



HAMBURG KOMPAKT

Die aktuelle Monatszeitung für den Norden

Nr. 27 | 1. Jahrgang | 1. Juli 2013 / 1 Euro

TRIATHLON Flotter

Dreier um die Alster S. 8/9

KARRIERE Einstieg in

die Sport-Branche S. 22/23

Wasserqualität, Strand und Sicherheit
Wir haben für Sie Hamburgs Naturgewässer getestet

Hamburgs beste Badeseen



Urlaub an der
Ostsee
S. 14-17

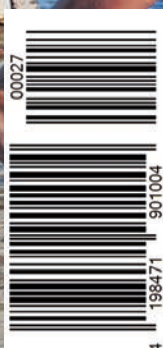


FOTO: TINADEFORTUNATA - FOTOLIA.COM

Anzeige

106,8
alsterradio

rock 'n pop

www.alsterradio.de

Abschied Die Frau mit dem schwarzen Hut ist tot

Hamburg – Sie trat stets extravagant mit schwarzem Hut und schwarzer Kleidung auf und begleitete mit ihrer Kamera seit 1950 das politische Geschehen in der Hansestadt. Am vergangenen Dienstag starb Erika Krauß, Deutschlands dienstälteste Pressefotografin, im Alter von 96 Jahren in Hamburg. In ihrer Karriere hat Krauß nicht nur zahlreiche Politiker wie Michail Gorbatschow, Helmut Kohl und Jassir Arafat, sondern auch etliche Royals fotografiert. 1965 begleitete sie die noch junge Königin Elizabeth II., später folgten Prinz Charles und Lady Di.



FOTO: DPA



Seit 1965 (ARD) bzw. 1982 (ZDF) wurden die Ziehungen der Lottozahlen live im Fernsehen übertragen

FOTO: dpa

Lottozahlen Das Ende einer TV-Geschichte

Saarbrücken – Nach fast einem halben Jahrhundert ging diese Woche ein Stück deutscher Fernsehgeschichte zu Ende. Am vergangenen Sonnabend wurden die Lottozahlen zum letzten Mal live im Fernsehen gezogen. Künftig wird die Ziehung der Lotto-Zahlen von einem neuen Studio in Saarbrücken nur noch im Internet übertragen. Im „Ersten“ soll dann kurz nach der Ziehung Lotto-Fee Franziska Reichenbacher die Glückszahlen präsentieren. Beim ZDF dagegen gibt es keine Moderation mehr.

Zauberhafte grüne Welt



Gepflegte und blühende Gärten sind immer ein Blickfang
FOTOS: dpa, pixileo/Peter Gagstädter



„Offener Garten“ startet am 7. Juli

Hamburg – Durch Privatgärten schlendern, sich austauschen, fachsimpeln, Erfahrungen sammeln oder einfach bewundern, was sich aus den verschiedenen Gartensituationen so machen lässt – dies alles ermöglicht die Aktion „Offener Garten“ in Schleswig-Holstein und Hamburg.

Gut 260 Gärten öffnen jedes Jahr ihre Pforten für Gartenbegeisterte. Sie bilden das

„Grüne Band“ durch Schleswig-Holstein und Hamburg. Ein Band, das in vielerlei Hinsicht verbindet: Gartenbesitzer, Pflanzensammler oder Fotofans. Die Gartenwelt entlang des Grünen Bandes ist so vielfältig, dass jeder ein Plätzchen findet, das seinem Geschmack entspricht und von dem er unvergessliche Eindrücke mit nach Hause nimmt. Die Aktion findet von Juli bis Oktober an fünf Terminen statt. Mehr Infos: www.offenergarten.de

Lufthansa testet Gepäckautomat

Hamburg – Kein lästiges Warten, kein Zeitverlust: Bei der Lufthansa nehmen künftig auch Automaten das Gepäck entgegen. Insgesamt 39 Maschinen stehen an den Drehkreuzen München (19) und Frankfurt (16) sowie in Hamburg (4) bereit. Dort können Koffer ab 23 Stunden vor Abflug selbst aufgegeben werden. Als Identifizierung gilt die Bordkarte und ausgedruckte Gepäckanhänger, die selbst am Koffer angebracht werden müssen.



FOTO: DPA



Der gelbe Schnabel ist das Erkennungszeichen der Amsel
FOTO: dpa

Heimliche Hochzeit Ole hat sich getraut

Hamburg – Sein Privatleben schirmt er ab, öffentliche Auftritte sind höchst selten. Und so ist es auch verständlich, dass Ex-Bürgermeister Ole von Beust (58) ganz heimlich im privaten Rahmen seinen Freund Lukas (22) geheiratet hat. „Es stimmt, wir waren kürzlich beim Standesamt“, bestätigte von Beust knapp das Ja-Wort in einem Hamburger Rathaus. Das Paar hatte sich 2009 kennengelernt. Lukas F. machte damals im Rathaus ein Schülerpraktikum.



Der Altersunterschied von 26 Jahren spielt für Ole von Beust keine Rolle FOTO: DPA

Piep Die Amsel hat den Schnabel vorn

Hamburg – Die Amsel ist die Nummer eins – zumindest in der Hansestadt. Denn hier kommt sie am häufigsten vor. Das ist das Ergebnis der diesjährigen Zählaktion „Stunde der Gartenvögel“ vom Naturschutzbund (Nabu). Bei der Aktion sichteten 625 freiwillige Teilnehmer Vögel in der Umgebung ihres Hauses und beobachteten am häufigsten innerhalb von einer Stunde die Amsel. Dahinter zwitscherten Kohlmeisen und Blaumeisen im Akkord. Krähen und Möwen wurden fast gar nicht gesehen. Der Nabu wertete rund 13.000 Vogelbeobachtungen aus.



FOTOS: TINAEFORTUNATA - FOTOLIA.COM / PIXELIO/FRANK BLOME

S. 12_ Hamburgs beste Seen

Hamburg aktuell

- S. 4_ Crossing the Elbe**
Lichtprojekt verzaubert Hansestadt
- S. 5_ Cannabis statt Alkohol**
Immer mehr Jugendliche kiffen

Ratgeber

- S. 6_ Wie kreditwürdig sind Sie?**
Die fragwürdigen Arbeitsmethoden von Schufa & Co.

Sportreportage

- S. 8_ Triathlon**
Start frei zum flotten Dreier

Service

- S. 10_ Videostreaming**
So gehen Sie im Web auf Sendung
- S. 12_ Badeseen in Hamburg**
Hier tauchen Sie in Ruhe ab

Reise

- S. 14_ Ostsee-Spaß auf Usedom**
Urlaub auf der Sonneninsel



- S. 16_ Meer-Lust in Boltenhagen**
Strand und Mee(h)r
- S. 18_ Golf**
Abschlag am Strand
- S. 20_ Auto**
Richtig beladen für die Reise

Karriere

- S. 24_ Was mit Sport**
Fernstudium Sportmanagement
- S. 26_ Stellenmarkt**

Wie immer

- S. 29_ Termine / Kultur**
- S. 30_ Ratespaß / Horoskop**

Meldungen

Mehr Firmenpleiten

Nach drei Jahren mit rückläufiger Tendenz steigt die Zahl der Firmenpleiten in Deutschland wieder an. In den ersten drei Monaten dieses Jahres mussten 7.460 Unternehmen Insolvenz anmelden. Das sind 0,8 Prozent mehr als im gleichen Zeitraum des Vorjahres. Auch für das Gesamtjahr 2013 sei mit einem Anstieg von einem Prozent auf knapp 30.000 Insolvenzen zu rechnen. Die schwache Konjunktur im vierten Quartal 2012 wirke sich verzögert auf die Zahl der Firmenpleiten aus.

Mann zerstückelt - 46-Jährige vor Gericht

Nach dem Fund von Leichenteilen eines 85-Jährigen in einem Naturschutzgebiet beginnt am 12. Juli vor dem Landgericht der Prozess gegen eine 46-Jährige. Die Frau - sie war zum Tatzeitpunkt die Freundin des Sohnes und lebte im Haus des Opfers - muss sich wegen Mordes verantworten. Nach ihrer Verhaftung im Januar hatte sie gestanden, den Mann nach einem Streit erwürgt und den Toten mit einer Säge zerstückelt zu haben. Anschließend habe sie die Körperteile im Naturschutzgebiet Höltigbaum vergraben.

Auswandererlisten bald im Internet

Die Daten von rund sechs Millionen Menschen, die zwischen 1850 und 1934 über den Hafen auswanderten, werden bald in einer Internet-Datenbank veröffentlicht. „Millionen Europäer sind in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft ausgewandert. Das Staatsarchiv hält mit den Passagierlisten die Erinnerung an die Schicksale der Auswanderer lebendig“, so Kultursenatorin Barbara Kisseler. Damit helfe das Staatsarchiv Familien, die Geschichte ihrer Vorfahren nachverfolgen zu können. Bei Ancestry.de, dem weltgrößten Anbieter für Familienforschung, sei die Hamburger Auswandererdatenbank eine der beliebtesten Quellen.

Der renommierte Künstler Anthony McCall hat das Projekt entworfen.

FOTO: HENNIG ROGGE / DEICHTORHALLEN



Derby-Woche Ja, wo laufen sie denn?

1,4 Millionen Preisgeld beim Galopprennen in Horn – Ivanhowe ist Favorit

Hamburg – **Der Hengst Ivanhowe vom Gestüt Schlenderhan ist der große Favorit für das 144. Deutsche Derby am 7. Juli in Hamburg.** Das mit 770.000 Euro dotierte Galopprennen ist das wertvollste des Jahres. Noch sind 31 Pferde startberechtigt. Für eine Gebühr von 50.000 Euro können Pferde in der kommenden Woche noch nachgemeldet werden. Das ZDF plant, das Rennen live oder leicht zeitversetzt zu übertragen.

„Insgesamt schütten wir alleine an Rennpreisen 1,4 Millionen Euro aus“, sagte Renn-Club-Präsident Eugen-Andreas Wahler.

„Wir gehen von insgesamt 57 Rennen über die sechs Renntage verteilt aus“.

Für den Hamburger Renn-Club ist es die erste Derby-Woche nach dem Streit im Vorjahr, ob Hamburg der richtige Austragungsort für das Derby ist. „Wir haben für das Derby-Meeting viel in die Geläufspflege investiert“, sagte Wahler. „Der Zustand der Bahn ist optimal, das hat uns in der Vorwoche eine Prüfungskommission explizit auch noch einmal bestätigt.“ Zahlreiche Rennen werden an den Tagen vor dem Derby auf der Innenbahn gelaufen, um das Geläuf für das wichtigste Rennen des Jahres zu schonen.



Über den Zustand des Geläufs in Hamburg-Horn gab es hitzige Diskussionen

FOTO: dpa



Ein Licht über der Elbe

Hamburger Kunstprojekt verbindet alle Stadtteile

Hamburg – **Der Abend zieht ein in Hamburg. Plötzlich richten sich die Augen vieler Menschen Richtung Himmel. Ein weißer Lichtkegel weckt die Neugier. Er ist das Teil des Projektes „Sprung über die Elbe“ des britischen Künstlers Anthony McCall und der Hamburger Deichtorhallen. Das Lichtkunstprojekt, das immer 90 Minuten nach Sonnenuntergang startet, zieht die Betrachter noch bis zum 22. März 2014 in seinen Bann.**

Von drei verschiedenen Orten werden drei Suchscheinwerfer mit schmalen weißen Lichtkegeln aufeinander projiziert – vom Dach des Spiegelgebäudes neben den Deichtorhallen in der Hafencity, vom Energiebunker in Wilhelmsburg und von der Sammlung Falckenberg in Hamburg-

Harburg. Auf diese Weise wird die Elbinsel mit dem Nord- und Südufer des Flusses für 21 Minuten verbunden. Während der Projektdauer werden die drei horizontalen Lichtkegel allmählich ihren Bewegungswinkel verändern, so dass nach und nach alle Stadtteile Teil dieses symbolischen Sprungs werden.

Anthony McCalls Arbeiten werden an zahlreichen internationalen Standorten ausgestellt: in der Tate Modern, London; im Museum of Modern Art – New York, der Nationalgalerie – Hamburger Bahnhof, Museum für Gegenwart – Berlin, Moderna Museet – Stockholm, Centre Pompidou – Paris sowie zahlreichen anderen Orten.

Mehr Infos und die Daten zum Sonnenuntergang unter www.crossingtheelbe.com

Schüler kiffen immer mehr

Cannabis ist beliebter als Alkohol oder Zigaretten

Hamburg – **Mit einer Anti-Cannabis-Kampagne will Hamburg gegen den steigenden Konsum der illegalen Droge bei Jugendlichen vorgehen.** „Wir müssen ganz klar die Botschaft senden: Wer kiff, verschlechtert damit seine Lebenschancen“, sagte Gesundheitssenatorin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD). Eine Befragung von Schülern und Lehrern zum Umgang mit Suchtmitteln (SCHULBUS) habe gezeigt, dass immer weniger Jugendliche anfangen zu rauchen oder Alkohol zu trinken, erklärte der Leiter des Büros für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen, Theo Baumgärtner. Bei keinem anderen Suchtmittel lassen sich derartig positive Veränderungen im Konsumverhalten ausma-

chen wie beim Tabak. Waren es Mitte der 2000er Jahre noch 70 Prozent der 14 bis 17-Jährigen, die mindestens einmal in ihrem Leben geraucht haben, so gaben 2012 nur noch 50 Prozent diese Erfahrung zu. Allerdings kiffen die Jugendlichen mehr: Der Anteil der Jugendlichen, die mindestens einmal in ihrem Leben Haschisch und/oder Marihuana probiert haben, ist seit 2007 von 23 Prozent auf 29 Prozent gestiegen. Am stärksten zugenommen hat der Anteil mit Cannabis-Erfahrung der 1.013 Befragten bei den 16 bis 17-Jährigen.



Immer mehr Jugendliche bauen sich einen Joint

FOTO: pixelio/Petra Bork

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

Banken-Test

Miese Noten für Immobilienberatung

Immobilienkäufer können sich laut Stiftung Warentest auf ihre Bankberater in vielen Fällen nicht verlassen. Die Beratung und die Kreditangebote waren nur bei zwei von 21 untersuchten Banken und Kreditvermittlern gut. Dreimal vergaben die Tester die Note mangelhaft, sechsmal ausreichend und zehnmals befriedigend.

Häufige Fehler waren etwa: zu hohe oder zu niedrige Kredite und Monatsraten, undurchschaubare und damit schwer vergleichbare Angebote, irreführende Effektivzinsangaben und dass das Risiko höherer Zinsen für einen späteren Anschlusskredit nicht berechnet wurde. In der Folge würde die Finanzierung möglicherweise zu teuer oder könnte platzen. Häufig zogen die Berater demnach auch staatliche Fördermöglichkeiten nicht in Betracht, etwa durch Riester-Angebote und die KfW-Bank.

Die Tester führten insgesamt 146 Beratungsgespräche. Ein Paar gab jeweils vor, eine Eigentumswohnung kaufen zu wollen. Die erstaunliche Bilanz: Unterm Strich lagen die Angebote für eine Kreditsumme von etwa 220.000 Euro bis zu 30.000 Euro auseinander. „Das Ergebnis ist beunruhigend für all die Verbraucher, die im



FOTO: dpa

Augenblick erwägen, eine Wohnung oder ein Haus zu kaufen beziehungsweise zu bauen“, so Hermann Josef Tenhagen; Chefredakteur der Zeitschrift „Finanztest“. Bei einigen Banken gebe es nicht einmal einheitliche Beratungsstandards innerhalb des eigenen Hauses. Fazit: Nur gut informierte und kritische Kunden sollten das Wagnis Baufinanzierung wagen, empfiehlt die Stiftung.

Wirtschaftsauskunfteien wissen viel. Nicht immer sind die Daten über Verbraucher allerdings richtig.

FOTO: dpa



Wie kreditwürdig sind

Die fragwürdigen Bewertungsmethoden von

Hamburg – **Kreditwürdig oder nicht? Diese Frage steht vor jedem Geschäft zwischen Händlern, Banken oder Versicherungen und Verbrauchern. Unternehmen müssen sich gegen Zahlungsausfälle absichern. Also holen sie bei einer Wirtschaftsauskunftei wie der Schufa, der Schutzgemeinschaft für allgemeine Kreditsicherung, Infos über einen Kunden ein.**

Name, Geburtsdatum und Anschrift – diese Daten sind von nahezu jedem Erwachsenen in Deutschland bei der Schufa und den anderen Wirtschaftsauskunfteien wie Creditreform oder Bürgel gespeichert. Ebenfalls verzeichnet in den meisten Fällen: Girokonten, Ratenkredite oder Bürgschaften. Mehr als 4.000 Unternehmen wie Banken, Mobilfunkunternehmen oder Versandhäuser liefern der Schufa oder anderen Auskunfteien die Daten. „Tatsächlich haben 91,3 Prozent der

Personen im Schufa-Datenbestand ausschließlich positive Daten“, betont Schufa-Sprecher Andreas Lehmann.

Auf Grundlage des bisher gezeigten Kreditverhaltens wird im Einzelfall eine Prognose für das zukünftige Kreditverhalten berechnet – das ist das sogenannte Score-Verfahren. Der Score wird individuell per Computer errechnet und hat einen Wert zwischen 1 und 100 Prozent. Dabei gilt: „Je höher der Wert, desto größer

Über 90% positive Einträge

ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Verbraucher einen Kredit zurückzahlt“, erklärt Lehmann. Nach seinen Angaben sind Schufa-Scores für viele Banken ein wesentlicher Bestandteil ihrer Risikomanagement-Systeme.

Doch was genau drückt den Score-Wert nach unten? Die Schufa macht dazu gegenüber Kunden keine Angaben. Für

Verschenken statt erben und dabei kräftig Steuern sparen

So bleibt mehr von Ihrem Nachlass übrig

Hamburg – **Haus, Schmuck oder Geld auf dem Konto – beim Erbe kommt manchmal einiges zusammen. Einen Teil davon holt sich der Fiskus, denn oft wird Erbschaftssteuer fällig. Wie hoch die Erbschaftssteuer ausfällt, hängt von zwei Faktoren ab. Neben der Höhe des Betrags spielt der Verwandtschaftsgrad eine wichtige Rolle. So müssen Kinder oder Ehepartner des Verstorbenen wesentlich weniger Erbschaftssteuer zahlen als der Chauffeur, der nach dem Tod des Hausherrn zum Alleinerben wird.**

Der Fiskus räumt grundsätzlich jedem Erben einen Freibetrag ein. Dabei gilt: Je enger die verwandtschaftliche Beziehung, desto mehr kann steuerfrei vermacht werden. „Ehepartner können bis zu 500.000 Euro erben oder schenken, ohne Steuern zahlen zu müssen“, so Stephanie Zipp von der „Stiftung Warentest“. „Kinder können von jedem Elternteil 400.000 Euro erhalten.“

Das Gesetz teilt Erben und Beschenkte in drei Steuerklassen ein: Ehepartner, Kinder und Enkel haben die beste Steuerklasse I. Geschwister,

Nichten und Neffen sind in der ungünstigeren Steuerklasse II. Und für Onkel, Tanten, aber auch für langjährige Lebensgefährten und Freunde gilt die Steuerklasse III.

„Wer Erbschaftssteuer sparen will, muss vor dem Tod aktiv werden“, erklärt Fachanwalt Bittler. Das Motto heißt dabei: verschenken statt vererben. Zwar wird bei einer Schenkung auch Steuer fällig. Allerdings gibt es einen entscheidenden Vorteil. „Man kann alle 10 Jahre schenken und die Freibeträge erneut ausnutzen.“

Bei Immobilien kann sich das durchaus lohnen. „Man kann diese seinem Ehepartner steuerfrei schenken oder vererben“, erklärt Anita Käding vom Bund der Steuerzahler. „Man muss nur darin wohnen.“ Auch Kinder genießen ähnliche Freiräume. Sie können das Haus steuerfrei übernehmen, wenn die Wohnfläche nicht größer als 200 Quadratmeter ist. Allerdings müssen die Erben mindestens zehn Jahre darin wohnen, es sei denn, es ist aus zwingenden Gründen nicht mehr möglich. Wer vorher auszieht, muss rückwirkend Steuern bezahlen.

Sie?
Schufa und Co.

Verbraucherschützer ist das inakzeptabel. Sie kritisieren das Scoring-System als intransparent. „Kunden erfahren nicht, wie die Punktezahl berechnet wird und was konkret zur Abwertung ihres Scores geführt hat“, bemängelt Birgit Höltgen von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Folglich könnten sie auch nichts tun, um einen besseren Score zu erzielen.

So würden wichtige Daten wie etwa der Beruf, die Einkommenshöhe oder auch die Festanstellung nicht berücksichtigt – solche Daten darf die Schufa nicht sammeln. „Per Zufall haben wir erfahren, dass ein häufiger Wohnortwechsel bei der Score-Berechnung der Schufa früher eine Rolle spielte“, sagt Höltgen. Der Score sinke aber offenbar

auch für diejenigen, die in eine schlechtere Wohngegend ziehen. „Das muss aber letztendlich nichts zwingend über die Bonität aussagen.“

Auch die reine Anfrage nach Krediten oder Finanzierungen kann dazu führen, dass der Score des Kunden sinkt und er dann möglicherweise dringend benötigte Kredite nicht bekommt. Das passiert dann, wenn der zuständige Bankangestellte der Schufa eine Anfrage mit dem Merkmal „Anfrage Kredit“ anstelle von „Anfrage Kreditkonditionen“ schickt. Ein Fehler des Angestellten, der aber für den Kunden weitreichende Folgen haben kann, da der Verbraucher nun einen negativen Eintrag hat.

Mal rauf, mal runter – der Score kann von einem Tag auf den anderen anders aussehen. Wer seinen Score-Wert verbessern will, sollte laut Lehmann „immer pünktlich die Kreditraten zahlen beziehungsweise im Falle des Verzuges sofort ausgleichen“. Höltgen hält dagegen,

dass der Kunde letztendlich aber nicht weiß, was konkret seinen Score-Wert mindert.

Zudem sind Daten, die bei der Schufa oder den anderen Auskunftsteilen gespeichert sind, nicht immer korrekt. Darauf sollte jeder für sich achten, um im Geschäftsalltag keine negativen Erlebnisse zu haben. „Verbraucher können einmal jährlich von

Unklare Score-Kriterien

Auskunftsteilen kostenlos eine Selbstauskunft in Textform verlangen – auch zum Score-Wert“, sagt Christian Fronczak, Sprecher beim Bundesverbraucher-schutzministerium. Sollten die

Daten fehlerhaft sein, sind die Auskunftsteile verpflichtet, diese zu korrigieren.

Doch auch die Korrektur der eingetragenen Daten kann zu Problemen führen: Denn solange die Korrekturen nicht durchgeführt sind, sind die Daten für anfragende Unternehmen nicht freigegeben. Die Folge: Eine Negativeinschätzung des Kunden.

Verbraucher sollten bei fehlerhaften Einträgen nicht nur die Schufa selbst, sondern auch die Stelle, die die falschen Daten an die Auskunftsteile übermittelt hat, ansprechen und um Korrektur bitten. „Mit diesem Vorgehen geht der Kunde auf Nummer sicher“, sagt Höltgen.



Nach dem Schwimmen und dem Radfahren absolvieren die Teilnehmer ihre Laufstrecke durch die City
FOTO: UPSOLUT/HOCHZWEI



Start frei zum flotten Dreier

Triathlon-Volksfest rund um die Alster – 300.000 Fans werden erwartet

Sport ohne Risiko

Check-up verringert gesundheitliche Risiken

Laufen, Radfahren, Schwimmen – die drei beliebtesten Ausdauersportarten haben in Deutschland viele Millionen Anhänger. Ärzte empfehlen vor Trainingsbeginn eine sportärztliche Untersuchung, um uneingeschränkt die Herausforderungen zu meistern, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und Trainingsinhalte an den Einzelnen anzupassen. Die BKK Mobil Oil bietet seit kurzem einen Sportler-Check-up an und übernimmt als eine von wenigen Krankenkassen die Kosten dafür.

Es gibt eine Basisvariante, die für Einsteiger und Wiedereinsteiger geeignet ist. Sie beinhaltet u.a. eine Analyse des Gesundheitszustandes und ein Ruhe-EKG. Die erweiterte Variante beinhaltet zusätzlich ein Belastungs-EKG und eine Lungenfunktionsprüfung und richtet sich an leistungsorientierte Sportler und Einsteiger mit Risikofaktoren.

Mehr Infos:

www.bkk-mobil-oil.de/sportlercheckup

Hamburg – **Einmal im Leben einen Triathlon bestreiten. Der langersehnte Traum erfüllt sich am 20. und 21. Juli für 10.000 Hobbysportler, die wie die weltbesten Profis auf gleicher Strecke starten.** Diese Mischung aus Breiten- und Spitzensport findet bereits zum 12. Mal statt. Es ist die größte Veranstaltung der Welt innerhalb der ITU World Triathlon Serie und gehört somit zum exklusiven Kreis von acht namhaften Events rund um den Globus. Nach Hamburg sind Stockholm und London die beiden letzten Stationen. An der Themse werden dann die Weltmeisterschaftstitel vergeben.

Die Alster wird dabei zur Sportarena, denn die Teilnehmer wetteifern in und an der Binnenalster und wagen hier den flotten Dreier aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Das Triathlon-Volksfest elektrisiert, denn egal ob Einsteiger oder ambitionierter Athlet – für jeden ist eine passende Distanz dabei: Sprintdistanz (500m Schwimmen, 22km Radfahren, 5km Laufen), Olympische Distanz (1,5km Schwimmen, 40km Radfahren, 10km Laufen) oder im Team als Staffel.

Der Streckenverlauf ist einzigartig: Schwimmen in der Binnenalster, Laufen am Ufer von Binnen- und Außenalster und die

Radstrecke führt die Teilnehmer entlang der Elbe (die Elite radelt durch die Innenstadt). Für die Profis geht es hier um wichtige Punkte im Kampf um den WM-Titel.

Ein neuer Wettbewerb verspricht am Sonntag besondere Spannung. Erstmals wird eine Staffel-Weltmeisterschaft im Mix

Neuer Team-Wettbewerb

Team der Profis ausgetragen. 20 Teams, bestehend aus je zwei Frauen und zwei Männern einer Nation, treten gegeneinander an und ermitteln so den Weltmeister. Dieser Wettbewerb soll auch 2016 ins olympische Programm rücken. Hamburg erlebt die Premiere. Der Triathlon ist seit 2000 Bestandteil der Olympischen Spiele.

Als Geburtsstunde des heutigen Triathlon gilt wohl der 25. September 1974, als im kalifornischen San Diego 46 Ausdauerathleten einen Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen absolvierten. Der erste historisch erwähnte Triathlon fand übrigens 1920 in der Nähe von Paris statt, bei dem man erst drei Kilometer lief, dann für zwölf weitere aufs Rad stieg und anschließend die Marne durchquerte. Diese Teilnehmer haben sich schon früh ihren Traum erfüllt.

/M. Kudal

Anzeige

So wechseln Sie richtig

Tipps vom Experten Dirk Froberg

Hamburg – **Jetzt geht es los. Für viele Teilnehmer beginnt in diesen Tagen ein verschärftes Training.** Auch für Dirk Froberg. Der ARD-Reporter und Triathlon-Experte ist schon zum sechsten Mal in Hamburg dabei und kennt gerade für Anfänger die Tücken bei den Wechseln. Seine Tipps:

Vor dem Rennen:

- Wechselzone – in Hamburg extrem groß – genau studieren. Wo ist mein Wechselplatz? Wie finde ich mein Rad - und nachher aus der anderen Richtung kommend - die Laufschuhe?
- Ausrüstung checken. Wichtig: Startnummer, Zeitnahme-Chip, Fahrradhelm, Laufschuhe, Schwimmbrille, Radschuhe, Neoprenanzug (wenn erlaubt).

Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren:

- Der Wechsel von der Schwimmlage in die aufrechte Laufhaltung belastet den Gleichgewichtssinn. Daher ruhig aus dem Wasser kommen und langsam los laufen.
- Neoprenanzug sofort öffnen und bis zur Hüfte rollen, da so

die Atmung beim langem Weg zum Rad erleichtert wird.

- Radschuhe anziehen und bis zum Aufstieg auf das Rad laufen (für Anfänger). Der Fortgeschrittene hat die Schuhe am Rad und damit einen „Laufvorteil“.

Wechsel vom Rad zum Lauf:

- Radschuhe schon auf den letzten 100 Metern auf dem Rad öffnen, denn nach dem Absteigen erspart das Barfuss laufen viel Zeit auf dem Weg zu den Laufschuhen.
- Am Wechselplatz in Ruhe trinken und einen Riegel oder eine Banane essen.
- Bei Hitze Kappe als Schutz aufsetzen, denn die Strecke liegt größtenteils in der Sonne.

Die Option Aufgeben kennt der Triathlet zwar nicht, aber die Gesundheit geht immer vor. Sieger ist jeder, der sich der Aufgabe stellt und im Rahmen seiner Möglichkeiten den Tag gestaltet.

Weitere Angebote unter:

<http://www.bkk-mobil-oil.de/sportler-vorteil>



Dirk Froberg ist begeisterter Triathlet und hat 2007 den Ironman in Frankfurt in 11:07 Stunden geschafft FOTO: PRIVAT



Was machen Sie mit dem 1.100-Euro-Sportler-Vorteil?

Mit der Krankenkasse der neuen Generation profitieren Sie gleich doppelt von einem sportlichen Lebensstil: Sie unterstützen Ihre Gesundheit – und wir Ihre sportlichen Aktivitäten.

Der Sportler-Vorteil als Kombination verschiedener Zusatzleistungen wie Bonus, Prämie, Sportzuschuss und sportmedizinischer Untersuchung ist nur einer von vielen Gründen, warum sich ein Wechsel zur BKK Mobil Oil für Sie auszahlt.

Mehr Service. Mehr Leistung. Mehr Wert.
Jetzt informieren!

Kostenlose Service-Hotline

0800 255 0800

24 Stunden am Tag/365 Tage im Jahr

www.bkk-mobil-oil.de/sportler-vorteil

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Apps der Woche

iKochen Konfitüren und Gelees

iPhone



Marmelade, Konfitüre oder Gelee – selbst gemachte Brotaufstriche krönen das Croissant. Hier erfahren Sie, wie Sie aus Erdbeeren, Rhabarber oder Sauerkirschen köstliche Gelees und Konfitüren zaubern. In fünf Kategorien gibt es 50 leckere Rezepte für Johannisbeermarmelade, Holunderblütengelee oder Lemon Curd.

Preis: 0,89 Euro

Ferienwohnung

WindowsPhone



Ferienwohnung statt Hotel? Komfort statt Campingplatz? Wenn Sie Ihren nächsten Urlaub in einer Ferienwohnung oder einem Ferienhaus planen, könnte diese App Sie mit wenigen Klicks ans Ziel führen. Die Macher versprechen über 12.000 Angebote europaweit und im Test konnte die App durchaus überzeugen.

Preis: kostenlos

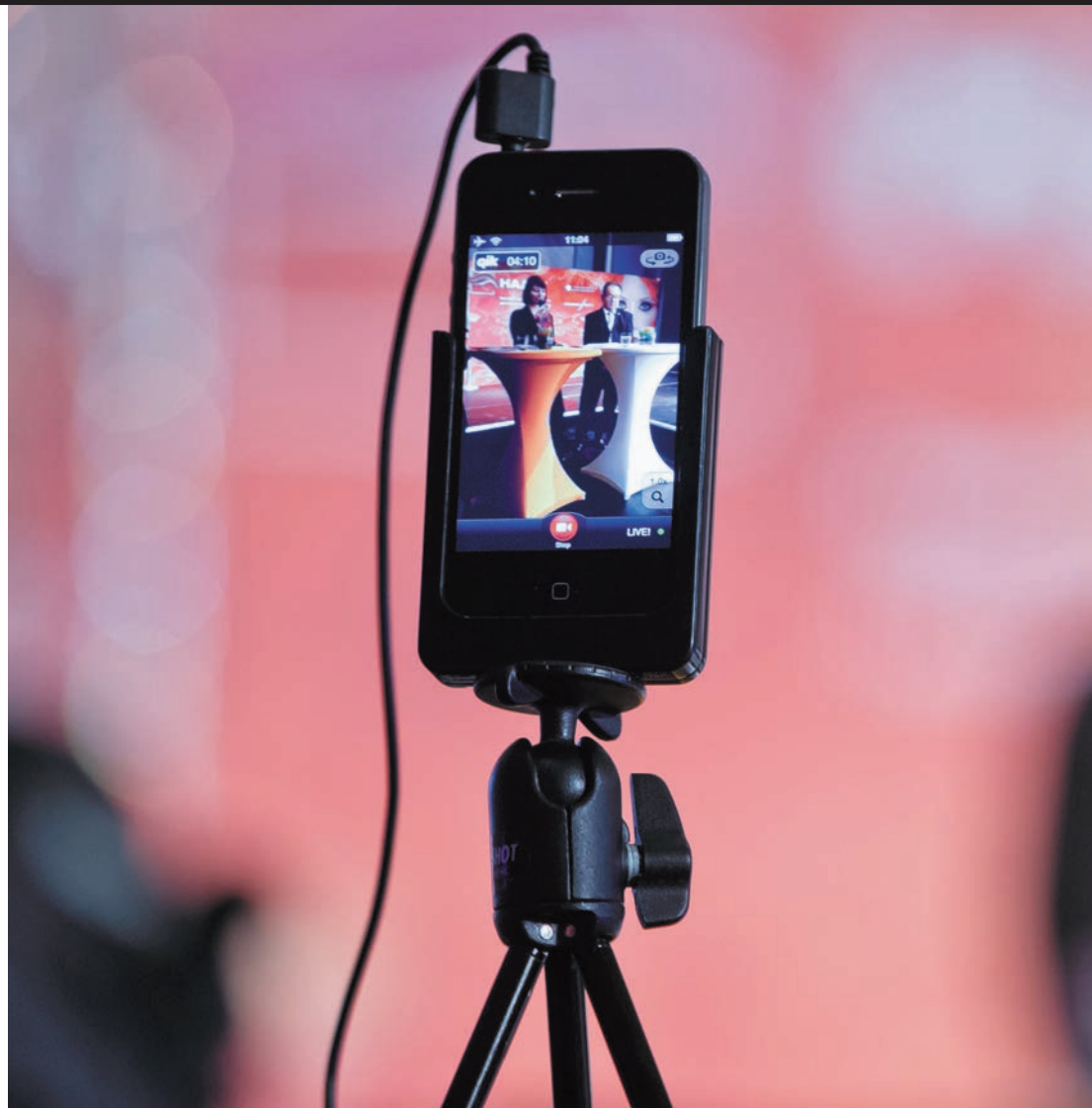
Lebensmittel Scanner

Android



Sie sind Penny-Fuchser? Sie pfeifen ein fröhliches Lidl, wenn Sie gut und günstig einkaufen? Und Sie suchen immer „Aldi-nativen“ zu den teuren Marken-Lebensmitteln? Dann dürfte der „Lebensmittel Scanner“ zu einem guten Freund werden. Die App verrät, ob die No-Name-Ware aus dem Regal in Wirklichkeit von einem Top-Hersteller stammt. Sie geben nur den Veterinär-Code aus dem DE-Oval ins Textfenster ein, lassen das Tool suchen – und freuen sich dann womöglich, dass der Billig-Joghurt von einem Premium-Betrieb stammt.

Preis: 1,99 Euro



Videostreaming Live-Übert

So realisieren Sie Ihre eigenen Sendungen

Hamburg – Für Live-Übertragungen bewegter Bilder brauchte es früher einen ganzen Übertragungswagen, randvoll mit teurer Technik. Inzwischen reicht dafür theoretisch ein Smartphone mit Stativ an einem Notebook. Die Rede ist vom sogenannten Videostreaming. Mit der dafür nötigen Technik kommen in der Regel auch Anfänger gut zurecht.

Neben einem PC, einem Internetzugang und einer Kamera benötigen Hobby-Broadcaster einen Account bei einem Streaming-Anbieter. Der sorgt dafür, dass die Aufzeichnung ohne Zeitverzögerung im Netz landet, entweder per Software oder über den Browser. Zuschauer können den Stream auf der Seite des Anbieters sehen. Meist lassen sich die Übertragungen auch in Blogs oder Webseiten einbinden. Viele Streaming-Anbieter bieten Smartphone- und Tablet-Apps zum Zuschauen. Eine

Funktion zum Archivieren eigener Sendungen ist fast Standard.

Bei fast allen Anbietern gibt es kostenlose Accounts mit weniger Funktionen oder eingeschränkter Sendezeit – was für Einsteiger meist völlig ausreicht. Für unbegrenztes Videostreaming werden dagegen je nach Anbieter Monatsgebühren von bis zu 200 Euro fällig.

Zu den großen Anbietern gehören zum Beispiel Ustream.tv, Livestream.com, Justin.tv oder das aufs Streamen von Videospielen spezialisierte Twitch.tv. Für erste Gehversuche eignet sich auch die sogenannte Hangout-Funktion von Google+. Ein deutscher Anbieter ist etwa Make.tv.

Ein Grund für die wachsende Popularität des Videostreamings ist der technische Fortschritt. „Vor zehn Jahren gab es zwar schon Internet“, sagt die Medienwissenschaftlerin Blanche Fabri. „Die Streams



Ein Camcorder liefert zwar meist bessere Bilder, theoretisch funktioniert Videostreaming aber auch mit einem Smartphone.

Foto: dpa

Erregungen im Internet im Web (fast) zum Nulltarif

von heute hätte man mit den damaligen Computern aber weder senden noch empfangen können.“

Für die Verbindung des Rechners mit dem Internet empfiehlt Fabri unbedingt ein Netzwerkkabel: „WLAN ist für die vielen kleinen Datenpakete, die da verschickt werden, zu störanfällig.“ Außerdem sollte der Internet-

WLAN ist ungeeignet

anschluss am besten eine Uploadgeschwindigkeit von mindestens einem Megabit pro Sekunde liefern, für HD-Streams mindestens doppelt so viel.

Knifflig ist die Wahl der richtigen Kamera. Ein Camcorder ist in Sachen Bildqualität natürlich

die beste, aber meist auch die teuerste Lösung. Zumindest für Anfänger dürfte es oft günstiger sein, eine bessere Webcam zu verwenden. Die lässt sich einfach per USB mit dem PC verbinden. Um Videostreaming auszuprobieren, genügt im Prinzip sogar die eingebaute Webcam im Notebook, auch wenn die Auflösung möglicherweise nicht die allerbeste ist.

Nicht zu vernachlässigen ist allerdings die Tonqualität. „Viele arbeiten ja am Computer, während sie den Stream verfolgen“, so Fabri. „Die sehen das Bild dann gar nicht und sind auf den Ton angewiesen.“ Sie empfiehlt deshalb: Lieber Geld in ein gutes Mikro investieren als in eine tolle Kamera.

USB-Geräte Entfernte Ports nutzen

Stromhungrige USB-Geräte wie zum Beispiel externe Festplatten sollten nicht an nebeneinanderliegende USB-Ports angeschlossen werden, sondern an Ports, die weit voneinander entfernt

sind. Der Grund: Benachbarte Anschlüsse teilen sich meist ein USB-Hub im Inneren des Rechners, das für zwei hungrige Geräte möglicherweise nicht genug Strom liefert.

Windows surft gerne per WLAN

Windows-Nutzer sollten einstellen, ob ihr Computer standardmäßig per LAN-Kabel oder WLAN ins Internet geht. Denn das Microsoft-Betriebssystem

bevorzugt in solchen Fällen die drahtlose Variante. Nachteil: meistens ist die WLAN-Verbindung deutlich langsamer als der Webzugang per LAN-Kabel.

Android Apps nicht auf SD-Karte

Bei vielen Android-Smartphones können Nutzer nicht frei entscheiden, ob Apps im Telefonspeicher oder auf der SD-Karte abgelegt werden. Bei diesen

Geräten liegen Apps im internen Speicher und die Speicherkarte taugt in diesem Fall nur zum Ablegen von Musik-, Video- oder Foto-Dateien.

Internethändler Klare Fristen

Internethändler brauchen klare Lieferfristen in ihren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Das Oberlandesgericht Hamm entschied: (Az.: I-4 U 105/12). Die Klausel „Angewiesene Liefer-

fristen stellen nur einen Richtwert dar und gelten daher nur annähernd vereinbart (Zirkelfristen)“ eines Versenders ist ungültig, weil sie gegen das Wettbewerbsrecht verstoße.

Festplatte klonen spart Arbeit

Bei einem Festplattendefekt ist jeder Nutzer froh über ein Backup. Doch nach einem Crash müssen immer noch Betriebssystem sowie alle Programme auf die neue Festplatte installiert und zahlreiche Einstellungen vorgenommen werden – eine unglaublich zeitraubende Arbeit. Deshalb kann es sich lohnen, gleich die ganze Festplatte zu kopieren, solange sie noch funktioniert. Das leistet zum Beispiel

die bootfähige Freeware Clonezilla. Wie der Name sagt, kloniert das Programm auf Wunsch alle Partitionen und Daten von der eingebauten auf eine externe Festplatte. Das Klonen kann je nach Plattengröße einige Stunden dauern. Danach kann die Platte jederzeit als vollwertiger und bootfähiger Ersatz für eine defekte Harddisk in Desktop-PC oder Notebook eingebaut werden.

Hier tauchen Sie in Ruhe ab

Hamburg – Wer im Sommerurlaub das richtige Badegefühl genießen will, muss nicht unbedingt ins Ausland jetten. Bei herrlichem Wetter gibt es im Großraum Hamburg eine Menge toller Orte, wo man nach Herzenslust planschen, schwimmen oder sich einfach nur sonnen kann. Die besten stellen wir Ihnen hier vor.

Bei vielen der Badeseen muss noch nicht einmal Eintritt gezahlt werden! Klar, das bei der ein oder anderen Badestelle nicht der Komfort wie bei den staatlichen Schwimmbädern geliefert wird, dafür gibt es aber das pure Badevergnügen. Kleiner Tipp: Wer früh genug anreist, kann sich die besten Liegestellen aussuchen. Nachmittags gibt es meistens nur noch Restplätze...

Legende:



1 STRANDBAD FARMSEN (Neusurenland 67)

Das Naturbad verfügt über einen 200m langen Sandstrand. Für Kinder gibt es unter anderem eine 50m lange Rutsche, viele weitere Spielmöglichkeiten wie z. B. Tischtennis. Ein riesiger Baumbestand spendet Schatten, großzügige Liegewiesen laden zum Entspannen ein.

Service: Kiosk, Imbiss, Toiletten, Badeaufsicht, Umkleidekabinen, abschließbare Schränke, kostenlose Parkplätze
Eintritt: Kinder 1,50 Euro, Erwachsene 3 Euro
Anreise: U1 bis Farmsen, dann mit den Bussen 27, 168 oder 171 bis Haltestelle Neusurenland oder Rönkoppel.
Öffnungszeiten: täglich, 11 - 19 Uhr
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet



6 SEE HINTERM HORN (Allermöher Deich)



Klein, aber fein: In der Nähe von Allermöhe liegt dieser Badesee, der von der Straße aus nicht einsehbar ist. Ein kleiner Schotterweg führt zum See, der einen kleinen Sandstrand und eine Liegewiese besitzt. Der See Hinterm Horn ist eher etwas für Puristen – es gibt weder Spielmöglichkeiten für Kinder noch eine Badeaufsicht. Auch Parkplätze sind nicht vorhanden.

Service: Toiletten
Eintritt: -
Anreise: Mit der S-Bahn Linie S21 bis zur Haltestelle „Mittlerer Landweg“, dann mit dem Bus 321 bis „See Hinterm Horn“, Fußweg zum Strand ca. 10 - 15 Minuten.
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet



5 BOBERGER SEE (Billwerder Billdeich 143)



Seit den 50er Jahren liegt der See im Naturschutzgebiet Boberger Niederung, die Badestelle befindet sich im Nordosten. Hier gibt es einen 16 Meter langen Sandstrand mit einer Liegewiese. Achtung: Nicht unbedingt für Kinder geeignet, da die Ufer nach kurzer Zeit steil abfallen. Eine Badeaufsicht fehlt.

Service: Toiletten
Eintritt: -
Anreise: S21 bis Mittlerer Landweg oder U2 bis Billstedt, mit dem Bus 330 bis Haltestelle „Billwerder Kirche“. Über Fußpfad „Billwerder Kirchensteg“ bis zum Rundweg um den Boberger See, nach 200 Metern erreichen Sie die Badestelle.
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet

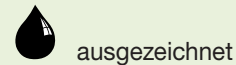




2 STADTPARKSEE (Südring 1)

Bei Hamburgern äußerst beliebt ist der Stadtparksee, der mitten im Stadtpark an der City Nord liegt. Ein Teil des Natursees wurde abgetrennt und dient nun als Schwimmbad. Neben einem kleinen Sandstrand verfügt der Stadtparksee auch über eine Liegewiese, auch für Kinder gibt es zahlreiche Spielmöglichkeiten.

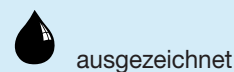
Service: Toiletten, Duschen, abschließbare Kleiderschränke, Kiosk, Sonnenterrasse, Liegenverleih
Eintritt: Kinder 1,50 Euro, Erwachsene 2,90 Euro
Anreise: U3 bis Haltestelle Saarlandstr.
Öffnungszeiten: täglich 11 - 20 Uhr
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet



3 SOMMERBAD ALTENGAMME (Horster Damm 1)

Umgeben von Bäumen und einer Liegewiese befindet sich das künstlich angelegte Bad in einer ruhigen Umgebung. Rettungsschwimmer überwachen sowohl den Schwimmer- als auch Nichtschwimmerbereich. Neben einem Spielplatz für Kinder ist auch eine Tischtennisplatte vorhanden.

Service: Kiosk, Toiletten, Badeaufsicht
Eintritt: -
Anreise: Ab S-Bahnhof Bergedorf mit dem Bus der Linie 228 bis zur Haltestelle „Weg zum Freibad“
Öffnungszeiten: täglich, 11-19 Uhr
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet

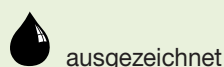


Fotos: HaM, Sommerbad Altengamme

4 HOHENDEICHER SEE (Overwerder Weg)

Vom Volksmund eigentlich nur „Ortkatensee“ genannt, liegt dieser Badesee in den Marsch- und Vierlanden, direkt hinter dem Elbdeich. Mit seinem Sandstrand am südlichen Ufer erfreut er sich bei Familien großer Beliebtheit, aber auch am westlichen Ufer ist viel Platz für ungetrübte Badefreuden.

Service: Toiletten, Imbiss, gebührenfreie Parkplätze
Eintritt: -
Anreise: S-Bahn S 21 bis Haltestelle Tiefstack, dann mit dem Bus der Linie 120 bis Haltestelle Overwerder
Wasserqualität (letzte vier Jahre): ausgezeichnet



6

3

Meldungen

Rügen und Mallorca beliebteste Inseln

Rügen und Mallorca sind die beliebtesten Urlaubsinseln der Deutschen. Im vergangenen Jahr verzeichnete das Hotelvergleichsportal von Check24.de innerhalb von Deutschland am meisten Anfragen für die Ostseeinsel sowie Usedom und Sylt. Im laufenden Jahr haben Usedom und Sylt die Plätze getauscht. Rund ums Mittelmeer liegt wenig überraschend Mallorca auf Platz eins. 2012 folgten Sardinien und Kreta, in diesem Jahr bislang Sizilien und Sardinien.

Ferienorte mit Start zufrieden

Die Tourismusbranche in Schleswig-Holstein blickt vorsichtig optimistisch in die nächsten Wochen. Zu Beginn der Hauptreisezeit seien viele Orte an Nord- und Ostsee bereits gut gebucht, sagte der Sprecher der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein, Marc Euler, der Nachrichtenagentur dpa. Zwar seien fast überall noch Betten frei, aber im Großen und Ganzen sei die Buchungssituation ähnlich wie zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres. Mit dem Ferienstart in Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern an diesem Wochenende haben nunmehr fünf von 16 Bundesländern Sommerferien. Die meisten Schleswig-Holstein-Gäste kommen aus Nordrhein-Westfalen, dort beginnen die Ferien erst am 22. Juli.

Das Seeheilbad Ahlbeck ist als Ortsteil der Gemeinde Ostseebad Heringsdorf das östlichste der drei sogenannten Kaiserbäder auf der Insel Usedom im Landkreis Vorpommern-Greifswald. Ahlbecks Wahrzeichen: Die älteste Seebrücke Deutschlands nutzte Loriot in seinem Kino-Film „Papa ante portas“ als Kulisse. Ahlbeck liegt direkt an der Grenze zu Świnoujście in Polen
FOTO: TV MECKLENBURG-VORPOMMERN/RENÉ LEGRAND



Fakten-Check

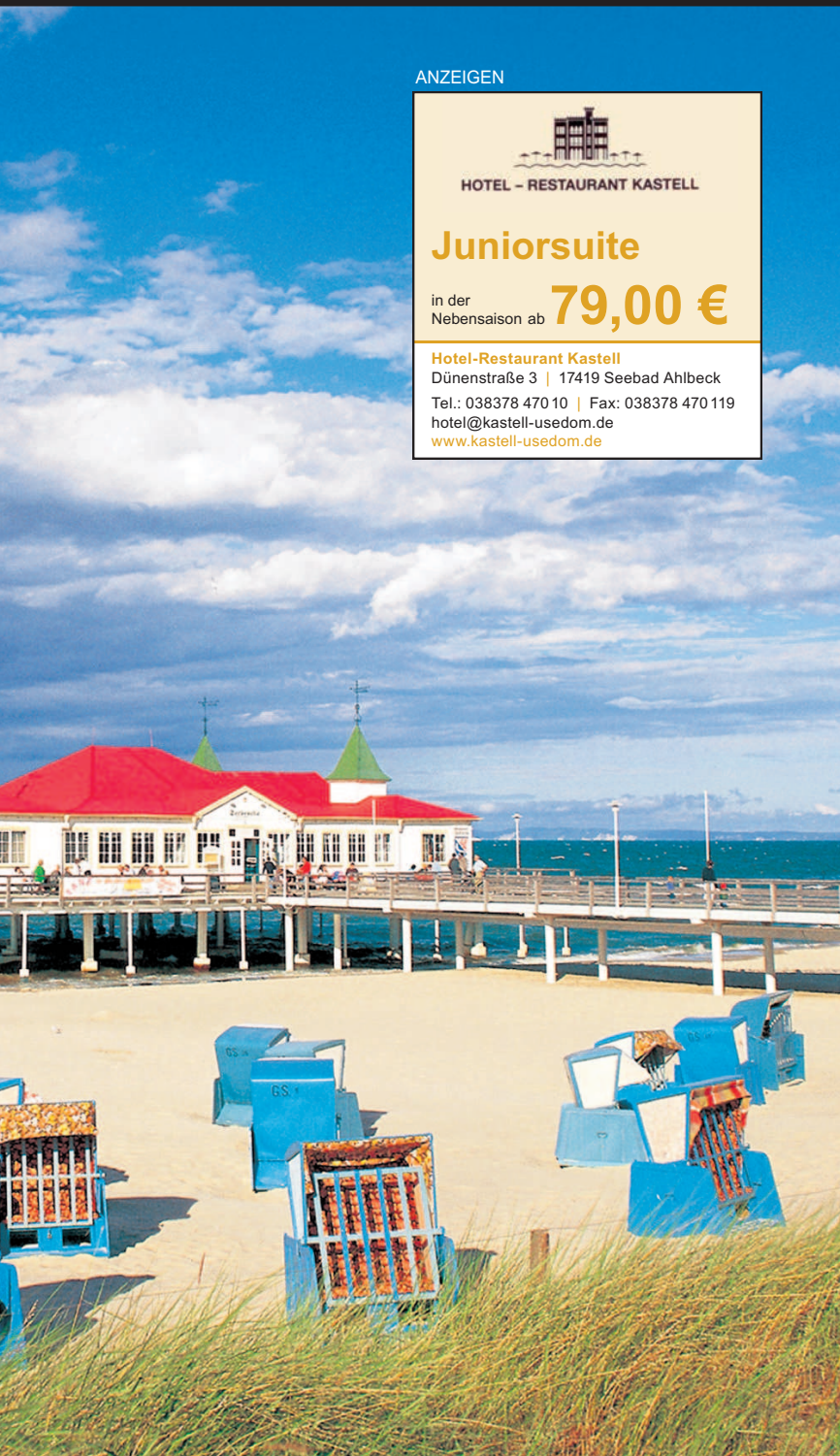
50-60

Die Kegelrobben fühlen sich zunehmend in den Ostseegewässern vor Mecklenburg-Vorpommern heimisch. Einer aktuellen Bestandserfassung des Bundesamtes für Naturschutz zufolge leben in den Gewässern um Rügen rund 50 bis 60 Tiere - davon 30 allein im Greifswalder Bodden.

Fluggästen ist Sauberkeit an Bord deutlich wichtiger als Musik oder Filme

Sauberkeit an Bord ist Fluggästen wichtiger als ein attraktives Unterhaltungsangebot. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen und aktuellen Umfrage der Forschungsgruppe Wahlen, die der Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL) vorgestellt hat. Fast jedem Befragten (96 Prozent) ist eine saubere Flugzeugkabine wichtig oder sehr wichtig. Nur Sicherheit bewerteten noch mehr Befragte als elementar (97 Prozent).

Ein attraktives Unterhaltungsangebot, etwa Magazine, Musik oder Filme, sind nur 30 Prozent wichtig. Eher nebensächlich finden viele Befragte auch das Essen und Trinken an Bord: Die Verpflegung war 47 Prozent eher unwichtig. Die Studie zeige, dass Passagiere hauptsächlich Wert auf die Basisdienstleistung eines Fluges legen, also den reibungslosen Transport von A nach B, sagte BDL-Präsident Klaus-Peter Sieglöcher. Zusätzlicher Service stehe für viele nicht im Vordergrund.



ANZEIGEN



HOTEL - RESTAURANT KASTELL

Juniorsuite

in der Nebensaison ab **79,00 €**

Hotel-Restaurant Kastell
 Dünenstraße 3 | 17419 Seebad Ahlbeck
 Tel.: 038378 470 10 | Fax: 038378 470 119
 hotel@kastell-usedom.de
 www.kastell-usedom.de

Usedom Badewanne der Kaiser

Zur Sommerfrische nach Heringsdorf und Ahlbeck

Dem Kaiser verdanken sie ihren Namen, der Wende ihren neuen Glanz: Usedoms Kaiserbäder Heringsdorf und Ahlbeck sind die östlichsten Seebäder der Bundesrepublik und für viele mit Abstand die schönsten. Schon Kaiser Wilhelm II. liebte das milde Klima auf Usedom. Die Insel ist nach langjährigen Messungen des Deutschen Wetterdienstes der sonnenreichste Fleck Deutschlands.

Zur Kaiserzeit wurden die Kaiserbäder als Badewanne Berlins bezeichnet. Wer in der Reichshauptstadt etwas auf sich hielt, besaß hier eine der imposanten Villen oder buchte sich zumindest für einige Wochen irgendwo zur Sommerfrische ein. Heringsdorf und Ahlbeck blühten auf. Entlang des kilometerlangen Sandstrands entstand ein Prachtbau neben dem anderen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg

verblasste der Glanz der Kaiserbäder in der DDR. Villen wurden enteignet und verfielen, zwischen den architektonischen Schmuckstücken entstanden graue Plattenbauten.

In Ahlbeck steht die älteste Seebrücke Deutschlands, die Lorient in seinem Kino-Film „Papa ante portas“ als Kulisse nutzte. Mittlerweile ist die perfekt sanierte Seebrücke das Wahrzeichen der ganzen Insel. An Usedoms 42 Kilometer langem und bis zu 70 Meter breiten Sandstrand ist sie das meist fotografierte Motiv der Insel. Immer im Bild sind dort die berühmten Usedomer Strandkörbe. Die geflochtenen Kisten mit ihren fröhlich gestreiften Kissens und Sonnen-Markisen stammen aus der ältesten Strandkorb-Manufaktur Deutschlands. Seit 1925 werden in Heringsdorf Strandkörbe von Hand gefertigt und in die ganze Welt verkauft.

ANZEIGEN

Das

ERLEBNISPARADIES

Europas größte Flugshow.
Vögel zum Anfassen.
5 tolle Spielplätze.

Spaß und Erlebnis garantiert
im größten Vogelpark der Welt!

www.weltvogelpark.de




„Schnell mal Usedom“

- ab 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
- inklusive Frühstücksbuffet
- inklusive Parkplatz am Haus
- inklusive W-LAN
- kleine Überraschung bei Anreise
- inklusive 50% Rabatt auf den Eintrittspreis in das Schwimmbad „OstseeTherme USEDOM“
- wahlweise p.P. 1 Fahrrad oder 1 Kremserfahrt durch die Seebäder oder das Achterland an einem Tag

ab € **223,50*** p.P. im Arrangement

ab € **41,50*** p.P./Nacht im DZ

* buchbar nach Verfügbarkeit ab 4 Übernachtungen im Doppelzimmer

Pension Delia Will • Gothenweg 14d • 17419 Ostseebad Ahlbeck
038378 809955 • mail@pension-will.com • www.pension-will.com







Meldungen

Last-Minute: Erst am Schalter zahlen

Zwischen Buchung und Urlaub liegen bei Last-Minute-Reisen manchmal nur einige Tage. Trotzdem sollten Verbraucher den Trip nicht bezahlen, bevor sie den Sicherungsschein vom Veranstalter bekommen haben, rät Beate Wagner von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „An dieser Reihenfolge sollte sich auch nichts ändern.“ Wegen der kurzen Frist bei Last-Minute-Buchungen könne der Veranstalter den Sicherungsschein und die übrigen Unterlagen manchmal erst am Flughafen übergeben. „Dann sollte man eben auch erst am Schalter zahlen“, sagt die Reiserechlerin. Der Sicherungsschein ist eine Versicherung gegen die Insolvenz des Veranstalters.

Qualitätssiegel für Wanderregionen

Wanderer sollen zukünftig anhand eines neuen Qualitätssiegels erkennen, welche Regionen für ihr Hobby besonders geeignet sind. Der Deutsche Wanderverband zeichnet ab sofort Qualitätsregionen mit dem Siegel aus. Bei der Bewertung einer Region berücksichtigen die Tester 44 Kriterien, teilt der Verband mit. Wie spannend sind die Wege? Wie gut sind Touristen-Information und Verkehrsanbindung? Macht sich die Region in Sachen Naturschutz stark? An sechs Regionen hat der Verband das neue Qualitätssiegel bereits vergeben.

Lange Bauzeit

16

Nach 16 Jahren Bauzeit: Glockenpalast in Gifhorn wieder geöffnet! Goldene Kuppeln und kleine Türmchen machen das Erscheinungsbild des Gifhorer Glockenpalastes aus. Das Gebäude im russischen Baustil hat endlich wieder für Besucher geöffnet, nach ganzen 16 Jahren Umbauzeit.

Oh, wie schön



Auf zum Fischereihafen - Hier kann man frischen Fisch direkt vom Kutter kaufen. Der touristisch attraktive und 2008 komplett modernisierte Fischereihafen liegt eingebettet in die maritime Anlage der "Weißen Wiek" in Boltenhagen-Tarnowitz
FOTO: WORLD TRAVEL IMAGES - FOTOLIA.COM

Anzeige

Veranstaltungshighlights 2013 im Ostseebad Boltenhagen

21.06.-23.06.2013
29.06.2013
13.07.2013
13.07.2013
20.07.2013
27.07.-28.07.2013
31.07.-18.08.2013

01.08.-04.08.2013
09.08.-11.08.2013
14.08.2013
07.09.2013
27.09.-29.09.2013
05.10.2013
12.10.-13.10.2013
16.10.-19.10.2013
26.10.2013
20.12.-01.01.2014
30.12.-31.12.2013

01.01.2014

Änderungen vorbehalten (Stand 05./2013)

Fischerfest zur Sonnenwende
Beach Handball
Familien-Neptunfest
Stars on Tour
Sommerserenade - Kleinkunst im Kurpark
Beach-Tennis-Meisterschaften
Berge treffen auf Ostsee - Schlüters Alpenwelt zu Gast im Ostseebad Boltenhagen
22. Seebrückenfest mit kulinarischer Meile
Deutscher Wind Surf Cup
Taschenlampenkonzert mit Rumpelstil
Elite-Radrennen „Ostseecup Boltenhagen“
Boltenhagener Herbstmarkt
15. Boltenhagener Strand-Derby
2. Boltenhagener Drachenfes
Handwerks- und Bastelmarkt
9. Boltenhagener Strandspiele
Boltenhagener Weihnachtsmarkt
Feiern Sie mit uns in das Jahr 2014 - Die Strandparty im Zelt
16. Neujahrsbaden



Ostseebad



Boltenhagen
SEEHEILBAD IN MECKLENBURG

Kurverwaltung · Ostseallee 4
23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel. 038825/360-0 · Fax 360-30
www.boltenhagen.de
ostseebad@boltenhagen.de

ist Boltenhagen



Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt das drittälteste Ostseebad Deutschlands: Boltenhagen

Boltenhagen ist ein traditionsbewusster Urlaubsort inmitten einer ursprünglichen Landschaft zwischen Lübeck und Wismar. Genießen Sie nach Lust und Laune Sonne, Wind und die Ostsee am 4,5 Kilometer langen Strand!

Hier finden Sie neben dem Textilbadestrand auch FKK-Ab-schnitte und für Hundeliebhaber

einen Hundebadestrand. Kleine und große Baumeister genießen die sehr gute Qualität des feinen Sandes. Mit ihm lassen sich die schönsten Burgen bauen. Oder stürzen Sie sich in die Fluten und lassen Sie sich von den Wellen tragen! Strandkörbe schützen vor Wind und Sonne und laden zum "Schiffegucken" ein.

Wandern Sie entlang zur Steil-

küste! Unterwegs finden Sie mit etwas Glück Muscheln oder eine Flachenpost. Übrigens: Die bis zu 30 Meter hohe Steilküste ist nach Rügens Kreidefelsen die zweithöchste Steilküste an der deutschen Ostsee. Vom Steilufer Großklützhöved haben Sie den besten Blick über die Bucht und die Felder- und Wiesenlandschaft des Klützer Winkels.

Anfahrt: Boltenhagen liegt zwischen den Hansestädten Wismar und Lübeck vis-à-vis der Insel Poel. Die Ostsee grenzt östlich mit der Wismarbucht, westlich mit der Lübecker Bucht an. Das Ostseebad erreichen Sie am besten mit dem Auto: auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen.

Anzeigen



ENTDECKEN SIE UNS!

DORFHOTEL Boltenhagen
Mecklenburger Allee 1
23946 Ostseebad Boltenhagen

Tel.: 038825 384 - 0
Fax.: 038825 384 - 8701
info@dorfhotelboltenhagen.de
www.dorfhotel.com

World of

FANTASTISCH FAMILIÄR!

Im DORFHOTEL Boltenhagen bleiben keine Wünsche offen, denn hier wird Klein und Groß etwas geboten. Komplett ausgestattete Apartments mit Kaminofen, Kinder- und Jugendclub inklusive Betreuung. Abenteuerspielplätze, Sportmöglichkeiten aller Art sowie Sauna- und Poollandschaften sind nur einige der vielfältigen Möglichkeiten.

(Preis pro App./
Nacht, für 2
Erwachsene
+1-2 Kinder)
ab 90 €



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Iberotel Boltenhagen
Baltische Allee 1
23946 Ostseebad Boltenhagen

Tel.: 038825 384 - 0
info@iberotelboltenhagen.de
www.iberotel.de

World of

Mögen Sie das Gefühl von Sonne, Wind und Salz auf der Haut?

Entdecken Sie das Lebensgefühl Ostsee – sportlich, aktiv, vielfältig, erholsam und mit Sterne-Komfort. Im Iberotel Boltenhagen genießen Sie Urlaub nach Lust und Laune und ganz viel Meer, z. B.

Preis p.P./Nacht inkl. Frühstück im DZ mit Meerblick ab 66,00 Euro

Reiserecht

Hafen nicht angelaufen – Keine Reisepreisminderung

Wird ein einzelner Hafen nicht angelaufen, entwertet das nicht den Charakter einer zweiwöchigen Kreuzfahrt. Passagiere erhalten deshalb nur einen Teil des Reisepreises für die betreffenden Tage zurück, entschied das Amtsgericht Rostock (Az.: 47 C 381/11). Weitergehende Forderungen seien unbegründet, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Reiserecht in ihrer Zeitschrift „ReiseRecht aktuell“. In dem Fall hatten die Kläger eine Kreuzfahrt nach Norwegen, Island und Schottland gebucht. Eine Station sollte Reykjavik sein. Dort war ein Aufenthalt von einer Nacht geplant. Wegen schlechter Windverhältnisse entschied der Kapitän, den Hafen nicht anzulaufen. Die Kläger forderten wegen des fehlenden Aufenthalts eine Reisepreisminderung in Höhe von zwei Tagesreisepreisen. Sie argumentierten, Hauptbestandteil der Nordeuropareise sei Island und vor allem Reykjavik gewesen. Das Gericht wies die Klage ab. Über die freiwillig von der Reederei gezahlte Summe von 450 Euro hinaus gebe es keinen weiteren Anspruch auf Minderung des Preises. Der Charakter der Reise sei nicht verloren gegangen.

Anzeige



(ehemalige MS Columbus)

DIE WELT DER HAMBURG ERLEBEN

Mit höchstens 400 Gästen an Bord bereist die HAMBURG die schönsten Routen abseits ausgetretener Touristenpfade. In komplett deutschsprachiger Umgebung erfahren Sie die Welt intensiv: 6 Expeditionsschlauchboote bringen Sie ganz nah ans Geschehen! Dabei erleben Sie stilvolles Ambiente mit allem Komfort. Sie erhalten freie Getränke nach Ausflugsrückkehr und speisen in einer Tischzeit, wahlweise im Buffet- oder À-la-Carte-Restaurant. Ein Concierge steht Ihnen für Ihre individuell geplanten Landausflüge zur Verfügung.

OSTSEE
13 Tage vom 27.08. bis 08.09.2013
ab Kiel/bis Hamburg

Ystad · Visby · Stockholm · Åland Inseln
· Helsinki · St. Petersburg (2 Tage)
· Tallinn · Klaipeda · Danzig
· Nord-Ostsee-Kanal

Kataloge, Beratung und Buchung in jedem guten Reisebüro oder bei:

PLANTOURS
Kreuzfahrten
Eine Marke der plantours & Partner GmbH

Glückspreise*
ab **1.899 €*** p.P.
2-Bettkabine, innen
ab **2.599 €*** p.P.
2-Bettkabine, außen
Einzelkabine ab 2.799 € (innen)
bzw. ab 3.999 € (außen) buchbar.
* Sie erfahren die Deckspläne und Kabinenummer mit den Reiseunterlagen.
Angebot nach Verfügbarkeit!
Gültig nur für Neubuchungen.

Obernstraße 76 | 28195 Bremen
Telefon 04 21 / 1 73 69 - 0
info@plantours-partner.de
www.plantours-partner.de



Abschlag am Strand

Beim Golf Sport und Erholung kombinieren? Das geht ganz einfach!

Zwangstrinkgeld bei Kreuzfahrten muss im Endpreis ausgewiesen sein

Wird bei einer Kreuzfahrt ein Zwangstrinkgeld fällig, muss es bereits im genannten Endpreis enthalten sein. Die Reederei dürfe es nicht nachträglich auf den Preis aufschlagen, den sie beispielsweise in der Werbung angegeben hat, entschied das Kammergericht Berlin (Az.: 5 W 11/13). Manche Anbieter von

Kreuzfahrten buchen automatisch ein paar Euro Trinkgeld pro Tag vom Bordkonto jedes Passagiers ab. Das ist legal. Da der Kunde diese Abgabe allerdings nicht umgehen kann, sei sie ein verbindlicher Bestandteil des Endpreises - die Reederei dürfe nicht mit einem niedrigeren Preis für die Fahrt werben.

Sächsischer Jakobsweg führt nun auch durch Dresden

Der Sächsische Jakobsweg führt entlang der Frankensstraße von Bautzen nach Hof. 2009 wurde begonnen den Weg wiederzubeleben. Pilger können künftig auch auf einer 20 Kilometer langen Strecke durch Dresden wandern. Der neue Abschnitt wurde jetzt offiziell freigegeben. „Damit ist die letzte Lücke in Sachsen geschlossen“, sagte der Vorsitzende des Vereins Sächsischer

Jakobsweg, Ulrich Wolf. Pilger sind nun von der Dresdner Hofkirche bis zur Kathedrale ins spanische Santiago de Compostela auf markierten Wegen unterwegs - die Strecke misst nach Vereinsangaben genau 3.121 Kilometer. Auf dem Sächsischen Jakobsweg, der auf einer Strecke von rund 300 Kilometern von Bautzen über Oelsnitz bis nach Hof führt, weisen rund 1.100 Muscheln den Weg.



Die Mitgliederzahlen der Golfvereine in Deutschland wachsen jährlich - und mit ihnen die Nachfrage nach Golfreisen im Ausland. „Golf ist auf dem Weg zum Breitensport“, erläutert Johannes Podszun von der Vereinigung clubfreier Golfspieler in Wiesbaden.

Reiseveranstalter sind sich einig: Golftourismus ist zwar noch kein Massenmarkt, aber schon längst nicht mehr wegzudenken. Immer mehr Menschen reicht das sommerliche Spiel im Heimatclub nicht mehr aus, vor allem im Winter zieht es sie nach Südeuropa oder in die Türkei. Und auch die Reiseveranstalter reagieren mit immer dickeren Golfkatalogen.

Laut einer Studie der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen gaben im Januar dieses Jahres rund 1,2 Prozent der Bevölkerung an, während der vergangenen drei Jahre im

Urlaub häufig oder sehr häufig Golf gespielt zu haben, vor zehn Jahren waren es nur 0,8 Prozent.

„Gerade der Urlaub bietet sich hervorragend zum Ausprobieren an, weil die Golfer dort viel Zeit haben“, berichtet Tourismusforscher Prof. Martin Lohmann. Im Fokus stehen dabei die klassischen Golfdestinationen Spanien und Portugal. „Für diejenigen, die nicht aufs Geld schauen, sind Dubai, Mauritius, Mexiko oder die Dominikanische Republik attraktive Golfreiseziele“, sagt Maren Fellenberg von Thomas Cook. Ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis finde man unter anderem in Tunesien und in der Türkei.

Aber auch in Deutschland gibt es wunderschöne Golf-Resorts und Hotel-Anlagen, die auf Golfspieler warten. Zum Beispiel das Golfhotel Treudenberg in Hamburg-Poppenbüttel oder Schloss Basthorst in Crivitz (siehe auch www.schloss-basthorst.de)

Anzeigen



Schloss Basthorst
HOTEL RESTAURANT SPA




Nahe Hamburg • einzigartiges Hotel • 45-Löcher WINSTONgolf

Golfsommer 2013

<p>„WINSTONopen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ÜN im DZ inkl. Frühstück • 2 Dinner (3-Gang-Menü) • 2 Greenfee 18-Löcher-WINSTONopen (Voraussetzung Hcp -45,0) • Kostenfreie Nutzung 9-Löcher WINSTONkranich • Kostenfreie Nutzung des 1.300 m² großen Spa-Bereiches inklusive Bademantel & Slipper • Kostenfreie Parkplätze <p>ab 269 Euro pro Person *</p> <p><small>* Anreise: So bis Do, Reisezeit: 1.7. bis 31.8.2013</small></p>	<p>„WINSTONopen & WINSTONlinks“</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ÜN im DZ inkl. Frühstück • 2 Dinner (3-Gang-Menü) • 1 Greenfee 18-Löcher-WINSTONopen (Voraussetzung Hcp -45,0) • 1 Greenfee 18-Löcher-WINSTONlinks (Voraussetzung Hcp -28,0) • Kostenfreie Nutzung 9-Löcher WINSTONkranich • Kostenfreie Nutzung des 1.300 m² großen Spa-Bereiches inklusive Bademantel & Slipper • Kostenfreie Parkplätze <p>ab 302 Euro pro Person *</p>
---	---

Hotel Schloss Basthorst • Schlossstrasse 18 • 19089 Crivitz OT Basthorst
 Tel.: 03863-525-0 • Fax: 03863-525-555 • E-Mail: info@schloss-basthorst.de
www.schloss-basthorst.de

GOLF



MEGA-STORE

THE FUTURE OF GOLF SINCE 2013



Adizero Tour
129,- € (UVP 179,- €)




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



NEU IN PINNEBERG
Apexstr. Str. 24, 23421 Pinneberg
info@kobi-golf.de • www.kobi-golf.de

Meldungen

Gegen Marderbisse richtig versichern

Folgeschäden von Marderbissen am Wagen können teure Reparaturen nach sich ziehen - zum Beispiel an Motor, Katalysator oder Bordelektronik. Daher sollten Autofahrer prüfen, ob ihre Kfz-Teilkaskoversicherung auch bei Marderschäden greift, rät das unabhängige Vergleichsportal Verivox. Policen zu günstigen Basis-Tarifen enthielten diesen Schutz häufig nicht.

Radfahrer müssen Abstand halten

Radfahrer haften bei einem Auffahrunfall grundsätzlich allein. Denn wie Autofahrer müssen Radler einen so großen Sicherheitsabstand einhalten, dass sie rechtzeitig anhalten können. Das entschied das Oberlandesgericht (OLG) Koblenz. Sie müssten in der Lage sein, notfalls rechtzeitig stoppen zu können, falls ein vorausfahrender Radfahrer plötzlich bremsen muss (Az 5U583/12).

Bordcomputer nicht blind vertrauen

Die vom Bordcomputer angezeigte Restreichweite verleitet viele Autofahrer dazu, den nächsten Tankstopp möglichst lange hinauszuzögern - und das wird ihnen oft zum Verhängnis. Viele vertrauen auf die angegebenen Kilometer, aber wenn sie abrupt die Fahrweise ändern, kann es sein, dass das Benzin viel schneller alle ist, und das Auto liegenbleibt. Der ADAC Pannensstatistik zufolge war 2012 ein leerer Tank die Ursache für fast jede elfte Panne.

Fakten-Check

0,5

Nach 17 Stunden ohne Schlaf fährt man ähnlich schlecht, wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut - nach 24 Stunden wie mit 1 Promille.

Packen Sie Ihr Auto richtig

Für den Urlaub zu viel oder falsch gelagertes Gepäck kann bei Unfällen oder beim Bremsen zum Risiko werden. Nicht nur für den Fahrer, sondern auch für die Mitfahrer



Die Camping-Stühle müssen unbedingt mit - und das Skateboard des Sohnmanns auch. Allerdings sollten es Autofahrer nicht übertreiben, wenn sie den Wagen für den Familienurlaub packen.

Überflüssige Extra-Kilos treiben den Spritverbrauch unnötig in die Höhe. Und wenn das Auto bis unters Dach vollgestopft ist, können ungesicherte Teile der Ladung bei einer Vollbremsung nach vorne fliegen und die Insassen verletzen. Der Auto Club Europa (ACE) und der Automobilclub von Deutschland (AvD) erklären, wie Gepäck im Wagen richtig verstaut wird.

Ein Auto darf nur so viel Ladung aufnehmen, wie im Fahrzeugschein vermerkt ist. Je schwerer der Wagen am Ende ist, umso schlechter lässt er sich steuern. Das

Gepäck muss unbedingt sicher verstaut werden. Koffer sind meist am schwersten. Sie sollten möglichst tief unten im Kofferraum liegen - am besten ohne Hohlräume direkt an der Rücksitzlehne. Im besten Fall fährt der schwerste Gegenstand direkt über der Hinterachse. Das Gepäck sollte auch gleichmäßig auf beide Seiten verteilt sein.

Gleichmäßig verteilen

Für Kombi- und Van-Fahrer kommt es darauf an, dass der Wagen nie höher als bis zur Oberkante der Rücksitze beladen wird, wenn kein stabiles Trenngitter im Innenraum montiert ist. Denn bei einer Vollbremsung können Gepäckstücke mit einem Vielfachen ihres Eigengewichts nach vorne schleu-



Schweres Gepäck sollte immer unten liegen, damit es nicht umherfliegen kann FOTO: SILVIA MARKS

Parkscheibe richtig einstellen

Ist auf Parkplätzen das Benutzen einer Parkscheibe vorgeschrieben, dann meist für einen bestimmten Zeitraum. Außerhalb dieser Spanne müssen Parkplatznutzer ihre Parkscheibe auf den Zeitpunkt einstellen, an dem die Beschränkung beginnt - sonst handeln sie sich womöglich ein Knöllchen ein. Gilt etwa ab 7.00 Uhr morgens Parkscheibenpflicht, darf ein Fahrer die Scheibe nicht auf „8“ stellen, wenn er am Abend vorher um 20.00 Uhr auf den freien Platz fährt. Denn wenn er am Morgen vor 8.00 Uhr kontrolliert wird, muss er ein Bußgeld zahlen, erläutert der ADAC mit Verweis auf ein Urteil des Thüringer Verfassungsgerichtshofs (Az.: VerfGH 16/10).

Teuer muss nicht gut sein

Am Preis eines Fahrradträgers für die Anhängerkupplung von Autos lässt sich die Qualität nicht ablesen. In einem gemeinsamen Praxistest von Auto Club Europa (ACE) und der Gesellschaft für Technische Überwachung (GTÜ) zeigten auch Modelle für mehr als 500 Euro deutliche Schwächen. Teilweise entstanden Risse und Brüche im Gestänge, oder die Halter schlugen bei der Fahrt über Bodenwellen an die Heckklappe des Testfahrzeugs. Insgesamt wurden zehn Produkte für 299 bis 599 Euro geprüft.

Testsieger wurde das System X21 nano von Uebler für 525 Euro. Das Urteil „sehr empfehlenswert“ enthielt ebenfalls der Thule easy fold 931 für 599 Euro. Der Fahrradhalterung BC 60 von Westfalia für 429 Euro attestierten die Tester diese Note nur in der überarbeiteten Fassung, die seit Mai 2013 im Handel ist.

dern. Aus diesem Grund sollten auch keine kleinen Gegenstände auf der Hutablage einer Limousine liegen.

Egal, wie gepackt wird - Warndreieck und Verbandskasten müssen immer griffbereit sein. Das gilt übrigens auch für das Spielzeug der Kinder, schließlich ziehen sich Urlaubsfahrten gerne mal in die Länge.

Wer Fahrräder in die Ferien mitnimmt, für den hat der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) spezielle Transporttipps parat. Der klassische Dachträger ist zwar besonders preisgünstig - aber es treten typische Probleme

auf: hoher Verbrauch durch mehr Luftwiderstand und deutlich veränderte Fahreigenschaften.

Reifendruck prüfen

Besser zu beladen ist ein Heckklappenträger, an dem die Bikes ebenso sicher fixiert werden können. Allerdings ist nicht jeder Wagen für diese Träger geeignet. Auch der Kofferraum ist schwerer erreichbar, und die Gefahr eines Lackschadens größer. Alternativ gibt es Träger für die Anhängerkupplung. Die Systeme sind recht teuer, bieten aber auch deutliche Vorteile: Sie

lassen sich meist abklappen, der Kofferraum lässt sich bequem öffnen, das Beladen ist besonders leicht.

Ist alles sicher verstaut, muss noch der Reifendruck an das höhere Gewicht des beladenen Fahrzeugs angepasst werden. Ein Aufkleber im Tankdeckel oder der Hinweis in der Betriebsanleitung geben Auskunft über den passenden Wert. Bei voller Beladung und Besetzung wird das Maximum fällig. Außerdem muss der Scheinwerfer nachjustiert werden, falls das Licht durch die Gepäcklast im Fahrzeugheck höher abstrahlt.

Recht

Bei Fernlehrgängen: Auf Widerrufsrecht achten

Vor dem Buchen eines Fernlehrgangs sollten Verbraucher im Vertrag unbedingt das Widerrufsrecht kontrollieren. Dazu rät die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht. Denn nicht immer wird die gesetzlich vorgeschriebene Widerrufsfrist im Vertrag formuliert und/oder freiwillig gewährt. Aber nur das Widerrufsrecht ermöglicht es Teilnehmern, den Vertrag für einen Fernlehrgang innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) oder durch Rücksendung der Sache zu widerrufen.

Die Frist beginnt auch noch nicht automatisch mit der Unterschrift, sondern erst, wenn die ersten Materialien beim Teilnehmer angekommen sind und er eine Abschrift der Vertragsurkunde erhalten hat. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Nach dem Widerruf sind die Teilnehmer aber dazu verpflichtet, alle bereits erhaltenen Lehrmaterialien umgehend zurückzusenden. Die Kosten dafür trägt der Veranstalter. Außerdem muss der Anbieter innerhalb von 30 Tagen bereits kassierte Gebühren zurückzahlen.

Anzeige



FOTO: GOODLUZ - FOTOLIA.COM

Einladung zur 1. B2B Fachmesse

WEITERBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

23. Oktober 2013, 9.00 - 14.00 Uhr
Flughafen Hamburg, Terminal Tango

Fachbesuchermesse rund um die Themen Weiterbildung, Training, Qualifizierung und Fördermöglichkeiten

Die Messe richtet sich ausschließlich an Personalentscheider, Führungskräfte und Weiterbildungsbeauftragte aus Unternehmen, Verwaltungen und Non-Profit-Organisationen

Veranstalter: Jobs-Kompakt NORD – Norddeutschlands größte Arbeitsmarkt- & Weiterbildungszeitung
Alle Infos zum Download: www.jobs-kompakt.de/B2B-Messe_Weiterbildung_und_Qualifizierung.pdf



Was mit

Wie man per Fernstudium zum

Kaum eine Branche ist so faszinierend wie das Sportbusiness. Wer einmal Teil davon war, weiß, was es heißt, sein Hobby zum Beruf zu machen. So auch St. Pauli-Profi Markus Thorandt. Damit er auch nach einem Karriere-Ende weiter in der Branche arbeiten kann, hat sich der 32-jährige Top-Athlet, der seit 2009 für die Kiezkicker spielt, für ein Fernstudium „Bachelor Sportmanagement (B.A.)“ entschieden.

„Die Weiterbildung per Fernstudium ist für Leistungssportler sowie sportaffine Berufstätige

ideal. Denn sie können jederzeit und von überall aus studieren“, erklärt Studiengangsleiter Professor Michael Schleicher von WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. Die Hochschule bietet seit dem vergangenen Jahr das Fernstudium ‘Sportmanagement’ an, das speziell für Top-Athleten und sportaffine Berufstätige entwickelt wurde. Zahlreiche Spitzensportler nutzen bereits die Chance, sich neben dem Training auf den staatlichen Hochschulabschluss vorzubereiten, der optimale Chancen für den Einstieg ins Sportbusiness bietet.

Um den Sport als körperliche Betätigung herum sind in den vergangenen Jahren hochprofessionelle Unternehmen und Dienstleister entstanden, die jeden Teilaspekt des Sports abdecken. Von Herstellern der Joggingschuhe über Vermarkter von Werbebanden bis hin zu Managern von Profisportlern oder Organisatoren einer Weltmeisterschaft werden in dieser Branche vielfältigste Experten gebraucht, die sich mit den betriebswirtschaftlichen Hintergründen im Sportbusiness auskennen. Das weiß auch der 32-jährige St. Pauli-Profi Markus Thorandt, der nach seinem Karriereende im Sportmanagement tätig sein möchte und sich darum frühzeitig für den Fernstudiengang Sportmanagement entschieden hat. FOTO: FRANZISKA KOARK



Sport

„Sportmanager“ wird

Inhalt des Studiums

Das 7-semestrige Bachelor Fernstudium Sportmanagement vermittelt die grundlegenden und speziell die für die Sportbranche wichtigen Kenntnisse der Betriebswirtschaftslehre sowie die Fähigkeit, wissenschaftliche Methoden und Erkenntnisse praxisorientiert anzuwenden. Am Ende Ihres berufsbegleitenden Fernstudiums sind Sie in der Lage, betriebswirtschaftliche Zusammenhänge zu überblicken und Lösungen für komplexe Problemstellungen zu erarbeiten.

Diese Fähigkeiten qualifizieren die Studenten für die Übernahmen von Verantwortung im mittleren und gehobenen Management in Vereinen, Verbänden, Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen. Nach erfolgreichem Studienabschluss erhalten die Absolventen den international anerkannten akademischen Grad Bachelor of Arts (B.A.). Zudem eröffnet der Abschluss des Fernstudiengangs Sportmanagement als "Bachelor of Arts" den Zugang zu einem anschließenden Masterstudium.

Weitere Informationen

www.fernstudium-sportmanagement.de

Arbeitslose kümmern sich deutlich weniger um eigene Gesundheit

Wer den Job verliert, gerät häufig in eine schwere persönliche Krise. Die finanziellen Einschränkungen sind für die Betroffenen dabei häufig nur ein Problem. „Viele haben das Gefühl, plötzlich außerhalb der Gesellschaft zu stehen“, sagt Steffi Kreuzfeld, Arbeitsmedizinerin an der Universität Rostock. Ihnen fehlen die feste Struktur und die Anerkennung, die ihnen der Job

den, helfe es bereits, sich diese Gefahr bewusst zu machen. „Arbeitsuchende sollten sich zwingen, Sport zu machen“, rät Kreuzfeld. Wer bisher nicht im Sportverein war, könne sich dort anmelden. Das sei in der Regel nicht besonders teuer - helfe aber der Gesundheit, und Jobsuchende könnten neue soziale Kontakte knüpfen. Vielleicht haben sie sogar Glück, und von den neuen Bekanntschaften hat jemand von einem Job gehört. Durch die Bewegung könnten viele außerdem Stress abbauen.

Anzeige






MEIN STUDIENPLATZ
Studieren von überall.

➔ www.wings-fernstudium.de/hh





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.

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

Weltweiter Marktführer
für Customer Experience Management

Über 138.000 Mitarbeiter in 46 Ländern

2,3 Mrd. Euro Jahresumsatz

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

Wir suchen per sofort zur unbefristeten Einstellung in Hamburg, Lüneburg und Pinneberg

Call Center Agent (m/w)

Inbound/Outbound/Kündigungrückgewinnung in Vollzeit/Teilzeit (auch vormittags), Übernahme nach drei Monaten, übertarifliche Bezahlung



Mikado Personalservice GmbH
20095 Hamburg | Pelzerstraße 4
Telefon: 040 3099390
E-Mail: bewerbung@mikado-personalservice.de

Die Stacklies-Unternehmensgruppe sucht ab sofort noch Unterstützung für das Team

Koch / Köchin

In unserer rustikalen Brauerei sowie unseren Restaurants suchen wir noch helfende Hände.

Wir erwarten:

- Kochausbildung oder ausreichend Erfahrung in der Küche
- Spaß und Freude am Kochen und im Umgang mit Lebensmitteln

Sie sind gerne Gastgeber und fühlen sich bereit einen laufenden Betrieb zu organisieren?

Dann unterstützen Sie uns doch im Bereich der **Restaurantleitung**.
In unseren Restaurants suchen wir noch Assistenten, die das operative Geschäft leiten.

Ihr Profil:

- eine abgeschlossene gastronomische Ausbildung oder ausreichend Erfahrung
- Erfahrung in der Führung von Mitarbeiter
- Kenntnisse über betriebswirtschaftliche Abläufe

Sie suchen die Abwechslung? Für unseren Veranstaltungsbereich suchen wir ab sofort

Eventlogistiker (m/w)

Aufgabenbereich:

- Auf- und Abbau von Veranstaltungen
- Kommissionierung und Auslieferung von Waren

Ihr Profil:

- körperlich belastbar
- möglichst Führerschein C1 oder CE

Sie haben schon einen Job und suchen etwas für nebenbei?
In unseren Restaurants sowie dem Veranstaltungsbereich suchen wir regelmäßig

Aushilfskräfte (m/w)

in den Bereichen Service, Küche und Ausschank. Arbeitszeiten werden frei vereinbart.

Du suchst noch einen Ausbildungsplatz in der Gastronomie?

Bewirb Dich bei uns als **Auszubildende/r** zum/zur Koch/Köchin oder Restaurantfachmann/-frau.

Bewerben Sie sich einfach per Email: Bewerbung@stacklies.de
schriftlich: **Stacklies-Unternehmensgruppe** Personalabteilung
Willy-Brandt-Str. 47 | 20457 Hamburg
oder telefonisch unter **040 570 105-428**



Spaß am Telefonieren?

Europaweit tätiges Unternehmen im Bereich Printmedienzubehör sucht zur Verstärkung seines Büros in Altona:

motivierter, erfolgsorientierter und kontaktfreudiger

CALLAGENTS für den Verkauf

Quereinsteiger willkommen

Wir bieten:

- Festanstellung
- Festgehalt + hohe Provisionen
- tolles Arbeitsumfeld



Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Herrn André Stark.
EOS European Office Systems GmbH
Virchowstraße 17-19 • 22767 Hamburg
040 320 24 506 • www.eosprint.com • a.stark@eosprint.com

Ärzte ohne Grenzen e.V. sucht im Bereich Fundraising ab sofort

Teambetreuer (m/w) Regional Hamburg


Standwerbung / Face-To-Face

Werden Sie Teambetreuer (m/w) eines starken Teams von ca. 10 Standwerbern, die an Informationsständen über die Arbeit von Ärzten ohne Grenzen informieren und Neuspender gewinnen.

Freuen Sie sich auf eine neue wertvolle Aufgabe? Dann schauen Sie sich unsere detaillierte, vollständige Stellenausschreibung unter www.aerzte-ohne-grenzen-de/mitarbeiten an.

Rückfragen? Gern an Frau Alexandra Mau unter 030- 700 130 170

Ärzte ohne Grenzen e.V.
Jutta Eich, Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin




KRAFFFAHRER KLASSE CE/2 (M/W)

Unbefristet, übertariflicher Stundenlohn, per sofort für den Nahverkehr.

WECHSELN & VERBESSERT!
Jetzt anrufen: +49 (0) 40 231 6678-0

www.fahrerschmiede.de

Einladung zur 1. B2B Fachmesse

WEITERBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

23. Oktober 2013, 9.00 - 14.00 Uhr
Flughafen Hamburg, Terminal Tango

Fachbesuchermesse rund um Weiterbildung, Training, Qualifizierung und Fördermöglichkeiten

Veranstalter: Jobs-Kompakt NORD – Norddeutschlands größte Arbeitsmarkt- & Weiterbildungszeitung
Alle Infos zum Download: www.jobs-kompakt.de/B2B-Messe_Weiterbildung_und_Qualifizierung.pdf

Wir expandieren

Die Firma SRT-Logistik in Hamburg Billbrook sucht **per sofort**

- **erfahrene Kraftfahrer (m/w)** Klasse CE für den Lebensmittellinienverkehr im Nah- und Regionalverkehr sowie für den Lebensmittelfrischdienst ab Hamburg. **Gerne auch auf 400,- EUR-Basis**

Gerne erwarten wir Ihre telefonische Bewerbung.
Mo-Fr ab 8Uhr: **040 714 04 339**



SRT Logistik GmbH
Kolumbusstraße 14 | 22113 Hamburg

Die nächste Hamburg-Kompakt erscheint am 5. August 2013

Anzeigen-Hotline: 040 64 666 1600

Ihr neuer Job ist frei!



Für unsere Kundenunternehmen im Raum Hamburg suchen wir ab sofort:

Gabelstaplerfahrer (m/w)

Ihre Aufgaben:

- selbständige Be- und Entladung von Containern
- Arbeiten mit Scannern und Lager-EDV
- selbständiges Ein- und Auslagern in (Hoch-) Regale
- Kommissionieren

Maschinen- und Anlagenführer (m/w)

Ihre Aufgaben:

- Bedienen der Maschinen
- Qualitätskontrolle
- Überwachung und Wartung der Anlagen
- selbständiges Bestücken der Anlagen
- Kommunikation mit den Teamleitern
- Auftragsbearbeitung

Sie haben vorzugsweise einen Gabelstaplerschein und mehrjährige Berufserfahrung, sind schichtbereit und schätzen eine selbständige Arbeitsweise?

Dann kommen Sie zu Randstad und bewerben Sie sich noch heute.

Randstad

- 22765 Hamburg-Altona, Hahnenkamp 1, Telefon 040-29 81 20 10 00
- 21031 Hamburg-Bergedorf, Alte Holstenstraße 16, Telefon 040-725 84 10
- 21073 Hamburg-Harburg, Lüneburger Tor 10, Telefon 040-766 90 90
- 22041 Hamburg-Wandsbek, Wandsbeker Allee 72, Telefon 040-689 47 50
- 20457 Hamburg-Hafen, Am Sandtorkai 40, Telefon 040-87 97 24 69 16

www.randstad.de



Zeitarbeit | Professional Services | Personalvermittlung | HR Lösungen | Inhouse Services

Service

Personal-Dienstleistungen®

Gestalten Sie mit uns Ihre berufliche Zukunft!

Service Personaldienstleistungen GmbH ist mit 20 Niederlassungen und über 2.000 Beschäftigten einer der größten Arbeitgeber im Nordwesten und bietet seinen Mitarbeitern Arbeitsplätze bei den bekanntesten Unternehmen in der Region.

FRAU MASCHMANN FREUT SICH ÜBER IHRE BEWERBUNG ALS:



- ✓ **Staplerfahrer (m/w)**
Sie besitzen einen gültigen Staplerschein, Fahrerfahrung (Front- und Schubmaststapler), Hochregalenerfahrung
- ✓ **Kommissionierer (m/w)**
Sie haben bereits Erfahrung im Kommissionieren und beherrschen die deutsche Sprache in Wort und Schrift

HERR BISCHOF FREUT SICH ÜBER IHRE BEWERBUNG ALS:



- ✓ **Finanz-/Buchhalter (m/w)**
Sie haben gute Englisch- und SAP-Kenntnisse
- ✓ **Bankkaufmann (m/w)**
Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Bankkaufmann (m/w), Erfahrung in der Banksoftware Bank 21

Wir bieten Ihnen: Eine Option auf Übernahme beim Kunden, Unbefristete Arbeitsverträge, eine übertarifliche Bezahlung, direkte Vermittlung und gute Sozialleistungen.

Service Personaldienstleistungen GmbH
Stresemannstraße 342, 22761 Hamburg
Telefon: 040/3099785-0, hamburg@service-personal.de



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.
Herr Sigmund jsigmund@news-log.ch



Miniatur Wunderland

www.miniatur-wunderland.de

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

Personalfachkraft, Systemgastronom, Spüler und in den Bereichen Shop/Bistro, Einzelhandel/Verkauf

Nähere Informationen unter:
www.miniatur-wunderland.de/sonstiges/jobs/aktuell/

Stand 28. 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

Meine Reise ins Ich

Die Westküste in der Türkei. Eine einsame Bucht. Die „Mozaik“ blickt zum offenen Meer hinaus und ich in die rote untergehende Sonne. Ich erlebe eine Woche lang Entspannung mit Qigong auf einer Schiffsreise in der Türkei.

Ein sanfter Wind umhüllt meine Arme und Beine, während meine Füße die Restwärme der Holzdielen des Segel-Motorschiffs spüren. Barfuß im Glück! Ich entdecke auf der „Reise im Fluss“ Orte, wo der Wind wohnt und die Tage blau machen. Ja, ich gestehe, manchmal ist mir alles zuviel. Ich bin leer und ausgebrannt, weil das Leben seit Jahren ein einziger Klingelton ist. Alarm! Mein Körper hat ein Stopp-Schild aufgestellt, der Motor stottert schon. Ich muss der permanenten Erreichbarkeit entfliehen.

Eine Freundin hat ein Date zwischen mir und der Entspannung vereinbart. Eine Woche auf einem Motorschiff mit Qigong und Methoden zur Stressbewältigung. Mit dabei zehn weitere Teilnehmer (von 29 bis 52 Jahre, vom Logistiker, Friseur, Vertriebsleiter bis zur Werkzeugmechanikerin), die auch die Anspannung des Alltags hinter sich lassen wollen. Natur fühlen, hören, riechen und dabei relaxen.

Die Hamburger Maria Heither und Burghardt Schuldt (www.reise-im-fluss.de) haben eine Mischung aus Ruhe, Bewegung an Land, Lebenslust und mediterraner Ernährung zusammengestellt.

Zweimal am Tag stehen Basis- und Entspannungsübungen mit Qigong im Mittel-

punkt, eine über 2.000 Jahre alte Lehre von der heilenden Wirkung der Lebensenergie Qi. Qigong soll eine Balance zwischen Körper und Seele schaffen und die psychische und

Der Weg ist das Ziel

physische Stabilität stärken.

„Qigong basiert auf einer Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, bei denen sanfte, weite und ruhige Armbewegungen, Körperhaltung und Atmung sich positiv auf Organe, Bewegungsapparat und Immunsystem auswirken“, beschreibt Heither den Nutzen. Und Schuldt ergänzt, dass „Qigong gerade auch für Anfänger geeignet ist, da man die Übungen leicht lernen kann und dazu keine besondere Beweglichkeit oder Kraft braucht.“ Daher ist Qigong auch für Schwangere, alte und kranke Menschen geeignet.

Ich empfinde Momente der Entspannung. Qigong tut mir gut und wirkt über das körperliche Wohlbefinden hinaus, wenn ich einen festen Stand habe, alles um mich herum ausschalte und die Energie in meinen „Palast der Gedanken“ und den „Palast der Gefühle“ fließt. Und alles langsam und in Ruhe. „Der Weg ist das Ziel“, betonen die Leiter. Am vierten Tag höre ich schon so

konzentriert in meinen Körper hinein, dass ich die Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und in dieser Position eine Stunde schmerzfrei verharren kann. Meine Reise ins Ich.

Szenenwechsel. Neben Qigong steht auch aktive Erholung auf dem Programm. Und was könnte es Schöneres geben, als sich von der schweren Sommerluft im salzigen Meer abzukühlen, die Natur oder kleine Bergdörfer mit einem traumhaften Blick zu erkunden, mal wieder ein Buch zu lesen, Delphine und Wasserschildkröten zu beobachten oder einfach mal nichts zu tun? Bei frischer Küche, leckeren Weinen und netten Mitreisenden machte das Leben an Bord gute Laune.

Ich habe im Qigong ein neues Lebens-

Airbag für den Alltag

tempo gefunden und weiß nun, wie ich stressgeladene Situationen in Zukunft gelassen meistern und belastende Gedanken abstellen kann. Qigong ist für mich meine Art Airbag für den Alltag. Die Reise war für mich und die anderen Teilnehmer eine vollkommene Erholung. Ich werde sie wiederholen.

/M. Kudal

Qigong vor traumhafter Kulisse. Therapeutin Maria Heither achtet auf die richtige Haltung.

FOTOS: Bettina Wulf, Pepe Bonavita



Relaxen und Entspannen, während die Sonne so langsam untergeht. Das Schiff bietet genug Platz



Neben den Entspannungsübungen auf dem Schiff standen auch Ausflüge auf dem Programm



Die „Mozaik“ ist ein 35-Meter langer, luxuriöser Motorsegler, der bis zu neun Knoten schafft



Qigong kann man unabhängig von Zeit und Ort, selbst auf einem Felsen machen

Abnehmwillige sollten nicht zu große Hoffnung auf Eiweißbrot als Schlankmacher setzen

Foto: dpa



Anzeige






Unsere 1000. Patientin
Sonja aus Hamburg
hat 35 kg abgenommen



Gesund abnehmen mit der Sanguinum-Kur

Langfristiger Abnehmerfolg durch:

- homöopathische Stoffwechselstabilisierung
- medizinische Einzelbetreuung
- individuelle Ernährungspläne
- wissenschaftlich evaluiert

Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches Informationsgespräch mit kostenloser Körperanalyse.

Gesundheitszentrum Sanguinum | Marco Kölbl | Humboldtstraße 9 | 22083 Hamburg
Telefon: 040 28807882

Vorsicht vor Abnehm-Brot

Viele Eiweißbrote haben zu viel Fett

Hamburg – Immer mehr Bäckereien bieten Eiweißbrot an, das beim Abnehmen helfen soll. Doch Vorsicht: Es gebe sogar Eiweißbrote, die mehr Kalorien als normales Brot haben, sagt die Ökotrophologin Kathi Dittrich vom Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB). Neben dem hohen Eiweißgehalt bewerben die Bäckereien auch den ungewöhnlich geringen Anteil an Kohlenhydraten.

Viele dieser Brote enthalten aber besonders viel Fett. „Denn man muss ja auch diese Kohlenhydrate durch irgendwas ersetzen“, erklärt Dittrich. Sesamsamen, Sonnenblumenkerne

oder Nüsse leisten das, bringen aber eben viel Fett mit. Das treibt die Gesamtkalorienzahl hoch und erschwert das Abnehmen.

Kohlenhydrate sind als Dickmacher verschrien. Genau da setzen die sogenannten Low-Carb-Diäten an: Sie empfehlen, vor allem abends auf Kohlenhydrate zu verzichten und stattdessen Salat, Fisch, Ei und Fleisch zu essen. Das Eiweiß- oder Proteinbrot ist nach Dittrichs Einschätzung höchstens im Rahmen einer solchen Ernährung sinnvoll. „Aber wenn man abends einfach nur das normale Brot durch Eiweißbrot ersetzt und sonst isst wie bisher, wird man ganz sicher nicht abnehmen.“



Die Stimme des Eurovision Song Contest: Peter Urban

Foto: dpa

Abschied Peter

Urban hört auf

NDR-Kultmoderator macht aber als freier Mitarbeiter weiter

Hamburg – Ein echtes Stück Musikgeschichte geht in Rente: Der langjährige Moderator des Eurovision Song Contest, NDR-Urgestein Peter Urban wurde am letzten Mittwoch offiziell verabschiedet. Der 65-Jährige hat die Musikszene im Norden so intensiv begleitet wie kaum ein anderer. Ganz verzichten müssen die Zuhörer und Zuschauer auf Urban allerdings nicht, er bleibt dem NDR als freier Mitarbeiter erhalten.

Peter Urban hat sich bundesweit einen Namen gemacht. Vor fast 40 Jahren kam er zum Hörfunk des Norddeutschen Rundfunks – zunächst als freier Mitarbeiter, dann als Redakteur und schließlich als Verantwortlicher Redakteur. Er moderierte Formate wie „Der Club“, „NDR 2

Soundcheck Neue Musik“, „Radiokonzert“, „Nachtclub“ und „Nightlounge“. Seit 1997 ist er die Stimme des Grand Prix, kommentiert in seiner unnachahmlichen Art den Eurovision Song Contest jedes Jahr live für das deutsche Fernsehen.

„Peter Urban hat die Großen der Popkultur interviewt. Viele seiner Porträts im Radio sind mittlerweile legendär, seine Sendungen Kult, in der Stimme unverwechselbar“, sagte NDR-Intendant Lutz Marmor. „Schön, dass er auch in Zukunft den Eurovision Song Contest kommentieren wird.“ Auch als Moderator der NDR-Radioprogramme soll Urban, der jetzt erst mal sechs Wochen Urlaub macht, weitermachen. „Seine Moderationen zeichnen sich durch feine Ironie und große Sachkenntnis aus“, sagte der Programm- direktor Hörfunk, Joachim Knuth.

Anzeige

Es gibt immer einen Grund.

Lucky Lady

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

Nächster Termin: 25.07.

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).

Termine

MO. 01.07.

Een Sluck Toveel

Ohnsorg-Theater, 20 Uhr

FR. 05.07.

Rockhouse: Summernight Party

Downtown Bluesclub, 20 Uhr

U2 Tribute Band

Logo, 21 Uhr

SA. 06.07.

Patti Smith and her band

Stadtpark, 19 Uhr

SO. 07.07.

Caveman

Schmidts Tivoli, 19 Uhr

3. Rathauskonzert

Rathaus, 18 Uhr

Die Termine werden präsentiert von



www.scoolz.de

Ihr Wochenhoroskop

Widder 21.03. - 20.04.
Überlegen Sie gut, bevor Sie Vorwürfe machen. Es kann auf Sie zurückfallen. Etwas wird gegen Ihren Rat entschieden. Nicht verzagen!

Stier 21.04. - 20.05.
Trauern Sie nicht alten Liebschaften nach. Es zählt nur das Jetzt. Sie konzentrieren sich aufs Wichtige und kommen voran.

Zwillinge 21.05. - 21.06.
Angesichts Ihres Traumpartners sollten Sie jetzt nicht nervös werden! Die Sterne verleihen Ihnen genug Kraft für größere Aufgaben.

Krebs 22.06. - 22.07.
Liebesglück erst gegen Ende der Woche. Bis dahin: Flaute. Ein wenig Imagepflege täte Ihrem Status im Job ganz gut.

Löwe 23.07. - 23.08.
Etwas mehr Unternehmungslust täte Ihrem Liebesleben gut. Auch wenn Sie richtig ranklotzen: Die Ergebnisse sind eher mäßig.

Jungfrau 24.08. - 23.09.
Ihre Wünsche sind unerfüllt? Äußern Sie sie einfach einmal! Wenn Sie das Beste für sich herausholen wollen, müssen Sie taktieren.

Waage 24.09. - 23.10.
Mit Ihrem positiven Charisma schlägt Ihnen niemand einen Wunsch ab. Sie leisten schon genug. Lehnen Sie Extrajobs ab.

Skorpion 24.10. - 22.11.
Sie sorgen mit offenen Worten für Klarheit. Ihr Fingerspitzengefühl ist gefragt. Sie können eine delikate Sache bereinigen.

Schütze 23.11. - 21.12.
Sie beweisen bei einer kleinen Krise Geduld und Toleranz. Das Sommerloch gibt Ihnen Zeit, neue Pläne zu schmieden.

Steinbock 22.12. - 20.01.
Durch Ihr Selbstvertrauen erreichen Sie, was Sie wollen. Sie sind angespannt. Treffen Sie Finanzentscheidungen in aller Ruhe. Nichts drängt Sie.

Wassermann 21.01. - 19.02.
Bei einer Diskussion sollten Sie die Scheuklappen ablegen. Anfang der Woche sind Sie gereizt. Verschieben Sie Wichtiges.

Fische 20.02. - 20.03.
Sie kommen in Sommersonnenlaune – man strahlt zurück! Dank guter Vorbereitung verläuft ein wichtiger Termin blendend.

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 Aszendentenbestimmung, 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

Carl Larsson (1853-1919): *Hilda* – 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!

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

Sudoku 1 leicht

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.

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

Sudoku 2 mittel

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

Sudoku 3 schwer

ein Werkzeug	▼	Schutzpatron Norwegens	▼	kaufmännisch: Absatz	▼	eh. Nachrichten-sprecherin (Nina)	▼	in der Nähe von	▼	bestimmter Platz	▼	Vorname von Tennisprofi Korda	▼	langsamer Tanz im 4/4-Takt	▼	panischer Ansturm	▼	Internet-Schwätzchen (engl.)	▼	Knorpelfisch	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Autor von 'Max und Moritz'	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Feuerwerkskörper	▼	Entscheidungsrecht	▼	schütteln	▼	▼	▼	▼	▼	5	▼	kleines Logikrätsel	▼	▼	Männername	▼	Kaisername	▼	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Gewinn-sucht	▼	▼	italienisch: drei	▼	6	▼	deutsche Schauspielerin	▼	▼	Ältestenrat	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	ruhelos, rastlos	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Fabelname des Bären	Privileg	▼	nicht eine	▼	1	Bundesland in der Schweiz	Patron der Schweiz	▼	▼	▼	2	US-Verteidigungsministerium	▼	schott. Stammesverband	▼	▼	▼	poetisch: Adler	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
zunächst	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Wertpapiere	▼	▼	ein Kartenspiel	▼	▼	3	▼	▼	Lebensbund	▼	▼	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
elektr. geladenes Teilchen	▼	Schifferknoten	▼	unteres Rumpfende	▼	ge-künstelt	▼	4	afrikanische Kuhantilope	▼	▼	▼	Schiffsheck-rundung	▼	▼	▼	▼	▼	Wohnraum		
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
gläsernes Laborgefäß	▼	▼	▼	▼	▼	▼	sprachbegabter Singvogel	▼	ein glattes Gewebe	▼	japanisches Nationalgetränk	▼	Ungeheuer	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
fressen (Rotwild)	▼	Abk.: Eintrittsalter	▼	Deck-schicht	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kicherlaut	▼	▼	poetisch: Unwahrheit	▼	▼	▼	▼	▼	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
deut-sches Bundesland	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Gemüseknolle	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Titelgestalt bei Goethe	▼	▼	▼	▼	▼	▼	schlemmen, schwelgen	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

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

Druck / Auflage
 Megadruck (Westerstede)
 32.500 Exemplare

Hösti
CARTOONS
 international

www.hoesti.de





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, Automaten Spiel ab 12 Uhr.

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