sehr gut gemachte Fälschungen oder Lügen (Hoax) entpuppen.

Damit Surfer schneller wissen, woran sie sind, listet die Seite

www.mimikama.at auf, was wahr und was frei erfunden ist. Auch die Technische Universität Berlin unter <http://dpaq.de/x0g48> sowie die Seite snopes.com sammeln Hoaxes.

Zuviel Wumms Kopfhörer können gefährlich werden



Foto: dpa

Wer sich mit Kopfhörermusik regelrecht zudröhnt, riskiert nicht nur die Gesundheit seines Gehörs, sondern bemerkt auch Verkehrsteilnehmer nicht – oder erst viel zu spät. Experten empfehlen deshalb: Runter mit der Lautstärke und in bestimmten Situationen ganz auf mobile Beschallung verzichten. Für gesundheitsgefährdenden Lärm gibt es eine klare Grenze: „Alles über 85 dB(A) ist schädlich“,

sagt Prof. Roland Laszig, Ärztlicher Direktor der HNO-Uniklinik in Freiburg. MP3-Player und Smartphones werden in Deutschland ohnehin nicht lauter als 85 Dezibel (dB), erklärt Michael Zirkel vom Branchenverband High End Society. Bei Geräten aus den USA sei dagegen oft erst bei 110 dB Schluss. „Dem sollte man sich auf keinen Fall länger als 15 Minuten aussetzen“.

Meldungen

Autoschlüssel nicht in Briefkasten werfen

Manchmal können Autofahrer ihren Wagen erst außerhalb der Geschäftszeiten in die Werkstatt bringen. Dann allerdings sollten sie dort bereits im Laufe des Tages den Zweitschlüssel ihres Fahrzeugs abgeben. Das empfiehlt der Automobilclub Kraftfahrer-Schutz (KS). Den Erstschlüssel sollten Fahrer nach dem Abstellen und Verriegeln ihres Wagens mit nach Hause nehmen. Das sei besser, als den Schlüssel in einen einfachen Briefkasten auf dem Betriebsgelände zu werfen. Knacken Diebe den Briefkasten und entwenden Schlüssel und Auto, könne der Kfz-Versicherer unter Umständen die Leistung wegen fahrlässigen Verhaltens verweigern.

Hybridantrieb schlägt E-Motor

Die Autofahrer in Deutschland rechnen dem Hybridantrieb die größten Zukunftschancen unter den alternativen Antriebsarten aus. Gut sieben von zehn Befragten (72 Prozent) äußerten dies in einer repräsentativen Umfrage des Kölner Instituts BBE Automotive im Auftrag der Sachverständigenorganisation KÜS. Der Elektroantrieb landete auf Platz zwei (62 Prozent). Den Flüssiggasmotor halten 50 Prozent für zukunftsträchtig, 47 Prozent sehen gute Chancen für Erdgas, gefolgt von Brennstoffzelle (34 Prozent), Wasserstoff (31 Prozent) und Biokraftstoffen (31 Prozent).

Häkelrolle auf der Hutablage geht nicht

Die Häkelrolle für Klopapier auf der Hutablage halten viele für das peinlichste Auto-Accessoire. Mehr als jeder Zweite (58 Prozent) sieht darin ein absolutes No-go, ergab eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts InnoFact im Auftrag von Autoscout24. Der Wackeldackel ist auch nicht gerade beliebt und zählt für 29 Prozent der Befragten zu den schrecklichsten Dingen im Auto. Dahinter folgen die Holzkugel-Sitzaufgabe (25), der Duftbaum (23) und Lammfell auf den Sitzen oder am Lenkrad (18).



Entspannt unterwegs:
Ein guter Autositz und
die richtige Einstellung
schonen den Rücken
FOTO: AGR/OPEL

Gute Autositze sind

Viele sind zu weich gebaut und verursachen

Die Rückenlehne eines Autositzes sollte so lang wie der Rücken selbst sein. Und die Sitzfläche lässt sich im besten Fall der Länge nach komplett verstellen. „Je kürzer die Sitzfläche ist, desto größer ist der Druck auf den Sitzbeinknochen“, sagt Georg Stringel von der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Das führe zu Anspannung und damit zu einer schiefen Sitzhaltung und Schmerzen. „Ein Großteil der Autositze ist leider schlecht“, kritisiert Stringel.

Der AGR prüft Alltagsgegenstände auf ihre Rückenverträglichkeit und hatte Ende vergangenen Jahres auch mehrere Autositze getestet. Das Ergebnis war durchwachsen: Viele Autositze seien zu weich und so gebaut, dass rückengerechtes

Sitzen nicht möglich sei. Ein weiterer Schwachpunkt an Autositzen ist die Kopfstütze: Sie sei oft zu stark nach vorne geneigt, wodurch der Kopf einknicke.

Sitzfläche, Rückenlehne und Kopfstütze sind bei Autositzen Pflicht, letztere ist nur im Fond nicht vorgeschrieben. „Das sind die rudimentärsten Minimalvorgaben“, sagt Oliver Herkert vom Automobilzulieferer Johnson Controls. Merkmale wie Höhenverstellung oder eine neigbare Rückenlehne seien Optionen. Hightech-Sitze mit vielen Funktionen brächten dem Rücken nichts, wenn sie falsch eingestellt sind, betont Prof. Erich Schmitt vom Forum „Gesunder Rücken“. Sitzhöhe, Neigung der Rückenlehne und der Abstand zum Lenkrad seien für einen entspannten Rücken beim Autofahren entscheidend.



Schritt für Schritt in die passende Position

Sitzfläche, Rückenlehne und Kopfstütze: Fast alle Teile am Autositz lassen sich individuell justieren. Doch welche Einstellung schont den Rücken am meisten?

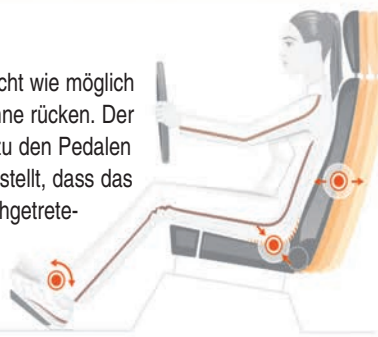
Autokäufer sollten Wert auf eine Sitzhöhenverstellung legen. Mit dieser Funktion lässt sich die Beckenpositionierung beeinflussen, die wiederum

wichtig für die Wirbelsäulenkrümmung ist. Der Autositz sollte immer möglichst hoch eingestellt werden. Denn je niedriger man im Wagen hockt,

desto schneller wird der Bein-Rücken-Winkel ungünstig. Anhand der Grafik erläutert der Hersteller Recaro, wie Autofahrer den Sitz am besten einstellen.

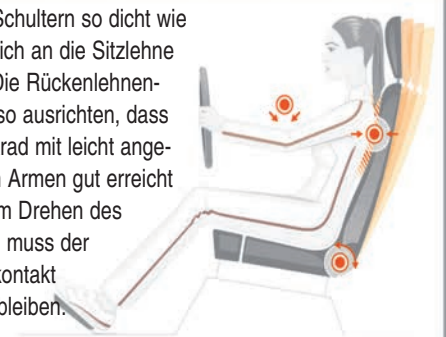
1

Den Po so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Der Sitzabstand zu den Pedalen wird so eingestellt, dass das Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt ist.



2

Die Schultern so dicht wie möglich an die Sitzlehne rücken. Die Rückenlehnenneigung so ausrichten, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut erreicht wird. Beim Drehen des Lenkrads muss der Schulterkontakt erhalten bleiben.



3

Die Sitzhöhe so hoch wie möglich fixieren. Dadurch wird ein nach allen Seiten und auf alle Anzeige-Instrumente freies Sichtfeld gewährleistet.



4

Die Sitzflächenneigung so ausrichten, dass die Pedale leicht durchgetreten werden können. Die Oberschenkel sollen leicht aufliegen, ohne Druck auf das Sitzkissen. Überprüfen Sie vor dem Start die Rückenlehnenneigung.



5

Die Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen. Faustregel: zwei bis drei Finger Freiraum zwischen Sitzkante und Kniekehle.



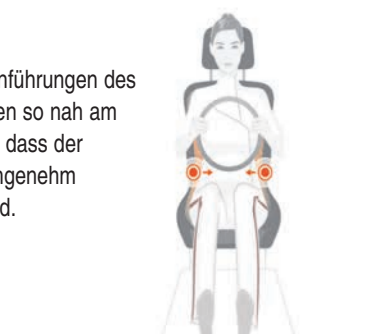
6

Wenn die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird, ist die Lordosenstütze richtig eingestellt.



7

Die Seitenführungen des Sitzes sollten so nah am Körper liegen, dass der Oberkörper angenehm unterstützt wird.



8

Die Kopfstützenoberkante wenn möglich genauso hoch wie die obere Kopfkante einstellen. Der Abstand zum Kopf sollte ca. 2 cm betragen.



GRAFIK/FOTO: RECARO

selten Schmerzen

Qualitätsmerkmal eines Autositzes ist laut der AGR eine 4-Wege-Lordosenstütze. „Sie unterstützt die natürliche Form des Rückens und ist sowohl nach oben und unten, als auch in der Außenwölbung einstellbar“, erklärt Stringel. Damit werde die natürliche Rückenform im Sitz unterstützt. Von der Seite aus gesehen sollte eine leichte S-Form erkennbar sein.

Rückenexperte Stringel sieht die Autoindustrie in der Pflicht, den Fokus mehr auf gesundes Sitzen zu richten. Und es müsse höhere Mindestanforderungen an Autositze geben - gerade mit Blick auf deren Ergonomie. dpa

Meldungen

Winnetou besteht Feuertaufe am Kalkberg

Bad Segeberg - Winnetou sitzt fest im Sattel, Old Shatterhand testet seinen Henrystutzen: Die neuen Stars der Karl-May-Spiele von Bad Segeberg haben ihre Feuerprobe bestanden. Erstmals zeigten Jan Sosniok als Winnetou und Wayne Carpendale als Old Shatterhand Szenen aus dem diesjährigen Stück „Winnetou I - Blutsbrüder“. Vor zahlreichen Fotografen und Kamerateams gaben sie gemeinsam mit den weiteren Gaststars Gojko Mitic und Sophie Wepper Einblicke in die 4,1 Millionen Euro teure Produktion. Während Carpendale („Der Landarzt“) bereits vor zehn Jahren eine Saison im Wilden Westen am Kalkberg spielte, ist es für den einstigen „GZSZ“-Star Sosniok (Foto links) die Premiere. Die 62. Spielzeit in dem Freilichttheater beginnt am 22. Juni und endet am 1. September.



Radeln für ein gutes Klima

Hamburg - „Rad fahren - Klima schützen“ - unter diesem Motto unternahm das Aktionsbündnis „Mobil ohne Auto“ am Sonntag eine Fahrradsternfahrt durch Hamburg. Von über 60 Startpunkten, auf 23 polizeibegleiteten Routen fuhren die Teilnehmer vom Umland bis zur Innenstadt mit einer Abschlusskundgebung auf dem Hachmannplatz am Hauptbahnhof. Es wurden bewusst Straßen genutzt, die für Fahrradfahrer sonst nicht zugänglich sind - unter anderem die Köhlbrandbrücke. Das Aktionsbündnis setzt sich für eine Verbesserung des Klimas durch umweltfreundliche Verkehrsmittel ein.

**Endlich Sommerferien: Für Kinder
die schönste Zeit des Jahres**

FOTO: PIXELIO / S.Hofschlaeger



Ferienpass 600 Hits

Angebote zum kleinen Preis machen Lust auf

Hamburg – Der neue Ferienpass ist da: Er macht Lust auf die Sommerferien und auf Urlaub zu Hause. Das Programm bietet Schülern eine große Auswahl an Angeboten.

Ob Aktivitäten im oder auf dem Wasser, bei Sportveranstaltungen drinnen oder draußen, Theater spielen oder zuschauen, in Tanz- oder Musikkursen, in Sprachenschulen, Bastel- und Kunstkursen, bei Lesungen, in Computerschulen, Museen, Umweltkursen in der Natur, bei Besuchen von Spiel- und Tierparks, oder bei Rundfahrten durch die Stadt – es ist für jeden etwas dabei. Mit dem Ferienpass kann sich jede und jeder die Sommerferien ganz individuell gestalten. HAMBURG am MONTAG beantwortet die wichtigsten Fragen:

Was kann ich erleben?

Allerhand! Die Palette umfasst über 600 spannende Ferienaktionen. In der Ferien-

zeitung mit 128 Seiten präsentieren Jan und Jette, die beiden Maskottchen des Ferienpasses, das spannende Programm. Besonders günstige und kostenlose Angebote sind hier mit einem Sparschwein gekennzeichnet.

Wie erfahre ich das komplette Programm?

Das Programm steht im Internet unter www.hamburg.de/ferienpass/ zum Download bereit.

Wo ist der Ferienpass erhältlich?

Der Ferienpass ist gratis. Er liegt in den Bezirks-, Orts- und Jugendämtern, Kundenzentren, Öffentlichen Bücherhallen, allen Filialen von Budnikowsky, allen Filialen der Buchhandlung Heymann sowie im Jugendinformationszentrum zur Mitnahme bereit. Im Web gibt es den Pass auch zum Download unter http://www.jiz.de/pdf/karte_2013.pdf. (Der Ausweis gilt auch für

Rügen

Eine Schatzkiste voller Entdeckungen

Rügen bietet Strände, Buchten und zahlreiche Seen mit Badewasserqualität. Neben den insgesamt 60 km feinen Sandstränden bietet Deutschlands größte Insel mit insgesamt 42 Gemeinden und Orten eine landschaftliche und strukturelle Vielfalt: Besuchen Sie die pulsierenden Ostseebäder oder die großen

Nationalparks der Insel, weltberühmte Aussichten an der Küste, wie den Kreidefelsen, Alleen, verträumte Fischerdörfer oder die zahlreichen Hügelgräber und Opfersteine, Parks und Gärten sowie Schlösser und Herrenhäuser. Rügen ist das, was man sich unter einem klassischen Ferienort vorstellt



**Weltberühmt: Kap Arkona
und der Kreidefelsen**

FOTO: BETA-ARTWORKS - FOTOLIA.COM



Übernachtung ab **36,50 Euro**
pro Person im DZ



Hotel zur alten Schmiede
Poggenhof 25
18569 Schaprode/OT Poggenhof
Tel: 038309 - 70500
info@ruegenschmiede.de
www.ruegen-schmiede.de



Rügen – Hotel Sassnitz

T: 038392-53100
F: 038392-53550
M: info@ruegen-hotel.de
www.ruegen-hotel.de



Noch bis 30.06.2013

ausschließlich für telefonische Direktbücher

3 Übernachtungen

inkl. Frühstücksbuffet und Zutritt zur Rügen-Therme

99,00 € pro Person im DZ

Anzeige

Rügen
Zeit für uns

Ihr persönlicher Draht
zu den Inselexperten
03838 80 77 80

Eines der Wahrzeichen
von Binz: An der
Seebrücke legen seit
1902 Schiffe an



Ortsführung in Originalkostümen:
Vor allem die Logierhäuser - wie die
Villa Victoria - sind beliebte Ziele für Touristen.

FOTOS: KURVERWALTUNG BINZ/KONRAD NICKEL

Ein Bummel durch Binz

Das Seebad mit der am besten erhaltenen Bäderarchitektur

Binz - Der Wind bläst unerbittlich an diesem Morgen, die gefühlte Temperatur liegt weit unter dem Gefrierpunkt - und doch stürzen sich einige Wagemutige in die Ostsee. Baden soll gesund sein - das glaubten schon die Urlaubsgäste, die Anfang des 19. Jahrhunderts auf die Insel Rügen nach Binz kamen. Oder dem, was es davon damals gab.

Denn der Ort verdankt seine Entstehung nur einer Hochstapelei: 1816 wurde Putbus zum Seebad erklärt - dummerweise lag es gar nicht am Wasser. So ließ Fürst Wilhelm Malte I. die Gäste zum Baden nach Binz kutschieren. Dort fehlte es an allem - Binz war ein Dorf mit rund 100 Einwohnern. Die Badegäste wurden anfangs noch mit Pferde-

karren ins Wasser gefahren.

Die Einheimischen betrachteten die „Baders“, „Strandlöpers“ und „Luftsappers“ weiterhin eher skeptisch. Wer heute durch die Straßen des Ostseebades bummelt, mag diese Geschichte nicht so recht glauben. Schon in der Vorsaison sind die Hotels gut gebucht, bei den ersten Sonnenstrahlen sitzen die Gäste auf den Terrassen - und im Sommer kommen sie in Massen.

Binz hatte 100 Einwohner

Erhalten geblieben ist die besondere Architektur des Ortes. Einer der fast jedes Haus kennt, ist Klaus Boy. Vor allem die Putbuser Straße hat es ihm angetan: „Nirgends zeigt sich die besondere Architektur von Binz so gut wie hier“, sagt er. Bereits

1883 hatte der Fürst beide Seiten des Strandweges parzellieren lassen. Zügig wurden Häuser in die Höhe gezogen - vor allem Logierhäuser. Das älteste Haus, die Villa Wende, ist bis heute erhalten. Das Merkmal, das dem Besucher direkt ins Auge sticht, ist die weiße Farbe.

Hier ist alles weiß

Weitere Merkmale der Logierhäuser, die eine Schlafstatt, aber kein Essen boten, waren die Veranden und Loggien. „Wer es sich leisten konnte, baute noch Türmchen und Erker an“, erzählt Boy. „Da entstand ein richtiger Wettbewerb um den meisten Schnickschnack.“ Dass die Putbuser Straße ein ganzes Stück vom Meer entfernt lag, störte damals keinen der Gäste.

„Man wohnte nicht am offenen Meer“, erzählt Boy, „das erschien vielen als zu gefährlich.“

Wilhelm Klünder erntete mitleidiges Kopfschütteln, als er sein Hotel mit unglaublichen 140 Betten direkt an den Strand baute. Doch er hatte Erfolg - und fand Nachahmer. So entstand nach und nach die Strandpromenade von Binz, die inzwischen in neuem Glanz erstrahlt.

Mit 140 Betten fing es an

Aus der Zeit der ersten Hotelbauten am Wasser stammt auch eine weitere Sehenswürdigkeit: die Seebrücke. An ihr legen seit 1902 Schiffe an. Vor allem aber flanieren hier die Besucher und lassen sich den Ostseewind um die Nase wehen - wie einst die „Luftsappers“. /dpa

Anzeigen



Buchen Sie Ihr Sommerangebot unter: 038393-91102

... direkt hinter Düne und Meer



- in gemütlichen Hotelzimmern, Apartments und Suiten wohnen
- Erleben Sie schöne Stunden in unserer vielfältigen Gastronomie**
- Promenadenrestaurant „Seestern“, Buffetrestaurants „Gryf“ & „Vital“, „Cocktailbar“, „Plaza Bar“, urige Bierkneipe „Wellenbrecher“
- Genießen Sie mit allen Sinnen**
- Erlebnisbad „Vitarium“ mit Wasserrutsche, Wasserfällen und Erlebnisgrotten
- IFArelex mit Wellnessbereich, Sauna, Fitness und Solarium
- Wintergarten „Vitarium“
- Kids-Club







IFA RÜGEN Hotel & Ferienpark
Strandpromenade 74
18609 Ostseebad Binz
Telefon (038393) 90
reservierung.ruegen@ifahotels.com
www.ifa-ruegen-hotel.com

ANZEIGEN/SONDERVERÖFFENTLICHUNG

**Sommer auf Rügen
mit Störtebeker**

14.07.-19.07.
21.07.-26.07.
04.08.-09.08.
11.08.-16.08.

**5 Nächte
nur 235,-€
p.P. im DZ**

Kinder bis 4 Jahre gratis, bis 16 Jahre 50%
inkl. Meersalzwasserschwimmbad und
inkl. Störtebekerkarten (PG II)
und Sektcocktail zur Begrüßung

Tel. 03838/8097-0
18528 Ralswiek · Jarnitz 11
www.pension-stoertebeker.de

Hotel Moritzdorf

Rügen in Ruhe genießen
für Naturfreunde und Aktivurlauber

Klein und fein unter Reetdach,
direkt am Wasser

Hotel Moritzdorf | 18586 Ostseebad Sellin
Moritzdorf 15 | Tel. 038303-186
www.hotel-moritzdorf.com

**VILLA
SANSSOUCI**
OSTSEEBAD - BINZ

Binz, FeWo's in schöner Jugendstilvilla
Balkone, strand- u. zentrumsnah,

www.ostseevilla-ruegen.de | 038393/370
nahezu alle 1-3- Raumwohnungen mit Balkon
und Blick auf den Schmachter See oder die
Binzer Kirche, Spielplatz, Parkplatz am Haus,
Waschmaschine

Spezialangebot: Ab 8 Nächte Freikarten für
das Ozeaneum in Stralsund

Rügen
Zeit für uns

Informieren und buchen
www.rügen.de

Ummanz - Rügens einsame Schwester

Die Insel Ummanz steht ihrer großen Schwester Rügen in Nichts nach. Reine Ostseeluft, feinsandige Strände und verwunschene Fischerdörfer

Der Leuchtturm begrüßt die Besucher. Seit 1901 verbindet eine kleine Brücke Rügen und Ummanz. Doch noch immer verirren sich nur wenige Touristen hierher FOTO: STEFAN SAUER

Ummanz – **Norbert Briesemeister** kennt jeder auf der Insel. Bei gerade 274 Einwohnern ist das kein Kunststück. Doch der 73-Jährige ist so etwas wie ein Inselunikum. Mit seinem Rauchschebart und seinem fülligen Bauch wirkt er wie eine Mischung aus Hochseekapitän und dem Weihnachtsmann.

Seit 1970 ist er auf Ummanz – zunächst auf dem Volkseigenen Gut (VEG), später in einem privatwirtschaftlichen Betrieb, den er 2002 übernahm. Briesemeister begann, Haflinger zu züchten. Heute stehen in seinem Stall noch rund 20 Pferde. Sie sind eine der Hauptattraktionen auf

der Insel Ummanz.

Hektik ist ein Fremdwort

Ummanz? Kaum jemand kennt das Eiland im Westen von Rügen. Dabei ist es mit rund 4200 Hektar die fünftgrößte deutsche Ostseeinsel. Seit 1901 verbindet eine Brücke Rügen und Ummanz. Wer hierher kommt, tut dies nicht wegen des großen Freizeitangebots, sondern wegen der Natur und der Ruhe. Da sind die Haflinger von Norbert Briesemeister eine willkommene Abwechslung. Er veranstaltet Kutschfahrten über die Insel, Gäste können Schnupperreitstunden buchen.

Wer auf der Insel unterwegs ist, dem fällt das als Erstes auf: die Ruhe. Das geht auch Briesemeister so: „Ummanz ist schon ein Fleckchen Erde, das sehr ruhig ist.“ Darüber freuen sich vor allem die Zuvögel. Zweimal im Jahr machen Heerscharen von Kranichen Rast auf Ummanz.

Tolles Surfvrevier

Leben auf die Insel bringt lediglich ein Surfhostel und eine Surfschule. „An der Westseite der Insel gibt es ein hervorragendes Surfvrevier“, erzählt Susan Schmorell, die auf der Insel einen Töpferladen betreibt.

Ansonsten lohnt die Kirche in Waase einen Abstecher. Auf sie sind die Ummanzer besonders stolz – vor allem auf den Altar mit seinen kunstvollen Schnitzereien. Gekauft hatte ihn einst die Stadt Stralsund in Antwerpen, doch irgendwann verlor sie die Lust daran und vermachte ihn den Ummanzern. Offenbar bereuen die Stralsunder ihre Schenkung. Sogar einen Prozess haben sie schon angestrengt – vergeblich. Der Altar bleibt auf Ummanz. So sind sie eben, die Ummanzer. Stolz auf ihre Besonderheiten, aber eben auch ein bisschen bestimmt, wenn es sein muss – vor allem aber ohne jede Hektik, so wie die Insel selbst.



Ein Tag als Polarforscher

Für viele Kinder ist ein Besuch im Hagenbecks Tierpark ein ganz besonderes Erlebnis. Hier können Sie fast 15.000 Tiere bestaunen. Und jeder Besuch kann zu einem ganz persönlichen Abenteuer werden, z.B., wenn man als Polarforscher das neue Eismeer entdeckt: Dort kann man Eisbären, Walrossen, Pinguinen und Robben beim Tauchen zuschauen und mitten durch die große Seevogel-Voliere gehen. Im Tropen-Aquarium erlebt man die Wunderwelt der Urwälder und geheimnisvollen Höhlen. Eintrittspreise: 4-16 Jahre: 15 Euro (mit Ferienpass 13 Euro); 17 – 18 Jahre: 20 Euro (mit Ferienpass 18 Euro). Kinder bis 3 Jahre haben freien Eintritt. Der Park ist ab 9 Uhr geöffnet.

25 Jahre Mitmachspaß

Kinder sind die Stars im Zirkus Zaretti

Vor dem großen Zelt im Eppendorfer Park steigt der Duft von Sägespäne und Stroh in die Nase. Kinder jonglieren mit Keulen, üben Zaubertricks oder können Lamas, Esel, Pferde und Ziegen ansehen. Einmal als Artist tosenden Beifall bekommen, für einen Moment ein Star zu sein – ein Traum, der im Kinderzirkus Zaretti erfüllt wird. Hier stehen die Kinder selbst in der Manege und gestalten das Programm aktiv mit. Bereits zum 25. Mal ist der Zirkus eine der Attraktionen im Sommer. Kinder entdecken hier unter der Anleitung der erfahrenen Artisten verborgene Talente, wenn sie Kunststücke lernen, sich als Clown verkleiden oder mit Tieren arbeiten. Die Darbietungen werden am Vormittag geübt und dann nachmittags in tollen Kostümen vor dem staunenden

Publikum aufgeführt.

Die Termine: 8.7. - 19.7. Eppendorfer Park beim UKE; 22.7. - 31.7. Meenkweise im Haynspark; Vorstellungen So.-Fr. um 14.30 Uhr, Samstag frei. **Zirkuswerkstätten:** Mo.-Fr. 11.00 - ca.12.30 Uhr, Werkstatt + Vorstellung: 4 Euro (mit Ferienpass 3 Euro), Erwachsene: 8,00 Euro.



für Kids

Urlaub zuhause

die Herbstferien vom 30.9. bis 11.10.)

Wie melde ich mich für die Attraktionen an?

In der Ferienzeit sind die Angebote genau beschrieben. Sie ist auch ein nützliches Adressverzeichnis für das ganze Jahr. Weitere Infos gibt es sonst direkt beim Veranstalter, wo man sich auch anmelden muss. Achtung: Einige Aktionen sind heiß begehrt und haben nur begrenzte Kapazitäten.

Die Sommerferien mit spannenden und kreativen Angeboten selbst gestalten – mit dem Ferienpass können Kids und Jugendliche viel erleben. Hamburg am Montag hat einige Highlights herausgesucht.

Schatzsuche

Auf der Suche nach dem verlorenen Schatz in Hamburg



Auf spielerische Art Hamburg entdecken: Es werden viele Aufgaben gestellt. Die Lösungen führen zum Schatz, der in der Hafencity, Rathaus, Jungfernstieg, Michel usw. versteckt ist. **Die Termine:** Samstags 29.06.; 06.07.; 13.07.; 20.07.; 27.07. und 03.08.; Sonntags 30.06.; 07.07.; 14.07.; 21.07.; 28.07. und 04.08. Kosten pro Person: 15 Euro.

Erlebniswelt Airport

Die Flughafen-Modellschau ist ein Highlight für Kinder und Erwachsene. Das Modell im Maßstab 1:500 zeigt mehrmals täglich den gesamten Hamburger Flughafen in Aktion. Über 8.000 Leuchtdioden lassen den Flughafen während der Nachtansicht erstrahlen, und Flugzeugmodelle fliegen wie von Zauberhand durch den Raum. Und anschließend lädt noch die Besucherterrasse zum verweilen ein.

Die Termine: tägl. 10.00, 13.30, 16.00 Uhr; Dauer ca. 60 Minuten. **Die Kosten:** 5 - 18 Jahre: 2,50 Euro (mit Ferienpass 1,50 Euro), Erwachsene: 4,50 Euro.

Anzeige

GROSSE EINTAUSCH AKTION

AUS ALT MACH NEU



Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung

Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

SELBSTTEST

Ob Sie überhaupt ein Typ für ein berufs begleitendes Studium sind, verrät Ihnen unser Selbsttest:

Ich halte meine berufliche Situation für gefestigt und erwarte hier für die nächsten Jahre keine folgenschweren Veränderungen. J | N

Ich komme regelmäßig pünktlich aus der Firma und muss nur selten Überstunden machen. J | N

Ich bin für die Firma nur selten beruflich unterwegs und arbeite die meiste Zeit an einem festen Ort. J | N

Ich schätze meine private Situation als stabil ein, sodass ich eine zusätzliche Belastung gut bewältigen kann. J | N

Ich kann mich in der Zeit meines Studiums auf die Unterstützung meiner Familie und Freunde verlassen, auch wenn es um meine Entlastung im Hinblick auf zum Beispiel Kinderbetreuung oder ähnliches geht. J | N

Ich bin bereit, täglich min. 2 Stunden nach der Arbeit für mein Studium zu investieren. J | N

Wenn Sie mehr als eine Frage mit einem Nein beantwortet haben, sollten Sie Ihre Entscheidung für eine berufsbegleitende Weiterbildung noch einmal überdenken.

Tipp

Pause

Bei einem Fernstudium empfiehlt es sich, **mindestens einen Tag pro Woche eine Lernpause einzulegen**. „Sonst ist das ähnlich wie im Fitnessstudio“, sagt Martin Kurz, Präsident des Verbands Forum Distance-Learning. Wer sich am Anfang übernimmt und jeden Tag zum Sport geht, hat bald keine Lust mehr und hört wieder auf. Studenten blieben meist länger am Ball, wenn sie langsam anfangen.

Nebenberuflich Fernstudium vs. Abend

In Deutschland boomt das berufsbegleitende Studieren – mehr als 100.000 Fern- und Onlinestudenten gibt es hierzulande bereits. Hinzu kommen noch viele tausend angehende Akademiker, die sich in Abendkursen weiterbilden, die sogenannten Präsenzstudenten

Bei einem Fernstudium findet, im Gegensatz zum Präsenzstudium, der größte Teil des Studiums abseits des Campus statt – manchmal auch im Garten

FOTO: HOCHSCHULE WISMAR



Ob alleine im stillen Kämmerlein oder abends in einem Studienzentrum – wer sich als Berufstätiger nebenbei weiterqualifizieren möchte, sollte genau wissen worauf er sich einlässt und welcher Lerntyp er ist bzw. wo die Vor- und Nachteile der einzelnen Angebote liegen. Denn eines ist klar – ein Studium neben dem Job ist verdammt schwer und verlangt eine gehörige Portion Durchhaltekraft und Selbstdisziplin.

Hohe Abbrecherquote

Das beweisen auch die Zahlen: so schätzt laut Zeit-Online die Hagener Fernuniversität ihre Abbrecherquote auf

satte 70 Prozent. Zwar hält Martin Kurz, Präsident des Fachverbands Forum Distance-Learning diese Zahlen für extrem hoch, räumt aber ein, dass auch in den privaten Fernhochschulen die seiner Organisation angeschlossen sind, die Quote mit bis zu 35 auch recht hoch ist.

Dabei sind die Gründe für einen Abbruch immer ähnlich: Ein Fernstudium bietet zwar gewisse Freiheiten, was Lernzeit und

zum Erfolg studium - Welcher Typ sind Sie?



führen in nicht wesentlich weniger Fällen ebenfalls zur vorzeitigen Aufgabe. Hier ist an erster Stelle die zeitliche Verpflichtung genannt, nach der Arbeit in jedem Fall noch die Vorlesungen besuchen zu müssen. Für Überstunden, das Feierabendbier mit Kollegen oder den Ausgleichs-

Die 3 Studientypen

sport bleibt nur wenig Zeit.

Um für sich selbst entscheiden zu können, welche Form eines berufsbegleitenden Studiums für einen die Richtige ist, sollte man zuerst die drei Studientypen kennen:

Fernstudium – der Begriff wird gerne als Synonym für ein berufsbegleitendes Studium verwendet. Im Fernstudium wird der überwiegende Teil der Leistung im Selbststudium erbracht. Also allein und von zu Hause aus. Viele Fernhochschulen haben sogenannte Präsenzblöcke in ihre Unterrichtspläne eingebaut. Das können Vorlesungen sein, die beispielsweise alle drei Monate samstags in einem Schulungszentrum stattfinden.

Online-Studium – Auch im Online-Studium wird der überwiegende Teil der Leistung im Selbststudium erbracht. Neben aufgezeichneten, interaktiven Online-Vorlesungen gibt es zu festgelegten Terminen Live-Videokonferenzen mit den Dozenten. Sie werden aufgezeichnet und stehen rund um die Uhr auf der Online-Studienplattform zur Verfügung. „Die internetbasierte Lehrform bietet den Studierenden über modernste Kommunikationstechniken und E-Learning-Tools die absolute

räumliche und zeitliche Flexibilität“, sagt Professor Thomas Wilke, Studiengangsleiter im Online-Fernstudium bei WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. Siehe auch www.wings-fernstudium.de

Berufsbegleitendes Präsenz- bzw. Abendstudium – Bei Lehrveranstaltungen und Prüfungen muss man in der Hochschule anwesend sein. Diese Pflichtveranstaltungen finden meist werktags an Abenden sowie am Wochenende ganztägig statt: z.B. 2x in der Woche von 18-21:30 Uhr Unterricht, samstags z.B. von 10-17:00 Uhr.

Hausarbeiten sind zusätzlich in der Freizeit anzufertigen. Darum spielt eine gute Erreichbarkeit

Die Vorteile

der Hochschule eine große Rolle.

Ein Vorteil eines berufsbegleitenden Studiums ist natürlich, dass man auch während der gesamten Studienzeit über ein geregeltes Einkommen verfügt. Ob man über eine ausreichende Selbstdisziplin verfügt, um einen akademischen Abschluss neben dem Job überhaupt zu schaffen, muss man in jedem Fall für sich selbst entscheiden.

/Dominique Rousseaux

Anzeige




MEIN STUDIENPLATZ
Studieren von überall.

➔ www.wings-fernstudium.de/hh




Lernort betrifft, aber es verlangt auch ein hohes Maß an Selbstdisziplin. Derjenige, der nur im stillen Kämmerlein vor sich hin studiert, neigt schneller zur Aufgabe, als z.B. der Student einer allabendlichen Präsenzveranstaltung. Allerdings sind auch hier die Hürden für den „nebenbei“ Studierenden hoch und

Familiengeführtes Unternehmen sucht Zuwachs, bei uns wirst du fair behandelt und entlohnt.

Du bist nicht auf den Mund gefallen, kannst dich durchsetzen?
Seit 2003 sind wir einer der führenden Unternehmen im Business. Werde ein Teil von uns & wir machen dich zum Vertriebsprofi.

Unterstütze uns beim Vertrieb unserer innovativen Produkte!
Ganz neue Infrastruktur mit computergestützten Arbeitsplätzen. Mehr Erfolg im Vertrieb durch optimierten Arbeitsablauf.
Entweder mit einem **Festgehalt von 1650€ im Monat** sehr gut für Neueinsteiger oder auf Umsatzbeteiligung. Erfahrene Verkäufer können mit der Umsatzbeteiligung **leicht über 2000€ kommen im Monat**, nur 37,5 Std/Woche.
Bewerbung bei Herrn Artur Bastian, Tel: 040 23 64 82 60

Direct Job Zeitarbeit GmbH

Als mittelständischer und regionaler Personaldienstleister suchen wir für den Einsatz bei unseren Kunden m/w:

- **Callcenter-Agents**
- **Sachbearbeiter Lohn und Gehalt**
- **Bankkaufleute**
- **Vertriebstalente B2B**
- **Kundenberater für den technischen Support**

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:

Direct Job Zeitarbeit GmbH | Hammer Steindamm 5-7 | 22089 Hamburg
Telefon: +49 40 27147 300 | E-Mail: personal@direct-job.de

JS/DEUTSCHLAND

Wir sind: Europas Marktführer für die Erstellung anzeigenfinanzierter Multimedia-Broschüren. **Einige unserer Kunden:** Audi, Intersport, DB, Center Parcs... In Deutschland: Seit 2004 erfolgreich an drei Standorten!

Wir suchen ab sofort

Mediaberater B2B (m/w) für unsere Anzeigenabteilung im Innendienst

Deine Aufgaben:

- Unser Umsatz liegt in deinen Händen, denn die Anzeigenabteilung ist der Motor unseres Unternehmens. Du verantwortest...
- die projektbezogene Kontaktaufnahme mit den Lieferanten unserer Kunden - keine Kaltakquise.
 - den Kontakt mit Entscheidern aus allen Branchen
 - den Verkauf von Anzeigenplätzen in der Unternehmensbroschüre deiner Kunden
 - die Angebotsverfolgung und Auftragsabwicklung

Dein Profil:

- Du bist ein abschlussstarkes, ehrgeiziges, schlagfertiges Kommunikationstalent mit...
- abgeschlossener Ausbildung (kaufmännisch, Hotel, Medien, Versicherung)
 - erster Erfahrung im Verkauf
 - strukturierter Arbeitsweise

Wir bieten unseren Mitarbeitern ein Umfeld, in dem das Arbeiten Spaß macht, Teamgeist gelebt und die persönliche und berufliche Entwicklung kontinuierlich gefördert wird. Unser attraktives Vergütungssystem aus Festgehalt plus Provision und Bonus honoriert Ehrgeiz und Verkaufstalent.

Interessiert? Bewirb dich über unsere Webseite oder melde dich bei Anja Hanssen unter 040 48 40 40 4382 oder per E-Mail ahs@jsdeutschland.de

JS Deutschland GmbH • Hugh-Greene-Weg 2 • 22529 Hamburg
040 - 48 40 40 4382 • www.jsdeutschland.de

**Die nächste HAMBURG KOMPAKT erscheint am
1. Juli 2013 | Anzeigen 040 64 666 1600**



Für unsere Niederlassung am Flughafen Hamburg suchen wir ab sofort in Vollzeit oder Teilzeit

LAGERARBEITER (m/w)

Wir kommissionieren Zeitungen und Zeitschriften, liefern diese mit PKW + LKW aus und bestücken am Flughafen Hamburg die Passagierbereiche unserer Airline-Kunden.

News-Log
Airline Logistic GmbH
Muthmannstraße 1
80939 München

Sie besitzen einen Führerschein, sind körperlich belastbar und bereit Schichtarbeit (Mo. - So., 02.00 - 22.00 Uhr) zu leisten. Unsere Personalabteilung freut sich auf Ihre Unterlagen.
Frau Liepsky aliepsky@news-log.ch



Miniaturland www.miniatur-wunderland.de

Die Modelleisenbahn in der Speicherstadt sucht dringend Verstärkung in Vollzeit als m/w

Personalfachkraft, Einzelhandel/ Verkauf, Systemgastronom sowie Spüler

Nähere Informationen unter:

www.miniatur-wunderland.de/sonstiges/jobs/aktuell/



Für unser auf die außerklinische Beatmung spezialisiertes Unternehmen suchen wir ab sofort

examierte Pflegekräfte

in Vollzeit, Teilzeit oder als Aushilfe
für die 1-zu-1-Versorgung beatmungspflichtiger Menschen in der eigenen Häuslichkeit.

sab gGmbH | Arndtstrasse 16 | 22085 Hamburg
hamburg@sab-ggmbh.de | www.sab-ggmbh.de

Call-Center Agents für den In- und Outbound gesucht

Sie suchen einen sicheren Arbeitsplatz mit gutem Festgehalt plus Provision? Ob Verkaufsprofi oder ambitionierter Quer-/Neu- oder Wiedereinsteiger, bei uns sind Sie gut aufgehoben.

Weltweiter Marktführer
für Customer Experience Management

Über 138.000 Mitarbeiter in 46 Ländern

2,3 Mrd. Euro Jahresumsatz

Wir bieten für jeden Bewerber das passende Arbeitszeitenmodell. Sie bieten verkäuferisches Talent und haben Spaß am Telefonieren.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen unter job@teleperformance.de
Teleperformance Deutschland Wendenstraße 375-377 | 20537 Hamburg

Wir suchen

motivierter Mitarbeiter (m/w)
für unseren telefonischen
Anzeigenverkauf

Ihre Aufgaben

Neukundengewinnung

Wir bieten

Festanstellung mit
1.400 Euro Grundgehalt
+ Provision
+ Aufstiegsmöglichkeiten
+ geregelte Arbeitszeiten
+ 26 Tage Urlaub
+ nettes Team



Wolter-Rousseaux Media GmbH
Gutenbergring 39 - 41 | 22848 Norderstedt
Telefon 040 - 64 666-1600 | Fax - 1610
Redaktion@Hamburg-am-Montag.de



VOSTUDIO - FOTOLIA.COM

Gesucht:



Altenpflege - mehr als ein Beruf!

Wir suchen für unsere sieben stationären Altenpflegeeinrichtungen und unseren Ambulanten Dienst Azubis zum Ausbildungsstart am 01.08.2013.

Bewirb dich jetzt für eine Ausbildung zum Altenpfleger/zur Altenpflegerin

Das erwartet dich

- eine attraktive Ausbildungsvergütung
- eine berufliche Perspektive mit vielfältigen Aufstiegsmöglichkeiten
- vermögenswirksame Leistungen
- Urlaubs-/Weihnachtsgeld
- HVV-ProfiCard
- 30 Tage Urlaub
- günstige interne Verpflegungsmöglichkeiten

Das erwarten wir

- Freude am Umgang mit älteren und pflegebedürftigen Menschen
- mittlere Reife oder weiterführender Schulabschluss
- Teamfähigkeit und Einsatzbereitschaft
- ein aufgeschlossenes Wesen

MEHR INFOS:
WWW.VHW-HAMBURG.DE
040 251512-466

**Vereinigte Hamburger
Wohnungsbaugenossenschaft eG**
Personalabteilung • Rabea Jändling
E-Mail: rjaendling@vhw-hamburg.de
Hohenfelder Allee 2 • 22087 Hamburg

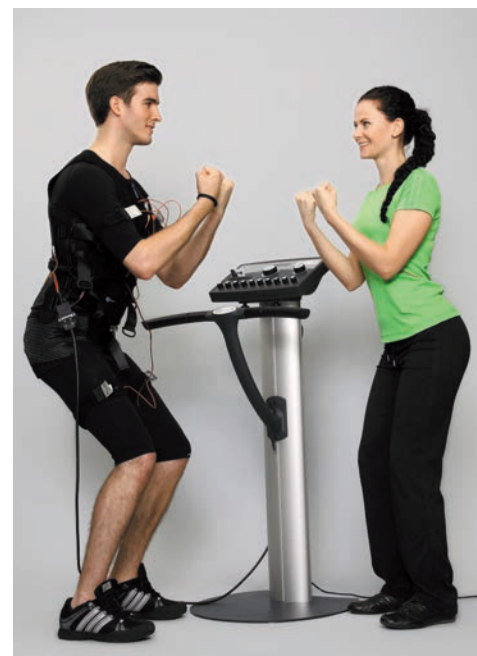
**vhw wohnen
im alter**

Stand 14. Juni - Wir übernehmen für Verfügbarkeit und Richtigkeit keine Gewähr

Job-Bezeichnung	Beschreibung	Anforderungen	Kontakt
Fahrer/in für unser "italienisches Dreirad" (APE) gesucht!	Sie fahren mit unserer APE zu reinen Werbezwecken durch die Hamburger City. Kein Verkauf.	Führerschein Kl. B ist zwingend erforderlich.	Wolter-Rousseaux Media GmbH Frau Kirsten Steinmann Gutenbergring 39-41 22848 Norderstedt E-Mail: K.Steinmann@jobs-kompakt.de
Hotel Manager w/m für Flusskreuzfahrtschiffe	Sie wollen auf einem Kreuzfahrtschiff arbeiten? Unter www.seachefs.com im Bereich „Team“ gibt es Informationen sowie Filme über Jobs an Bord. Ebenfalls bei Facebook unter http://www.facebook.com/seachefs	Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung in der Hotellerie und bereits Erfahrung in einer Führungsposition in einem Hotelbetrieb sammeln können? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Begeistern Sie die Gäste und die Crew.	sea chefs Human Resources GmbH www.seachefs.com/lueftner
Büroassistent/in	Für einen Markenartikelkonzern in der Hamburger City suchen wir schnellstmöglich eine organisationsstarke Büroassistentin (m/w) für die Administration und Projektarbeit in Vollzeit.	Sie haben eine kfm. Ausbildung und/oder vergleichbare Berufserfahrung, haben gute MS Office-Kenntnisse und sind zuverlässig & kommunikativ? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!	Worksource Personaldienstleistungen GmbH Frau J. Schwinning Te. 040-429 36 46 10 jobs@worksource-personal.de www.worksource-personal.de
Gehaltsabrechner (m/w) ab sofort auch Teilzeit	Erfassung und Pflege der Abrechnungsdaten; Erstellung der Gehaltsabrechnungen; Meldungen erstellen; Berichtswesen; Ansprechpartner für Mitarbeiter.	Abgeschl. kfm. Ausbildung, Erfahrung im Lohn- und Steuerrecht; sicherer Umgang mit MS Office-Paket; gute SAP Kenntnisse.	Mikado Personalservice GmbH Herr M. Winkelmann; bewerbung@mikado-personalservice.de Telefon: 040 / 30 99 39 0
Exam. Altenpfleger (m/w) oder Pflegehelfer (m/w)	Die Vorteile der Zeitarbeit nutzen und trotzdem wie die Stammebelegschaft verdienen? Bei uns ist dies möglich! Verstärken Sie unser Altenpflege-Team in Voll- oder Teilzeit und arbeiten in verschiedenen Pflegeeinrichtungen von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG.	Sie arbeiten gerne mit Menschen und sind zuverlässig. Flexibilität und Teamfähigkeit zeichnen Sie aus.	PFLEGEN & WOHNEN Personaldienstleistungen GmbH Patrick Doffiné / Finkenau 11 / 22081 Hamburg / Tel.: 040-202231-75 personaldienstleistungen@pflegenund-wohnen.de

Erste EMS-Anwendungen wurden schon vor ca. 60 Jahren im Reha-Bereich und in der Physiotherapie eingesetzt. EMS steht übrigens für Elektromyostimulation.

FOTOS: JUSTFIT



Schön und stark

EMS sorgt für effektiven

Hamburg – Es kribbelt. Erst leicht, dann immer stärker. Durch den Körper wird Strom gejagt. In die Beine, Po, Bauch, Rücken bis in die Arme. Die Rede ist von EMS, einem spannungsgeladenen Training mit Hilfe von elektrischer Muskelstimulation.

Die Anwendung wird seit den 90er Jahren verstärkt im Profisport und bei der Reha praktiziert, und setzt sich jetzt auch im Alltag durch. Durch die Methode können Ziele schnell und gelenkschonend erreicht werden: Das Training regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an, baut Muskeln auf und Fettgewebe ab und strafft das Bindegewebe. Der Zeitaufwand ist dabei minimal und die Effektivität maximal. So macht EMS fit, jung, gesund und stark.

Schön ist aber anders. Beim Training wird man in eine Art Neoprenanzug gesteckt und bekommt Manchetten um Po, Oberschenkel und Arme geschnallt. Die Kabel hängen am Körper herunter, und die Elektroden, die mit lauwarmen Wasser eingesprüht werden, geben während der Übungen Strom-

Anzeige



durch Strom

Muskelaufbau bei minimalem Zeitaufwand

stöße ab. Mit einem Personal-Trainer werden nun klassische Muskelkräftigungsübungen ausgeführt. Der Clou: Beim Training werden die Muskeln nicht wie sonst über elektrische Signale vom Gehirn über die Nerven gesteuert, sondern alle vier Sekunden durch elektrische Spannungsimpulse, gegen die man mit aller Kraft ansteuert. Strom stählt hier die Muskeln.

Die Zeit ist jetzt vorbei, wo man sich an der Hantelbank abmühte oder überfüllte „Bauch-Beine-Po“ Kurse besucht hat. Ob Shaping, Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau – das Training ist

25 Minuten Training

mit ca. 25 Minuten zwar sehr kurz, aber trotzdem wird ein umfassendes Workout ohne Anstrengung erzielt.

Durch die elektronischen Reize, sie werden für jede Körperpartie einzeln geregelt, werden ca. 350 Muskeln gleichzeitig trainiert. Mit EMS können somit gezielt verschiedene Muskelgruppen trainiert und sämtliche Muskelfasern zur gleichen Zeit aktiviert werden. Bei einem herkömmlichen Krafttraining werden

nur 50 Prozent der Muskelfasern erreicht. EMS ist z.B. für Menschen mit Rückenbeschwerden oder Knieproblemen oft der einzige Weg, ihre Muskeln wirklich zu fordern und insgesamt ein effektives Ganzkörpertraining zu absolvieren.

Der Trainingserfolg stellt sich erstaunlich schnell ein. Eine Einheit pro Woche reicht bereits aus. Fazit: Fettpölsterchen an Taille, Hüfte und Po und das Gewicht werden reduziert, Cellulite erfolgreich vermindert, die Figur gestrafft und die Durchblutung des Gewebes sowie der Abtransport von Stoffwechselprodukten gefördert.

Eine Studie von der Universität Bayreuth hat ergeben, dass der Erfolgs-Effekt durch die Stromstöße erstaunliche 18mal höher ist als bei einem normalen Training im Fitnessstudio. Übrigens: EMS ist für jede Altersgruppe geeignet und die verabreichten Stromimpulse völlig ungefährlich. Eher ungeeignet ist diese Trainingmethode für Schwangere und Menschen mit Herzproblemen oder gar Herzschrittmachern. Aufgrund der Stromzufuhr könnte dieser sonst verrückt spielen.

Und, Interesse geweckt?



In nur
20 Minuten
pro Woche!

Muskelaufbau
Rückenschule
Gewichtsreduktion



justfit
exclusive club

Jetzt Probetraining vereinbaren!

Trainingszeiten:

Mo-Fr: 9-22Uhr
Sa&So: 11-18Uhr

JustFit Exclusive Club GmbH

Lübecker Str. 137
22087 Hamburg

Telefon: 040 181 703 55
hamburg@justfitclub.de
www.justfitclub.de

Mit EMA können nahezu alle Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden Foto: VitaShape



EMA Zwei Wege führen zum Ziel

Elektrische Impulse werden im Training jetzt noch effektiver eingesetzt

EMS hat sich erfolgreich im Markt platziert. Doch jetzt gibt es eine Weiterentwicklung des Trainingsstroms: EMA. Das ist eine sogenannte modulierte Mittelfrequenz, die in Hamburg z.B. bei VitaShape (<http://www.vitashape.de>) angeboten wird.

Der Unterschied: Bei EMS werden beim Training die Muskeln mit einer Niederfrequenz stimuliert, allerdings nur über einen Weg, den Nerv. EMA kann dagegen die Muskeln direkt und über den Nerv aktivieren. Vorteil: Die elektrischen Impulse können so nicht nur das Muskelgewebe,

sondern auch alle anderen Gewebearten aktivieren und den Stoffwechsel noch effektiver gestalten. Das bedeutet für das Training, dass auch die Fettzellen schneller abgebaut werden.

Genau wie beim klassischen EMS-Training dauert eine Einheit rund 20 Minuten. Schon nach 5

Minuten schwitzt man, nach rund 10 Minuten erscheint einem die Trainingszeit ziemlich lange und man fragt sich, wie man das noch weitere 10 Minuten durchhalten soll. Aber dann ist es doch schneller vorbei als gedacht. Das Wohlbefinden ist groß, auch weil ein Muskelkater ausbleibt.

Anzeigen



Foto: @ Dash - Fotolia.com

just.power

EMS-Ganzkörpertraining

- sehr kurze Trainingszeiten
- schneller Muskelaufbau
- Linderung/Beseitigung von Rückenschmerzen
- Straffung des Bindegewebes
- Verringerung von Cellulite

Gutschein
3 Einheiten EMS-TRAINING IM WERT VON € 51,-
1 GUTSCHEIN PRO PERSON EINLÖSBAR
(GILT NUR FÜR NEUKUNDEN)

just.power
Georg-Bonne-Straße 89
22609 Hamburg
Tel. 040 386 318 79
www.just-power.de



VITASHAPE

Strom macht schön!

Effektiv und intensiv in 20 Minuten den ganzen Körper trainieren – mit EMS-Training 3.0

AmpliTraining belebt den Körper, stärkt die Muskeln, strafft die Haut und steigert das Wohlbefinden.

Sie spüren die Wirkung schon beim ersten Training.

Exklusiv erhältlich bei

VitaShape | Lübeckertordamm 2 - 4 | 20099 Hamburg
Telefon: 040 - 20 90 57 85 | www.vitashape.de | mail@vitashape.de

Riesenspaß mit 50 Gramm

7 Tipps, damit Sie beim Golfen eine gute Figur abgeben



Deutschlands bester Golfprofi Martin Kaymer hat nach eigenen Angaben schon rund 50.000 Stunden auf der Driving-Range verbracht FOTO: dpa

Hamburg – Golf ist seit Jahren schon längst kein Altherrensport mehr. Ob jung, alt, sportlich oder untrainiert – der schicke Sport ist voll im Trend und ein Riesenspaß mit dem 50 Gramm leichten Ball. Schließlich kann jeder, egal ob frischer Anfänger oder einsteiger Handicaper, immer etwas im Wettkampf mit dem Ball dazulernen. Besonders Anfänger sind für jeden Hinweis offen. HAMBURG am MONTAG hat sieben Top-Tipps zusammengestellt.

1. Golfunterricht ist Pflicht

Sie können auf einem der über 300 öffentlichen Kurzplätze in Deutschland einfach loslegen. Aber beim Golf ist es wie bei vielen anderen Sportarten: Mit der Hilfe eines professionellen Lehrers erzielen sie schnell Fortschritte und lernen die richtige Technik.

2. Beratung bei der Schlägerwahl

Bis zu 14 Schläger kann man mit

auf den Platz nehmen. Sie sollten einen Fachmann aufsuchen und ein sogenanntes „Fitting“ machen. Denn bei der richtigen Schläger-Wahl spielen ihre Körpergröße und die Länge der Arme ebenso eine Rolle wie der Griff oder der Winkel der Schläger.

3. Zum Start ist keine High-Tech-Ausrüstung nötig

Zum Start benötigt man nur sieben Schläger-Typen: Fairway-Holz, Putter, Chipper, Eisen 9, 7 und 5 und ein Wedge. Einen Driver benötigen Sie erst, wenn Sie wirklich sauber mit den Eisen und (kleinen) Hölzern schlagen und die Technik verinnerlicht haben. Investieren Sie das gesparte Geld lieber in Trainerstunden.

4. Ein MUSS - Training auf der Driving Range

Es ist wie beim Fußball: Übung macht den Meister. Deshalb sind Einheiten auf der Driving Range wichtig, um den Schwung mit

allen Schlägern zu üben. Erfahrene Spieler wissen, dass es besonders auf das Spiel rund um das Grün ankommt. Deshalb sollte man auch Schläge aus dem Rough und dem Bunker trainieren.

5. Technik schlägt Kraft

Ein guter Golfschwung zeichnet sich durch eine fließende Bewegung aus. Fast alle Muskeln werden dabei beansprucht. Wer mit Kraft schwingt neigt dazu Fehler zu machen.

6. Kopf nicht bewegen

Die Versuchung ist groß, nach dem Schlag gleich den Weg des Balles zu verfolgen. Risiko! Sie laufen Gefahr, den Schlag nach links oder rechts zu verziehen.

Besser: Den Kopf nach dem Treffen des Balles für einige Sekunden unten lassen.

7. Turniere spielen

Die Wahrheit liegt auf dem Platz – auch beim Golf. Nach der Platzreife sollten Sie regelmäßige Turniere spielen, um einen Spielrhythmus unter Wettkampfbedingungen zu entwickeln (eine komplette Partie dauert etwa fünf Stunden) und natürlich das Handicap zu verbessern.

Eine gesunde Portion Ehrgeiz hat jeder Golfspieler. Doch an erster Stelle soll Golf an der frischen Luft und in der Natur Spaß machen. Dann erleben Sie auch schöne Golf-Momente.

/Michael Kudal

Anzeige

GOLF

KOBI GOLF

MEGA-STORE

THE FUTURE OF GOLF SINCE 2013

Adizero Tour

129,- € (UVP 179,- €)

adidas

25% RABATT AUF ALLE ADIDAS SCHUHE & TEXTILIEN (Ausgenommen Ashworth & Taylormade)






EXCLUSIVES ANGEBOT für alle Leser der „HAMBURG AM MONTAG“

HOTLINE

+49 (0) 41 01 - 81 90 260

GOLFUSA

NEU IN PINNEBERG

Diese Woche

MO Depeche Mode
Imtech Arena, 20 Uhr

DI Oliver Welke und Dietmar Wischmeyer
Schmidt Theater, 20 Uhr

A Day To Remember
Große Freiheit 36, 20 Uhr

MI Dead can Dance
Stadtpark, 19 Uhr

Iron Maiden
o2 World, 19.30 Uhr

DO Tego Calderon
Fabrik, 21 Uhr

FR A Tribute To Johnny Cash
Downtown Bluesclub, 20 Uhr

SA Joe Satriani
Fabrik, 21 Uhr

SO Salut Salon: Nacht des Schicksals
Thalia Theater, 18 Uhr

Die Termine werden präsentiert von



www.scoolz.de

Folk-Fans, aufgepasst!

Alt-Meister Bob Dylan spielt in Hamburg

Hamburg – Er ist einer der größten Musiker des 20. Jahrhunderts. US-Musiklegende Bob Dylan (72/„Blowin’ in the Wind“) kommt am 19. und 20. Oktober nach Hamburg.



Der Ticket-Vorverkauf (ab 57,50 Euro) ist schon gestartet. Dylan, der eigentlich Robert Allen Zimmermann heißt, gilt mit mehr als 110 Millionen verkauften Platten als einer der bedeutendsten Folk- und Rockmusiker weltweit. Rund 35 Studioalben hat er bislang veröffentlicht, etwa „Tempest“ (2012). In Deutschland war Dylan zuletzt live 2011 zu sehen.

Das Eskimo-Kind Mauja erfährt von Titania alles Wissenswerte über die vier Jahreszeiten.

Foto: OPERNLOFT/Silke Heyer



Mauja lernt die Jahreszeiten

Kinder sind beeindruckt von Aufführungen im Opernloft

Hamburg – **Mauja lebt mit ihren Eltern am Nordpol in Eis und Schnee. Sie fühlt sich am Ende der Welt einsam, denn allein Spielen macht keinen Spaß. Eine Freundin ist ihr größter Wunsch, den der allmächtige Rabe Tulugaukuk dem kleinen Mädchen erfüllt.** Aus einem fernen Land der Feen kommt die kunterbunte Feenprinzessin Titania auf ihrem glitzernden „Firlefant“ angefliegen. Beide werden ein Herz und eine Seele und erzählen sich singend von ihren sehr unterschiedlichen Welten. Mauja weiß alles über Kälte und Schnee, Titania erklärt ihr dafür die vier Jahreszeiten. Denn Mauja kennt am Nordpol ja nur den Polarsommer und -winter, aber keinen Frühling oder Herbst.

„Die Prinzessin der Feen“ (Originaltitel: The Fairy Queen) von Henry Purcell basiert auf dem Drama „Ein Sommernachtstraum“ von William Shakespeare. Die fantasievolle

Oper für Kinder ab drei Jahren ist eine von drei Stücken für Kinder im Repertoire vom Opernloft (Fuhrlentwiete 7).

„Die kleinen Kinder folgen, soweit das bei einer Oper für diese Altersgruppe möglich ist, der Aufführung überraschend brav. Viele sitzen auf großen Kissen vor der Bühne und sind beeindruckt von der Aufführung“, freut sich Luise Hansen über den Erfolg. Die Sopranistin singt die Fee Titania. Hansen: „Wir möchten alle Kinder mit tollen Stücken mit dem Thema Oper vertraut machen und somit das Genre kindgerecht erfahrbar machen.“ Mit ihrer Partnerin Ewelina Moskal (sie spielt Mauja) gelingt ihr das eindrucksvoll. „Die Prinzessin der Feen“ wird durch eine Pause in zwei 25-minütige Blöcke kindgerecht unterteilt.

Termine und weitere Infos unter www.opernloft.de

IRON MAIDEN

Heavy Metal-Legende mit eigener Biermarke auf Tour

Hamburg – Als Bassist Steve Harris die Band „Iron Maiden“ im Jahr 1975 gründete, glaubten die meisten nicht an einen Erfolg. Zu sehr war die damalige britische Musikszene geprägt von New Wave und vor allem vom Punk. Hard Rock oder Heavy Metal wollte niemand hören.

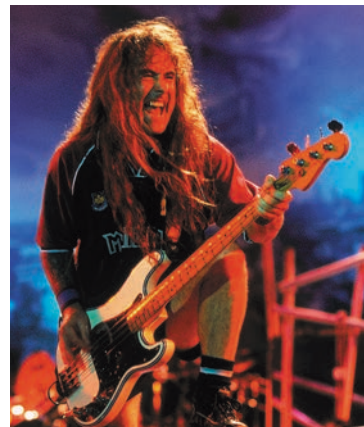
Doch Harris blieb seiner Überzeugung treu und begründete gemeinsam mit vielen anderen englischen Bands wie Saxon, Def Leppard oder Judas Priest seinerseits einen Boom, der als „New Wave of British Heavy Metal“ in die Musik-Geschichte

einging. „Die Plattenfirmen, mit denen ich gesprochen hatte, sagten uns, wir sollten uns die Haare abschneiden und Punk-Musik machen. Doch das kam für mich nicht in Frage“, erzählt Harris in einem Interview.

Aber wie gigantisch der Erfolg werden würde, hätte sich der Band-Leader wohl auch nicht träumen lassen. Frühzeitig setzten Iron Maiden auf eine durchdachte Marketing-Strategie: Mit dem Maskottchen „Eddie“ wurde neben den aufwendig gestalteten Album-Covern ein Wiedererkennungswert geschaffen, der die Band stets aus der Masse

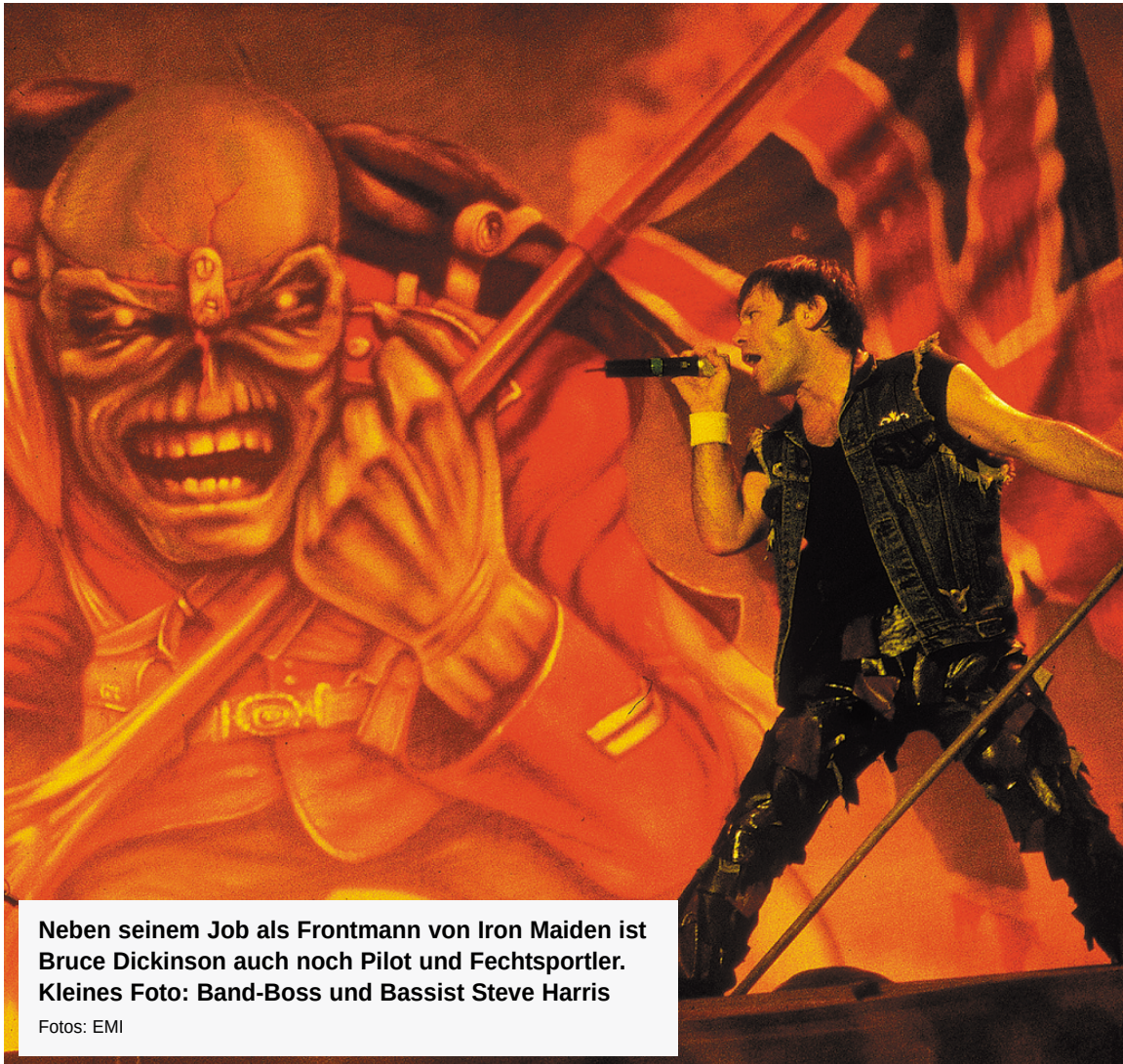
der vielen Heavy-Metal-Bands hervorhob. Neben diversen Live-Mitschnitten als DVD ist die neueste Erfindung der sechs Musiker – ein eigenes Bier. Der „Trooper“-Gerstensaft wurde erstmals am vergangenen Wochenende beim „Download-Festival“ in England ausgeschenkt.

Auch knapp 40 Jahre nach ihrer Gründung schwimmt die „Eiserne Jungfrau“ immer noch auf einer gigantischen Welle des Erfolges. Mit über 90 Millionen verkauften Tonträgern ist „Iron Maiden“ eine der kommerziell erfolgreichsten Metal-Bands der Welt – und ein Ende ist derzeit



nicht abzusehen. Im Rahmen ihrer „Maiden England“-Welttournee durch 25 Länder spielen die Briten am kommenden Mittwoch (wieder einmal) in der o2-World und innerhalb von ein paar Tagen waren die besten Karten verkauft. All die, die sich Tickets ergattern konnten, können sich auf ein rund anderthalb Stunden andauerndes Metal-Spektakel freuen, inklusive Pyro-Show und überdimensionalem „Eddie“: Up the Irons! / Thomas Köhn

.....
Anzeige



Neben seinem Job als Frontmann von Iron Maiden ist Bruce Dickinson auch noch Pilot und Fechtssportler. Kleines Foto: Band-Boss und Bassist Steve Harris

Fotos: EMI

Es gibt immer einen Grund.

Lucky Lady

Immer am letzten Donnerstag im Monat für 12,50 €!

Nächster Termin: 25.06.

Wir laden Sie ein zur Ladies' Night ab 19 Uhr. Mit Begrüßungsdrink und Fingerfood aus dem Restaurant Tarantella lernen Sie unter Anleitung erfahrener Croupiers verschiedene Spiele kennen. Den Gewinnerinnen winkt ein Parfümeriegutschein. Am besten reservieren Sie gleich unter info@spielbank.de oder unter 040/33 47 33-0.

SPIELBANK HAMBURG
www.spielbank-hamburg.de

Glücksspiel kann süchtig machen. Zutritt ab 18 Jahren. Ausweispflicht. Helpline: 01801/372700 (3,9 Cent pro Anruf).

Ihr Wochenhoroskop


Widder 21.03. - 20.04.

Mit purer Logik geraten Sie bei einer Diskussion in die Sackgasse. Sie legen sich ins Zeug. Die Belohnung wird folgen.


Stier 21.04. - 20.05.

Begraben Sie das Kriegsbeil – machen Sie einen Neuanfang. Ihre Kompetenz müssen Sie gezielt einsetzen, sonst verpufft Ihr Elan.


Zwillinge 21.05. - 21.06.

Störungen im Beziehungsfunk. Haben Sie noch die gleiche Wellenlänge? Kontrolle ist gut. Lassen Sie Ihre Arbeit checken.


Krebs 22.06. - 22.07.

Eine kritische Anmerkung sollte Sie nicht verletzen. Eine Stresswoche. Suchen Sie genügend Ausgleich von der Hektik.


Löwe 23.07. - 23.08.

Jemand zeigt Ihnen die kalte Schulter. Machen Sie sich nichts draus. Sie können Versäumtes aufholen – aber Beeilung!


Jungfrau 24.08. - 23.09.

Nicht frustriert sein: Erfolg haben Sie erst beim zweiten Anlauf. Lassen Sie es langsam angehen, die Zeit arbeitet für Sie.


Waage 24.09. - 23.10.

Durch gemeinsame Aktivitäten können Sie die Beziehung vertiefen. Für eine Besprechung müssen Sie sich gründlich vorbereiten.


Skorpion 24.10. - 22.11.

Sie fühlen sich missverstanden. Waren Sie klar genug? Keine harte Linie gegenüber Kollegen! Sie brauchen sie noch. Reagieren Sie sich ab.


Schütze 23.11. - 21.12.

Verlangen Sie Ihr Recht vom Partner. Setzen Sie sich durch! Sie haben hohe Ansprüche an Kollegen. Erfüllen Sie die auch selbst?


Steinbock 22.12. - 20.01.

Sorgen Sie dringend wieder einmal für Qualitätszeit zu zweit. Enge Zusammenarbeit verdoppelt zur Zeit Ihre Kreativität.


Wassermann 21.01. - 19.02.

Sie fühlen sich diffus unzufrieden. Ein klärendes Gespräch hilft. Machen Sie einen Rückzieher, falls Sie zu viel versprochen haben.


Fische 20.02. - 20.03.

Sie sind im Moment der Star. Genießen Sie es. Eine neue Perspektive taucht auf. Aber Sie müssen Zeit investieren. Zeigen Sie sich großzügig.

Persönliche, astrologische Beratung unter:

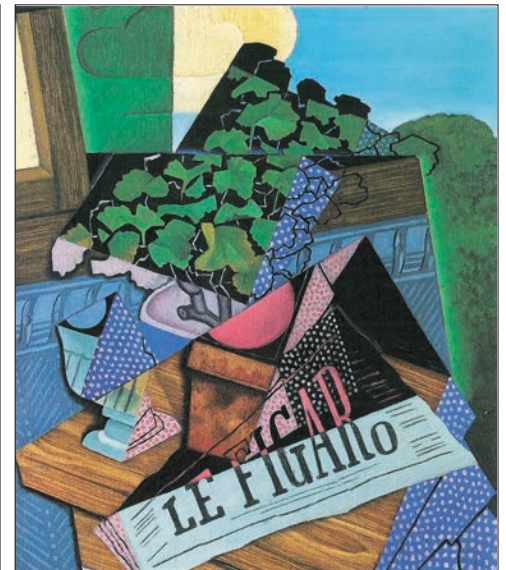
Tel.: 0900 / 339 399 381*

*1,99EUR/Min., DTAG; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. GmbH

Es stehen Ihnen ausgewählte Astrologen zur weiteren Beratung zur Verfügung. Ob Partnerhoroskop, Tarotkartenlegung oder Aszendendenbestimmung, Sie können sich mit jedem Wunsch an die erfahrenen Berater wenden. Ganz exklusiv, ganz persönlich und nur für Sie - 24 Std. täglich (auch samstags und sonntags).

Original und Fälschung

Juan Gris (1887 - 1927): *Stilleben mit Gernanien* – links das Original. In der Kopie (rechts) sind 5 Fehler eingebaut, die es zu finden gilt.



Sudoku – das Logikrätsel

Lösen Sie eines der Sudokus und mit etwas Glück gewinnen Sie 20 Euro!

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

Sudoku 1 leicht

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

Sudoku 2 mittel

So geht's: Füllen Sie das Gitter mit Zahlen von 1 bis 9. In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der 9er-Blocks aus 3x3 Kästchen darf jede Zahl nur einmal vorkommen.

Wählen Sie nun einfach die

01378 / 260 205 77*

und nennen Sie uns eine der Lösungszahlen!

Unter allen Anrufern mit der richtigen

Lösung verlosen wir jede Woche 20 Euro!

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

* 50 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. GmbH. Der Gewinner wird telefonisch benachrichtigt; der Geldbetrag wird überwiesen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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

Sudoku 3 schwer

Menschenaffe	Tabakkonsument	ein Rätsel lösen	geköstelt, affektiert	Stadt im Süden Honshus (Japan)	schwedischer Filmstar (Greta) †	deutsche Vorsilbe	Einheit der Leuchtdichte	ein Pflanzenstiel	Figur in „Porgy und Bess“	getrocknete Früchte
chem. Zeichen für Astat		1. gewählter Reichspräsident			Papstname	Papstname	kleiner Holzpfehl	Fluss durch Florenz	nicht glatt	6
Geldstück		Teil des Tafelbestecks		Sporttrainer						
wahrnehmen	nicht weniger, sondern ...				schwäbischer Höhenzug		Fremdwortteil: gegenüber		alltägliche Einerlei	
				Schönling (franz.)	peinliche Verlegenheit	Angeh. e. islam. Konfession	griech. Gott des Reichtums		dünnes Blättchen	
Körperteil	kath. Hilfsgeistlicher	Teil eines Pull-overs	Figur in „Max und Moritz“			Brücke in Venedig	Lotterieschein			
Insektenordnung					Leim (ugs.)	Preisreduzierung			2	
lateinisch: Luft		Kniff, Trick	neuseeländischer Vogel			1	gesungene kath. Messe		weit entfernt, abgelegen	
Bewohner einer Donau-stadt		Zweit-schrift, Kopie			4		Kosmos	mittels, durch		
			Honigwein			Sprechweise einer dt. Ligatur	Hochgebirgsweide		3	
				Kunde eines Versandhauses		5				
Gerät zum Rasenkürzen		dt. Herrscherhaus								

mitmachen & gewinnen

20 Euro extra Taschengeld!

Lösen Sie das Rätsel, nennen Sie uns Ihre Lösung und mit etwas Glück gewinnen Sie 20 Euro!



LÖSUNG

1 2 3 4 5 6



Wählen Sie nun die 01378 / 260 205 77* und nennen Sie uns das Lösungswort. Unter allen Anrufern mit der richtigen Lösung verlosen wir jede Woche 20 Euro. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

*50 Cent/Anruf DTAG; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. GmbH. Der Gewinner wird telefonisch benachrichtigt; der Geldbetrag wird überwiesen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Impressum

Wolter-Rousseaux Media GmbH
Gutenbergring 39 - 41
22848 Norderstedt

Telefon 040.64 666.16 - 00
Fax 040.64 666.16 - 10
E-Mail redaktion@hamburg-am-montag.de
Web hamburg-am-montag.de

Redaktion

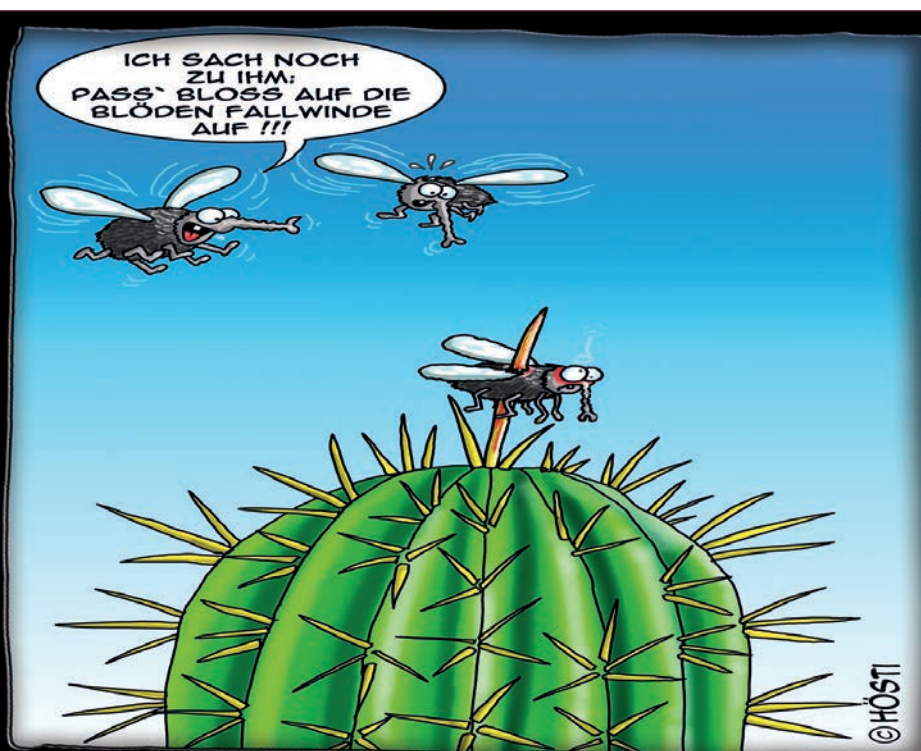
Sven Wolter-Rousseaux (V.i.S.d.P.),
Lena Brandherm, Michael Kudal,
Thomas Momani, Dominique
Rousseaux, Nick M. Sauer, Timo
Vogel

Druck / Auflage

Megadruck (Westerstede)
32 500 Exemplare



www.hoesti.de



© HÖSTI



Es gibt immer einen Grund.

**WENN ES MAL NICHT
ROTE ROSEN
REGNEN SOLL.**



SPIELBANK  HAMBURG

Roulette · Black Jack · Poker · Slot-Machines · Bar · Lounge · Restaurant

Stephansplatz 10 · 20354 Hamburg · www.spielbank-hamburg.de

Täglich von 15 - 4 Uhr geöffnet, Automatenspiel ab 12 Uhr.