

# RAHLSTEDT **R**LEBEN

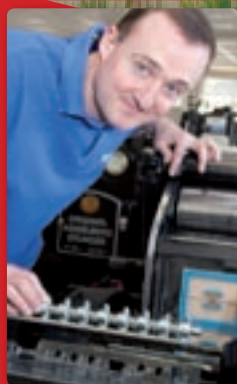
Das Magazin für Rahlstedt und Umgebung



An alle Haushalte in Rahlstedt und Umgebung (kostenlos)

## Rahlstedt Liebe auf den zweiten Blick

Rahlstedter erzählen, warum sie nach Rahlstedt gezogen sind und warum sie sich hier wohlfühlen.



### Moderne Papierver- arbeitung

Heidelberger ver-  
sprühen Hauch  
von Nostalgie



### Ein typischer Hamburger

Ein Portrait von  
Pastor Christian  
Reinhart



### Der Ball ist rund

Sportlehrer  
Jan Hagelstein  
im Gespräch

# Inhalt dieser Ausgabe

<b>Editorial</b>	3
<b>Titelthema</b>	
Rahlstedt - meine Perle ...	4
Die Welt Zuhause in Rahlstedt	6
Die große Liebe	8
<b>Kolumne</b>	
Das muss doch mal gesagt werden	10
<b>Kulturseite</b>	
KulturWerk Rahlstedt - Engagement für ein Kulturzentrum	12
<b>Alles Schule</b>	
Der Ball ist rund - Sportlehrer Jan Hagelstein im Gespräch	13
<b>Himmlisches und Irdisches</b>	
Ein typischer Hamburger - Ein Portrait von Pastor Reinhart	16
<b>Unternehmertum</b>	
Aus den Unternehmen	19
<b>Sportliches Rahlstedt</b>	
Lust auf Tischtennis?	22
<b>Wendepunkte</b>	
Konfliktberatung	24
<b>Mein Job in Rahlstedt</b>	
Moderne Papierverarbeitung	26
<b>Ü 10 Seite</b>	
Kids & Teens	28
<b>Literatur</b>	
Geschichten aus Rahlstedt	30
<b>Mein Hobby</b>	
Schach, immer noch der beste Gehirntrainer	32
<b>Veranstaltungen</b>	34



Alexander Posch erzählt Rahlstedter Familiengeschichten



Günter Pasternak ist ein passionierter Schachspieler



Angela Fleckenstein berät in Konfliktsituationen



Jürgen Rosenstock blickt mit Humor auf Rahlstedt



Tischtennis „Pretty in pink“ in Meiendorf



Die Eheleute Stark erzählen ihre Kennenlern-Geschichte

# Liebe Leserinnen und Leser,

wir sind stolz Ihnen heute ein neues Magazin für Rahlstedt präsentieren zu können, denn wir sagen JA zu Rahlstedt. Mit viel Herzblut und Engagement haben wir es endlich geschafft, den Bewohnern unseres Stadtteils ein Sprachrohr zu geben, denn hier darf jeder zu Wort kommen. Wir werden regelmäßig die Menschen aus den Unternehmen, Schulen, Kirchen und Vereinen vorstellen, Informationen rund um Rahlstedt gebündelt präsentieren und selbstverständlich eine Veranstaltungsübersicht erstellen und zeigen, wieviel hier los ist. Denn Rahlstedt ist ein großes und lebendiges Stadtviertel mit einem attraktiven Freizeitangebot. Leider wissen das nur Wenige bisher zu schätzen. Das möchten wir ändern.

## Unsere Vision:

Wir möchten Rahlstedt ein Profil geben.

## Unsere Ideen:

Wir möchten die vielen engagierten Menschen, die unseren Alltag prägen, vorstellen.

Wir möchten zeigen, warum wir Rahlstedter uns hier wohlfühlen.

Wir möchten zeigen, wie lebendig und vielseitig Rahlstedt ist.

Wir möchten über Veranstaltungen in Rahlstedt informieren und dazu einladen.

## Unser Ergebnis:

Wir bringen ein regelmäßig erscheinendes Stadtteilmagazin für Rahlstedt und Umgebung heraus, zeigen damit die Lebensqualität in unserem Stadtviertel auf und ermutigen darin, das Leben vor Ort mitzugestalten.

Wir freuen uns sehr über Ihr Feedback! Leserbriefe oder Kommentare bitte an [v.siems@rleben-magazin.de](mailto:v.siems@rleben-magazin.de)

Herzliche Grüße  
Virginie Siems



## Ausgabe 001 | RRL

Die 2. Ausgabe erscheint am 20. August 2011,  
Anzeigenschluss 27. Juli 2011

### Herausgeber (v.i.S.d.P.)

positive relations

Virginie Siems

Eutiner Str. 2

22143 Hamburg

[v.siems@rleben-magazin.de](mailto:v.siems@rleben-magazin.de)

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

Tel. 040 - 88 17 06 55

Fax 040 - 88 17 06 54

### Artdirector

Hartmut Völker  
[info@hardyhardy.de](mailto:info@hardyhardy.de)

### Fotos

Sylvana Siebert  
[sylvana@hsfotoplus.de](mailto:sylvana@hsfotoplus.de)  
Titelbild: fotolia

### Verbreitungsgebiet

Privathaushalte in Rahlstedt

### Freie Autoren

Alexander Posch  
Angela Fleckenstein  
Jürgen Rosenstock

### Auflage

40.000

### Druck: NordMEDIA GbR

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.



# Rahlstedt, meine Perle ...

Auf dem Weg  
vom Dorf zur  
Großstadt

Historisch  
gewachsen

Rahlstedt ist ein Stadtteil im Bezirk Hamburg Wandsbek und besteht aus den Ortsteilen der vier alten Dörfer Alt-Rahlstedt, Neu-Rahlstedt, Meiendorf und Oldenfelde sowie den neueren Ortsteilen Hohenhorst, Rahlstedt-Ost, Großlohe-Nord, Großlohe-Süd, Boltwiesen, Rahlstedter Höhe und Lohe.

Im Jahr 1248 hieß Rahlstedt beim ersten urkundlichen Eintrag noch Radoluestede. Oldenfelde wurde 1296 und Meiendorf 1318 erstmals urkundlich als holsteinscher Bauerndorf erwähnt. 1927 wurden beide Ortsteile nach Rahlstedt eingemeindet. 1937/38 wurde Rahlstedt nach Hamburg aufgrund des Groß-Hamburg-Gesetzes eingemeindet.

Der Bahnhof Rahlstedt wurde am 1.8.1865 entlang der Eisenbahntrasse Hamburg-Lübeck eröffnet. Ab diesem Zeitpunkt entwickelte sich der Bauernvorort zu einem

## Rahlstedt in Zahlen

Rahlstedt ist Hamburgs größter Stadtteil mit 86.768 Einwohnern.

Davon:

- unter 18 Jahre sind 17,2%
- über 65 Jahre sind 23,3%
- Ausländeranteil 8,5%
- Migrationsanteil 24,1%
- Haushalte 43.436
- Einpersonenhaushalte 41,7%
- Haushalte mit Kindern 21,7%
- Alleinerziehende 6,6%

Quelle: Statistikamt Nord



Villenvorort. Nach dem zweiten Weltkrieg und nach der Hamburger Sturmflut 1962 wurde dringend Wohnraum benötigt und so wurden Plattenbauten und andere moderne Hochhäuser in Hohenhorst, Rahlstedt-Ost, Großlohe auf den ehemaligen Kuhkoppeln errichtet. Die Wohngebiete Boltwiesen und Rahlstedter Höhe sind nach der Schließung zweier Kasernengelände entstanden. Aus dem kleinen Bauerndorf und dem späteren Villenvorort ist eine vielseitige Kleinstadt mit mehr

als 85.000 Einwohnern in der Großstadt hervorgegangen. So viele Menschen können sich nicht irren und doch assoziiert niemand mit Rahlstedt ein attraktives Wohnidyll. Das liegt wahrscheinlich an der traurig hohen Kriminalitätsrate, mit der Rahlstedt oftmals Schlagzeilen macht.

Und trotzdem leben hier zahlreiche Menschen, die sich wohlfühlen. Was ist es, was die Menschen nach Rahlstedt kommen lässt?



**Infrastruktur:**

- 10 Grundschulen
- 3 Gymnasien
- 3 Stadtteilschulen
- 2 Förderschulen
- 1 Schule für Geistigbehinderte
- 1 Privatschule
- 693 Handwerksbetriebe
- 167 niedergelassene Ärzte
- 17 Apotheken
- 11 Kirchen
- 1 Friedhof
- 1 Bücherhalle
- 1 Fußballstadion
- 1 Hunderennbahn
- 1 Freibad
- 1 Hallenbad
- 1 Bahnhof
- Fußgängerzone mit zahlreichen Geschäften
- 2x Wochenmarkt
- 1 neues Einkaufszentrum
- 1 Naturschutzgebiet
- 1 Fluss, die Wandse
- mehrere Waldgebiete
- 1 Autobahnabfahrt an der A1
- 1 querende Bundesstraße, die B 75



## Hundesportverein Teamwork

**Unsere Trainingszeiten**  
 Montag 17.00 -19.00 Uhr  
 Mittwoch 17.00 -18.00 Uhr

**Welpenspielgruppe**  
 Mittwoch 17.30 - 18.30Uhr

**Bei uns ist jeder Hund willkommen !**

Sie finden uns im Moorweg, 22926 Ahrensburg

Kontakt: M. Kordling  
0176 48 23 69 86  
[www.hsv-teamwork.de](http://www.hsv-teamwork.de)



# Liebe auf den zweiten Blick

## Die Welt Zuhause in Rahlstedt

### Kleine Umfrage

In Rahlstedt leben rund 90.000 Menschen. Davon sind die wenigsten hier aufgewachsen, Viele sind Zugezogene. Wir haben recherchiert, woher die Rahlstedter kommen und warum sie sich für Rahlstedt entschieden haben. Ein kleiner Auszug:

Heike Arndt von der Insel Usedom ist aus der Hamburger Innenstadt eher „aus Versehen“ nach Rahlstedt gezogen. Bei der Suche nach einer größeren, bezahlbaren Wohnung ist sie auf Rahlstedt aufmerksam geworden, einen Stadtteil, den sie vorher nicht kannte. Inzwischen weiß sie die Vorzüge zu schätzen: „Es ist hier sehr familiär, man trifft z.B. beim Einkaufen immer jemanden, den man kennt. Auch für die Kinder ist das Schul- und Sportangebot sehr groß und einfach gut. Außerdem ist vieles zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar.“

Richard Tchouanteu aus Kamerun ist der Liebe wegen nach Rahlstedt gekommen. Er hat sich hier gut eingelebt, ist nur hin und wieder von der Bahn, also der R10, genervt. „Gerade im Winter ist sie einige Male ausgefallen.“ Ansonsten findet er die Anbindung zur Ostsee prima. „Man ist mit dem Auto in maximal 60 Minuten am Strand. Und an die deutschen Badetemperaturen habe ich mich inzwischen gewöhnt.“

Familie Chen hat auch der Zufall nach Rahlstedt gebracht. Sie aus Peking und er aus Shanghai haben nach dem Studium in Bremen jobbedingt eine Wohnung in Hamburg gesucht. Eimsbüttel fanden sie attraktiv. Doch der neue Arbeitgeber hat seinen Sitz in Ahrensburg: „Die Verbindung von Rahlstedt mit der R10 ist einfach praktisch.“ Ihr zweiter Eindruck war:

„Es ist hier so ruhig und die Herbstlandschaft ist so malerisch.“ Inzwischen haben sie sich gut eingelebt. „Die Schule ist so nah und es gibt so viele Sportmöglichkeiten.“

Wir haben uns weiter umgehört, auch in unserem Redaktionsteam:

Familie Siems hat sich bewusst für Rahlstedt entschieden. „Wir haben einen Altbau in einem Hamburger Stadtviertel mit einem eigenen Ortskern gesucht. In Rahlstedt haben wir schließlich eine Kleinstadt in der Großstadt gefunden. Wir genießen den bunten Mix der Menschen, die wir hier kennen lernen. Es gibt nicht den Rahlstedter. Jeder ist hier sympathisch anders.“

Alexander Posch und seine Frau suchten im Jahr 2000 ein Haus, weil sie ihr drittes Kind erwarteten und die Wohnung in



Richard Tchouanteu



Familie Chen



Heike Arndt



Alexander Posch



Rahlstedt-Skyline im Flummi-Automat

Hamm zu klein wurde. Der Preis für eine größere Mietwohnung kam dem Preis der Hypothek für ein Haus sehr nah und so entschieden sie sich Häuser anzuschauen. Darunter ihr jetziges Nachbarhaus mit Türmchen, unbezahlbar, aber märchenhaft anzusehen. „Diese villigen Straßen kannten wir nicht und waren positiv überrascht. Vor allem als wir von einer Nachbarin erfuhren, dass das Haus neben dem Türmchenhaus auch zu haben war - zu einem für uns erschwinglichen Kurs.“ Dann ging alles sehr schnell.

So sind die Gründe unserer Befragten für den Umzug nach Rahlstedt doch alle sehr ähnlich. Neben dem bezahlbaren Wohnraum und der verkehrsgünstigen Anbindung sprechen für Rahlstedt vor allem zahlreiche Freizeitmöglichkeiten, ein lebendiger Ortskern und die Menschen, die die Wohlfühlseite von Rahlstedt sehen und erleben.



Die R10 am Bahnhof Rahlstedt

**25 Jahre!**

# Recital

Musikforum Wandsbek-Rahlstedt

Die **MUSIKSCHULE** für musikalische Früherziehung, Instrumental- und Gesangsunterricht feiert ihren 25. Geburtstag.

Feiern Sie mit und nutzen diesen **GUTSCHEIN** für eine unverbindliche Probestunde!

**040 6590 8388 0 • [www.recital-musikforum.de](http://www.recital-musikforum.de)**

Deutsche Bank

„Mit einer **Immobilie** investiere ich in meine Zukunft – da erwarte ich die beste Beratung.“

Wie Sie von unseren Top-Konditionen und ausgezeichneter Beratung profitieren, erfahren Sie im Deutsche Bank Beratungsgespräch. Sprechen Sie jetzt mit uns.

Investment & FinanzCenter Hamburg-Rahlstedt  
Rahlstedter Bahnhofstraße 7, 22143 Hamburg  
Telefon (0 40) 67 56 86-24 oder -25

*Leistung aus Leidenschaft*

# Die große Liebe

## Sieben glückliche Jahrzehnte in Rahlstedt

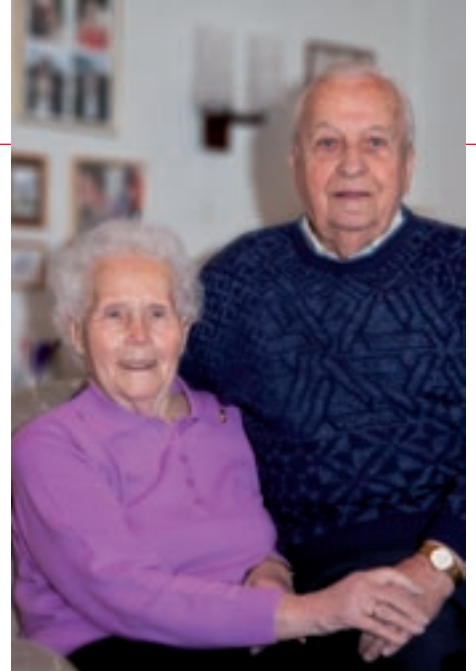


Provisorische Polizeiwache Schweriner Straße (Höhe Parchimer Straße) - im ersten Stock wohnte Willi Stark mit seinen Kollegen

Die große Liebe gibt es in Rahlstedt natürlich auch. So schwelgt man in Erinnerungen, wenn man die Kennlern-Geschichte von Herta und Willi Stark aus Oldenfelde liest, die seit nunmehr 65 Jahren ein Paar sind:

Im April 1946 kurz vor Ostern fuhr Herta Kock - damals 25 Jahre jung und Verkäuferin bei der Pro am Schrankenweg - mit ihrem Fahrrad zur Schlachterei am Hüllenkamp. Sie hatte es eilig und lief gleich in den Laden hinein, ohne ihr Fahrrad anzuschließen. Als sie wieder heraus kam war das Rad weg. Was nun? In dem Moment kamen ihr zwei aufmerksame Polizisten auf dem Fußweg entgegen. Sie hatten Mittagspause, doch stets zu Diensten waren sie der jungen Frau bei der Suche natürlich behilflich. Doch leider konnten Willi Stark und sein Kollege das Fahrrad nicht finden.

Die Polizisten waren mehr als nur Kollegen, denn sie teilten sich mit 2-3 weiteren jungen Männern das Zimmer direkt über ihrer Polizeiwache an der Parchimer Straße - eine Wohngemeinschaft, in der sie sich selbst versorgen mussten. Willi Stark war 26 Jahre und kam ursprünglich aus der deutschen Hafenstadt Stettin an der Ostsee. Doch nach dem Zweiten



Die Eheleute Herta und Willi Stark

Weltkrieg konnte er nicht heimkehren - er wurde wie viele andere Menschen zu einem Heimatvertriebenen, denn Stettin gehörte nun zu Polen. Und so kam er schließlich in den Wirren der Nachkriegszeit mehr oder weniger zufällig nach Rahlstedt. Die Wege des zukünftigen Pärchens sollten sich noch am selben Abend erneut kreuzen. Willi Stark stand mit seinen Kollegen vor der Post in der Bahnhofstraße (heute REWE) und er sah, wie Herta Kock mit einem Rad an ihnen vorbei fuhr. Er erkannte sie sofort wieder und sprach sie an - rein dienstlich natürlich: „Haben Sie das Fahrrad doch noch gefunden?“ „Nein, das ist das Rad meiner Mutter. Ich halte immer noch Ausschau nach meinem gestohlenen Fahrrad.“



Eine Innenansicht der „Pro“ am Schrankenweg von 1924



Bildquelle: Heimatarchiv des  
Bürgerverein Rahlstedt e. V.

Diese kurze, scheinbar bedeutungslose Begegnung sollte ihnen schließlich den Weg ebnen. Denn es war ja Ostern und „man“ ging zum Tanzen zu Westphal in der Rahlstedter Str. an der Ecke Pfarrstraße. Herta Kock kam alleine. Es war schon gut besucht und sie fand keinen Platz mehr. Da erblickte sie am anderen Ende Willi Stark mit seinen Kollegen. Er hatte ihr zugewunken und sie lächelte. Schließlich ging sie wie selbstverständlich zu ihm herüber und setzte sich neben ihn. Sie verbrachten den ganzen Abend zusammen. Sie tanzten und feierten. Von da an sahen sie sich jeden Tag - bis heute.

Geheiratet haben sie „erst“ im November 1947, da sie das Trauerjahr nach dem Tod von Herta Kocks Vater einhalten mussten. Inzwischen hat das Paar einen Sohn, zwei Enkel und einen Urenkel - eine glückliche Großfamilie. Die sympathischen Eheleute Stark leben mit ihren 90 und 91 Jahren nach wie vor in ihrem Reihenhaus in Oldenfelde. Ihrer Eisernen Hochzeit im kommenden Jahr sehen sie gelassen entgegen.

Und so endet an dieser Stelle eine wahre Geschichte aus dem bunten Leben in Rahlstedt. Alles ist hier möglich!



1906 - Der Gasthof Westphal hatte eine lange Tradition und lud nicht nur zum Tanzen sondern auch zum Kegeln ein.

# 20 JAHRE GOLD-ANKAUF

**Sofort Bargeld für Gold, Silber, Platin,  
Schmuck, Zahngold, Altgold, Münzen,  
Silber jeglicher Art**



## ANKAUF ZUM TAGESKURS

**Unverbindliche & kostenlose Wertermittlung**

Juwelier

**BELIAN**

Schweriner Straße 2c, 22143 Hamburg-Rahlstedt  
**Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-14 Uhr**

PANDORA  
ESPRIT

NOMINATION  
SKAGEN

Thomas Sabo  
BREUNING  
TRAFALGAR KOLLEKTION

FOSS L  
BOCCIA



# Das muss doch mal gesagt werden ...

## Heute: Die R10 muss bleiben

An einem kalten dunklen Morgen im Jahr 2000, so gegen 5:00 Uhr früh lief ich müde durch die Schweriner Straße. Seit kurzem wohnte ich in Rahlstedt, fuhr in der Regel mit dem Wagen ins Büro, nur bei Reisen zu anderen Orten nutzte ich die S4, so auch an diesem Morgen. Die Verbindung zum Hauptbahnhof wurde damals tatsächlich als S4 bezeichnet, bestand aber aus ge-

wöhnlichen Nahverkehrszügen, wie sie damals auch nach Cuxhaven, Lüneburg, Uelzen und in andere Metropolen fuhren. Die S4 im Jahr 2000 war außen mit Resten roter Farbe frisch angemalt, innen jedoch muffig und mit dem Komfort längst vergangener Eisenbahnepochen ausgestattet. Die einzige Neuerung seit den 50er Jahren war die Ausmusterung der 3. Klasse-Wagen und deren Holzbestuhlung. Der Gang durch die feuchtnasse und schummrig beleuchtete Bahnhofshalle erinnerte mich an einen heruntergekommene-

nen Kleinstadtbahnhof. Vom Bahnsteig dröhnten die Dieselmotoren der Baureihe 218 aus den 60er-Jahren. Das verhiieß nichts Gutes, denn oben angekommen sah ich, wie die S4 mühsam schnaufend in Richtung Tonndorf abfuhr. Ich war mal wieder zu spät.

In der Kälte des Morgens wartete ich auf den nächsten Zug. Langweile kam nicht auf, die vermeintliche S-Bahn fuhr auf Fernbahngleisen. Diverse Güterzüge, ein Schnellzug von Lübeck kommend, sowie eine dänische Gumminase passierten den



Ihr Urlaub ist unsere Leidenschaft!

Wir sind die Experten! Wir beraten Sie kompetent und nach Ihren Wünschen rund um Ihre Urlaubs- und Geschäftsreise!

Ob Urlaubs-Pauschalreisen, Kreuzfahrten, Flugtickets und DB-Fahrkarten: Lassen Sie sich von unserer Fachkompetenz überzeugen und von unserem erfahrenen Team begeistern!

Schweriner Str. 11, 22143 Hamburg, Tel. 040 - 675 67 30  
[www.hapag-loyd-reisebuero.de/hamburg9](http://www.hapag-loyd-reisebuero.de/hamburg9)

Urlaub ist  
ein Versprechen.

 **Hapag-Lloyd**  
Reisebüro

AUSSTELLUNG VORHANDEN

Wintergärten • Terrassendächer • Markisen • Fenster

**Schöne Schattenseiten ...**



**TERRADO**  
Formvollendete Überdachung und Markise in einem System

 Grubesallee 38  
(bei B75 / Rahlstedt)  
22143 Hamburg  
Tel. 675 82 425

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

**KLAIBER**  
MARKISEN FÜR DAS LEBEN



Bahnsteig. Vor dem Nieselregen schützte eine Überdachung aus rostigem Stahl, Holz und löchriger Teerpappe. Rahlstedt zeigte sich von seiner schönen Seite. Es wurde langsam hell, die zugewucherten und stillgelegten Gleise der Güterverladung tauchten schemenhaft aus dem Nebel auf.

Nach 40 Minuten fuhr die verspätete S4 in den Bahnhof ein, der Lokführer hatte mal wieder das Tanken vergessen, die Fahrgäste drängten sich in den Zug, mit lautem Knallen schlossen die Türen, der Zug fuhr an. 2 Jahre später wurde die S4 in R10 umbenannt. Unbewusst fühlte ich mich mit meiner neuen Heimat Rahlstedt ein wenig mehr Schleswig-Holstein zugehörig. Regionalbahn, Linie 10 hörte sich nach Ferne und Weite an, Ahrensburg, Bad Oldesloe und sogar Reinfeld waren plötzlich viel dichter als Wandsbek-Ost oder Hasselbrook.

Häufig wurde von der kommenden Elektrifizierung der R10-Strecke gesprochen, moderne, pünktliche und leise Elektroloks sollten die alten Dieselloks ablösen. Am Rahlstedter Bahnhof begann der Bau einer Straßenerunterführung. Die Elektrifizierung ließ noch einige Jahre auf sich warten, man wartete eigentlich schon seit den 30er-Jahren. Die Unterführung unter der Bahn wurde nach einigen Baustopps fertiggestellt. Das alte Bahnhofsgebäude wurde geschlossen, die Türen vernagelt, der Abriss diskutiert. Die Moderne im Nah-

verkehr zog auch auf dem Bahnhof Rahlstedt ein. Diese Moderne brachte auch das Thema S-Bahn für Rahlstedt verstärkt ins Gespräch. Mit einer S4 im 10 Minutentakt sollte die Abgeschiedenheit des Stadtteils beendet werden.

Im Winter 2010 schlich ich, mit dem Einkaufszettel meiner Frau bewaffnet, über den Wochenmarkt und blickte auf den verfallenen Bahnhof. Plötzlich zeichnete sich in Gedanken ein furchtbares Bild: Mit lautem Quietschen kommt eine hochmoderne S-Bahn im Bahnhof Rahlstedt zum Halten. Hunderte von Tonndorfern stürmen aus dem Zug und drängen in unser kleines verschlafenes und doch so idyllisches Rahlstedt. Alle 10 Minuten kommt ein neuer Zug, nun auch aus Ahrensburg, sogar Ausflügler aus Schleswig-Holstein fallen ein. Die Ruhe und Abgeschiedenheit ist nicht mehr.

Die Gemüseverkäuferin auf dem Wochenmarkt sprach mich nun wohl schon das dritte Mal an „Was darf es sein“, ich erwachte aus meinem Tag-„Albtraum“. Hastig arbeitete ich den Einkaufszettel durch, verstauten Sellerie in der Jutetasche und ging aufgewühlt durch die Schweriner Straße nach Hause.

Wie kann man ernsthaft über eine neue S-Bahn für Rahlstedt diskutieren? Die Bahnunterführung ist nicht für zwei zusätzliche



Gleise ausgerüstet. Die neuen Bahnanzeigen für die R10 haben sich noch nicht amortisiert und zwischen den Fahrplanintervallen von 10 Minuten bleibt keine Zeit mehr für den Gang zur Post. Nein, ich bin nicht ewig gestrig, ich freue mich über die sich elektrisch öffnenden Türen im Seiteneingang der Rahlstedt Arcaden. Und auch der grüne Pfeil im Mecklenburger Weg findet meinen Zuspruch. Aber bin ich bereit für 2 Minuten längerer Fahrzeit auch noch auf den schönen Ausblick aus dem Doppelstockwagen zu verzichten? Und bei der längeren Fahrzeit gibt es im Zug keine Toiletten mehr? Von der fehlenden 1. Klasse möchte ich gar nicht sprechen. Bei dem erwarteten Fahrgastvolumen muss man sich auch Sorgen um die B 75 machen? Muss diese etwa zurückgebaut werden?

Das Thema polarisiert nicht nur in der Lokalpolitik, auch ich bin mir uneins. Eine S4 Haltestelle im Holstenhof-Weg würde meinen Weg ins Büro deutlich verkürzen. Die Moderne kann ich nicht aufhalten, vielleicht bringt sie Rahlstedt doch auch Gutes?

**Nur wer die Probleme der Gegenwart erkennt, schafft Lösungen für die Zukunft.**  
**Wir stellen die Weichen für die Zukunft!**



**MAKLER LAMBERT OHG**

- Ihr Partner in Rahlstedt  
**Wir suchen Häuser und Wohnungen**  
zum Verkauf, für unsere Kunden.  
Keine Kosten für den Verkäufer!



**60 90 47 00**



Kösliner Str. 37a, 22147 Hamburg, Fax: 60 90 47 11,  
[www.makler-lambert.de](http://www.makler-lambert.de), email: [info@makler-lambert.de](mailto:info@makler-lambert.de)

# KulturWerk Rahlstedt



Der Vorstand: Karl-Heinz Bode (Schatzmeister), Katharina Joanowitsch (2. Vorsitzende) und Tobias Gohlis (1.Vorsitzender)

## Engagement für ein Kulturzentrum

Seit Mai 2009 gibt es das KulturWerk Rahlstedt. Hier haben sich Rahlstedterinnen und Rahlstedter, die das kulturelle Leben in Rahlstedt fördern, bereichern und intensivieren möchten, zusammen geschlossen. Ihre Vision: Die Bildung eines weltoffenen, kulturfröhlichen Rahlstedt-Bewusstseins, das nie-

manden ausgrenzt und Zukunft als gemeinschaftliche Herausforderung zur Gestaltung anpackt. Bekannt geworden ist das KulturWerk Rahlstedt im August 2009 mit der Auftaktveranstaltung „Rahlstedt Main Station Opening“ im alten Bahnhof. Die Kompanie Meyer & Kowski führte „Der Umwegmacher“ auf, ein Stück über einen Mann, der in Zügen lebt. Andere erinnern sich gerne an eine Bus-Sightseeing Tour der anderen Art im Rahmen des Festivals „Rahlstedt Main Station unterwegs“ im April

2010. Drei selbsternannte professionelle Stadtführer begleiteten ihre Gäste im offenen Doppeldeckerbus mit humorvollen Anekdoten zu bisher weit unterschätzten Sehenswürdigkeiten in Rahlstedt.

Das große Ziel des KulturWerks ist, ein Kulturzentrum als Begegnungsstätte für Kunstschaffende und Kulturinteressierte zu etablieren und zu betreiben ^ frei nach dem Motto: Kultur braucht Raum. Wir drücken die Daumen!



**Konfirmationen · Hochzeiten · Familienfeiern**  
... vis-à-vis der schönen Schlosskirche Ahrensburg

Hotel am Schloss Ahrensburg · Am Alten Markt 17 · 22926 Ahrensburg  
Telefon 04102 / 8055 [www.hotel-am-schloss.de](http://www.hotel-am-schloss.de)

## Kulturipp

In jeder ersten Woche eines Monats organisiert das KulturWerk in der Rahlstedter Bücherhalle die sogenannten Werksgespräche. Autoren, Musiker, Künstler stellen sich und ihre Werke vor und laden zur Diskussion ein. Aktuelle Veranstaltungen unter:  
[www.kulturwerk-rahlstedt.de](http://www.kulturwerk-rahlstedt.de)

Ihr Kind wird Englisch lieben



**Englischkurse für Kinder ab 3 Monaten bis 14 Jahren**  
**Freecall 0800 - 268 96 78**

Das Erfolgsmodell seit 1985  
[www.helendoron.de](http://www.helendoron.de)

**Jegotka**

*Obst und Gemüse*

*Preiswert,  
frisch und vielfältig seit 1965*

City-Rahlstedt  
22143 Hamburg · Boizenburger Weg 11  
Tel. 677 76 34



# Der Ball ist Rund



## Sportlehrer Jan Hagelstein im Gespräch

Ich erinnere mich an die Erleichterung einer Mutter im letzten Sommer: „Wir sind ganz froh, dass unser Sohn Herrn Hagelstein als Klassenlehrer am Gymnasium Rahlstedt bekommt. Das ist wirklich ein Guter!“ Was das wohl heißen mag? Ein Schulfreund des hoch gelobten Lehrers weiß hingegen ganz anderes zu berichten: „Jan? Mit dem kann man Pferde stehlen. Was wir damals alles für einen Blöd-

sinn getrieben haben. Das kann ich hier alles gar nicht erzählen ...“ und „Jan Hagelstein ist ein sympathischer Familienvater.“ berichtet eine Mutter, deren Kinder zur gleichen Tagesmutter gingen. „Jan Hagelstein? Das ist doch der Trainer aus dem juka dojo!“ behauptet ein Anderer. Wer ist dieser Kerl? Ich bin gespannt auf unser Treffen. Er kommt zu spät, denn er musste mit einigen Schülern noch etwas klären. Ich bin nicht böse und denke, der Lehrer hat die richtige Priorität gesetzt. Es ist Winter und er sitzt mir im T-Shirt in seiner gemütlichen Wohnküche gegenüber. Total entspannt erzählt er mir mit

einem Leuchten in den Augen aus seinem abwechslungsreichen Berufsalltag. Ich glaube ihm, dass ihm sein Job Spaß macht, auch wenn es manchmal ganz schön stressig ist. Er ist jung im Kopf geblieben und kann sich prima in Teenager hineinversetzen. Er wirkt sehr klar im Umgang mit seinen Schülern. Er scheint dabei, das richtige Nähe-Distanz-Verhältnis zu beherrschen und den richtigen Ton zu treffen. So wurde er Vertrauenslehrer. Jan Hagelstein ist 40 Jahre, seit 2006 ist er Lehrer für Biologie und Sport am Gymnasium Rahlstedt. Sein Abitur machte er am Gymnasium Oldenfelde.





### Wollten Sie schon immer Lehrer werden?

Nein, eigentlich wollte ich Arzt werden. Ich habe aber keinen Studienplatz für Medizin in Hamburg bekommen. Da hat mich mein ehemaliger Lehrer, mit dem ich auch heute noch befreundet bin, zum Lehramt ermutigt. Diese Entscheidung habe ich nicht bereut.

## Personalien

Zwei Schulleiterpositionen wurden mit bekannten Gesichtern besetzt:

**1. Stephan Kufeke** ist der neue Schulleiter an der Grundschule Großlohering. Ein ausführliches Interview erscheint in der nächsten Ausgabe im August.

**2.** Nach fast drei Jahren kommissarischer Leitung ist **Jürgen Krause** nun offizieller Schulleiter der Grundschule Neurahlstedt.

News aus den Schulen bitte an:  
v.siems@leben-magazin.de

### Was ist das Schöne an Ihrem Beruf?

Ich finde den Kontakt mit jungen Menschen bereichernd und abwechslungsreich. Es gibt so viele verschiedene Charaktere. Das macht den Alltag einfach so lebendig.

### Was gefällt Ihnen nicht so sehr an Ihrem Beruf?

Wie in so vielen Berufen müssen auch wir Lehrer viel Bürokratisches oder Organisatorisches übernehmen, so dass die reine Zeit mit den Schülern fast nur die Hälfte ausmacht. Das hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Neben Korrekturen, Zeugnissen und Fortbildungen nehmen

vor allem die Prüfungsvorbereitungen zum Abitur sehr viel Zeit in Anspruch.

### Unterrichten Sie anders als Ihre Lehrer damals?

Ich versuche, meinen eigenen Stil zu finden und meine eigene Neugierde am Unterrichtsstoff zu bewahren, um nicht so ein eingefahrener Lehrer zu werden. Es sind viele neue Medien, wie z.B. der Computer oder das Smartboard dazu gekommen, mit denen man den Unterricht abwechslungsreich gestalten kann.

### Wie motivieren Sie Ihre Schüler sich am Unterricht zu beteiligen?

Ich versuche meinen Unterricht aus dem Blickwinkel der Schüler vorzubereiten, d.h. ich überlege mir vorab, was könnte sie am neuen Thema interessieren. Haben die Schüler erst mal einen Zugang zum Thema, ist die reine Wissensvermittlung sehr viel leichter. Mir ist eine positive Lernatmosphäre wichtig, ist bei einigen Unterrichtsthemen manchmal etwas schwierig. Ausserdem versuche ich Anregungen der Schüler mit aufzugreifen und sie weiterhin durch positive Rückmeldungen zu motivieren. Dazu kommen positive Rückmeldungen, die natürlich jedem einzelnen

Schüler am meisten helfen, bei Laune zu bleiben. Ansonsten ist es ein Geben und Nehmen - ich bin immer gesprächsbereit und höre allen Schülern gut zu und so hören sie mir auch im Unterricht zu.

### Wünschen Sie sich mehr Unterstützung der Eltern im Schulalltag?

Die Eltern spielen eine wichtige Rolle - doch nicht so sehr in der Schule, sondern vor allem Zuhause. Sie müssen immer altersgerecht die Balance zwischen Kontrolle und Selbständigkeit ihrer Kinder halten. Das ist nicht immer ganz einfach, aber sehr wichtig für die Entwicklung der Schüler. In Einzelfällen wünsche ich mir manchmal mehr Respekt der Eltern vor Entscheidungen bzw. Vorgaben der Lehrer oder der Schule.

### Unterrichten Sie inzwischen die Kinder Ihrer früheren Mitschüler?

Ja, das ist der natürliche Lauf der Dinge, wenn man am Ort seiner Schulzeit bleibt. Das finde ich völlig unproblematisch, eher unterhaltsam.

### Bester Schülerstreich?

Mein Fahrrad wurde mal versteckt - nicht bössartig, sondern witzig gemacht.

**Danke für das Gespräch!**



### Der natürliche Weg

Naturheilpraxis für  
Klassische Homöopathie  
und Medikamentenfreie  
Schmerztherapie



### Naturheilpraxis Ute Teubner Heilpraktikerin

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung unter  
040 - 38 64 88 52  
Kielkoppelstraße 62  
(im Gebäude der Hausarztpraxis Rahlstedt)



**Hurra, Nachwuchs!**

**Das Beste**

**für Babys**

**KINDERREIGEN**

**ausgewähltes Spielzeug und Kinderbücher auf 450 m<sup>2</sup>**  
 Rahlstedter Bahnhofstraße 39, 22143 Hamburg - Rahlstedt

**Wo die Fußgänger-Zone aufhört, fängt der Einkaufsspaß erst richtig an.**

Montags bis Freitags von 9:30 bis 18:30 Uhr - Samstags von 9:30 bis 16 Uhr  
 Parkplätze hinter dem Haus, mit Zufahrt von der Amtsstraße !

**E** Feinkost Hinrichs  
 EDEKA

**Hauslieferung**

**Wir lieben Lebensmittel!**

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß

Unsere Öffnungszeiten für Sie:  
**Montag bis Freitag:**  
 7:30 Uhr - 19:00 Uhr  
**Samstag:**  
 7:30 Uhr - 13:00 Uhr

EDEKA Feinkost Hinrichs · Brockdorffstr. 94-96 · 22149 HH  
 Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354  
 Mail: Hinrichs-nord@Edeka.de

**MIT DIESEM  
 GUTSCHEIN  
 STÄRKEN  
 SIE IHR HERZ.**

**Exklusiv zum Start:  
 7 Tage gratis  
 trainieren!**  
 Bis 30.06.2011

Exklusives Angebot nur in Verbindung mit diesem Gutschein.  
 Nur für Nichtmitglieder, einmal einlösbar und nicht kombinierbar  
 mit anderen Angeboten. **Ausschneiden und einfach im Club  
 in Ihrer Nähe einlösen.**

Mrs.Sporty Hamburg-Rahlstedt  
 Rahlstedter Bahnhofstraße 39  
 22143 Hamburg  
 Tel.: 040-79692290  
 www.mrssporty.de/club195

**Mrs.Sporty**  
 Ihr persönlicher Sportclub



# Ein typischer Hamburger

## Ein Portrait von Pastor Christian Reinhart

Er ging bis nach Bielefeld Bethel, um dann wieder heimzukehren in die welt-offene Großstadt seiner Kindheit. An keinem anderen Ort lebt es sich so gut wie hier - ist auch die Erkenntnis vieler anderer Hamburger, die in die Welt reisen. Hamburger lieben ihre Stadt und so auch Pastor Reinhart.



Seine Studienzeit in Bethel war sehr intensiv und aufregend - ein sehr familiärer Ort, viele neue Menschen, neue Erkenntnisse und der relativ zügige Erwerb der Sprachen Latein, Alt-Grie-

chisch und Hebräisch. Doch abends nach dem Lernen war dort nichts los aus der Sicht des Großstadtkindes. Also fuhr er mal nach Kneipenschluss mit einigen Kommilitonen nach Hamburg, um dort noch einen gepflegten Restabend zu verbringen. Als der Zeitpunkt gekommen war, Bethel zu verlassen, um an einem anderen Ort das Studium fortzusetzen, entschied sich Christian Reinhart nach Hamburg zurückzukehren. Nebenher jobbte er als Taxifahrer und beendete 1984 schließlich das Theologiestudium. Mit dem Abschluss in der Tasche führte ihn sein Vikariat nach Lübeck Buntekuh. Das Leben dort war im wahrsten Sinne des Wortes bunt. In einer Wohnung im Hochhaus mitten im sozialen Brennpunkt zu leben, bescherte ihm ganz neue Eindrücke. Und so will er diese Zeit nicht missen, denn sie war sehr lehrreich.

Als Pastor Reinhart schließlich seine erste Pfarrstelle in Rahlstedt Ost zugewiesen bekam, freute er sich sehr, wieder zurück nach Hamburg kommen zu dürfen. Heute ist er Pastor in der fusionierten Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt mit dem Schwerpunkt an der Martinskirche.

Und wie sieht der Pastoren-Alltag aus? Ein klassischer Berufsalltag von 9-17 Uhr? „Den gibt es nicht als Pastor. Es gibt jeden Tag etwas anderes zu tun.“ Und so schildert Pastor Reinhart, wie unterschiedlich seine Aufgaben sind.

Regelmäßig besucht er beispielsweise den Kindergarten an der Martinskirche und erzählt den 3-6 Jährigen Geschichten aus der Bibel, geht mit ihnen in die Kirche und auf den Kirchturm. Im Weiteren organisiert er dann auch Familiengottesdienste in Zusammenarbeit mit den Erzieherinnen und den Kindern - Randnotiz: Während der Sommerferien übernimmt er sogar die Pflege der Kindergarteneigenen Fische und Kaulquappen. Nachmittags und abends führt er u.a. Gesprächskreise, in der Altenwohnanlage im Nieritzweg oder im Gemeindehaus im Hohwachter Weg. Die Themen wählt er aus dem Kirchenalltag oder aus der Bibel. So wird beispielsweise auch schon mal besprochen, ob die Gemeinde ein Leitbild benötigt. Wir sind gespannt.

Auch mit rein irdischen Themen befasst er sich immer wieder. Er organisiert z.B. sowohl die Reparatur kaputter Mikrofone in der Kirche als auch die Übergabe zwischen altem und neuem Reinigungsdienst. Zudem kommen abends noch die Sitzungen des Kirchenvorstands und z.B. des Bauausschusses hinzu. Da Pastor Reinhart der Bauzuständige unserer Gemeinde ist, war er nach dem Brand verantwortlich für den Neubau der KiTa Lili. In Absprache mit einem Architekten war er ebenso für die Raumplanung wie für die Auswahl von Baumaterialien sowie für die Rechnungsprüfung zuständig - ganz zu schweigen von alltäglichen Verwaltungsaufgaben.





#### **Steckbrief**

- 1958 geboren in Hamburg, aufgewachsen in Wandsbek
- 1977 Abitur
- 1977 Beginn des Theologiestudiums an der Kirchlichen Hochschule in Bielefeld Bethel
- 1984 Abschluss des Theologiestudiums in Hamburg
- 1988 Abschluss des Vikariats in Lübeck Buntekuh
- 1988 erste Pfarrstelle in Rahlstedt Ost seit 2004 Pastor in Neu-Rahlstedt und der fusionierten Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt

Und nicht zu vergessen, die „normalen“ Gottesdienste an jedem Sonntag. Die Themen werden zwar grob von der Lutherisch Liturgischen Konferenz vorgegeben und wiederholen sich im Turnus von sechs Jahren, doch damit ist die Predigt noch nicht geschrieben und vorgetragen.

Auch hier fließt viel Arbeitszeit von Pastor Reinhart hinein. Besonders die Festtagsgottesdienste zu Weihnachten und Ostern aber auch Taufen, Beerdigungen, Hochzeiten erfordern viel Aufmerksamkeit und einfühlsames Hinhören. Die Seelsorge gehört sowieso zu seinem klassischen Aufgabengebiet.

Besonders stark wird Pastor Reinhart sich in diesem Jahr für das 50-jährige

Jubiläum der Martinskirche engagieren. Geplant ist bisher eine Festwoche vom 24. September bis zum 2. Oktober 2011. Hierfür übernimmt er auch die Federführung für eine Festschrift, die noch mit Leben gefüllt werden muss.

**Fazit:**

Pastor Reinhart zählt zu den sympathischen und engagierten Menschen hier in Rahlstedt. Man trifft ihn unterwegs oft mit dem Fahrrad und erhält stets einen freundlichen Gruß.

Jung und Alt wissen seine Gemeindearbeit sehr zu schätzen und nutzen das umfangreiche, kirchliche Angebot für nette menschliche Begegnungen. Mehr zur Kirche und zum Gemeindeleben unter [www.kirche-alt-rahlstedt.de](http://www.kirche-alt-rahlstedt.de)



**Festschrift zum Jubiläum**

Es werden noch Berichte aus der Bauzeit der Kirche, aus den ersten Jahren der damals selbständigen Gemeinde gesucht. Wer kann etwas über das Gemeindeleben berichten, und vor allem:

Wer hat noch Fotos von der Kirche, von der Konfirmation, von Kinder- und Jugendgruppen ... wer hat sich in der Martinskirche trauen lassen und hat vielleicht noch ein Hochzeitsfoto? Wer einen Bericht

schreiben möchte oder ein Foto zur Verfügung stellen kann, meldet sich bitte direkt bei Pastor Reinhart, telefonisch 677 31 46 oder per E-Mail an [pastor.reinhart@kirche-alt-rahlstedt.de](mailto:pastor.reinhart@kirche-alt-rahlstedt.de).

**BESTATTUNGEN KROLL**  
**Rahlstedt**

Fachkundig  
Erfahren

Tag und  
Nacht

Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Anonyme Bestattungen ab € 1.580,-  
Erledigung der Formalitäten – Bestattungsvorsorge

Rahlstedter Str. 48 · 22149 Hamburg · Tel. 672 58 44  
[www.bestattungen-kroll.de](http://www.bestattungen-kroll.de)



## Gold und Silber

### Ankauf zu fairen Preisen

Juwelier Belian hat einen geschulten fachkundigen Blick für den Wert von Schmuckstücken oder Münzen. Er kauft sie seinen Kunden gerne zu Marktpreisen ab. Der Ankauf von Gold und Silber ist dabei gewichtsabhängig. Die meisten sind überrascht, wieviel sie noch für das ein oder andere Erbstück bekommen. Der individuelle Wert kann sicher nicht ersetzt werden, doch eine unverbindliche Anfrage bei Herrn Belian gibt einem Gewissheit über den realen Wert.

Das Betreten des Ladens lohnt sich ohnehin immer, denn das breite Sortiment an hochwertigen Marken ist eine Augenweide: Brillantschmuck, Uhren und Trauringe. Wer ein edles Geschenk sucht wird hier das passende Stück finden.

Neben Reparaturarbeiten oder Reinigungen bietet Herr Belian, als gelernter Edelsteinsetzer, auch das individuelle Umarbeiten von Schmuckstücken an und auf Wunsch erstellt er natürlich auch Sonderanfertigungen. Lassen Sie sich beraten!

Juwelier Belian, Schweriner Straße 2c

## 75 Jahre Bosch Service

### Mehr als eine Werkstatt

„Ich vertraue mein Auto dem Bosch Service an, weil das KFZ-Team es so wie das eigene Auto behandelt“, erklärt ein treuer Kunde. Neben der fachlichen Qualität werden verantwortungsbewusstes Personal und ein gepflegtes Ambiente sehr geschätzt. Jeder Kunde und jedes Fahrzeug wird hier Ernst genommen. Details und Unerwartetes werden sofort kommuniziert, so dass der Kunde den Aufwand des Auftrags immer mitbestimmen kann.

So gibt es keine bösen Überraschungen bei der Abholung des Fahrzeugs. Der Clou: Das hervorragend geschulte Team beherrscht alle Automarken - vom PKW über Nutzfahrzeuge (max. 7,5 t) bis hin zu Wohn- und Reisemobilen. Zum Leistungsspektrum zählen dabei sowohl Inspektion und Wartung wie auch TÜV/AU, Klima- und Heizungsanlagen und Autoglas. Darüber hinaus ist man hier Spezialist für Dieselfahrzeuge. Der große, moderne Werkstattbetrieb Johann Müller Bosch Service befindet sich inzwischen seit mehr als 10 Jahren am Neuen Höltigbaum 5-7. [www.mueller-johann.de](http://www.mueller-johann.de)

## Neuer Leiter bei der Deutschen Bank

### Andreas Schwedhelm,

45 Jahre, ist der neue Leiter des Investment und Finanzcenters der Deutschen Bank in Rahlstedt. Zuletzt war er für die Bank in Norderstedt zuständig und hat bereits andere Filialen in Hamburg geleitet. Er übernimmt von Daniel Steigmann einen wachsenden und erfolgreichen Standort in der Rahlstedter Bahnhofstraße an der Ecke Schweriner Straße.

Gemeinsam mit seinen 5 Mitarbeitern geht er engagiert an die neue Aufgabe: „Das Interesse unserer Kunden an verständlichen Informationen und Finanzlösungen ist weiterhin sehr groß“, so Schwedhelm. „Ganz gleich, ob es um die Altersvorsorge geht, um eine Geldanlage oder ein Finanzierungsvorhaben - wir stehen unseren Rahlstedter Kunden mit Beratung und individuellen Finanzkonzepten zur Seite“. [www.deutsche-bank.de](http://www.deutsche-bank.de)



Andreas Schwedhelm  
Leiter bei der Deutschen Bank in Rahlstedt



## Early English Früh übt sich ...

Im Learning Centre von Helen Doron im Pogwischrund 9g herrscht buntes Treiben in kindgerecht gestalteten Räumlichkeiten. Hier findet Englischunterricht für Babies, Kinder und Teenager statt. Das Ziel ist, Englisch wie die eigene Muttersprache zu lernen, d.h. den richtigen Akzent, die richtige Grammatik und das umfangreiche Vokabular zu erwerben. Die Grundvoraussetzung dafür liegt einzig und allein im Kindesal-

ter. Diese seit 25 Jahren weltweit führende Muttersprachenmethode von Helen Doron wird von einem engagierten Lehrerteam mit Begeisterung an die kleinen neugierigen Schüler vermittelt. Englisch als zweite Muttersprache ist für jedes Kind ein wertvolles Geschenk - ein Leben lang.

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

## Nach Schlaganfall wieder gehen?

### Ergotherapie hilft.

Gretchen Paulsen (80) konnte nach ihrem Schlaganfall kaum mehr gehen, hatte Mühe bei jedem Schritt. Als sie in den Seniorensitz am Hegen zog, fiel ihr jede Bewegung schwer, so dass sie oft mutlos war.

Heute hat Gretchen Paulsen einen Großteil ihrer Mobilität zurück gewonnen. Sie bewegt sich sicheren Schrittes mit Hilfe ihres Unterarmrollators und freut sich, dass sie es wieder nach draußen schafft: „Das hätte ich nie für möglich gehalten!“ Das ist das Ergebnis der Arbeit der Ergotherapeutin Klaudia Potratz. Sie ist Fachkraft im Seniorensitz am Hegen – eine vollstationäre Pflegeeinrichtung, die auf Qualität setzt und sich positiv auf ihre Bewohner auswirkt (MDK-Bewertung „sehr gut“).

In diesem konkreten Fall bedeutete dies harte individuell angepasste Arbeit, d.h. die Ergotherapeutin hat täglich mit Gretchen Paulsen Schritte geübt, Haltung korrigiert, Mut zugesprochen und die Freude über jeden kleinen Schritt hin zu mehr Eigenständigkeit geteilt. Denn darum geht es bei der Ergotherapie: Sie zielt auf die Verbesserung, Wiederherstellung oder Kompensation der beeinträchtigten Fähigkeiten und Funktionen ab.

[www.seniorensitz-am-hegen.de](http://www.seniorensitz-am-hegen.de)



## Musik macht Spaß! Instrumente und Gesang

Die Musikschule Recital feiert 25 jähriges Jubiläum. Gründer und Inhaber ist Josef Wendelin Schäfer. Angefangen mit einem Schüler, kommen mittlerweile rund 850 Schüler zu Recital nach Wandsbek und Rahlstedt – das größte privat geführte Musikinstitut im Hamburger Osten. Der Erfolg der Musikschule ist logisch, denn hier bekommt jeder einen ganz individuellen Musikunterricht, der genau zu ihm passt. So findet hier jeder Anfänger oder Profi, Jung oder Alt, Groß oder Klein das für ihn passende Instrument, den „richtigen“ Lehrer mit der jeweils gewünschten musikalischen Ausrichtung.

Dieses Konzept ermutigt und motiviert auch zur Teilnahme an Wettbewerben und sorgt schon seit Jahren für eine sehr treue Schülerbindung. Selbst als Schüler bei Recital begonnen, sind sogar einige der sympathischen und kompetenten Musiklehrer nach ihrem Musikstudium als Pädagogen zurück gekehrt.

Übrigens, heißt die Leiterin von Recital in der Rahlstedter Strasse 68 Valeria Stab. Sie ist Vielen als Ensemble-Mitglied bei „Salut Salon“, „FiVa-Music“ und bei „Clef-Triad bekannt. [www.recital-musikforum.de](http://www.recital-musikforum.de)



## Ich will doch nur spielen!

### Der Kinderreigen lädt zum Spielen und Verweilen ein.

Während Sie in dem reichhaltigen Sortiment für Jung und Alt stöbern, bietet die Spielertreppe viel Beschäftigung und Spaß für Ihre Liebsten. Auf über 450 m<sup>2</sup>, aufgeteilt in 3 offenen Etagen, finden Sie Qualitätsprodukte zu bezahlbaren Preisen. Bei einem Kaffee oder Kakao fällt die Entscheidung leicht. Ob Geburtstagskisten, Trendspiele oder Außergewöhnliches, die sympathische Inhabersfamilie Jensen und ihre Mitarbeiter haben stets ein Lächeln im Gesicht und beraten Sie gerne. Wo die Fußgänger-Zone aufhört, fängt der Einkaufsspaß erst richtig an und die Parkplätze hinter dem Laden – Zufahrt über die Amtsstr. – sorgen für kurze Wege. [www.kinderreigen.de](http://www.kinderreigen.de)

## Hausgeräte Friedrich

### Riesige Auswahl in Stapelfeld

Von der Waschmaschine über den Kühlschrank bis hin zum Bügeleisen und Mixer gibt es beim Fachhandel Hausgeräte Friedrich alles, was in einen gut ausgestatteten Haushalt gehört. Dabei zählen Qualität und Beratung sowie faire Preise selbstverständlich dazu. Für jeden Bedarf und jeden Geschmack steht auf einer Ausstellungsfläche von rund 450 m<sup>2</sup> eine sehr große Auswahl an Elektrohaushaltsgeräten zur Verfügung. In einem persönlichen Verkaufsgespräch nimmt sich das Team gerne Zeit, um das passende Gerät mit dem Kunden gemeinsam auszuwählen.

Der großzügige Parkplatz vor dem Laden ermöglicht Selbstabholern ein leichtes und komfortables Verladen – auf Wunsch werden aber auch alle Geräte angeliefert und eingebaut. Das Konzept von guter Beratung, Service, großer Auswahl und attraktiven Preisen geht auf. Das zeigen die zufriedenen Kunden, die nach dem ersten Kauf immer wieder kommen: „Wir kaufen hier, weil wir uns bei Ihnen gut aufgehoben fühlen. Auf die Qualität und Ihren Service können wir uns verlassen.“ Stormarnring 2, Stapelfeld

## Physio und Sport an einem Ort

### 5 Pluspunkte

Seit 2,5 Jahren setzen die Eheleute Mag-nussen ihr Alsterfitkonzept - die Kombi-nation aus Physiotherapie und Sportstu-dio - in großzügig bemessenen Räumlich-keiten konsequent um. Die steigenden Mitgliederzahlen sowie die Treue der Mit-glieder geben ihnen Recht.

Den ersten Pluspunkt erzielt das Alsterfit am Barkoppelweg gleich zu Beginn eines jeden Besuchs: zahlreiche Parkplätze di-rekt vor Tür!

Große, helle freundliche Räume über zwei Etagen sowie ansprechend gestaltete Um-kleideräume und ein herrlicher Sauna-bereich laden zum Verweilen ein. Ein wei-terer Pluspunkt also für das Ambiente.

Den dritten Pluspunkt erhält der Physiobe-reich. Hier wird auf Re-zept - also mit medizi-nischer Notwendigkeit - „trainiert“ und therapiert.

Einen fetten Pluspunkt erhält natürlich auch das Sportstudio.

Besonders beliebt ist der Gerätezir-kel. Hier trainiert man an im Kreis aufge-stellten Geräten - zeitgleich mit mehreren anderen Mitgliedern. Die Trainingseinheit wird von einer Lichtuhr vorgegeben, die allen zur selben Zeit den Gerätewech-sel vorgibt. So trainiert man in geselliger Runde und niemand muss an einem Gerät warten. Neben einem Cardioloft mit hoch-modernen Ausdauergeräten gibt es noch den sogenannten Kingsroom, der Trai-



ningsbereich mit „königlichen“ Hanteln und Gewichten. Den nächsten Pluspunkt bekommt das kompetente und gleichblei-bende Fachpersonal.

Und der fünfte Pluspunkt wird für das be-achtliche Preis-Leistungsverhältnis ver-geben: 14,40 Euro für 14 Tage.

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



## Wer ist eigentlich Katty?

*Katty's Fliesenwelt ist zunächst ein Meisterbetrieb des Fliesenlegerhandwerks mit 15 engagierten Mitarbeitern und vier Auszubildenden. Hier setzt man auf Qualität aus Meisterhand, d.h. auf kompetente Beratung und auf die fachgerechte Verlegung der Fliesen. Das ganze Team ist bestens ausgebildet und leistet in allen Berei-chen anspruchsvolle Präzisionsarbeit: von der komplet-ten Badsanierungen bis hin zur Organisation von Fremd-gewerken.*

*Darüber hinaus gehört zu Katty's Fliesenwelt eine wun-derschöne Fliesenauswahl. Stark im Trend ist im Moment keramisches Holz in Dielenoptik für den Wohnbereich. Dieser moderne Fußbodenbelag eignet sich bestens auch in Kombination mit einer Fußbodenheizung. Eine Sonderaktionsfläche ist in der Ausstellung an der Bargte-heider Str. zu sehen.*

*Bei der Frage nach Katty hüllt sich das ganze Team in ein geheimnisvolles Schweigen ...*

**Sonntags Schautag 14-17 Uhr**

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-16 Uhr

Bargteheider Str. 75 - 22143 Hamburg - Tel. 644 22 006 - [www.kattys-fliesenwelt.de](http://www.kattys-fliesenwelt.de)



# Lust auf Tischtennis?



**Ping Pong, immer hin und her**

Tischtennis ... und sofort erinnere ich mich an Klassenfahrten und Jugendherbergen. Eine befreundete Familie hatte in den 80 Jahren sogar eine eigene Tischtennisplatte im Hobbykeller. Ping, pong, immer hin und her. Peinlich für den, der es nicht konnte. Tischtennis war wie Fahrradfahren, man musste irgendwie mithalten. Doch das ist alles sehr lange her. Wie sieht es heute aus?

Tischtennis ist beliebt bei jung und alt. Das Verletzungsrisiko ist relativ gering und das Tischtennispiel ist keine Frage des Alters. Hier treffen alle Generationen aufeinander und spielen miteinander

oder gegeneinander. Dabei ist Tischtennis sowohl eine Mannschafts- als auch eine Einzelsportart. Es geht um pfeilschnelle Reaktionen, flinke Bewegungen und einen konzentrierten Blick auf den kleinen weißen Ball - Männer wie Frauen eilen ihm schnellfüßig hinterher und katapultieren ihn auf die gegnerische Seite, immer in der Hoffnung, er möge für den Gegenspieler unerreichbar sein.

In Rahlstedt gibt es gleich vier Vereine, die regelmäßig Tischtennis anbieten. Wer mitspielen möchte ist zu einem Probetraining herzlich eingeladen - egal ob Anfänger oder Profi - einfach vorbei kommen. Übrigens, Tischtennis zählt neben 15 weiteren Sportarten zu den Disziplinen beim weltgrößten Schulsportwettbewerb: Jugend trainiert für Olympia. Die Mann-

schaften des Gymnasium Rahlstedt und des Gymnasium Oldenfelde haben in dieser Saison leider den Einzug ins Bundesfinale in Berlin nicht geschafft. Aber vielleicht im nächsten Jahr.

Nachdem ich ein Punktspiel des RSC mit anschauen durfte und dabei die Leidenschaft der Spieler erleben durfte, muss ich meine antiquierte Haltung revidieren. Tischtennis hat rein gar nichts mit einer jugendlichen Pflichtübung zu tun.

➤ „Tischtennis hat Kultcharakter und macht Spaß! „

Verein	Gruppe	Tag	Zeit	Halle
AMTV	Herren	Do	19:30 - 21:45 Uhr	Neu-Rahlstedt 1
Meiendorfer SV	Hobby und Mannschaft	Mo	19:30 - 21:45 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Anfänger	Di	16:00 - 17:00 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Schüler und Jugendliche	Di	17:00 - 19:00 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Erwachsene	Di	19:00 - 21:45 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Hobby und Mannschaft	Mi	19:00 - 21:45 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Schüler und Jugendliche	Fr	16:00 - 17:00 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Schüler und Jugendliche	Fr	17:00 - 19:00 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Punktspiele, kein Training	Fr	19:00 - 21:45 Uhr	Wildschwanbrook 9
	Anfänger Kinder	Sa	10:00 - 11:30 Uhr	Wildschwanbrook 9
RSC	Herren	Mo	19:30 - 22:00 Uhr	Großlohering 11
Rahlstedter Tischtennis-Club von 1932 e. V.	Herren	Mo	19:00 - 22:00 Uhr	Oldenfelder Str. Dehlingsdorfer Weg
	Herren	Di	19:00 - 22:00 Uhr	Oldenfelder Str. Dehlingsdorfer Weg
	Herren	Mi	19:00 - 22:00 Uhr	Oldenfelder Str. Dehlingsdorfer Weg
	Herren	Do	19:00 - 22:00 Uhr	Oldenfelder Str. Dehlingsdorfer Weg
	Herren	Fr	19:00 - 22:00 Uhr	Oldenfelder Str. Dehlingsdorfer Weg



Konzentrierter  
Blick auf den klei-  
nen weißen Ball



## Kontakt

### AMTV von 1893 e.V.

Dirk + Jürgen Krause  
Tel. 66 78 71  
2 Herrenmannschaften und 1 Damenmann-  
schaft in Vorbereitung  
4 Jugendmannschaften  
Niveau: Herren 3. und 4. Kreisliga

### Meiendorfer SV von 1949

Abteilungsleiter Torsten Kubbe  
Tel. 0171/462 11 12  
Jugendwartin Sabine Weichel  
Tel. 677 39 91  
4 Herren, 1 Damen- und 7 Jugendteams,  
davon 2 Mädchen-, 3 Jungen- und 2 Schüler-  
mannschaften  
Niveau: Herren 2. Landesliga, 2. Bezirksliga,  
2. Kreisliga und Damen Hamburg Liga  
2010 zählte zu dem erfolgreichsten Jahr  
überhaupt, unsere 1. Jungen wurde Ham-  
burger Mannschaftsmeister, Norddeutscher  
Vizemeister und belegte bei den Deutschen  
Meisterschaften den 7. Platz.

## Ausblick

Im Herbst 2011 wird wieder das  
Tischtennis-Schnuppermobil des  
Dt. Tischtennisbundes nach Rahl-  
stedt kommen. Ausgestattet ist es  
mit engagierten Sportlern sowie  
zwei Wettkampf-, zwei Midi-, drei  
Minitische. Übergroße, Wettkampf-,  
Midi-, Mischschläger. Elefanten-,  
XXL, Wettkampf-Bälle, einem  
TT-Roboter, einer Lautsprecher-  
anlage für die Dröhnung aus den  
Charts.

Mehr dazu unter :  
[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

### Rahlstedter Sport-Club von 1905 e.V.

Der RSC ist Vielen in Rahlstedt als Fußballver-  
ein bekannt, doch es gibt hier auch eine stolze  
Tischtennisabteilung, die sich gegenüber den  
bekannteren Mitsportlern mit einem Augen-  
zwinkern wie folgt positioniert: „Wenn Tisch-  
tennis einfach wäre, würde es Fußball heißen!“  
Marco Pfaue  
Tel. Tel. 0160 - 96 25 78 50  
2 Herrenmannschaften  
Niveau: 1. und 4. Kreisliga

### Rahlstedter Tischtennis-Club von 1932 e. V.

Hans-Joachim Hellmuth  
Tel.: 677 24 97  
4 Herrenmannschaften  
Niveau: 2. Bezirksliga, 1. und 2. Kreisliga



„Pretty in pink“ aus Meiendorf



Sylvana Siebert  
Fotografin  
22147 Hamburg  
Redderblock 23

040 644 22 572  
sylvana@hsfotoplus.de  
www.hsfotoplus.de

## Sprachschule Rahlstedt

**Kleingruppen, Einzelunterricht,  
Nachhilfe und Firmenkurse**

Rahlstedter Bahnhofstraße 75  
22143 Hamburg

Telefon: (040) 677 65 33  
Telefax: (040) 677 80 97

helmut.haidorfer@haidorfer.de

seit mehr als 25 Jahren im Herzen Rahlstedts

[www.sprachschule-rahlstedt.de](http://www.sprachschule-rahlstedt.de)

# „Wendepunkte“



## Es ist nie zu spät für eine gute Beziehung

Riana wünschte sich jeden Samstag einen Blumenstrauß von ihrem Liebsten Benjamin.

Sie leben seit 8 Monaten zusammen, haben Schmetterlinge im Bauch und schweben eigentlich auf Wolke 7. Sie haben auch eine Arbeitsteilung, er geht Samstags zum Markt, sie erledigt in der Zeit den Haushalt.

Nun kommt es immer öfter vor, dass er den ersehnten Blumenstrauß nicht mehr mitbringt. Sie ist jedes mal empört. Er gibt vor, ihn vergessen zu haben, entschuldigt sich, naja und dann ist ja auch schon alles wieder okay. Es kommt immer mal wieder zu kleinen Unstimmigkeiten, aber bisher fand nie ein klärendes Gespräch darüber statt.

Bis zu dem Tag, an dem sie ausflippte, als er ihr wieder erzählen will, er hätte ihn vergessen. Es entfacht ein heftiger Streit. Sie fühlt sich überhaupt nicht mehr gesehen und überhaupt „er mache ja sowieso was er wolle“. „Wenn er so eine kleine Bitte nicht mal erfüllen könne, dann würde er sie ja auch gar nicht lieben und schließlich würden andere Männer immer Blumen für ihre Frauen mitbringen und das auch, wenn sie schon ganz lange verheiratet sind“.

Nun ist er so gereizt und stinksauer von ihren Angriffen, dass er sagt „dann such Dir doch einen anderen, der Dir Blumen bringt, wenn das alles ist was Dir wichtig ist.“ Das Wochenende ist gelaufen, sie sprechen kein Wort mehr miteinander.

Kurz darauf haben wir einen Termin. In der Konflikterhellung tritt einiges zu Tage. Als ich sie frage, was sie mit den Blumen verbindet, erzählt sie uns, dass ihr Papa ihrer Mama jeden Samstag Blumen mitgebracht hat, wenn er Mittags aus der Kanzlei kam.

Sie zeichnet das Bild ihrer Mutter, die glücklichen Augen, ihre Freude und dann fing das Wochenende an. Als ich sie frage, was sie noch mit dem Blumenstrauß verbindet sagt sie „das Gefühl von zu Hause und heiler Welt.“ Benjamin kontert, „wo ist denn da heile Welt gewesen, Deine Eltern sind geschieden?“ und erzählt dann ziemlich aufgebracht seine ganz andere Realität zu Blumen. Er hasst Blumen. Seine Eltern haben sich ganz oft über das Haushaltsgeld gestritten. Seine Mutter setzte immer nach, weil sie nie zufrieden war. Damit sie endlich Ruhe gab, bekam sie von ihrem Mann einen Versöhnungsstrauß. Dann hielt der vermeintliche Frieden für kurze Zeit an, bis es wieder zum gleichen Thema knallte. Er fand es so beschämend, wie sein Vater angekrochen kam mit den Blumen und sich nicht einmal gerade gemacht hat seiner Frau gegenüber.

Auf so eine Nummer hat Benjamin überhaupt keinen Bock und diese ganze Situation erinnert ihn daran. „Sie kann sich doch Ihre verdammten Blumen selber kaufen, sonst kauft sie sich doch auch was sie will“ – platzt es aus Benjamin heraus. Im weiteren Gespräch kommt auch heraus, dass ihr Vater die Blumen eigentlich nur aus einem schlechtem Gewissen heraus mitgebracht hat, dass hat die Mutter damals nicht geahnt und sie nicht gewusst.

Dieses Erlebnis wirft nun verschiedene Fragen auf.:

Wie können wir unsere Bedürfnisse, Gefühle und Interessen kennen und achten lernen, um gut für uns selbst zu sorgen?







**Vergölst**<sup>®</sup>  
Reifen + Autoservice

**SPAREN** **20.€**  
beim **Autoservice**

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie bei einem Auftragswert ab 50.-€ einen Nachlass in Höhe von 20.-€! Nur gültig bei Barzahlung und EC-Karte bis 30.06.2011 in HH, Bargteheider Str. 73. Pro Person und Fahrzeug 1 Coupon gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen und Rabatten. Barauszahlung nicht möglich.

**Klimaanlagen-Service**

Befüllen und Wartung **59.€**

Klimaanlagen-Wartung inkl. Desinfektion **75.€**

**Urlaubs-Check**

Wir prüfen über 40 Punkte an Ihrem Pkw. **12.95 1.€**

Was will entwickelt werden, damit wir als Individuum und dann als Paar eine Idee für gelingende respektvolle Partnerschaft finden?

Wie lerne ich den Umgang mit der Unterschiedlichkeit von Mann und Frau, um die Unterschiedlichkeit als Bereicherung zu erleben?

Wie und wann schaffen wir es, uns über unsere Vorstellungen von Beziehung austauschen zu können.

Wie lassen sich Nähe und Distanzbedürfnisse entwickeln und kommunizieren?

Steigen wir ins Auto, wissen wir was zu tun ist, denn wir haben es gelernt.

Lesen wir wie es weiter geht.

Beide waren daran interessiert, an ihrer Beziehung zu arbeiten und damit ihre ganz persönliche Chance auf Entwicklung im Konflikt zu nutzen. In der Beratung haben sie gelernt ihre eigenen Erwartungen so ehrlich als(wie) möglich in Worte zu fassen. Das schaffte eine erste Grundlage für ein Verständnis und Klärung der unterschiedlichen Interessen, Gefühle und Bedürfnisse. Nun gehen wir der Frage der gemeinsamen Schnittmenge nach.

Manchmal muss die Aufgabe ganz neu ergriffen werden um zu erkennen, was noch entwickelt werden will, für den nächsten Schritt.

Oder sind unsere Bedürfnisse und Wünsche so unterschiedlich, dass es zu einer respektvollen Trennung kommt.

**Fazit:** Es ist nie zu spät neu anzufangen, denn in jedem Augenblick liegt der Zauber eines Neubeginns.

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

**Fit für den Urlaub!**

Wird Ihr Auto bei Ihrem Kfz-Meister-Service in Rahlstedt.

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

Hamburg-Rahlstedt · Bargteheider Straße 73/ggü. Max Bahr · Tel. (0 40) 20 94 94 7-0

wendepunkte

Angela Fleckenstein-Rottgardt | Entwicklung

**Kontakt:**

Wendepunkte

Angela Fleckenstein-Rottgardt

Am Hegen 25

22149 Hamburg

Telefon 040 / 672 89 83

info@wendepunkte-entwicklung.de

**HVB WILLKOMMENSKONTO KOSTENLOS UND VIEL DAHINTER.**

- Girokonto für 0 Euro bei monatlichem Gehaltseingang (ohne Mindesthöhe) und monatlichem Spardauerauftrag ab 25 Euro
- mit Guthabenzinsen auf dem Girokonto ab dem ersten Euro bis 1.500 Euro (Stand 8/2009)
- inklusive kostenloser HVB ecKarte und HVB MasterCard
- mit der HVB ecKarte kostenlos Geld abheben an über 22.000 Geldautomaten in 16 Ländern Europas



Jetzt in Ihrer HypoVereinsbank Filiale:  
Rahlstedter Bahnhofstr. 37, 22143 Hamburg  
Herr Ulrich Loitz

**HypoVereinsbank**

Member of **UniCredit**

**Z**ischen, schnauben, saugen, klackern und wieder zischen, schnauben, saugen, klackern. Ein Rhythmus, der ins Ohr geht, wenn Seiten gefalzt werden.





# Moderne Papierverarbeitung

Heidelberger  
versprühen einen  
Hauch von Nostalgie

Zischen, schnauben, saugen, klackern und wieder zischen, schnauben, saugen, klackern. Ein Rhythmus, der ins Ohr geht, wenn Seiten gefalzt werden.

So „musikalisch“ klingt der Arbeitsplatz von Johann Lemmer, 36 Jahre. Er arbeitet seit 1996 in der Druckerei Max Siemen KG an der Rahlstedter Straße.

Innerhalb dieser 15 Jahre ist er zum Verantwortlichen über den museumsreifen, aber noch voll funktionstüchtigen Heidelberger Maschinenpark geworden. Zwei sogenannte Zylinder und drei Tiegel aus den 50er und 60er Jahren sind sein ganzer Stolz. Das sind Stanz- und Prägemaschinen sowie eine Maschine zur Heißfolienprägung, die man bei der Papierweiterverarbeitung einsetzen kann. Morgens früh um 7 Uhr beginnt der Arbeitstag von Johann Lemmer - manchmal fängt er auch schon um 6 Uhr an, das hängt von den Aufträgen ab.

Mit den original Heidelberg Maschinen wird auch heute noch höchste Qualität produziert.

Er hat Spaß an seiner Arbeit, denn er darf hier ein echtes Handwerk ausüben und mit den Händen arbeiten. So erstellt er beispielsweise die Maschinenformen für individuelle Rillen aller Art selber her.

Dabei geht es nicht um Millimeterarbeit sondern um die kleinere Einheit Punkt. Auf den Punkt genau muss er die Maschinen einstellen, damit die Rillen an den vorgegebenen Markierungen, ganz exakt gestanzt oder geprägt werden.

Je nach Auftragslage laufen fast alle Maschinen gleichzeitig unter seiner Kontrolle.

Er muss dann aufpassen, dass alle Papiere korrekt verarbeitet werden und die Maschinen ordnungsgemäß laufen. Für die regelmäßige Wartung und für kleinere Reparaturen ist er auch zuständig. Doch dank der fehlenden Elektronik - wie bei modernen Anlagen - reicht meistens schon ein Tropfen Schmieröl aus.



**Johann Müller GmbH & Co KG**  
**Bosch Service in Hamburg Rahlstedt**

**Zum Jubiläum gegen Vorlage dieser Anzeige**

**Sommeraktion für  
VW & Audi Fahrzeuge**

**Wartung und Inspektion**  
Preis zzgl. Material und Zusatzarbeiten.  
15% auf Bosch Wartungs- und Verschleißteile.  
Gültig bis 31.07.2011

**TÜV / AU**  
bis 3,5T

**75,-**

ab **59,-**

**75 Jahre**

**Bosch Service -**  
**Wir tun alles für Ihr Auto**

Johann Müller GmbH & Co KG  
Neuer Höltigbaum 5-7  
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0  
Telefax (040) 68 28 79-40  
www.mueller-johann.de

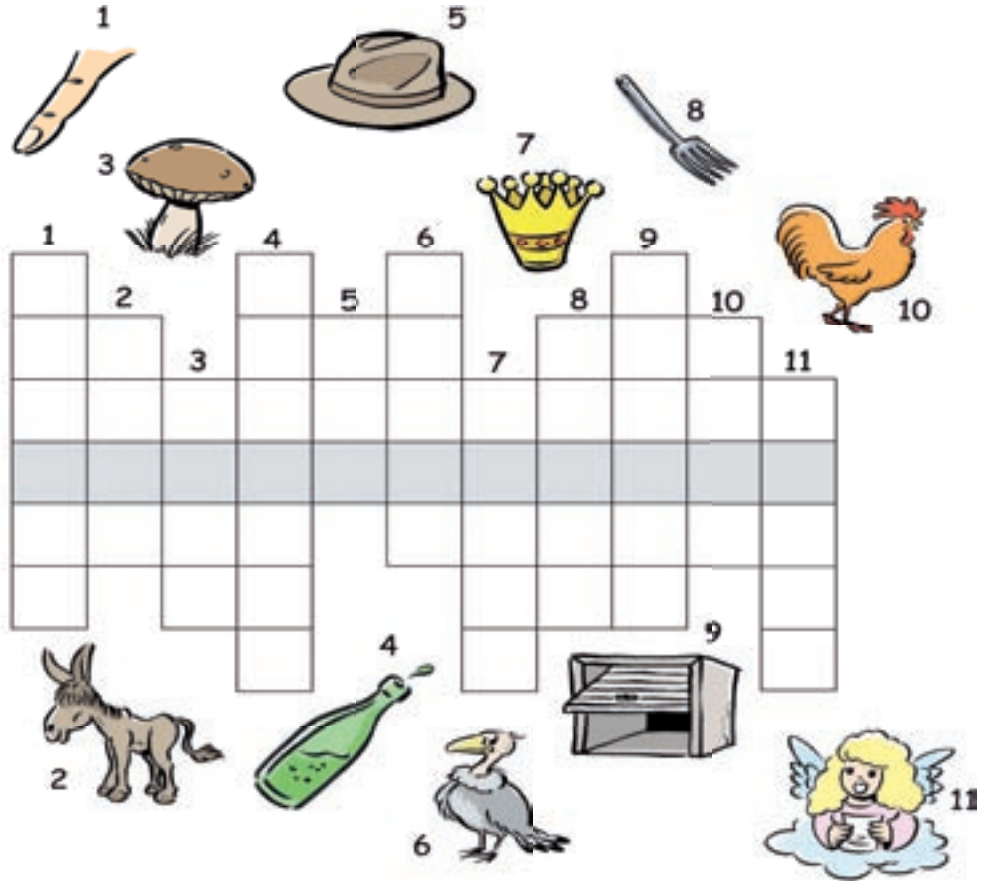




# Helden wie wir



Ein Werk von Judith Gayler



## Steckbrief

**Name**  
Judith (12) und Clara (10) Gayler aus Neu-Rahlstedt

**Was magst Du an Deinem Stadtteil?**  
Clara und Judith: das Einkaufszentrum und unseren Garten, die Wandse

**Was fehlt Dir hier ?**  
Judith: ein Kino  
Clara: ein Kino und ein Freizeitpark

**Was machst Du am liebsten nach der Schule?**  
Clara und Judith: Trampolin springen und Musik hören  
Clara: Tanzen und Cello spielen  
Judith: Geigen

**Wo gehst Du gerne hin?**  
Clara und Judith: ins Schwimmbad und ins Einkaufszentrum

**Was möchtest Du an unserer Welt verändern?**  
Clara und Judith: keinen Krieg und kein Rassismus  
Clara: kürzere Schule

## Angesagt „Geocaching“

Bei Geocaching (gesprochen: „geokäsching“) handelt es sich um eine moderne Schnitzeljagd oder Schatzsuche. Grundvoraussetzung ist ein GPS-Empfänger und ein Internetzugang, um die Koordinaten für den Weg abzurufen. Danach geht es raus in die Natur, querfeldein, über Stock und Stein.

Der Clou an der Sache: Die Routen sind Tag und Nacht abrufbar und die Schätze warten rundum die Uhr darauf, geborgen zu werden. Dabei gibt es verschiedene Arten von Schätzen - einfache Zettelchen bis hin zu „echten“ Schätzen. Damit die Schätze nicht leer werden, legt jeder Finder wieder im Tausch etwas hinein, so

dass der Nächste ebenfalls einen Schatz finden kann. Bei den Schätzen handelt es sich meistens um Kleinigkeiten wie Flummis, Lineale oder kleine Figuren. Neben dem Jagdfieber steht für Viele aber auch das Naturerlebnis im Vordergrund. Und so sind sich zahlreiche Familien am Wochenende wieder einig, dass sie gerne gemeinsam „spazierengehen“ möchten.

Mehr Informationen im Web auf [www.geocaching.de](http://www.geocaching.de), [www.opencaching.de](http://www.opencaching.de)

Wo sind die Experten rund um Rahlstedt? Bitte meldet Euch bei uns und erzählt uns von Euren Erfahrungen!



## Neu: KRAKE

Deutschlands erster Dive Coaster - KRAKE - sorgt seit dem 16. April im Heide-Park Resort für Adrenalin-Kicks bei den Parkbesuchern. Mit einem schwindelerregenden Absturz aus 42 Metern Höhe, einem halben Looping aufwärts, anschließender Drehung um die eigene Achse, einem Absprung über den kamelhöckerähnlichen Camelback-Hügel und fantastischen Spritzwasserelementen ist die Fahrt in der KRAKE 60 Sekunden lang Nervenkitzel pur: Gnadenlos in den Sitz geschnallt, mit baumelnden Füßen nach sicherem Halt suchend, werden die Insassen der KRAKE in spektakuläre Höhe über den Heide-Park See gezogen. Oben angekommen, gibt es kein Entkommen.

## Gewinnspiel

Wir suchen die schönsten Ecken in Rahlstedt. Wo fühlen Sie sich am wohlsten? Welcher Platz ist Ihr Lieblingsort in Rahlstedt? Welcher Hinterhof oder welcher Winkel lädt zum Staunen ein? Gehen Sie raus und knipsen Sie nach Lust und Laune! Wir freuen uns auf Ihre Fotos!

**Unter den Einsendern verlosen wir 3 x 2 Freikarten für den Heide-Park.** Die Karten sind bis zum 6.11.2011 einzulösen.

Bitte die Fotos einfach per E-Mail an [v.siems@rleben-magazin.de](mailto:v.siems@rleben-magazin.de) schicken. Die drei Gewinnermotive veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.

Einsendeschluss ist der 22.7.2011. Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern.



# Wellness fängt bei den Schuhen an!

MIT UNSEREN MARKEN:

Arche, Joya, Biodyn,  
Waldläufer, Gabor-Comfort

## Laufen Sie sich gesund.

**HITTCHE**  
SCHUHE DIE ANZIEHEN

City HH-Rahlstedt-Fußgängerzone • Schweriner Straße 2 A • Telefon 040 / 677 08 59

# Nachtgedanken

## Geschichten aus Rahlstedt

von Alexander  
Posch

Nach dem Mittagessen spielt meine mittlere Tochter DJane. Mit Maultrommel startet Ideals ‚Keine Heimat‘, und kataklysmisch umspülen mich Erinnerungen. Den Rest des Tages kreist mein Hirn um Herkunft und Heimat. Die Gerüche meiner Kindheit sind wieder da: Blut und Brausepulver. Die Sommer bei der Großmutter im Solling. Die allabendliche Tagesschau mit den Berichten aus der Welt. Meine Heimat ist ein unentwirrbarer Mix. „Kannst du das bitte ausmachen?“, sage ich. „Ja, gleich, wenn ich die Platten durchgehört habe“, antwortet sie. „Ich dachte, deine Heimat ist die Sprache?“, fragt meine Frau, als sie mich am Abend nahezu aufgelöst vorfindet. „Ja, schon“, antworte ich. „Aber den ganzen Tag die Musik. Außerdem schein ich keine Heimat zu haben. In mir ist nur ein Malstrom. Ich versuche nachzuden-

ken, woher ich komme, wohin ich gehe, aber alles fühlt sich an wie ein Zeitloch. So wie der Supermarkt gestern.“

„Lass uns schlafen gehen“, sagt meine Frau. Wir putzen uns die Zähne. Als wir gestern durchs Viertel gingen, entdeckten wir einen hell erleuchteten Supermarkt. „Das war doch wie ein Rückfall in der Zeit“, sage ich und puste Zahnpastablasen. Meine Frau nimmt mir die Bürste aus der Hand und spült sie aus. Im Supermarkt gab es Spreewälder Gurken, Borschtsch, chinesisches Tigerbalsam. Den gesamten real existierenden Osten. Unser Einkauf war wie ein Kurzurlaub. Auf dem Rückweg ertappte ich mich dabei, den Passanten ansehen zu wollen, ob sie in der DDR lebten. So wie ich als Jugendlicher versucht hatte, den Leuten anzusehen, ob sie gerade Sex gehabt hatten. „Ausspülen“, sagt meine Frau. „Das gestern war ein ganz normaler Supermarkt. Und jetzt wollen wir schlafen.“ Im Bett fühle ich mich unwohl. Sobald meine Frau schläft, gehe ich zum Bücherregal. Hei-

mat ist eine Beziehung zwischen Mensch und Raum, steht im Lexikon. Aber auch zwischen Mensch und Sprache oder zwischen Mensch und Religion. Heimat, das sind neben konkreten Orten auch imaginierte Objekte und Menschen. Heimat ist die Gesamtheit der Lebensumstände, in denen man aufwächst. Entscheidend ist, dass sie einem ein gutes Gefühl geben. Ich träume schon fast, also lege ich mich wieder hin. Am nächsten Tag sehen die Kinder sich den Film „Und ewig grüßt das Murmeltier“ an. Ein Meteorologe ist in einer Zeitschleife gefangen bis die Liebe ihn erlöst. Meine Mittlere fragt: „Wieso erlebt der Mann immer wieder diesen einen Tag?“ Ich staune. Stets stellt sie die entscheidenden Fragen. Wenn sie groß ist, entdeckt sie bestimmt, dass der Urknall nur eine unglaublich männliche Vorstellung von der Erschaffung des Universums ist, und dass die Welt vollkommen anders entstand. „Ich weiß nicht mal, wieso wir hier einen Supermarkt mit Artikeln aus der Vergangenheit haben“, antworte ich. „Rahlstedt ist wie Babylon vor der gött-

**Schmidt-Peil OHG**  
Bestattungsinstitut seit 1913

Tag- und Nachruf **672 20 23**

[www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de](http://www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de)



Wir helfen Ihnen beim  
Abschiednehmen.

Vertrauen Sie unserer  
Erfahrung.



Brockdorffstraße 14  
22149 Hamburg

**ANDREAS HEESCH**

BAUSACHVERSTÄNDIGER/  
QUALITÄTSMANAGEMENT

WALDWINKEL 10  
22149 HAMBURG



TELEFON 040 - 671 05 794  
MOBIL 0177 - 288 08 47  
E-MAIL: [ANDREAS.HEESCH@GMX.DE](mailto:ANDREAS.HEESCH@GMX.DE)





lichen Verwirrung“, sagt die Älteste, die sich seit Pubertätsbeginn mit religiösen Themen beschäftigt. „Seid still!“, ruft der Kleine. Nein, so kultur- und exaltationslos, wie ich in niedergeschlagenen Momenten denke, ist das Viertel nicht. Die ganzen Mittelschichtsflüchtlinge aus Afrika und Asien sind heremigriert. Der Vietnameser am Kiosk, die Afghanin in der Bank, der

nigerianische Tischler. Bloß dass man so gut wie nichts mit ihnen zu tun hat. Weder sie noch wir wollen etwas vom anderen wissen. Wie Odysseus träumen sie von ihrer Heimat, in die sie zurückzukehren hoffen. Und wir wohnen hier, damit die Kinder es grün haben. Und weil wir uns nur hier ein Haus mit Garten leisten können. Oder weil wir im Nachbarstadtteil oder an

einem ähnlichen Ort Deutschlands groß geworden sind. Irgendwo, wo wir uns gut fühlten. Als der Abspann läuft, sagt meine Älteste: „Kleinstädte sind wie Gefängnisse. Wenn ich groß bin, will ich weg von hier.“ Die Mittlere stimmt ihr zu. „Und wenn ich groß bin, dann will ich weg von euch allen“, sagt der Kleine. Ich gehe zum Plattenspieler. Die Platte von gestern liegt noch auf dem Teller. Ich setze die Nadel auf „Monotonie in der Südsee“ und denke, sollen Sie doch.

## Eva Hasselwander

STEUERBERATERIN

Großlohering 8 b  
22143 Hamburg

Telefon: 040 - 67 37 82 33  
Telefax: 040 - 67 37 82 34

info@stb-hasselwander.de  
www.stb-hasselwander.de

# HELLTHO

HELLTHO KG · Bargkoppelweg 67 · 22145 Hamburg  
http://www.helltho.de · info@helltho.de

Telefon 040 / 60 09 75 75

INTERNET  
NETZWERK  
COMPUTER  
SERVICE

- Hard- und Softwareverkauf aller gängigen Hersteller
- Pflege, Erweiterung und Updateservice der bestehenden Systeme

- Software Neu- und Updateinstallationen
- Netzwerkservice
- Internetservices
- Beratung

# TEAM

## BAUSACHVERSTÄNDIGE

- Bauschäden / Mängel
- Energie-Beratung / Ausweis
- Schlichtung / Kooperation
- Blower-Door
- Thermografische Untersuchung
- Wertermittlung
- Beratung

Büro Hamburg

Rahlstedter Str. 32a - 22149 Hamburg  
Tel.: 040 28 788 680 - Fax: 040 28 788 681  
Mail: info@bausachverstaendige24.com  
www.bausachverstaendige24.com

# Schach, immer noch der beste Gehirntainer

## Seit wann spielst Du Schach und wo hast Du das Spiel gelernt?

„Ungefähr seit 1946. Mein Vater brachte aus dem Kriegsgefangenenlazarett Munsterlager eine hölzerne Schachschatulle mit handgeschnitzten Figuren mit und führte mich in das königliche Spiel ein. Ein

Jahr später, im harten Winter von 1947, wäre dieses kunsthandwerkliche Prachtstück beinahe in der Brennhexe gelandet, wäre meine Mutter nicht gewesen und hätte es vor dem sicheren Feuertod gerettet. Der Grund war mein Grinsen, wenn Vattern auf Verlust stand, das konnte der



ehemalige Hauptmann weder taktisch noch strategisch ertragen, noch verzeihen.“

## Was bedeutet Schachspielen für Dich?

„Zunächst eine vergnügliche Unterhaltung, dann aber auch in seiner Bedeu-



Günter Pasternak ist ein passionierter Schachspieler. Er spielt im Schachklub Caissa Rahlstedt von 1965 e.V. und gehört zu den Mitgliedern der ersten Stunde. Schachfreund Peter Münder stellt ihn vor:

„Nicht mehr. 1960 war es Michail Tal, der im Wettkampf gegen Michail Botwinnik mit der damaligen traumhaften Elo-Zahl von 2793, 8. Weltmeister wurde. Allerdings konnte ich seinen Kampfstil nicht kopieren, dazu fehlten mir die Kreativität und der Mut, das hat sich bis in die Gegenwart fortgesetzt.“

### Hast Du irgendwelche Vorbilder?

„Nicht mehr. 1960 war es Michail Tal, der im Wettkampf gegen Michail Botwinnik mit der damaligen traumhaften Elo-Zahl von 2793, 8. Weltmeister wurde. Allerdings konnte ich seinen Kampfstil nicht kopieren, dazu fehlten mir die Kreativität und der Mut, das hat sich bis in die Gegenwart fortgesetzt.“

### Was war Dein schönster Erfolg?

„Das war 1992 in einem Open in Bad Ragaz gegen Claudia Stolz, einer Spielerin der Schweizer Frauen-Nationalmannschaft, gegen die ich ein Remis erzwang. In diesem Turnier wurde mehrfach mit Schwarz das Wolga-Gambit bevorzugt. Am Abend vorher lehnte ein jugoslawischer Großmeister in einer Partie das Gambit ab und gewann. Nächsten Morgen schaute ich mir im Bulletin die Partie an und plante, falls mir einer damit drohte, die Ablehnung auf das Brett zu bringen. Frau Stolz war dann die Dame, der ich nach meiner d4-Eröffnung die Variante servierte. Tags darauf hörte ich, dass die Partie von den Schweizern die halbe Nacht analysiert worden ist. Man verstand einfach nicht, wie ein Patzer aus dem Norden einer qualifizierten Schweizer Schachspielerin so Paroli bieten konnte. Die Partie ist übrigens auf der Big Database 2009, aber auch auf früheren Datenbanken zu finden.“

### Und Deine schlimmste Niederlage?

„Das war im Winter 1966 bei meiner ersten Teilnahme an der Hamburger Einzelmeisterschaft. Damals bin ich als Greenhorn auf dem Glatteis einer klassischen Eröffnungsfalle im Albins Gegengambit mehr als ausgerutscht. Ungefähr 20 Leute umstanden das Brett und hielten sich die Bäuche, um mich Leidenden untergehen zu sehen. Mir war das damals äußerst peinlich, heute würde ich wohl mit feixen.“

### Wie viel Zeit investierst Du in das Training?

„Eigentlich trainiere ich gar nicht mehr, nur gelegentlich bereite ich mich bei Turnierpartien auf den Gegner vor und dafür genügen ein bis zwei Stunden.“

### Was hältst Du vom Einzug der Computer in das moderne Schach?

„Eine Menge. Es gibt dem Amateur Gelegenheit, sich schnell mit den Meisterpartien auseinanderzusetzen, diese per Rechner zu analysieren und damit die Möglichkeit, auch sein eigenes Spiel zu verbessern.“

### Benutzt Du selbst einen Computer?

„Ja, vor allem, um im Internet Schnellpartien zu spielen, was sehr unterhaltsam ist, da man sich damit über den gesamten Globus mit Schächern aus aller Welt auseinandersetzen und auch kommunizieren kann.“

### Welchen Ratschlag würdest Du jungen Spielern mit auf den Weg geben?

„Zur Verbesserung ihrer Spielstärke sollten sie sich ihre Verlustpartien anschauen und analysieren.“

### Dein Motto?

„Mensch ärgere dich nicht!“

### Herzlichen Dank für das Gespräch!



### KONTAKT:

#### Schachklub Caissa Rahlstedt von 1965 e.V.

Gemeindehaus der Martinskirche  
Hohwachter Weg 2 • 22143 Hamburg

**Trainingszeiten:** Die Großen spielen am Montag um 19 Uhr, der Nachwuchs bereits um 17 Uhr.

Anfänger und Profis sind jederzeit willkommen!



- ▶ Eine Einrichtung mit großer Erfahrung und 30jähriger Tradition
- ▶ Komplett renoviert
- ▶ Gemütliche und häusliche Atmosphäre
- ▶ Anspruchs- und liebevolle Pflege auf hohem Niveau
- ▶ Hauseigene Küche
- ▶ Rund-um-Versorgung zum Inklusivpreis

„Das Haus mit Herz“ in Ihrer Nachbarschaft. Vom MDK benotet mit „sehr gut“!

Am Hegen 29  
22149 Hamburg - Rahlstedt  
Telefon 040 - 67 37 04 0  
Telefax 040 - 67 37 04 50  
www.seniorenstz-am-hegen.de







# Veranstaltungen



## Mai

### Sonntag, 22.05.2011

14:00 Uhr - BiM (Bürgerhaus in Meiendorf)  
Geomantische Exkursion - Kult-Ur-Plätze  
Auf den Spuren der Endmoränen zur ehemaligen Burg Arenselde mit Christa Alex.  
Anmeldung unter Tel. 678 23 21  
Kosten: 5,- Euro / Mitgl. BiM 4,- Euro

### Donnerstag, 26.05.2011

19.30 Uhr - BiM (Bürgerhaus in Meiendorf)  
„Ich sag nicht nur ‚Hummel Hummel‘ - ich mein das auch so ...“ Lesung über Heidi Kabel von Jürgen Gebert (Kellertheater)  
Eintritt: 6,- Euro / Mitgl. BiM 5,- Euro

### Donnerstag 26.05.2011

6:00-8:00 Uhr - Haus der Wilden Weiden  
Vogelkundliche Führung: Die Vogelwelt des Hölzigbaum im Frühling  
Kosten: 4 Euro

### Samstag, 28.05.2011

15:00 Uhr - Martinskirche  
5. Rahlstedter Sommerkonzert unter der Leitung von Ulrike Frick & Bärbel Reimers  
Der Eintritt ist frei.

### Samstag, 28.05.2011

10:00-17:00 Uhr - BiM  
Portraitzeichnen Tagesworkshop mit Franz Schröger (Dipl.-Ing. + Bildhauer)  
Anmeldung unter Tel. 678 91 22  
Kosten: 60,- Euro / Mitgl. BiM 54,- Euro

## Juni

### Samstag u. Sonntag, 4./05.06.2011

10:00- 18:00 Uhr und So. 10:00 - 17:00 Uhr (jeweils 1 Std. Pause)  
Erlebnisreise „Fröhliches Inneres Kind“ für Erwachsene  
Anmeldung unter Tel. 678 48 60  
Kosten: für beide Tage: 130,- Euro / Mitgl. BiM 115,- Euro

### Sonntag, 05.06.2011,

11:00-16:00 Uhr - Haus der Wilden Weiden  
Schafschurfest - ein buntes Programm für Jung und Alt mit Infoständen, Mitmachaktionen, Leckerei-en und Tombola.

### Sonntag, 05.06.2011

17:00 Uhr - Martinskirche  
Konzert der DON KOSAKEN  
Erwachsene: Vorverkauf: 14,- Euro / Abendkasse: 16,- Euro  
Schüler/Studenten: Vorverkauf: 9,- Euro / Abendkasse: 11,- Euro  
Kinder bis zum 8. Lebensjahr - freier Eintritt

### Sonntag, 05.06.2011

8:00-16:00 Uhr - METRO-Gelände  
Rahlstedter Flohmarkt

### Sonntag, 12.06.2011

10:00-12:00 Uhr - Haus der Wilden Weiden  
Weidetiere hautnah erleben - für Familien  
Kosten: je Familie 5 Euro

### Dienstag, 14.06.2011 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt Rathaus, Eingang Rathausmarkt  
Wir besichtigen die Handelskammer, das historische Gebäude der Patriotischen Gesellschaft, anschließend mehrere Kontorhäuser aus dem 19. Jahrhundert.  
Gebühr: 5,- Euro / Mitgl. BiM 4,- Euro

### Samstag, 18.06.2011 14:00 Uhr - BiM

Großes Kinderfest  
Der Eintritt ist frei.

### Samstag, 18.06.2011

15 Uhr (Einlass ab 14:15 Uhr)  
Kirche Alt-Rahlstedt  
Königin Esther - Große Musicalaufführung des Kinder- und Jugendchores Alt-Rahlstedt, Leitung: Ul-rike Frick  
Der Eintritt ist frei.

### Samstag, 18.06.2011

11:00-19:00 Uhr, Rahlstedt Arcaden  
Klingende Arcaden - Wir feiern den Tag der Musik

### Sonntag, 19.06.2011

11:00 Uhr - Kirche Alt-Rahlstedt  
Königin Esther - Große Musicalaufführung des Kinder- und Jugendchores Alt-Rahlstedt, Leitung: Ul-rike Frick

### Sonntag, 19.06.2011

9:00-15:00 Uhr - P+R Bahnhof Rahlstedt  
IGOR-Flohmarkt

### Sonntag, 19.06.2011

10:00-12:00 Uhr - AMTV Halle  
Kinderturn-Vater-Tag  
Anmeldung unter Tel. 675 95 06  
Der Eintritt ist frei.

### Sonntag, 19.06.2011

14:00 -17:00 Uhr - BiM  
Richtig Schminken - Tagesworkshop mit Kirstin Spillner  
Anmeldung unter Tel. 71 18 53 48  
Kosten: 22,- Euro / Mitgl. BiM 20,- Euro

### Samstag, 25.06.2011 15.00 Uhr - BiM

Kräuterführung durch das Stellmoorer Tunneltal mit Sven Schneider-Svensson.  
Anmeldung unter Tel. 6789 122  
Kosten: 5,- Euro / Mitgl. BiM 4,- Euro

### Jeden Dienstag um 15:30 Uhr

Bücherhalle Rahlstedt  
Vorlesen für Kinder  
In Zusammenarbeit mit Lesewelt Hamburg e.V. wird jeden Dienstag von 15:30 - 16:30 Uhr bei uns in der Bücherhalle vorgelesen.  
Alle Kinder zwischen 4 und 12 Jahren sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

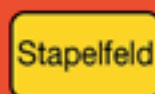
# Gutschein

## € 30,-

(beim Kauf  
ab € 300,- Wert  
/ pro Person  
/ Gerät)

ausgenommen Geräte  
aus der aktuellen Werbung

## HAUSGERÄTE FRIEDRICH



22145 Stapelfeld  
Stormarnring 2

### Verkauf und Service



## 040 - 677 39 17

waschen, trocknen, kochen, spülen, kühlen und gefrieren Sie mit:

**Miele SIEMENS NEFF LIEBHERR BOSCH**  
**Constructa** und andere Marken

Verkauf, Service und Beratung auch bei Ihnen vor Ort, oder  
besuchen Sie 2000 Elektrogeräte auf einer Verkaufsfläche von 500 m<sup>2</sup>

Öffnungszeiten. Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr · Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

# DOLBERG IMMOBILIEN



Ihr Familienmakler - Wir bewegen Immobilien



## Möchten Sie Ihr Haus verkaufen?

Wir übernehmen für Sie kostenlos folgende Leistungen:

- Beratung
- marktgerechte Einschätzung
- Exposé-Erstellung
- Werbung
- Besichtigungen
- Behördengänge
- Preisverhandlungen
- notarielle Kaufabwicklung
- Übergabe



Merkuring 94 • 22143 Hamburg • Tel.: (040) 66 00 00 • Fax: (040) 66 60 56 • Internet: [www.dolberg.de](http://www.dolberg.de) • Mail: [info@dolberg.de](mailto:info@dolberg.de)



## STRANDPICKNICK ZUM MITNEHMEN.

Holen Sie sich den Proviant für den Strandtag.  
Wir freuen uns auf Sie.

Ihr McDonald's Restaurant mit McDrive in Rahlstedt,  
Sieker Landstraße 126 • [www.mcdonalds.de](http://www.mcdonalds.de)



8

**Bis 29.05.2011**

**abgeben und genießen**

- 1 Big Mac®
- 1x 6er Chicken McNuggets®
- mittlere Pommes Frites
- 0,4l Kaltgetränk

**JETZT NUR  
5,99 €**

bei McDonald's in Rahlstedt,  
Sieker Landstraße 126

(auch einlösbar bei McDonald's in Bergedorf, Leinfeld 2,  
in Jenfeld, Barsbütteler Straße 45,  
in Billstedt, Billstedter Hauptstraße 23 - 25  
und im EKZ, Möllner Landstraße 7a,  
in Glinde, Gutenbergstraße 1a,  
und in Wentorf, Immenberg 2)  
Täglich ab 10.30 Uhr, sonn- und feiertags ab 11.30 Uhr  
Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar  
© 2011 McDonald's







alsterfit

# Physio und Sport an einem Ort

Sport bei uns ist gut für Ihre Figur, Ihre Gesundheit und für Ihr Portemonnaie: nur 14,40 EUR 14-tägig

- Besonders großes Cardio-Loft für einen aktiven Stoffwechsel
  - Figurformen an unseren zahlreichen modernen Geräten
  - Gerätezirkel für das sanfte Ganzkörpertraining
- Wohlfühlen in unserem Wellness-Bereich



## Physiotherapie

Qualifizierte Physiotherapie mit spezifischen Bereichen der Orthopädie und zahlreichen Behandlungstechniken. Unsere Leistungen werden bei allen Krankenkassen anerkannt.

Große kostenlose Parkfläche direkt vor der Tür!

Neu ab Herbst 2011:

Wegen der großen Nachfrage wird die Trainingsfläche noch einmal für Sie verdoppelt. Mit separatem Bereich speziell für die Frau!

Bargkoppelweg 52 | 22145 Hamburg  
Anmeldung ☎ 040 / 679 99 520

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



alsterfit

B a r g k o p p e l w e g  
Physio und Sport an einem Ort