Ausgabe **März 2012**

RAHLSTEDT LEBEN

Das Magazin für Rahlstedt und Umgebung

FRÜHLINGS-ERWACHEN IN RAHLSTEDT

ZU BESUCH BEI DER GÄRTNERIN AUS LIEBE

ALLES SCHULE

Kompetenz
+ Vertrauen
+ Zufriedenheit
= gute Schule

DIE KAREL TECHNIK

Interessante Privatgalerie zum Gucken und Staunen

MÄDCHEN HANDBALL

Das Motto vom TSV Hohenhorst: Die Sache in die Hand nehmen.

An alle Haushalte in Rahlstedt und Umgebung (kostenlos)

Sommerschlaf für Winterräder

Reifenwechsel mit Einlagerung

- ✔ für eine Saison
- ✔ für alle PKW und Transporter
- ✔ mit fachgerechter Lagerung
- ✔ mit Sichtkontrolle der Reifen

nur € 57,50*

pro Rädersatz. * Preis ist gültig bis zum 30.04.2012

Schlegel

Autohaus Schlegel Rahlstedt

Bargteheider Str. 79
D - 22143 Hamburg
Tel.: 040/ 64 89 81 0

info@autohaus-schlegel.net
www.autohaus-schlegel.net

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit frischer Kraft und vielen Ideen sind wir an die erste Ausgabe 2012 heran gegangen und freuen uns, Ihnen unser neuestes Werk vorzustellen. Es geht natürlich um den Frühling, der offiziell am 20. März beginnt. Jedes Jahr frage ich mich aufs Neue, ob er wirklich kommt oder ob er uns hier im hohen Norden vergessen hat. Doch die Erfahrung sagt mir, dass er auch dieses Jahr wieder zu uns nach Hamburg Rahlstedt kommen wird. Wir können also zuversichtlich auf die beginnende Gartensaison blicken. Ich habe mich daher mit der Gärtnerin aus Liebe unterhalten, die mir als Gartenlaie sehr viele einfache Tipps und Tricks mit auf den Weg geben konnte. Seit diesem Gespräch gieße ich z.B. regelmäßig mein Buchsbäumchen im Topf vor der Haustür und ich hoffe, dass er mir diese ungewohnte Aufmerksamkeit mit vielen neuen grünen Blättern danken wird.

Übrigens, am Sonntag, den 25. März heißt es wieder die Uhren für die Sommerzeit umstellen, d.h. wir stellen die Uhren um eine Stunde vor und „verlieren“ eine Stunde. Ich opfere für gewöhnlich das Ausschlafen am Sonntag Morgen, um gleich in den neuen Rhythmus zu kommen. Welchen Teil vom Tag geben Sie her?

Tauchen Sie ein ins neue Heft und lassen Sie sich vom bunten Treiben in Rahlstedt inspirieren. Lassen Sie mich bitte wissen, über welche Themen oder Menschen Sie in einer der nächsten Ausgaben lesen möchten. Schicken Sie mir Ihre Vorschläge an v.siems@rleben-magazin.de oder rufen Sie mich einfach an, Tel. 88 17 06 55

Herzliche Frühlingsgrüße

V. Siems

P.S. Bitte würdigen Sie auch in diesem Heft wieder die Werbung, denn sie macht RAHLSTEDT R LEBEN erst möglich. Danke.

IMPRESSUM
01|2012

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
positive relations
Virginie Siems
Eutiner Str. 2
22143 Hamburg

v.siems@rleben-magazin.de
www.rleben-magazin.de

Tel. 040 - 88 17 06 55
Fax 040 - 88 17 06 54

ART DIRECTION
Mone Beeck

FOTOS
Sylvana Siebert
sylvana@hsfotoplus.de

FREIE AUTOREN
Alexander Posch
Angela Fleckenstein
Jürgen Rosenstock

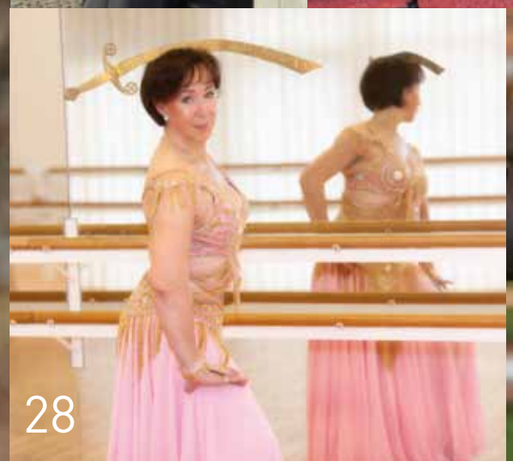
DRUCK
NordMEDIA GbR

Auflage
35.000

Verbreitungsgebiet
Privathaushalte
in Rahlstedt

Anzeigenschluss für unsere nächste Ausgabe ist Montag, der 21. Mai

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte 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.



INHALT DIESER AUSGABE

Titelthema |05 _Stadtteilprojekt: Jung und Alt gärtnern gemeinsam
|06 _Frühlingserwachen in Rahlstedt, Gärtnerin aus Liebe
Kultur |11 _Rahlstedt Rockt 2012
|12 _Die Karel Technik, Rahlstedt: Gestalten
Kolumne |14 _Das muss doch mal gesagt werden
Sportliches Rahlstedt |16 _Handball - Mädchen auf dem Vormarsch
Mein Job in Rahlstedt |17 _Die Meisterin der Monsterpuppen
Alles Schule |18 _Glückliche Schüler und glückliche Lehrer
Unternehmertum |21 _Aus den Unternehmen
Wendepunkte |24 _Scheidung: Und wer hilft den Kindern?
Gesundheit |26 _Grüner Star und Grauer Star
Mein Hobby in Rahlstedt |28 _Nur für Frauen: Orientalischer Tanz
Ü10 Kids & Teens |30 _Auf zum Baui am Kittelweg
Literatur |32 _Geschichten aus Rahlstedt
Veranstaltungen |34 _März bis Mai - Nicht verpassen

STADTTEILPROJEKT ZWISCHEN MARTHA HAUS UND 2. KLASSE BROCKDORFFSTRASSE

JUNG UND ALT GÄRTNERN GEMEINSAM

Nach den ersten gemeinsamen Treffen berichtet Frau Güttler als Bewohnerin des Martha Hauses von Ihren Eindrücken:

Am 18. Oktober 2011 kamen die Schulkinder das erste Mal zu uns ins Martha Haus. Es ist die zweite Klasse der benachbarten Grundschule. Die Mädchen und Jungen kamen mit so viel Freude und wurden von ihrer Lehrerin Frau Geiling und Frau Lorenz begleitet. Es ist so schön mit den Kindern zusammen zu sein. Ich wusste gar nicht dass ich noch Laub harken kann. Viel Unkraut haben die Kinder aus der Erde gezogen und dann gefragt:

„Ist das Unkraut oder eine Blume?“

Regenwürmer und Käfer haben die Kinder im Garten gefunden. Es gab viel Interessantes zu sehen und zu entdecken. Dann haben die Kinder noch Blumenzwiebeln in die Erde gesetzt.

Nach der Frühstückspause haben wir Fledermäuse und Kürbisse gebastelt. Jeden Dienstag freue ich mich auf die Schulkinder. Ich wünsche mir, dass noch recht viele Kinder und Erwachsene uns im Martha Haus besuchen.

Liebe Grüße sende ich Euch.

Eure Heike Güttler. ■

Die gemeinsame Gartenarbeit hat sich gelohnt.

Gemeinsam stark: Die Großen wissen, was zu tun ist und die Kleinen sind flinke, fleißige Helferlein.

TITELTHEMA

DIE NATUR SPRIESST - TIPPS UND TRICKS ZUM SAISONBEGINN

FRÜHLINGSERWACHEN IN RAHLSTEDT

K

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **SYLVANA SIEBERT**

Der größte Frost ist vorbei, erste Sonnenstrahlen wurden bereits erblickt, d.h. der Frühling kommt auf uns zu. Darauf ist Verlass wie in jedem Jahr. Viele Menschen werden aktiv und freuen sich auf die Gartensaison. Manch einer weiß genau, was er zu tun hat, doch manch anderer fragt sich, womit er anfangen soll ... Ich treffe mich daher mit der Gärtnerin aus Liebe - Ann-Kathrin Börgmann aus Alt-Rahlstedt, die sich im Garten wie Zuhause fühlt und dort voll aufblüht. Von ihr lasse ich mich in einige Gartenkünste einweihen.

Frau Börgmann zitiert da ihr Vorbild den Gartenphilosophen Prof. Dr. hc. Karl Foerster (1874-1970): „Die Hauptvoraussetzung für wirksame Zusammenfassung der Farben, Formen und Charaktere sind sowohl im architektonischen Garten als auch im Naturgarten die folgenden: Genaue Kenntnis der Blütezeiten, der Farbzusammenklänge, der Stimmungseinheiten, wie sie aus den Natur- oder Kulturcharakteren der Pflanzen hervorgehen und dem Charakter des gewählten Gartenplatzes entsprechen."

Sie hat einfach das kleine 1x1 der Natur verstanden und weiß diese Erkenntnisse für jede Art von Garten einzusetzen.

„Ganz gleich für welchen Gartentyp man sich entscheidet", sagt sie „das Wichtigste ist Geduld, denn ein Garten entwickelt sich nach und nach."

N

E

Gemeinsam mit meinen Kunden entwickele ich Ideen von einem schönen Beet. Der wahre Gestalter ist jedoch die Natur mit ihrer wundervollen Vielfalt und ihrer steten Veränderung.

B

I

Ebenso wichtig ist es eine grobe Vorstellung zu haben, wie der Garten später einmal aussehen soll – Stichwort: Gartenplanung. „Man überlegt sich als erstes, wieviel Zeit man für die Gartenpflege aufbringen möchte. Danach prüft man die unterschiedlichen Standorte im Garten, ob sie sonnig oder schattig sind und welche Bodenbeschaffenheit vorliegt. Erst dann sollte man sich seine Pflanzen aussuchen." Doch wo soll man anfangen? „Bei der Gestaltung beginnt man am besten mit seiner Lieblingsecke oder mit dem ersten Blickfang im Garten.", erklärt Frau Börgmann und steigt sodann in die eigentliche Kunst der Beetgestaltung ein: „Ein schönes Beet hat eine klare Abgrenzung zum Rasen oder Weg. Außerdem sollte ein Beet ▶

mindestens eine Tiefe von 1,20m haben, damit man eine ansprechende Höhenstaffelung der Pflanzen erarbeiten kann.“ Höher wachsende Pflanzen stehen hinten und die niedriger wachsenden Pflanzen stehen weiter vorne. „Mir gefällt es besonders, wenn das Beet in jeder Jahreszeit einen Blickfang zu bieten hat. Am schönsten ist für mich der Blütenrausch im Sommer. Dabei ist die Zusammensetzung der Farben und Formen immer eine ganz persönliche Geschmacksfrage. Ich wähle gern Pflanzen, die entweder dann zur Geltung kommen, wenn die Bäume kahl sind oder solche, die von Frühsommer bis zum Herbst blühen.“

Lassen Sie sich einfach von Büchern oder anderen Gärten inspirieren und lassen Sie auch ihren Garten zur vollen Pracht erblühen. Wenn Sie Beratung und Unterstützung wünschen, beauftragen Sie einfach unsere Gärtnerin aus Liebe. ■

Gärtnerin aus Liebe
Ann-Kathrin Börgmann
Buchwaldstraße 101
Tel. 36 16 47 43
www.gaertnerin.boergmann.de

Eine klassische Fühjahrs-Blütenpracht im Etagenwagen angelegt.

GEWINNSPIEL

Suchen Sie die 9 Buchstaben, die wir in diesem Text verteilt haben und bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge. Dann ergibt sich das Lösungswort:

_ _ _ _ _ _ _ _ _

Unter den Einsendern verlosen wir eine Beetberatung oder Pflanzen im Wert von 50 Euro. Der Preis wird von Ann-Kathrin Börgmann, der Gärtnerin aus Liebe gesponsert.

Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rleben-magazin.de.
Einsendeschluss ist der 20. April 2012.
Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GÄRTNERTIPPS: DER GRÖSSTE FROST IST VORBEI

WAS IST ZU TUN?

Die wichtigsten Gartenutensilien stehen schon bereit.

■ Restliches Laub harken , Beete frei legen und Erde auflockern Vertrocknete Triebe und Blätter entfernen
■ Gießen: Immergrüne Pflanzen wie Buchsbäumchen benötigen auch im Winter regelmäßig Wasser, besonders nach längeren, trockenen Frostphasen
■ Wer im Herbst keine Frühlingszwiebeln gesetzt hat, kann jetzt vorgetriebene Blumen in Schalen oder Beeten einsetzen – in kleinen Tuffs als Farbtupfer zwischen den noch kahlen anderen Pflanzen.
■ Wer Stiefmütterchen +Co einpflanzt, hat mit Dünger länger Freude an ihnen.
■ Sträucher, die ab Juli blühen, z.B. Sommerflieder, Rispenhortensie erhalten Anfang März vor Austriebsbeginn einen kräftigen Rückschnitt.
■ Achtung: Frühjahrsblühende Sträucher werden erst nach der Blüte zurückgeschnitten, da sie ihre Blütenknospen bereits im Vorjahr angelegt haben.
■ Rosen schneidet man am besten, wenn die Forsythien blühen, auch wenn die Rosen schon frischen Blattaustrieb haben sollten
■ Rasen erst vertikutieren wenn der Boden eine Temperatur von 10°C erreicht hat, denn dann wächst das Gras wieder.
■ Tipp für den nächsten Besuch eines botanischen Gartens: notieren Sie sich die botanischen Namen Ihrer Lieblingspflanzen, damit Sie sie im Gartencenter auf wieder finden.

TAI CHI SCHULE
Stephanie Panskus
Neue Anfängerkurse

Tai Chi Chuan ist eine alte, chinesische **Selbstverteidigungskunst**, die wegen ihrer vielfältigen gesundheitsfördernden Wirkungen immer mehr Begeisterte findet. Durch die fliessenden und zeitlupenartigen Bewegungen vertieft sich der Atem, beruhigt sich der Geist, **Stress kann reduziert** werden und die innere Mitte wird spürbar. Die Übungen stärken die Rumpfmuskulatur und können die **Haltung verbessern**. Eine flexible Wirbelsäule verbessert die allgemeine Beweglichkeit und **beugt Rückenschmerzen vor**. Durch gezielte Wahrnehmungsübungen spüren wir innere Blockaden auf und lernen, sie zu lösen, um **Energien** wieder frei und kraftvoll im Körper **fliessen** zu **lassen.** Vereinbaren Sie doch eine **kostenlose Probestunde.** Tel. **040-67585250 oder s_panskus@web.de**

Ein **Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich**!
Von **13 + 99 Jahren ist bei uns jeder willkommen!**

Grubesallee 2, HH-Rahlstedt, www.taichi-tiger.de

Aktions-Samstag
am 24. März von 9 bis 13 Uhr

Wir informieren – Sie profitieren!
- Erfahren Sie aus erster Hand, worauf Sie beim Produktkauf wirklich achten müssen
- Setzen Sie auf die geballte Kombination von Fachhandels- und Herstellerwissen
- Profitieren Sie von attraktiven Aktionspreisen
- Nutzen Sie unsere kostenlosen Workshops

NEU! Workshops

Unsere Workshops für Sie!
Samstag, 9 - 10 Uhr
„Sie lernen das Verlegen von Laminat“*
Samstag, 10 - 11 Uhr
„Parkettpflege und -renovierung“*
Samstag, 11 - 12 Uhr
„Frauenpower! Selbst ist die Frau! Sie lernen das Arbeiten mit einer Bohrmaschine und die richtige Dübelauswahl“*
Samstag, 9 - 13 Uhr
„Wir zeigen Ihnen die einfache Reinigung und Pflege Ihrer Gartenmöbel und Holzterrassen ohne Schleifen“
„Verlegung von OHT Outdoor Parkett und WPC Terrassendielen“
„Das ABC der Befestigung: Wie befestige ich was richtig?“*
*Bitte melden Sie sich vorab an.

Ty
- Gartenholz und Kunststoff-Bedachungsartikel
- nur am 24.3.: 20 % auf den Garten- und Stegplattenkatalog

FelixClercx
- Terrassendielen und Sichtschutzzäune aus Harthol, WPC und Aluminium
- 10 % Aktionsrabatt

SCHEERER
- nur am 24.3.: 10 % Aktionsrabatt auf Zäune
- Carports

MENZ HOLZ
- Outdoor-Premium-Produkte: Sichtschutz und Terrassensysteme

SugimotoTraumGarten
- pflegeleichte Sichtschutzzäune aus WPC, Stoffgeflecht und Polyrattan

megawood
- WPC-Terrassendielen

OHATOX
- Holzreiniger und Holzöl für Gartenmöbel und Terrassen
- nur am 24.3.: 10 % Aktionsrabatt

SAICOS
- natürliche Holzanstriche für innen und außen
- nur am 24.3.: 10 % Aktionsrabatt

TOX
- für jeden Baustoff der richtige Dübel
- nur am 24.3.: 10 % Aktionsrabatt

vita DOOR
- Qualitätstüren und -zargen
- Aktionsangebote!

HARO Endlich zuhause
- Parkett und Laminat
- Frühjahrsaktion mit tollen Angeboten

VELUX
- Austauschfenster
- Rollläden und Sonnenschutz

www.holztandwulf.de
Öffnungszeiten:
Mo – Fr 7.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/4 55 50
Fax 0 41 02/5 09 96

HolzBand® H. Wulf

WELCHE PFLANZEN BLÜHEN IM FRÜHJAHR?

Ann-Kathrin Börgmann empfiehlt einige frühblühende Gehölze:

- Hängeweide 2-4
- Forsythie 3-4
- Blutjohannisbeere 4
- Skimmie 4
- Gartenazalee 4
- Magnolie 4-5, besonders viele prächtige Bäume in Rahlstedter Vorgärten , wie z.B. in der Amtsstraße - leider ein viel zu kurzes Blütenfeuerwerk
- Brautspiere 4-5
- Ranunkelstrauch 4-5
- Felsenbirne 4-5
- Zierkirsche 4-5, als wunderschöne Straßenbäume in einigen Rahlstedter Nebenstraßen
- Blutpflaume 4-5
- Ginster 4-5
- Blauregen 5
- Flieder 5
- Rhododendron 5 Blütenhöhepunkt des Frühlings in HH

Die Zahlen hinter den Pflanzen geben die Monate der Blühzeiten an.

Der Frühlingszauber: Erste zarte Blüten strecken sich zu den ersten starken Sonnenstrahlen.

Außerdem mag die Gärtnerin aus Liebe folgende Stauden im April:

- Lenzrosen
- Staudenprimeln in vielen Sorten
- Küchenschelle

und der guten Ordnung halber, aber nur in großen Mengen aufregend:

- Buschwindröschen + Günsel

Ende April mit vielen

- Tulpen

(sofern man sie im Herbst gesetzt hat)

- Tränendes Herz
- Wolfsmilch
- Gemswurz

im April/Mai großer Auftritt von polsterförmig wachsenden Steingarten- und Trockenmauerstauden:

- Steinkraut
- Gänsekresse
- Blaukissen,
- Schleifenblume
- Posterphlox

Frühling bei Blumenstil
Floristik & Wohnaccessoires
Rahlstedter Straße 70
22149 Hamburg
Tel. 040 -86 68 61 17
E-Mail: blumen.stil@alice.de
Mo. - Fr. 9⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
14³⁰ - 18⁰⁰ Uhr
Sa + So. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

KLAIBER
HOLZ ALU GLAS
Wohlfühlräume
Alle 4 Jahreszeiten genießen
Grubesallee 38 (bei B 75/Rahlstedt) 22143 Hamburg
040 675 824 25 e-mail: info@holzaluglas.de
www.holzaluglas.de
Wintergärten • Sommergärten
Terrassendächer • Markisen • Fenster

DIE NEUE SCHULE HAMBURG VERANSTALTET AM 8. SEPTEMBER ZUM ZWEITEN MAL DAS KULTURFESTIVAL „RAHLSTEDT ROCKT!“

„RAHLSTEDT ROCKT!“ 2012

Die Breakdance Gruppe Phat Laces der Neuen Schule Hamburg

NSH-Schulleiter Philipp Palm: „Wir haben viele neue Ideen für dieses Jahr. In diesem Jahr soll das Programm insgesamt hochwertiger, noch bunter & vielseitiger werden. Wir möchten zum Beispiel auch unbedingt Schulchöre, Orchester und Laienspielgruppen ansprechen. Es wird ein Schüler-Reporter Team geben, und neben dem Tombolazelt wird ein Diskussionscafé eingerichtet. Wir freuen uns alle riesig, denn die Neue Schule Hamburg wird an diesem Tag auch ihren fünften Geburtstag feiern!“

Castingaufruf

Für alle, die als Künstler auf die Bühne möchten, oder sonst Ideen für Aktionen haben, ist **mitmachen@rahlstedtrockt.de** die Bewerbungsadresse.

Einsendefrist ab sofort bis eine Woche vor den großen Ferien. Das wäre dieses mal Freitag, der 15. Juni 2012. ■

Willige Förderer sind ebenfalls wieder aufgerufen sich zu melden! Für die Tombola kann man wieder mit Sachspenden, Warenproben, Gutscheinen u.s.w. (als Gewinne) auf sich aufmerksam machen. Im vergangenen Jahr hat das super funktioniert, denn so gab es keine Nieten. Und das ist bei allen Gästen riesig angekommen.

JENS KRAUSE
MEISTERBETRIEB FÜR PARKETT- UND FUSSBODENTECHNIK
WIR SIND GERNE FÜR SIE DA
PLANUNG. BERATUNG. PARKETTVERLEGUNG. MUSTERBÖDEN. SCHLEIFEN UND VERSIEGELN VON PARKETT, DIELEN UND TREPPEN. UMWELTFREUNDLICH VERSIEGELN. ÖLEN. AUFARBEITUNG VON ALTBÖDEN UND REPARATUREN ALLER ART.
Liegnitzer Strasse 5, 22045 Hamburg
Telefon 040_654 60 53
team@jenskrause-parkett.de, www.jenskrause-parkett.de

Ölwechsel
alle Fabrikate, 3l Öl (5W30), inkl. Filterwechsel
Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Brigitta Stegmüller, Tel. 65 69 00 42
AKTIONSPREIS FÜR NEUKUNDEN 19,90 Euro
Autohaus Michael Gruppe
VERTRAGSHÄNDLER
TOYOTA LEXUS SEAT Service
Ihr Autohaus mit

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985
Ihr Partner in Rahlstedt.
Verwaltung · Verkauf · Vermietung
Wir sind spezialisiert auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung. Hier sind wir seit über 25 Jahren zuhause, hier kennen wir jede Straße.
Wir sind ein hoch motiviertes Team und legen unser Herzblut in unsere Arbeit. Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!
Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert freut sich auf Ihren Anruf!
Tel. 040-60 90 47 00
Kösliner Straße 37a · 22147 Hamburg
www.lambert-immobilien.de
RDM ivd

KULTUR

Künstler Karel präsentiert stolz einige Werke in seiner Privatgalerie.

PORTRAIT EINES RAHLSTEDTER KÜNSTLERS UND ERFINDERS

DIE KAREL TECHNIK

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **SYLVANA SIEBERT**

Großvater Eduard empfahl dem kleinen Karel erst einen ordentlichen Beruf zu lernen, bevor er sein künstlerisches Talent auslebt, denn Künstler könne er ja auch noch später werden. Und so wurde Karel zunächst Elektroingenieur und malte und skizzierte nur in der Freizeit. Diese bewusste Art der Lebensgestaltung zeichnet ihn aus – nichts bleibt dem Zufall überlassen. Auch heute noch als Zeichner, Maler und Porträtist arbeitet er wohl überlegt und präzise.

Und doch hat es auch bei ihm ein unerwartetes Erlebnis gegeben, das sein Leben beeinflusst hat: eine schwere Harzallergie, die beim Fällen einer Tanne in seinem Garten zu Tage kam. Von da an wusste er, warum er im Umgang mit Ölfarben immer ein Unwohlsein verspürte. Harz dient nämlich als Bindemittel in Ölfarben. So musste er sich farblich umorientieren. Da ihm Acrylfarben zu grell erschienen, hat er sich für Aquarellstifte entschieden und damit seine eigene Technik mit brillanten Ergebnissen entwickelt: Seine Werke haben Tiefe, Licht und Schatten und scheinen ein Abbild aus dem wahren Leben zu sein. Doch Karel wäre nicht Karel, wenn er kopieren würde. Er zeichnet aus dem Gedächtnis und schafft real mögliche Landschaften, Gegenstände und Kreaturen, wie sie einem in der Natur begegnen könnten und ansprechen würden. Er bezeichnet sich dabei als romantischer Realist. Und so spiegeln seine Werke stets sein geistiges Eigentum wider und sind daher immer Unikate.

Wieviel Zeit benötigt Karel eigentlich, um ein Bild zu vollenden? Er sagt, es kann bis zu fünf Wochen dauern. Am Stück kann er zweieinhalb Stunden an einem Werk arbeiten, danach benötigt er eine Pause. Außerdem malt er nie unter Zeitdruck, sondern immer nur dann, wann er will. Manchmal geht es schneller, manchmal dauert es länger.

Karel ist ein Künstler mit klarem und scharfem Verstand. Sein Talent basiert auf seiner exzellenten Beobachtungsgabe und Kombinationslogik und der Begabung diese inneren genau gezeichneten Bilder auch noch zu Papier bringen zu können. Dank seiner Präzision ist er auch ein hervorragender Portraitist, der jedem Fotografen Konkurrenz macht. Rhetorisch ist er ebenfalls sehr gewandt und setzt Pointen gepaart mit seinem charmanten tschechischen Akzent geschickt ein. Außerdem kennzeichnet ihn sein großer Sinn für Humor, den man natürlich auch in seinen Werken wiederfindet – immer klug und wohl dosiert. Das wohl Faszinierendste an Karel ist aber, dass er ein Autodidakt ist und sich mit Fleiß und Geduld „die Kunst“ selbst beigebracht hat.

Dabei hat sich Karel sein Leben lang an den großen Philosophen orientiert und immer wieder an Großvater Eduard, der ihm eine Lebensweisheit mit auf den Weg gab, an die er sich bis heute hält: „Karel, Du sollst immer so leben, dass wenn Du eines Tages zurück blickst, es Dir immer noch gefällt.“ ■

Seine Stifte sind immer frisch gespitzt und wohl sortiert.

Beim Zeichnen ist Karel voll in seinem Element

Wer mehr über Karel erfahren möchte, geht auf seine Website www.studio-karel.de

DAS KULTURWERK RICHTET ZUR ERÖFFNUNG DER MEHRZWECKHALLE EINE GROSSE AUSSTELLUNG IM NEUBAU AUS.

RAHLSTEDT: GESTALTEN

Vier Wochen lang wird zu sehen sein, was Rahlstedterinnen und Rahlstedtern zum Thema Rahlstedt : Gestalten eingefallen ist. Wir werden alle Einreichungen, die aufgrund unseres Aufrufs eingegangen sind, präsentieren. An die dreißig Projekte wurden angekündigt. Schulen machen mit, Hobbykünstler, Profikünstler, Maler und Skulpteure, Videofilmer, Musiker und Autoren.Termin: voraussichtlich Anfang Juni 2012

Mehr Infos aus dem KulturWerk auf www.kulturwerk-rahlstedt.de

<csev>

Computer Service und EDV Vertrieb

www.csev.de • 0172 400 21 77

IT-Support für kleine und mittelständische Unternehmen

Als unabhängiger Dienstleister für Kommunikations-, Büro- und Computer-Technik bieten wir Ihnen:

- **Beratung**
- **Schulung (u.a. MS-Office)**
- **Systemadministration**
- **Netzwerke (Planung, Installation, Betreuung)**
- **Telefonanlagen**
- **IT-Sicherheit**
- **Vertrieb**

<csev> | Cord Schlote

Mobil: 0172 / 400 21 77

Mail: schlote@csev.de

Web: www.csev.de

JÜRGEN ROSENSTOCK, kein gebürtiger Hamburger, allerdings überzeugter Wahlrahlstedter seit 2000, Jahrgang '65, 2 Kinder

DAS MUSS DOCH MAL GESAGT WERDEN.

DIE MAUER

TEXT **JÜRGEN ROSENSTOCK**

Niemand hatte die Absicht eine Mauer zu bauen." Und doch ist es passiert. Rahlstedt wurde geteilt. Aber erst einmal von vorn: Deutschland hatte 1989 die Teilung überwunden. Mauern wurden niedergerissen, das Volk vereinigte sich. Ungehindert konnte man wieder im Land reisen, hatte freien Blick auf lange verdeckte Orte und Landschaften.

Nach einigen Jahren jedoch, so kommt es dem aufmerksamen Betrachter vor, scheint man aus der Geschichte nicht gelernt zu haben. Wieder werden Mauern gebaut. Fährt man mit dem Auto über die neue Autobahn 1 von Hamburg nach Bremen, wird über Kilometer der Blick in schöne Landschaften durch neu gebaute Mauern versperrt. Frustrierend ist die Reise mit der Bahn nach Berlin. Auf der Strecke zwischen Bergedorf durch den Sachsenwald bis Schwarzenbek fährt man in einer von Mauern eingegrenzten Rinne. Vom Zug aus sieht man einen schmalen Streifen Himmel, rechts- und links, jedoch eingegrenzt von tristen grauen Mauern. Der aufmerksame Bahnfahrer der R10 merkt auf. Ja, das Gleiche erlebt man nun auch auf der Bahnstrecke zwischen Rahlstedt und Tonndorf.

Früher, zu Dampf- und Diesellok-Zeiten konnte man den Blick in Hamburgs-Vorort-Vorgärten genießen. Vorbei fuhr man an belebten und einsamen Straßen, sah Kinder spielen und konnte im Vorbeifahren das Wolkenspiel am östlichen Hamburger Himmel bestaunen. Das Ende dieser „freien Blick"-Epoche kam am 1. August 2011.

Keiner kann sagen, dass er es nicht gewusst hätte. Der Mauerbau wurde lange angekündigt. Bereits vor Jahre wurde eine Mauer gefordert. Nur wozu sollte diese Mauer dienen? Bewohner Rahlstedt, besonders die, die direkt an der Bahnlinie wohnten, beschwerten sich über den steigenden Bahnlärm. Aber dieser Lärm gehörte doch zu Rahlstedt, wie einst der Gasthof Hameister und der alte Bahnhof im Ortskern? Seit Jahr 1865 verkehrten Dampflokomotiven schnaufend auf der Strecke. In den 1960er Jahren fuhren die ersten Diesellokomotiven auf der Strecke. Parallel fuhren Interzonenzüge durch Rahlstedt nach Rostock und Sassnitz und auch der TEE passierte unseren kleinen Stadtteil. Lauter wurde es ab den 1990er-Jahren. Güterlokomotiven tschechischer Bauart, fälschlicherweise Taiga-Trommeln benannt, machten wirklich Krach. Aber damit ist glücklicherweise nach der Elektrifizierung der Strecke Schluss. Die Bahn ist wieder leiser geworden. Und im Winter 2010/2011 wurden sogar „Schienenstegbedämpfer" montiert, es wurde noch leiser in Rahlstedt. Doch trotzdem wurden Mauern, auch Lärmschutzwände genannt, gebaut. Und hier sind wir wieder am Anfang des Artikels. Die Teilung ist erneut da, diesmal mitten in Rahlstedt. Entstanden sind zwei neue Stadtteile, Rahlstedt Nord-West und Rahlstedt Süd-Ost. Nach Fertigstellung trennen beidseitig 4,5 Kilometer Mauer unser einst so schönes Rahlstedt. Gut, die direkten Anwohner hören die Bahn nicht mehr so laut.

„Die Teilung ist erneut da, diesmal mitten in Rahlstedt. Entstanden sind zwei neue Stadtteile, Rahlstedt Nord-West und Rahlstedt Süd-Ost."

Aber das weniger Hören heißt für die anderen Rahlstedt nun auch weniger Sehen? Am bewusstesten wird es dem Rahlstedter, wenn er durch den Schrankenweg geht. Eine fast vier Meter hohe Mauer verhindert den Blick auf die andere Seite Rahlstedts. Der freie Blick in die Nachbarschaft auf die andere Bahnseite ist verwehrt. Und es wird noch schlimmer kommen. Die Mauer wird bemalt, erste Bilder zeichnen sich im Bahnhofsbereich ab. Geheimnisvolle Zeichen, auch Tags oder Graffiti genannt, verzieren die Mauer, die Teilung wird noch deutlicher.

Aber vielleicht sehe ich das alles viel zu dramatisch und kann es auch gar nicht beurteilen. Schließlich wohne ich fast 200 m vom Bahndamm entfernt. Der Güterverkehr wird dank der kommenden Fehmarnbelt-Querung sicherlich zunehmen. Der Lärmpegel kann tatsächlich steigen. Aber musste man deshalb Rahlstedt mit einer Mauer teilen? Sicherlich, ein Tunnel von Fehmarn zum Hamburger Hauptbahnhof wäre wohl auch keine Alternative gewesen und der R10-Fahrer hat noch freie Sicht: Im Obergeschoss der Doppelstockwagen kann er über die Mauer blicken. Genießen wir die verbleibende Aussicht. Aus den einstöckigen Wagen der kommenden S4 wird uns auch dieser Blick verwehrt. ■

AUS UNSEREM LEISTUNGSANGEBOT:

- Verkauf und Vermietung von Häusern, Wohnungen und Grundstücken
- Persönliche und kompetente Beratung
- Präzise Wertermittlung mit Vor-Ort-Begehung
- Unterstützung bei Ihrer Immobiliensuche

IHRE VORTEILE BEI UNS:

- ✓ Exzellenter Service und langjährige Erfahrung
- ✓ Professionelle Vermarktung
- ✓ Diskrete und sichere Abwicklung
- ✓ Auftragsverhältnis ist jederzeit kündbar

Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen rund um das Thema Immobilien. Rufen Sie uns an - wir sind für Sie da!

☎ Info-Telefon: **040 / 74 39 71 75**

Zitzewitzstr. 32 · 22043 Hamburg · www.wiegert-lindemann.de

KOMPETENT, PERSÖNLICH, NAH.
WIR SIND FÜR SIE DA!

WIEGERT & LINDEMANN
IMMOBILIEN

Shekina nimmt Anlauf, beeindruckt mit ihrem Kraftvollen Schrittsprung und zielt aufs Tor.

ZWEI VEREINE IN RAHLSTEDT BIETEN DEN BELIEBTEN BALLSPORT AN

HANDBALL - MÄDCHEN AUF DEM VORMARSCH

Hier werden Kraft und Ausdauer trainiert.

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **SYLVANA SIEBERT**

Beim TSV Hohenhorst an der Kielkoppelstraße trainiert Alexander Matzen die weibliche C-Jugend – Mädchen im Alter von 12-14 Jahren. Sie müssen sowohl laufen und springen als auch prellen und werfen können. Dabei müssen sie die Lücken bei der gegnerischen Mannschaft erkennen, den Ball flink an eine freistehende Spielerin der eigenen Mannschaft abgeben oder in Bruchteilen von Sekunden den Ball motorisch geschickt selbst ins Tor werfen. Doch neben Ausdauer, Kraft und Technik geht es vor allem um das Miteinander. Die Mädchen sind ein eingespieltes Team und verbringen gerne ihre Freizeit gemeinsam beim Handball. Sie haben Spaß, sie klönen und kichern wie alle Teenager, doch wenn es darauf ankommt punkten sie bei Turnieren ordentlich für ihren Verein.

Also Mädels: Runter vom Sofa, rein in die Halle und macht mit:
TSV Hohenhorst: Halle Kielkoppelstraße (ganz hinten auf dem Schulgelände)
Trainingszeiten der weiblichen C-Jugend:
Mo 18:30 - 20 Uhr, Mi 18 - 19:30 Uhr

Beim AMTV benötigen die jüngeren Handballmädchen Verstärkung: Die Jahrgänge 2002, 2003 und 2004 sind gefragt. Die bekannte und erfolgreiche Trainerin Evi Füßler führt die Kleinen ganz spielerisch heran und verbreitet gute Laune. Dabei hat sie aber stets jeden Bewegungsablauf im Blick und bessert bei jedem Mädchen unaufdringlich aber wirksam nach. ■

AMTV: Halle Nienhagener Str. 159
Trainingszeiten der Handballmädchen:
Fr 15:30-16:30 Uhr

SCHNEIDEN
NÄHEN
STICKEN

DIE MEISTERIN DER MONSTERPUPPEN

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTO **SYLVANA SIEBERT**

Hätten Sie es gewusst? Im Hinterhof der Rahlstedter Str. 171 hat sich eine gelernte Schneiderin mit ihrer Werkstatt eingerichtet – ein verstecktes Idyll. Bärbel Ramsthaler ist dort im März 2011 eingezogen. Vorher – seit 2004 – hat sie von Zuhause alle Aufträge erledigt bis „ich in der Werkstatt gewohnt habe und nicht mehr in der Wohnung gearbeitet habe. Es wurde einfach immer mehr.“ Während des sehr sympathischen Gesprächs fiel ein Knopf meiner Strickjacke auf den Boden – ein Geräusch das die Schneiderin sofort zuordnen konnte. Und während ich noch überlegte woher er kam, war er auch schon wieder angenäht. Herzlichen Dank!

Ansonsten näht Bärbel Ramsthaler z.B. für eine Auftraggeberin - die in Eppendorf ihren Shop hat - Kinderaccessoires und macht sie durch das Besticken des jeweiligen Kindernamens zu Unikaten, z.B. Kindergartentaschen aus dickem Filz und Bezüge für den Maxi Cosi aus wunderschönen Stoffen. Aber auch das Besticken von Logos einer Arztpraxis auf der Teamkleidung wie auch von Vereinslogos auf Trainingsanzügen oder Trikots wird immer häufiger nachgefragt. Alle Farben und Formen sind möglich, ganz gleich ob für Kinder oder Erwachsene, denn Frau Ramsthaler beherrscht ihr Handwerk und ihre Stickmaschinen.

Doch den Samstagnachmittag hält sie sich jede Woche für ihre tapferen Schneiderleine frei. Dann kommen ihre 10-14 jährigen Mädchen und Jungen und es wird richtig trubelig in der Werkstatt. Es wird viel gekichert und dann wieder konzentriert gearbeitet. Die Kinder haben eigene kreative Ideen, was sie gerne nähen möchten und Bärbel Ramsthaler zeigt ihnen, wie es geht. Neben Taschen und Röcken sind dann irgendwann auch die Monsterpuppen entstanden – kleine runde Kissenpuppen mit Hörnern, die jedes Kind mit Knöpfen, Schleifen und Stoffen individuell verzieren kann. So entstehen mit Nadel und Faden einzigartige, handgemachte Gestalten, die sich dank der Rahlstedter Mund-zu-Mund-Propaganda inzwischen zahlreich vermehrt haben. ■

Nähkurs: Samstags von 15-18 Uhr, 18 Euro pro Person, Tel. Anmeldung: 677 73 60

Frau Ramsthaler schaut stolz hinter ihrer Stickmaschine hervor und zeigt, wie eine Monsterpuppe entstehen kann.

ALLES SCHULE

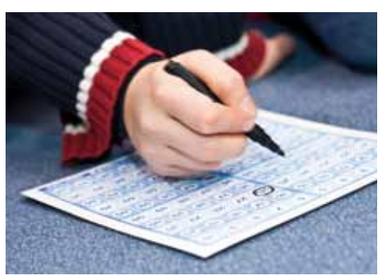
DIE GRUNDSCHULE NYDAMER WEG STELLT SICH VOR

GLÜCKLICHE SCHÜLER UND GLÜCKLICHE LEHRER

v.l.n.r. Schulleiterin Heike Gohlke und stellvertretende Schulleiterin Sonja Kripke sind ein eingespieltes Team und können sich aufeinander verlassen.

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **SYLVANA SIEBERT**

Mitten in einem Wohngebiet in Meiendorf befindet sich die Grundschule Nydamer Weg. Mein erster Eindruck noch vor dem Betreten der Schule wird geprägt durch den Hausmeister, der mich trotz seines verschlossenen Bürofensters freundlich grüßt. Dann stehe ich auch schon in der Pausen- und Sporthalle ... eine friedliche und fröhliche Unterrichtsstunde. Im Büro werde ich dann von zwei sympathischen Damen erwartet: Frau Gohlke, die Schulleiterin und Frau Kripke, die stellvertretende Schulleiterin – was für ein starkes und begeisterndes Duo!



Bingo!

Was ist das Besondere an Ihrer Schule?
Frau Gohlke und Frau Kripke antworten einig: Eigentlich machen wir hier nichts Besonderes, sondern tun das, was die Aufgabe einer Grundschule ist: Wir unterrichten und erziehen.

Warum sind Sie hier alle so glücklich?
Frau Kripke: Stimmt, das wird uns oft nachgesagt. Wir pflegen einfach einen herzlichen und freundlichen Umgangston. Die Chemie stimmt zwischen uns allen und das sorgt für einen guten Zusammenhalt und eine gute Stimmung – so muss es aber doch sein, oder?
Frau Gohlke: Richtig, das gesamte Kollegium zieht hier an einem Strang und wir sind uns untereinander immer behilflich – ohne in Hierarchien zu denken. Unser Hausmeister Herr Stroink sowie unsere Sekretärin Frau Hinz gehören bei uns selbstverständlich dazu. Und Kaffeekochen ist für mich Chefsache! Klassische Sätze wie z.B. „das ist nicht meine Aufgabe“ oder „welche Zeiten werden dafür angerechnet?“ kommen bei uns nicht vor. Wir sind alle immer für die Kinder da. Und auch für die Eltern. Das gesamte Schulklima ist sehr angenehm und führt unter den Kollegen zu einer hohen Arbeitszufriedenheit. Und so können wir uns alle mit unserer Schule stark identifizieren. Das überträgt sich natürlich auf die Schüler und ihre Eltern.

Wie stehen Sie zu den Containern auf Ihrem Schulgelände?
Frau Gohlke: Das ist sicher keine Dauerlösung, aber ein ordentlicher Kompromiss. Die Kollegen, die mit ihren vier Klassen in die Container gezogen sind, fühlen sich dort inzwischen alle wie Zuhause. Das Hauptmanko sind die fehlenden Gruppenräume für die Arbeit in Kleingruppen sowie die Hellhörigkeit zwischen den einzelnen Klassenzimmern – doch dadurch haben die Kinder auch viel Rücksichtnahme gelernt. Natürlich freuen wir uns jetzt schon auf unseren Neubau, der zum Schuljahr 2013/2014 fertig gestellt sein soll.
Frau Kripke: Ich bin selbst mit meiner Klasse in den Container gezogen und kann nur sagen, dass alle anfänglichen Zweifel sorgenvoller Eltern und kritischer Kollegen verflogen sind. Die Kinder selbst waren von Anfang an sehr neugierig und offen für die neuen Klassenräume. Sie haben sich wirklich gut eingelebt und wir haben die Räume gemeinsam gestaltet, so dass wir uns hier wohlfühlen. Die Unterrichtsqualität bleibt bei uns weiterhin hoch, denn daran lassen wir uns doch von Containern nicht hindern!

Wie sind Sie auf die Kinder mit Förderbedarf vorbereitet, die im Rahmen der Inklusion an allen Regelschulen aufgenommen werden?
Frau Gohlke: Dank eines Pilotprojektes an unserer Schule haben wir bereits drei Jahre Erfahrung mit lernschwächeren Kindern. Wir haben zwei ganz hervorragende Sonderpädagogen für diese Schüler erhalten, die sehr effizient in Kleingruppen mit maximal 4 Kindern arbeiten. Sie schaffen es, dass die Schüler nach einem individuellen Zeitraum den schulischen Anforderungen alleine stand halten und die Klassenziele erreichen können.
Frau Kripke: Danach werden die Schüler nicht alleine gelassen, sondern durch gezielte Differenzierung weiter gefördert. Wir differenzieren in allen Jahrgängen und in allen Fächern. So geben wir z.B. bei der Erarbeitung von Sachkundethemen Arbeitsblätter mit drei verschiedenen Anforderungen heraus – haben dabei aber immer schon die gemeinsame Abschlussarbeit, die für alle die gleiche Aufgabenstellung enthält, im Blick.

> *„Manche Schüler spielen bereits in jungen Jahren Schach, während andere sich erst noch bei Hallo Galli und Uno ausprobieren.“*
>
> **FRAU KRIPKE, STELLVERTRETENDE SCHULLEITERIN**

Was ist eigentlich ein Sinusraum?
Frau Gohlke: Das ist unser Matheraum, der mit handlungsorientiertem Material ausgestattet ist. Ziel ist die Steigerung der Effizienz des mathematisch-naturwissenschaftlichen Unterrichts.
Frau Kripke: Kinder erleben den Unter-

mehr
nette
nachbarn

gibt's beim

stadtteil
MAKLER
RAHLSTEDT

Verkaufen? Kaufen?
Vermieten? Mieten?
Leibrente? Erbpacht?
Aber wie . . .

Wir sind für Sie da!

Ihr stadtteilMAKLER
bietet Ihnen die Lösung -
mit Kompetenz, Herz
und Engagement

Sie möchten erst einmal
den Wert Ihrer Immobilie
erfahren?
Kommen Sie einfach vorbei
oder rufen Sie uns an.

GUTSCHEIN
Für eine kostenlose
Bewertung Ihrer Immobilie

Wir freuen uns hier
auf Ihren Besuch:

Rahlstedter Bahnhofstraße 19
22143 Hamburg
www.stadtteil-makler.de
Tel. 040.677 99 46

Schach matt: Strategische Spielzüge sind für diese drei hoch konzentrierten Schüler einer zweiten Klasse bereits selbstverständlich.

richt im Sinusraum als Spielzeit. Faktisch erlernen und erleben sie aber Mathematik. Dieses mathematische Spielen ist in allen Klassen 1-4 fest im Stundenplan integriert. Manche Schüler spielen bereits in jungen Jahren Schach, während andere sich erst noch bei Hallo Galli und Uno ausprobieren. Die Anforderungen werden individuell gesteigert - über Knobelaufgaben und Würfelnetze bis hin zu echter Kombinatorik.

Und obwohl man an dieser Schule wie eingangs erwähnt eigentlich „nichts Besonderes" macht, gibt es weitere bemerkenswerte Themen wie z.B. den Flötenunterricht für alle Zweitklässler sowie das bunte Nachmittagsprogramm, das von vielen Eltern mit gestaltet wird. Auch einen Computerraum mit Internetzugang gibt es, der in den Fächern Deutsch, Mathe und Sachkunde genutzt wird. Natürlich gibt es auch eine Bücherei – nicht nur zum Bücher ausleihen sondern vor allem für den regelmäßigen Leseunterricht. Es wird entweder vorgelesen oder leise für sich gelesen.

Besonders stolz sind die Damen allerdings noch auf das Ergebnis der Schulinspektion im Jahr 2007. Sie haben mit dem Kollegium zusammen im Bereich „Unterrichten und Erziehen" die Höchstbenotung erhalten!

Das motiviert sie sehr, weiter so zu machen – bescheiden und unaufgeregt. ■

Der Container hindert die Schüler nicht daran ihre Grundschulzeit mit Schabernack zu genießen.

Kontakt:
Grundschule Nydamer Weg 44
Tel. 428 86 46 -0
www.schule-nydamer-weg.hamburg.de

NORDDEUTSCHE HENGSTPARADE 2012

WIR HEISSEN SIE AUF VINDHÓLAR HERZLICH WILLKOMMEN

DAS GEPLANTE PROGRAMM:

Freitag, den 13.04.
Junghengstmaterialprüfung & Verbandskörung für Islandhengste

Samstag, den 14.04.
Islandpferde im Sport und am Abend Reiterball/Disco

Sonntag, den 15.04.
Sport, Ehrungen und die legendäre Norddeutsche Hengstparade

Vom 13.-15. April laden der IPZV Nord e.V. gemeinsam mit Maren Junge und Einar Hermannsson zur Norddeutschen Hengstparade auf den Islandpferdehof Vindhólar in Stapelfeld ein - das „Saisonauftakt-Event" in Norddeutschland. Islandpferdefreunde und Zuchtinteressierte treffen sich nach der langen Winterpause wieder, um sich vielleicht den passenden Hengst für die eigene Stute zu entscheiden. Sportreiter kommen, die sich früh in der Saison Qualifikationspunkte erreiten möchten und sich von einem internationalen Richterteam beurteilen lassen wollen. Die Zuschauer haben auf dem Islandpferdehof Vindhólar die Möglichkeit, sich das Geschehen auf der Ovalbahn vom beheizten Festzelt anzuschauen. Auch für ein leckeres Gastronomie-Angebot ist selbstverständlich gesorgt.

www.vindholar.net

SENIORENSITZ AM HEGEN

DER FRÜHLING HÄLT EINZUG

Dass sich die Senioren im „Seniorensitz am Hegen" wohl und in ihrer Individualität angenommen fühlen, wird auch durch das vielfältige Beschäftigungs- und Betreuungsangebot unterstützt. Jetzt zum Frühlingsbeginn lädt der Sinnesgarten im Innenhof wieder zu vielerlei Aktivitäten ein: Er ist einmalig in der ganzen Umgebung.
Den Sinnesgarten mit allen Sinnen wahrnehmen, sei es beim Gartenrundgang oder beim Verzehr des Kräuterquarks nach der Ernte der Kräuter: für jeden ist etwas dabei – und wenn man nur gemütlich im Schatten der Platane auf seinem Lieblingsplatz sitzt... Neue Idee in der angehenden Gartensaison: Jeder Bewohner kann im Garten eine Sonnenblume pflanzen, die ihm „gehört". Wer die Pflanzaktion allein nicht schafft, dem wird natürlich geholfen. Und wer am Ende des Sommers die größte Pflanze hat, erhält eine besondere Überraschung. Ein kleines Beispiel, das zeigt: Das Team vom „Hegen" fördert gerade auch durch den Sinnesgarten Lebensqualität und Lebensfreude im Alter. ■

WIEGERT & LINDEMANN: MAKLER MIT LEIDENSCHAFT

Erst wenn die Suche nach einer neuen Wohnung oder der Verkauf der eigenen vierWände im Raume steht, beschäftigen sich viele Menschen mit dem Thema Immobilien.

„Insbesondere bei der Frage, wohin es gehen soll, sind viele Menschen für Expertenhilfe und einen unabhängigen Rat dankbar", so Bernd Lindemann von Wiegert & Lindemann Immobilien in Hamburg Nordost. Das Unternehmen hat sich auf den Verkauf und die Vermietung von Wohnimmobilien und Grundstücken in Hamburg und Umgebung spezialisiert. „Wir stehen persönlich mit unserem guten Namen für die Qualität unserer Arbeit ein. Aus diesem Grund gibt es weder Sammelbesichtigungen noch Knebelverträge", betont Mathias Wiegert, der zweite Fachmann des etablierten Gespanns. „Ebenso widmen wir uns jeder Größe von Immobilie mit Leidenschaft und Perfektion. Das honorieren selbstverständlich auch unsere Interessenten, Käufer und Mieter. Und darauf sind wir schon ein wenig stolz", fügt er mit einem Lächeln hinzu. Wer Wiegert & Lindemann Immobilien sein Anliegen anvertraut, erhält hervorragende Dienstleistungen und exzellenten Service.
Info-Telefon: 040 / 74 39 71 75.

JOHANN MÜLLER BOSCH

WARUM ZAHNRIEMENWECHSEL INKL. WASSERPUMPE?

Es gibt zahlreiche Verschleißteile bei einem Auto, die mehr oder weniger streng gewartet werden müssen. Doch beim Zahnriemen gibt es keine zwei Meinungen. Er muss entsprechend der Herstellerangaben regelmäßig gewechselt werden - die Wartungsintervalle werden abhängig der gefahrenen Kilometer oder der Laufzeit angegeben und stehen in jedem Handbuch. Wird die Laufleistung oder Zeit überschritten, besteht die Gefahr, dass der Zahnriemen reißt und einen erheblichen Motorschaden verursacht.
Bei verschiedenen Fahrzeugtypen wird über den besagten „sensiblen" Zahnriemen auch die Wasserpumpe angetrieben. In diesen Fällen ist es angeraten beim Austausch von Riemen und Spann-/Umlenkrollen auch die Wasserpumpe zu wechseln. Der Grund ist, dass eine alte Wasserpumpe ggf. schon einen noch nicht feststellbaren Lagerschaden aufweisen kann. Der dadurch entstehende Verschleiß am Zahnriemen kann innerhalb kurzer Zeit zum Riss und zu einem damit zwangsläufig verbundenen kapitalen Motorschaden führen.
Bei Johann Müller Bosch ist dies daher in der Regel eine Verbundarbeit, um ein langes Motorleben zu ermöglichen.

Neuer Höltigbaum 5-7

HAUSHALTSWERBUNG
Wir übernehmen für Sie die Zustellung Ihrer Flyer und Prospekte, etc. Sie können den Wochentag frei wählen. Rufen Sie uns an: Tel. 88 17 06 55

PFLANZEN-KÖLLE

BIO GÄRTNEREI

Bei einem Gärtnereibetrieb wie Pflanzen-Kölle liegt es in der Natur der Sache, für den Kunden immer neue, hochwertige Produkte zu kultivieren. Dieses kann Pflanzen-Kölle garantieren: mit dem EU-Bio-Siegel, das der eigenen Gärtnerei die Einhaltung der EG-Öko-Verordnung seit 2008 zertifiziert. Im Vordergrund steht hierbei die ökologische Kultivierung der Pflanzen. Insgesamt kultiviert Pflanzen-Kölle 300 000 Bio-Gartenkräuter in der eigenen Bio-Gärtnerei. Im Vergleich zu traditionellen Gewürzkräutern sind Bio-Kräuter deutlich geschmacks- und geruchsintensiver und beeindrucken durch ihr frisches Grün. Bei Pflanzen-Kölle gibt es Bio-Kräuter in 81 Sorten je nach Saison – das ist einzigartig in Europa. Weiter führt Pflanzen-Kölle Kölles Bio Gemüse für den genussvollen Garten und für den schnellen Naschgarten auf dem Balkon bietet Pflanzen-Kölle Bio-Vitaminis . Knackig frisch und aromatisch – leckere Vitamine zum Reinbeißen. Ein speziell entwickeltes Bio-Programm mit Erde, Dünger und Pflanzenstärkungsmitteln sorgt dafür, dass Bio auch beim Kunden Zuhause bio bleibt.

FOTO-TERMIN

IM KINDERREIGEN AM 20.-21.3.2012

Die beliebte Rahlstedter Fotografin Sylvana Siebert kommt am Dienstag und Mittwoch, den 20. und 21. März 2012 von 10-17 Uhr erneut in den Spielzeugladen Kinderreigen. Sie wird wie immer im richtigen Moment auf den Auslöser drücken und so werden wieder wunderschöne Kinderportraits entstehen – auf Wunsch mit Osterrahmen. 1 Portrait im Format 13 x 18 cm kostet 5 Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es geht der Reihe nach. Vertreiben Sie sich die Wartezeit einfach mit Stöbern im reichhaltigen Sortiment des Kinderreigens.

Rahlstedter Bahnhofstraße 39

OSTER-BASTELN

IM KINDERREIGEN AM 26.3.2012 VON 15 BIS 18 UHR

Jung und Alt sind herzlich willkommen! Es werden unter Anleitung Ostereier angemalt sowie kleine Küken und Häschen gebastelt. Ansonsten darf jeder der eigenen Kreativität freien Lauf lassen. Wir stellen das gesamte Bastelmaterial frei zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie! Das Kinderreigen Team

Rahlstedter Bahnhofstraße 39

StadtteilMAKLER

EINLADUNG ZUR VERNISSAGE:

Freitag, 23. März 2012 von 14-18 Uhr, Rahlstedter Bahnhofstraße 19

Der Frühling naht, die Vögel zwitschern bereits ihre Begrüßungslieder; und bei den stadtteilMAKLERN piept's auch wieder unterm Gefieder. Denn wir verkaufen nicht nur Häuser, sondern stellen sie diesmal aus. Rahlstedter Kinder haben sie gemalt - in einer Projektarbeit zum Thema „Mein Traumhaus". Inspiriert durch das KulturWerk Rahlstedt und sein Projekt „Rahlstedt: Gestalten" haben die Klassen 5d und 6a der Stadtteilschule Altrahlstedt ihrer Phantasie freien Lauf gelassen. Und heute schon kreiert, wie sie sich ihr Traumhaus von morgen vorstellen. Nicht ohne Stolz präsentieren wir die Werke in unserem Nest und freuen uns über zahlreiche neugierige Gäste. Und mit etwas Glück läuft Ihnen dann sogar ein kleiner Künstler oder eine echte kleine Künstlerin über den Weg. Gegen Gebot können Sie die ausgestellten Bilder übrigens käuflich erwerben und dadurch Klassenkassen klingeln lassen. Pling-Pling!

www.stadtteil-makler.de

BRESEWITZ

NEUERÖFFNUNG DER AUSSTELLUNGSRÄUME UND AUSZEICHNUNG ALS WAREMA KOMPETENZ PARTNER

Ein erfolgreicher Sonnenschutzfachbetrieb muss über umfassendes Produkt-Know-how, ausgezeichneten Service und hervorragende Beratungskompetenz verfügen. Nur so erhalten Sie als Kunde optimale Sonnenschutzlösungen für Ihre Anforderungen. Die Firma Bresewitz GmbH stellte im vergangen Jahr genau diese Eigenschaften unter Beweis und wurde daher zum Warema Kompetenz Partner 2012 ausgezeichnet.
Die Spezialisten von Bresewitz stehen Ihnen als kompetenter Ansprechpartner in Sachen Sonnenschutz von der Beratung über die Planung bis hin zur Montage des Produktes mit Rat und Tat zur Seite. Präsentiert werden die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten in der großzügigen Ausstellung, die im Januar aufwendig umgebaut und neu gestaltet wurde. Selbstverständlich wurden auch die Bereiche Insektenschutz und Einbruchschutz in dem neuen Ausstellungskonzept integriert und laden ein, Funktionalität und Design neu zu entdecken.

www.bresewitz.com

RAD- UND REIFENWECHSEL BEI VERGÖLST

IM FRÜHJAHR WIRD UMGERÜSTET

Es ist wieder soweit. Die Winterreifen müssen runter und die Sommerreifen müssen rauf. Die Ummontage der Räder inkl. Auswuchten kostet bei Vergölst 12 Euro pro Rad. Termine können per Telefon, auf www.vergoelst.de oder mit dem I-Phone über eine App vereinbart werden. Selbstverständlich können die Winterreifen dort auch bis zum Herbst eingelagert werden.

Dank der offen einsehbaren Werkstatt mit freiem Blick auf die Hebebühnen kann man jederzeit den professionellen Umgang mit den Fahrzeugen beobachten. Neben dem klassischen Werkstattbetrieb auch mit HU und AU stehen hier echte Reifenspezialisten als kompetente Ansprechpartner zur Verfügung, die rund um Reifen und Felgen umfassend beraten können.

Übrigens, ADAC Mitglieder erhalten bei Vergölst 7% Rabatt auf alle Dienstleistungen und Produkte.

www.vergoelst.de oder Tel. 20 94 94 70

Konfirmandenbuffet 2
Schnitzel mit Leipziger Allerlei & Bratkartoffeln
Graved Lachs, Makrele, Garnelecocktail, Roastbeef, Melone Parmaschinken, Truthahnpaté und Käseausw. und viele mehr für 15 Pers. **€ 299,--**

Festbuffet 3
mit Spargelcremesuppe, Truthahnmedaillons, Gnocchi & Möhren Stremellachs, Forelle, Wolfsbarsch, Gambas, Vitello Tonnato, Hähnchenbrust, Tomate mit Babymozzarella, Käseauswahl, Moussevariation und vieles mehr für 20 Pers. **€ 469,--**

Giffey Partyservice
Rahlstedter Bahnhofstr. 58 • 22149 HH
Telefon: 040 / 677 40 81 • www.giffey.de

HILFESTELLUNG BEI EINER SCHEIDUNG GIBT KONFLIKTBERATERIN ANGELA FLECKENSTEIN

UND WER HILFT DEN KINDERN?

ANGELA FLECKENSTEIN:
„Meine Profession ist Coaching, Beratung, Supervision und Konfliktklärung“

TEXT **ANGELA FLECKENSTEIN**

Sind Scheidungskinder Problemkinder oder sind sie nur anders, weil sie mehr Probleme als andere Kinder haben? Die Folgen sind zum Beispiel schlechte Schulleistungen, sich im Alltag verweigern, isolieren statt mit Freunden unterwegs zu sein. Oder nur auf Party machen.

Carsten ist 16 Jahre alt und Gymnasiast. Seine Mutter Martina hat sich vor einem Jahr von Carstens Vater scheiden lassen. Jetzt weiß sie nicht mehr weiter. Sie erzählt: „Carsten wird in der Schule immer schlechter. Er hängt nur noch am Computer ab und ist für nichts mehr wirklich ansprechbar. Wenn ich es versuche, heißt es nur „lass mich“ oder „hau ab“ oder wir diskutieren endlos.“ Auch melden sich immer wieder Lehrer bei ihr, weil er wiederholt den Unterricht stört und die Qualität darunter leidet. Die Situation ist verzwickt. Nach der Scheidung musste sie wieder Vollzeit arbeiten. „Ich habe alles versucht, dass es Carsten gut geht.“

Gemeinsam betrachten wir, was beide am Zusammenleben schätzen. Dann nehmen wir ihren gemeinsamen Alltag unter die Lupe:

- Was gibt es an Regeln für das alltägliche Zusammenleben?
- Wie sind die Pflichten im Haushalt verteilt?
- Wie sieht es mit der Zeiteinteilung für Computer, Hausaufgaben etc. aus?

Martina geht darauf ein: „Ja das haben wir alles mal gehabt, aber jetzt klappt gar nichts mehr“. Und wenn es nicht klappt? „Dann bin ich wütend und schreie nur noch rum, fühle mich aber gleichzeitig als Versagerin und hilflos. Ich habe die Schnauze so voll, ehrlich!“ bricht es aus ihr heraus.

Wir erörtern, wann Carsten seine Pflichten schon mal gut erfüllt hat. „Immer wenn es konkrete und klare Absprachen gab“, kommt es prompt von der frustrierten Mutter. Gemeinsam überlegen wir, wie es weiter gehen kann: Es müssen kleine Schritte sein, z.B. eine Veränderung der Kommunikation

Nach einem Gespräch mit Martina, kommt auch der Sohn alleine. Es wird deutlich, dass es Carsten an Zielen fehlt. Er hat das Gefühl, dass die anderen ihn nicht ernst nehmen und ihn für einen Spinner halten. In dieser Abwärtsspirale gefangen, ist ihm dann alles egal: „Wozu anstrengen? Die Erwachsenen kümmern sich ja sowieso alle nur um sich selbst und dauernd bin ich an allem Schuld.“ Nach anfänglicher Skepsis ist er froh, mal erzählen zu können, was es für ihn bedeutet, dass seine Eltern sich getrennt haben, ohne dass seine Eltern sich dauernd dafür entschuldigen. Auch das Thema Schule gehen wir an, denn eigentlich ging er da total gerne hin, aber nun findet er auch die Lehrer blöd. In unserem Gespräch wird ihm schnell klar, dass es den LehrerInnen an Informationen fehlte, um anders auf ihn eingehen zu können. Wir verabreden ein gemeinsames Gespräch mit den Lehrern, um auszuloten, wer was vom wem braucht, damit wieder ein gutes Miteinander entstehen kann.

Dann geht es darum, was Carsten selbst für sich tun kann. Er muss sich ein Ziel setzen. Er entscheidet sich für das Bestehen des Abiturs. Wir besprechen, welche neuen Fähigkeiten er lernen muss, um seine Probleme zu überwinden und um sein Ziel zu erreichen. Außerdem definieren wir, wer ihn dabei unterstützen kann.

Inzwischen hat Carsten das Gymnasium mit dem Abitur verlassen. Er kann die Unterstützung seiner Eltern nun wieder gut annehmen und macht jetzt ein FSJ in England in einer sozialen Einrichtung. ■

Kontakt: Angela Fleckenstein-Rottgart
Am Hegen 25, 22149 Hamburg, Telefon 040 / 672 89 83, info@wendepunkte-entwicklung.de

WORKSHOP FÜR ELTERN

Wie können wir unsere Kinder unterstützen, neue Fähigkeiten zu lernen, um Probleme besser bewältigen zu können und um wieder Spaß am Lernen zu haben? Mit praktischen Übungen in Kleingruppen wollen wir uns diesem Thema annähern.

5 Abende für Eltern deren Kinder zwischen 9 und 14 Jahren jung sind – Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Termine: 10.5., 24.5., 31.5, 7.6.2012
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr, Kosten:15.- pro Abend
Für Nachfragen erreichen Sie mich telefonisch dienstags zwischen 13.00 u 14.00 Uhr unter 0177 88 160 44

Um Anmeldung wird gebeten mit Altersangabe der Kinder bis zum 21.3.2012 unter info@wendepunkte-entwicklung.de

wendepunkte
Angela Fleckenstein-Rottgardt | Entwicklung

GRAUER STAR UND GRÜNER STAR

DAS AUGENLICHT BEWAHREN

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Vorsicht Verwechslungsgefahr: Der Graue Star bezeichnet eine Trübung der Augenlinse und der Grüne Star ist eine Erkrankung des Sehnervs. Beide Augenkrankheiten können unbehandelt zur Erblindung führen. Der Graue Star ist heilbar - unabhängig vom Krankheitszeitpunkt. Doch der Grüne Star führt zu irreversiblen Schäden, wenn er nicht rechtzeitig behandelt wird.

GRAUER STAR

Katarakt lautet die medizinische Bezeichnung für den Grauen Star. Dabei handelt es sich - aus ungeklärter Ursache - um eine Trübung der Augenlinse. Sie wird grau und kontinuierlich undurchsichtiger, so dass Patienten wie durch einen Nebelschleier blicken. Sie merken selbst, wie sie immer verschwommener und undeutlicher sehen können. Auch werden Sie lichtempfindlicher. Der langsame Sehverlust, der über mehrere Monate oder Jahre gehen kann, verläuft völlig schmerzfrei. Zu 90% sind Menschen ab 60 Jahre von der Linsentrübung betroffen. Man spricht auch von Altersstar. Einen fortgeschrittenen Grauen Star erkennt man auch als Laie an der grauen Färbung der Pupille. Damit geht auch einher, dass Menschen mit Grauem Star auf Fotos mit Blitzlicht keine roten Augen haben.

Die einzige hilfreiche Behandlung gegen den Grauen Star ist die Operation. Dabei wird die getrübte Linse durch eine künstliche Linse ersetzt. Dieser Eingriff zählt zu den häufigsten Operationen in der Augenheilkunde und erfolgt in der Regel ambulant und problemlos. Danach verbleibt die künstliche Linse schließlich ein Leben lang im Auge, d.h. sie muss später nicht wieder entfernt oder ausgetauscht werden.

Fazit:

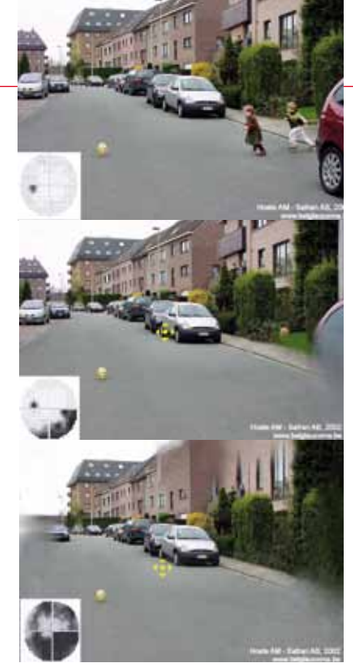
- Die Ursache des Grauen Stars ist unbekannt.
- Eine Vermeidung des Grauen Stars ist nicht möglich.
- Die einzige Behandlungsmöglichkeit: Die getrübte Linse kann operativ durch eine künstliche Linse ersetzt werden.

GRÜNER STAR

Der medizinische Begriff für den Grünen Star lautet Glaukom und leitet sich von dem griechischen Wort glaukós ab. Dieses steht für hell, leuchtend oder glänzend. In Frankreich wurde die Glaukombedingte Verfärbung der Iris schließlich mit dem grünlich glänzenden Atlantik verglichen – daher zu deutsch Grüner Star.

Glaukom steht für eine Schädigung des Sehnervs, die zum Sehverlust führen kann. Das typische Symptom sind Gesichtsfeldausfälle, d.h. es treten inselförmige blinde Flecken auf. Meistens beginnen die Ausfälle am Rand des Geradeausblickes, ohne dass der Betroffene es wahrnimmt. Mit dem Fortschreiten des Glaukoms wird der Bildausschnitt immer kleiner und kann bis zur Erblindung führen.

Das Tückische am Grünen Star ist, dass er schmerzfrei (Ausnahme: Glaukomanfall) und unsichtbar irreversible Schäden anrichten kann. Im frühen Stadium ergänzt das Gehirn sogar noch fehlende Informationen scheinbar logisch, so dass die ersten Gesichtsfeldausfälle unbemerkt bleiben.



BILDNACHWEIS: INITIATIVKREIS ZUR GLAUKOMFRÜHERKENNUNG E. V. AUF WWW.GLAUKOM.DE

„In dem Bild, das in unserem Gehirn von der Außenwelt entsteht, treten beim Glaukom inselförmige „blinde Flecken" auf. Mit dem Fortschreiten der Krankheit verteilen sich die Ausfälle über den ganzen Sichtbereich, bis hin zu großflächigen Ausfällen, die letztlich nur noch eine Sehleistung in einem zentralen Bereich zulassen oder zu einer vollständigen Erblindung führen." (www.glaucom.de)

Die genauen Ursachen für die Entstehung des Grünen Stars sind weitgehend unbekannt. Man geht davon aus, dass es mehrere Faktoren gibt, die zur Ausbildung eines Glaukoms beitragen. Entsprechend unterscheidet man eine Reihe von Risikofaktoren, die eine Entstehung eines Glaukoms wahrscheinlicher machen.

Dabei wird dem Augeninnendruck eine zentrale Rolle beigemessen. Allgemein gilt: Je mehr dieser Risikofaktoren für einen individuellen Patienten zutreffen, desto engmaschiger und sorgfältiger sollte er sich untersuchen lassen.

Risikofaktoren, die die Glaukomentstehung begünstigen:

- Sie haben Verwandte ersten oder zweiten Grades, die an Glaukom erkrankt sind.
- Sie sind älter als 40 Jahre.
- Ihr Augeninnendruck wurde bereits in der Vergangenheit vom Augenarzt als erhöht eingestuft.
- Ihr Blutdruck ist zu hoch.
- Sie sind stark kurzsichtig.
- Sie haben oft Durchblutungsprobleme, die mit kalten Händen oder Füßen einhergehen.
- Sie leiden an Diabetes mellitus, Migräne oder Tinnitus.
- Langzeitbehandlung mit Cortison, z.B. Hautsalbe oder Asthma-Spray
- Dunkelhäutige Menschen haben ein bis zu fünf Mal höheres Glaukom-Risiko als hellhäutige Menschen.
- Verletzungen am Auge, z.B. durch einen Squashball ausgelöst

Wird der Grüne Star frühzeitig erkannt, kann der Betroffene ohne Seheinschränkungen weiterleben. Für gewöhnlich wird der Grüne Star medikamentös d.h. mit Augentropfen behandelt, die den Augeninnendruck senken und die die Netzhaut- und Sehnervdurchblutung verbessern – ein Leben lang. Sollte diese Therapie nicht erfolgreich verlaufen, wird der Augeninnendruck operativ gesenkt. Doch leider können bereits entstandene Glaukomschäden nicht wieder rückgängig gemacht werden. Eine Behandlung kann nur das Fortschreiten verhindern.

WIESO EIGENTLICH STAR?

Der augenkundliche Begriff Star ist vermutlich vom starren Blick der Blinden abgeleitet worden.

GRAUER STAR UND GRÜNER STAR

Beide Erkrankungen können altersbedingt auch gleichzeitig auftreten. Doch man kann nicht mit nur einer Operation den Grünen und Grauen Star behandeln. In diesem Fall würde man zunächst die künstliche Linse einsetzen, wodurch oftmals der Augeninnendruck bereits leicht gesenkt wird. Reicht die Drucksenkung nicht aus, erfolgt mit ausreichend zeitlichem Abstand zusätzlich die Glaukom-OP.

Tipp: Besuchen Sie Ihren Augenarzt und lassen Sie Ihre Augen untersuchen. Besprechen Sie, in welchen Abständen eine erneute Kontrolluntersuchung in Ihrem individuellen Fall sinnvoll ist. ■

Der Partner für Senioren in Rahlstedt

Martha Haus
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt
- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-25

Seniorenwohnungen
- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

Brockdorffstraße 57a
22149 Hamburg
Am Ohlendorffturm 16
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90
(Mo bis Fr 9 - 15 Uhr)

Martha Stiftung

martha-stiftung.de

Ihr Gefäß-Zentrum Hamburg Ost – Gefäßchirurgie der Asklepios Klinik Wandsbek

Chefarzt Dr. P. Breuer

Die Leistungen der Gefäßchirurgie in der Asklepios Klinik Wandsbek:

- Verengungen/Verschlüsse hirnversorgender Gefäße
- Aussackungen von Gefäßen (Aneurysmen)
- Krampfadererkrankungen (Varizen)
- Durchblutungsstörungen der Beine, Arme und Finger
- Durchblutungsstörungen der Bauchorgane
- Behandlung akuter und chronischer Wunden
- Diabetische Füße
- Thrombosen tiefer und oberflächlicher Venen

ASKLEPIOS Klinik Wandsbek

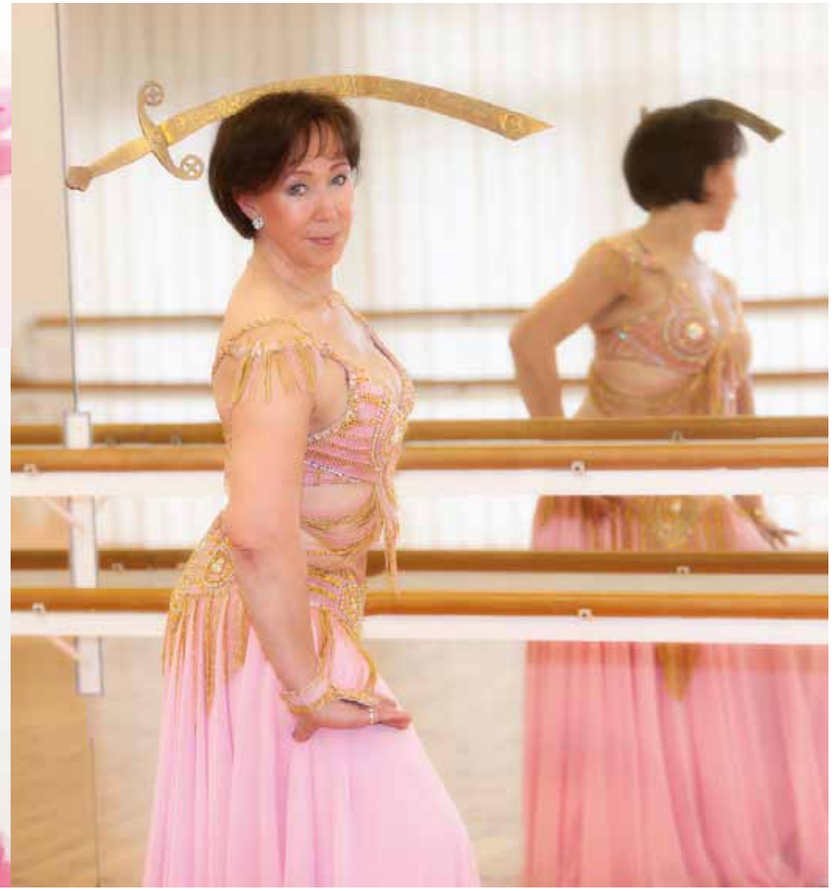
Anerkanntes Gefäßzentrum DGG

Blutspendedienst Wandsbek
Infos: (0 40) 20 00 22 00

Ute Teubner ist beim Tanzen voll in ihrem Element - Bewegung, Outfit und Ambiente sind im Einklang mit der Musik

NUR FÜR FRAUEN

ORIENTALISCHER TANZ



TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **SYLVANA SIEBERT**

Ute Teubner, 57 Jahre, ist Heilpraktikerin. Tagsüber trifft man sie in der Hausarztpraxis Rahlstedt an der Kielkoppelstraße 62 – alles in weiß gehalten, in ruhigem Ambiente. Doch abends taucht sie in die bunte, schillernde Welt des Orients ein. Seit mehr als zehn Jahren geht sie regelmäßig zweimal pro Woche zu ihren Tanzkursen im Tanzstudio Dance Space. Anfängliche Zweifel wie „Bin ich zu dick?“ oder „Bin ich zu alt?“ waren schnell verflogen. Das gute Körpergefühl überwiegt. „Beim orientalischen Tanz steht die Weiblichkeit im Mittelpunkt unabhängig von Alter oder anderen Äußerlichkeiten.“, erklärt mir Ute Teubner beschwingt.

Was sie darüber hinaus begeistert, ist die gute Stimmung unter den vielen sehr unterschiedlichen Frauen und der Gesundheitsaspekt. Jede Kursstunde beginnt mit klassischen Gymnastikübungen, um alle Muskeln richtig aufzuwärmen, bevor getanzt wird. „Im Tanz kräftigen und dehnen wir dann die Muskeln, bringen den Körper ins Gleichgewicht, so dass sich Verspannungen - die sich durch einseitige Belastungen im Alltag und Stress aufbauen - lösen können. Anfangs habe ich Bauchmuskeln kennen gelernt, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie habe.“ Außerdem beeindruckend ist der achtsame Blick der Kursleiterin auf alle Tänzerinnen: „Sie sieht sofort, ob Übungen korrekt ausgeführt werden oder nicht. Sie weiß dann immer, wie sie es erklären kann, damit die Kursteilnehmerin die Übung hinbekommt.“

Ein Highlight sind die Aufführungen jedes Jahr im September im Rahmen der Rahlstedter Kulturwochen. Dafür studieren die einzelnen Gruppen jeweils ihre Choreographien ein, um sie dann auf der Bühne vor einem größeren Publikum zu präsentieren. Die Darbietungen reichen vom klassischen Ballett über Bauchtanz bis hin zu Tribal Fusion Bellydance. „Viele aufregende Proben stehen dann an – doch der Spaß überwiegt dabei immer.“ wie mir Ute Teubner freudig erzählt. Sie geht voll und ganz in ihrem Hobby auf und übernimmt inzwischen sogar auch mal die Kursvertretung, wenn Beatrice Ohlfest verhindert ist. Der orientalische Tanz verzaubert sie einfach. ■

Beatrice Ohlfest hat das Tanzstudio Space Dance 1990 im Heestweg 23 gegründet und in den vergangenen mehr als 20 Jahren viele Frauen ermutigt, sich tänzerisch zu entfalten.

Kontakt:
Tanzstudio Dance Space
Heestweg 23, 22143 Hamburg-Rahlstedt
Tel. 677 43 75 , www.dance-space.de
und
Naturheilpraxis Klassische Homöopathie
Medikamentenfreie Schmerztherapie
Ute Teubner
Kielkoppelstr. 62, 22149 Hamburg
Tel. 38 64 88 52, www.uteteubner.de

Seniorensitz am Hegen

Lebensqualität und Lebensfreude im Alter

- 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.seniorensitz-am-hegen.de

SENIORENSITZ AM HEGEN
MDK geprüfte Einrichtung 2010 Gesamtnote sehr gut

HELDEN WIE WIR

Der Baui hat viel zu bieten - ein rundum abwechslungsreiches Programm.

Betreuer Brigitte Martens-Thiesen und Enrico Lange sind mit den Monsterrollern auf dem Weg zur Geländefahrt im Hegenwald.

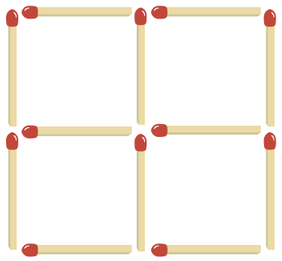
BAUSPIELPLATZ AM KITTELWEG

AUF ZUM BAUI

Auf dem Bau- und Aktivspielplatz, genannt Baui, ist immer etwas los. Er ist von Montag bis Freitag jeden Nachmittag Treffpunkt für Kinder von 6-14 Jahre. Ein großzügiges Außengelände mit Werkstätten, Schuppen, Spielplatz und Wald sowie ein gemütliches Holzhaus mit Aufenthaltsräumen und einer voll ausgestatteten Küche erwarten sie hier. Dank der beiden liebenswürdigen Betreuer Brigitte Martens-Thiesen und Enrico Lange fühlen sich die Kinder willkommen. Sie verbringen die Nachmittage gemeinsam mit spielen, basteln und viel Bewegung. Neben dem Gemeinschaftsgefühl gibt es Attraktionen wie eine Kletterwand, eine Fahrradselbsthilfegruppe, Monsterroller, Disco, Kicker, Koch- und Töpferkurse. Wer es ruhiger angehen möchte, kann sich in der Chill-Ecke tummeln oder einen Film im Baui-Kino anschauen.

Tipp: Die Räumlichkeiten können auch von Schulklassen und Kindergärten am Vormittag genutzt werden oder an Wochenenden von Privatleuten gemietet werden. ■

Kittelweg 20 im Hegenwald, 22149 Hamburg
Tel. 672 98 68,
E-Mail: bauspielplatz@gmx.net



Lege zwei Hölzchen weg, so dass zwei Quadrate entstehen.

SAISONSTART AM 15. MÄRZ IM ESELPARK NESSENDORF

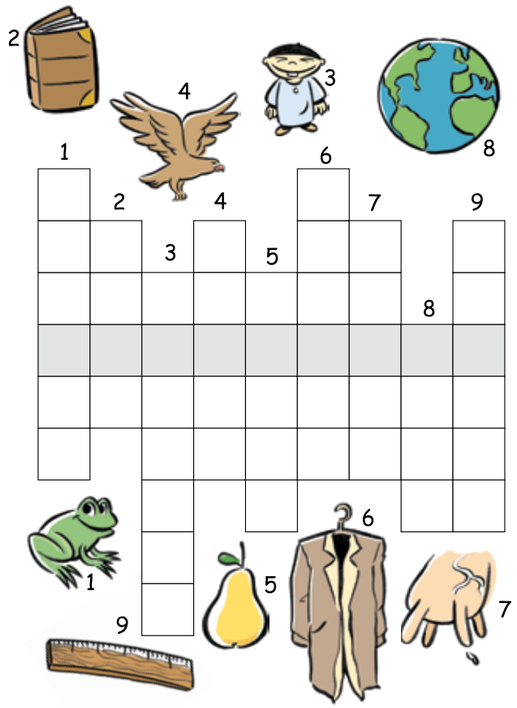
Im Eselpark Nessendorf, der bei den Eselfreunden die Nummer 1 in Deutschland ist, wird die Saison am 15. März wieder eröffnet. Viele kleine Eselfohlen und über 100 Esel verschiedener Rassen sowie Familie August und alle Mitarbeiter freuen sich auf die Besucher.
P.S. Der beliebte Möhren-Sonntag, an dem eine ganze Familie bis zu fünf Personen für 10 kg Möhren in den Eselpark kommen kann, findet an jedem ersten Sonntag im Monat statt.

Familie August, Wiesengrund 3,
24327 Blekendorf, Tel. 04382 / 748,
www.eselpark.de, EMail: info@eselpark.de

GEWINN-SPIEL

5 FAMILIEN-KARTEN FÜR DEN ESELPARK NESSENDORF ZU GEWINNEN!

Wer das Bilderrätsel richtig löst, erhält das Lösungswort. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rleben-magazin.de. Einsendeschluss ist der 20. April 2012. Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



DER NEUE CT 200h VOLLHYBRID

Wer anders denkt, will auch anders fahren. Der Lexus CT 200h Vollhybrid ist der perfekte Einstieg in die Lexus Welt. Mit seiner zukunftsweisenden Kombination aus Benzin- und Elektromotor bietet er Ihnen Kraft und Dynamik. Im rein elektrischen Modus fahren Sie lautlos und emissionsfrei ohne externes Aufladen (bis zu 2 km Länge und bis zu 45 km/h). Als erster kompakter Vollhybrid in der Premiumklasse überzeugt der CT 200h mit besten Verbrauchs- und Emissionswerten und sorgt für jede Menge Fahrspaß. Dabei überzeugt er zusätzlich durch serienmäßige Details wie z. B.:

• 2-Zonen Klimaautomatik • Audiosystem • LED-Tagfahrlicht
• Elegante Leichtmetallfelgen

Systemleistung: 100 kW/136 PS, Kraftstoffverbrauch kombiniert: 4,1–3,8 l/100 km (innerorts 4,1–3,7 l/außerorts 4,0–3,7 l) bei CO_2-Emissionen kombiniert von 94–87 g/km, jeweils nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren. Abb. zeigt Sonderausstattung.

Erleben Sie ihn selbst – bei einer Probefahrt.

SIND SIE BEREIT?

LEXUS FORUM HAMBURG
Autohaus Michael GmbH & Co.KG • Holstenhofweg 55
22043 Hamburg • www.lexusforum-hamburg.de
Michael Psomas • Tel.: 040/65690049

LEXUS HYBRID DRIVE

LEXUS

Technik vom Fachmann
• Heizung • Sanitär • Bad • Solar
24-h-Notdienst
☎ (040) 678 22 30
www.grube-haustechnik.de
Bei der Neuen Münze 16 • 22145 Hamburg

GESCHICHTEN AUS RAHLSTEDT

DER ANFANG VON ETWAS NEUEM

ALEXANDER POSCH
Alexander Posch, gebürtiger Hamburger Jahrgang ´68, Autor und Familienvater aus Neu-Rahlstedt

TEXT **ALEXANDER POSCH**

Am Freitag erhielt ich Bücher von einem Freund zurück, Bücher, die ich zum Teil schon im Haus gesucht, von denen ich aber vergessen hatte, dass ich sie diesem Freund auslieh. Ich war glücklich, die Bücher wiederzubekommen, fragte, ob er sie gelesen habe. Ja und nein, antwortete er, in einem der Bücher sei eine von meinen älteren Geschichten abgedruckt. „Da hast du anders geschrieben“, sagte er. „Da hast du noch melodischer geschrieben, nein, rhythmischer.“ Ich wusste nicht, was ich erwidern sollte, denn wenn mein Text damals rhythmischer war, also quasi lebendiger, dann war ich jetzt toter, denn ein Text von mir, das bin auch immer ich in der jeweiligen Schreibsituation. Ich fühlte mich niedergeschmettert. Draußen aber sangen die Vögel, die Sonne schien, es war Frühling, der erste Frühlingstag überhaupt, wir gingen hinaus.

„Die normalen Leute sagen nichts, weil sie nichts lesen.“

Während des Spaziergangs dachte ich, natürlich ist es wieder ein Lyriker, der mir das sagt. Immer sind es die Lyriker oder die Musiker, die mir soetwas sagen, wenn sie denn überhaupt etwas sagen. Die normalen Leute sagen nichts, weil sie nichts lesen. Oder Schund. Und wenn jemand doch einmal dasselbe Buch wie ich gelesen hat und zufällig das Gespräch darauf kommt, dann weiß ich nichts mehr vom Buch, weil ich mich in den Worten und zwischen den Zeilen verloren habe. Auf die Schattierungen habe ich geachtet, auf die Anspielungen. Von der Geschichte habe ich nichts mitbekommen, sollen sie doch alle werweißwohin gehen mit ihren Geschichten, die sich ständig wiederholen, Junge trifft Mädchen oder andersherum, Ringelreihen ohne Ende.

Und plötzlich hatte ich ein Déjà-vu. Das alles hatte ich schon einmal erlebt: dieses ein-Freund-bringt-ein-Buch-zurück-und-sagt-früher-warst-du-jünger. Damals war es Henni gewesen, erinnerte ich mich. Und das Buch, das er mir wiedergebracht hatte, war ‚Fälle‘ von Daniil Charms, einem russischen Dichter. Als ich an Daniil Charms dachte, wurde ich noch verzweifelter, weil ich nie so gut schreiben können würde, wie er, und ich fragte mich, ob es wohl damals auch Frühling gewesen war?

Als wir vom Spaziergang zurückkamen, empfing uns verzerrte Musik aus dem oberen Stockwerk. Es klang, als riefe ein Muezzin zum Gebet und meine beiden Mädchen sangen mit. Sie sind kaum mehr Mädchen, dachte ich, zumindest die Älteste. Sie ist fast schon eine Frau, eine Kindfrau ist sie. Oben rief der Muezzin, unten verabschiedete sich mein Freund, draußen schien die Sonne.

„Was ist das für ein Zorn in dir?“, fragte am Abend meine Frau.

„Was bleibt einem übrig, wenn man merkt, dass man nicht Charms ist?“, antwortete ich. Wir gingen ins Bett.

„Morgen wollte ich für Annegret ein Buch mitnehmen. Ins Krankenhaus. Hast du das gelesen?“, fragte sie und hielt mir ein Buch hin. Es war eines von denen, die ich erst nachmittags wiederbekommen hatte.

„Ja und nein“, antwortete ich. Ich hatte es wohl gelesen. Die Falz war deutlich dunkler vom Schmutz meiner Fingerkuppen. So lese ich die Bücher. Wie ein Pedant ziehe ich beim Umblättern zunächst die Falz mit der Kuppe des Zeigefingers in einer druckvoll fließenden Bewegung von oben nach unten nach. Nur bei Taschenbüchern unterlasse ich das, weil die Seiten herausfallen.

„Na, du bist ja keine große Hilfe“, sagte meine Frau. Hilfe wobei?, überlegte ich. Soll sie doch in einen x-beliebigen Buchladen gehen, dahin, wo man auch diese ganzen Esoterikdinge bekommt: Heilsteine, Jerichorosen, Engelchen, verschnörkelte Büchlein mit klugen Sprüchen für jeden Tag. Soll sie dieser Annegret etwas Gesundschund mitbringen.

„Na, da geh ich morgen früh wohl noch zum Bahnhofsbuchladen“, sagte meine Frau. „Hoffentlich bist du dann nicht mehr so aufgebracht.“

Rhythmus, dachte ich und ging auf die Toilette, setzte mich auf die Brille, schloss die Augen und erinnerte mich an die 8. Sinfonie von Bruckner, die ich in der letzten Woche im Konzertsaal gehört hatte. 80 Minuten Musik, die mich weggetragen hatten. Mehrmals überlegte ich, wie vielen der Zuhörer es wohl so ging wie mir, der beinahe barst vor Assoziationen. Wenn sich die Gedanken materialisiert hätten, wäre die gesamte Halle ausgefüllt gewesen, dachte ich. Zu Hause hatte ich meiner Frau von der Sinfonie erzählt. Einige Gedanken aus dem Konzertsaal waren noch einmal in meinem Kopf aufgetaucht. Ich hatte sie meiner Frau erzählt, aber ich sah ihren Gesichtsausdruck – es waren meine Assoziationen. „Max Bruckner“, hatte ich gesagt.

„Ich glaube, du bringst Bruckner und Bruch durcheinander. Bruckner jedenfalls heißt Anton mit Vornamen“, hatte meine Frau geantwortet.

Das Telefon klingelte. Meine Frau telefonierte noch, als ich zurück ins Schlafzimmer kam. „Annegret geht es besser“, sagte sie. „Sie wird morgen schon entlassen. Sie will sich dann erstmal wieder zu Hause einleben.“

„Schön“, antwortete ich. Es ist egal, ob es Annegret besser oder schlechter geht, dachte ich. Denn wir wissen ja nichts von Annegret. Für unser aller Leben ist sie nur eine Figur am Rande, klein wie ein Fliegenschiss.

„Du wirkst immer noch so verzweifelt“, sagte meine Frau. „Im Wetterbericht hieß es, morgen soll wieder die Sonne scheinen.“ ■

Bresewitz
Einbruchschutz
Sonnenschutz
Insektenschutz

WAREMA Kassetten-Markisen

Bis zu 20% Rabatt
auf alle WAREMA-Markisen

Bargteheider Straße 53 • 22143 Hamburg • Tel.: 64 89 89-0
www.bresewitz.com • Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 18.00 Uhr

MÄRZ

20.03. UND **21.03.**2012
Fotoaktion im Kinderreigen
10-17 Uhr ■ Rahlstedter Bahnhofstrasse 39

29.02.2012 - **31.03.**2012
Stille Bewegung - eine Ausstellung des KulturWerks mit Workshops
Mi 11-18 Uhr; Mo, Do + Fr 10-12 Uhr; Sa 11-14 Uhr ■ Rahlstedt Arcaden Obergeschoss

SAMSTAG **24.03.**2012
Filzen mit der Nadel oder Teddys selbstgemacht
Tagesworkshop mit M. Heise
Anmeldung 040 / 6789 122 – Kosten 7,50/Mitgl. 6,50 + Mat.
11-13:30 Uhr ■ BiM

SAMSTAG **24.03.**2012
HAMBURG RÄUMT AUF -
Der Bürgerverein auch !
Handschuhe und Abfallsäcke werden von der Stadtreinigung zur Verfügung gestellt.
14 Uhr ■ Tunneleingang Oldenfelder Str. / Doberaner Weg

SAMSTAG **24.03.**2012
Pflege der Denkmalanlage Remstedtstraße Bürgerverein Rahlstedt
16 Uhr ■ Remstedtstraße

SONNTAG **25.03.**2012
Offener Sonntag für Kids und Teens im Alter von 10 bis 16 Jahren. Thema: OFSO'S next Topmodel - Modeobjekt aus Alltagsgegenständen gestalten mit abschließender Modenschau
Kosten: 1 Euro
12-18 Uhr ■ Gemeindehaus Rahlstedter Strasse 79a

DIENSTAG **27.03.**2012
Kinder-Theaterprojekt mit Christina Acker-Handke. Theater spielen ist mehr als verkleiden, Theaterspielen ist Magie. 12 Dienstage, 33.- Euro. ■ **Anmeldung unter Tel. 6789 122, 17:30-18:30 Uhr**

MITTWOCH **28.03.**2012
Literaturnachmittag mit Hanne-Lore Barthels. „Ut mine Festungstid" von Fritz Reuter.
15 Uhr ■ Bürgerverein Rahlstedt e.V. Nydamer Weg 18 b

DONNERSTAG **29.03.**2012
Zwischenspiel mit Jonathan Wolters am Klavier. KulturWerk Rahlstedt + Arcaden
16-18 Uhr ■ Eiscafé San Marco, Rahlstedt Arcaden

DONNERSTAG **29.03.**2012
Gemüsegärten zum Mieten Infoveranstaltung: Familien und

FOTO: TAMMO GANDERS

Stadtmenschen bekommen die Möglichkeit, einen eigenen Gemüsegarten zu mieten. Bevor die Saison beginnt, werden die Gemüsegärten von unseren Landwirten vor Ort vorbereitet und mit über 20 verschiedenen Gemüsesorten bepflanzt und besät.
19 Uhr ■ Sportlerheim Stapelfeld, Am Drehbarg 57 in Stapelfeld

SAMSTAG, **31.03.**2012
„Hamburg räumt auf"
Der NABU Rahlstedt geht entlang der Wandse, Liliencronpark und Uferweg bis zur ehemaligen Wassermühle. Arbeitsgerät (Müll-tüten, Handschuhe) wird gestellt!
9-11:30 Uhr ■ Treffen: Obst-und Gemüsegeschäft Jegotka, Boizenburger Weg 11

Höchste Zeit für coole Drinks:
After-Work-Club
jeden Do. ab 18 Uhr
Treffen Sie Freunde & Kollegen bei guter Musik, entspannter Atmosphäre & leckeren Angeboten...
Unser Donnerstag-Abend-After-Work-Special:
Barbecue Schnitzel
mit Kartoffelspalten, Coleslaw, BBQ-Dip und Sour Creme
nur Euro 5,90
Happy Hour
Täglich von 21 bis 24 Uhr jeder Cocktail
nur Euro 4,99
Schweinske
...macht glücklich!
Schweinske Rahlstedt
Schweriner Str. 8-12 · 22143 Hamburg
Tel. 040/67 58 44 22 · www.schweinske.de

APRIL

MITTWOCH **04.04.**2012
Was singt denn da?
Spaziergänge zum Kennenlernen unserer Vogelwelt im NSG Stellmoorer Tunneltal.
Führung: Wolfram Hanoldt.
Die Teilnahme ist kostenlos.
18 Uhr ■ Treffen: HVV Busstop 24 Ecke Saseler / Meiendorfer Straße

SAMSTAG **07.04.**2012
Abbi Hübner und Osterfeuer
18 Uhr ■ Martinskirche

MITTWOCH **11.04.**2012
Bildervortrag von Axel Jahn zum Thema: Moore - Lebensräume für Kraniche, seltene Schmetterlinge und Orchideen. Eintritt ist frei.
19:30 Uhr ■ BiM

MITTWOCH **11.04.**2012
Tag der offenen Tür im Heimatarchiv des Bürgervereins
11-17 Uhr ■ Nydamer Weg 18 b

MITTWOCH **11.04.**2012
Regionalausschuss Rahlstedt
Bezirksamt Wandsbek
18 Uhr ■ Sitzungssaal Rahlstedter Straße 151

13.04.-15.04.2012
Norddeutsche HENGSTPARADE mit Körung und Qualifikationsturnier (Worldranking)
■ Islandpferdehof Vindhólar, Teichwiese 2 in Stapelfeld

MONTAG **16.04.**2012
Jahreshauptversammlung des Bürgerverein Rahlstedt e.V.
19 Uhr ■ Hotel Eggers · Rahlstedter Str. 78

MITTWOCH **18.04.**2012
Freizeitkreis DU UND ICH
Besuch von ILS Institut für Lernsysteme GmbH
Bürgerverein Rahlstedt e.V.
14.45 Uhr ■ Treffen vor ILS, Doberaner Weg 18-22

FREITAG **20.04.**2012
Irischer Abend mit Musik und Segenssprüchen. Benefizkonzert mit der Gruppe „Four Folks"
20 Uhr ■ Gemeinde-Zentrum, Wolliner Str. 98

SAMSTAG **21.04.**2012
6. Rahlstedter Kinderkonzert
Leitung: Ulrike Frick & Bärbel Reimers **15 Uhr ■ Martinskirche**
Eintritt frei

SONNTAG **22.04.**2012
Motorradgottesdienst. **10 Uhr ■ Auferstehungskirche Braak**

DONNERSTAG **26.04.**2012
Eine Reise nach Marrakesch
Referent: Dr. Dieter Munzel
19:30 Uhr ■ Gemeindehaus Kielkoppelstr. 51

SONNTAG **29.04.**2012
Flohmarkt **10 Uhr ■ BiM**

SONNTAG **29.04.**2012
AMTV Tennis Frühlingsfest
10-16 Uhr ■ Tennisanlage des FTC (Stapelfelder Str. 145)

MAI

FREITAG, **04.05.**2012
Was singt denn da? Spaziergänge zum Kennenlernen unserer Vogelwelt im NSG Stellmoorer Tunneltal.Führung: Ulrike Runge, Monika Ohm. Die Teilnahme ist kostenlos. **18 Uhr ■ Treffen: Ecke Hagenweg / Fattsbarg**

DIENSTAG **08.05.**2012
Frauenfrühstück
Miteinander der Generationen
10-12 Uhr ■ Gemeinde-Zentrum, Wolliner Str. 98

SONNTAG **13.05.**2012
Wandelauf
■ Start: Helmut-Steidl-Platz

Schmidt-Peil OHG
Bestattungsinstitut seit 1913
Tag- und Nachtruf **672 20 23**
www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de
Wir helfen Ihnen beim Abschiednehmen.
Vertrauern Sie unserer Erfahrung.
Brockdorffstraße 14
22149 Hamburg

Bestattungsunternehmen „St. Anschar"
seit 1895 in 4. Generation
Bentien Söhne
• Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
• Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
• Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
• Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
• Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
• Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
• Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten
Litzowstraße 13 · 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44
Meiendorfer Str. 120 · 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47
www.bentien-bestattungen.de · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

aus ALT mach NEU!
Große Rasenmäher Eintausch-Aktion
Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK
Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung
Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

EDEKA
Feinkost Hinrichs
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

Café Olé
Genießen Sie unseren exklusiven
OSTERBRUNCH
Von Wurst, über Rindfleisch-Variationen bis zu Garnelen
inkl. Kaffee, Tee und frischgepresstem O-Saft
KARFREITAG
10:00 BIS 13:00 UHR
OSTERSONNTAG
10:00 BIS 13:00 UHR
13:00 BIS 16:00 UHR
OSTERMONTAG
10:00 BIS 13:00 UHR
16,90
pro Person
www.cafeole-hamburg.de

Audi
Vorsprung durch Technik

Starten Sie in den Frühling! Mit dem sportlichen Audi Q5.

Seine klaren Linien und glatten Flächen strahlen Sportlichkeit und Eleganz aus: Nutzen Sie unsere attraktiven Frühlingsangebote und testen Sie den Audi Q5 in Ihrem Audi Zentrum Hamburg.

z.B. Audi Q5 2.0 TDI 105 (143) kW (PS)*
Ibisweiß, Komfortklimaautomatik, Designpaket mit Sportsitzen vorn, Kindersitzbefestigung, Xenon plus, Audi music Interface, Audi sound system, Radio concert mit CD Player, Volllackierung, Multifunktionslenkrad, Sitzheizung vorn, Mittelarmlehne vorn, Außenspiegel elektrisch einstell- und beheizbar, Einparkhilfe hinten, Licht-/Regensensor, Bluetooth-Schnittstelle u. v. m.

Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers:
€ 39.670,– zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten i. H. v. € 975,–

Unser Angebot:
€ 34.980,–
inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben beruhen auf den Merkmalen des deutschen Marktes. * Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 10,3; außerorts 6,8; kombiniert 8,1; CO_2-Emission g/km: kombiniert 188

Vier Mal in Ihrer Nähe:
Wir sind Audi in Hamburg.

Audi Zentrum Hamburg GmbH
www.audizentrum-hamburg.de

Audi Zentrum Hamburg
Kollaustraße 41-63, 22529 Hamburg
Tel. 0 40/5 48 00-0
Fax 0 40/5 48 00-1 06

Audi Elbvororte
Rugenbarg 248, 22549 Hamburg
Tel. 0 40/8 79 74 46-0
Fax 0 40/8 79 74 46-49

Audi Harburg
Großmoorbogen 1a, 21079 Hamburg
Tel. 0 40/7 66 07-3 60
Fax 0 40/7 66 07-1 12

Audi Ahrensburg
Gänseberg 7, 22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/49 09-0
Fax 0 41 02/43 02-0