

# RAHLSTEDT *R* LEBEN

Das Magazin für Rahlstedt und Umgebung

## SOMMERFREUDEN

PACK' NICHT NUR DIE  
BADEHOSE EIN. ES GIBT  
IN RAHLSTEDT NOCH  
SO VIEL ANDERES ZU  
ENTDECKEN.



### AUF INS FREIBAD

Das kühle  
Nass  
genießen



### GOLDENE ZEITEN

Schmuck  
ist sein  
Metier



### SKATER HIMMEL

Frei sein,  
wie ein  
Vogel



ibofid.com

## Gute Reise mit dem Urlaubs-Check

Damit Sie sicher auf Tour gehen können, prüfen wir mit unserem Check bei Ihrem PKW die

- |                           |                                  |
|---------------------------|----------------------------------|
| ✓ Beleuchtungsanlage      | ✓ Abgasanlage                    |
| ✓ Scheinwerfereinstellung | ✓ Bremsanlage mit Sichtkontrolle |
| ✓ Scheibenwaschanlage     | ✓ Dichtigkeit Motor und Getriebe |
| ✓ Wischerblätter          | ✓ Dichtigkeit Kühlsystem         |
| ✓ Keilriemen              | ✓ Querlenkerspiele               |
| ✓ Reifen                  | ✓ Spurstangenköpfspiele          |
| ✓ Funktion Klimanlage     | ✓ Füllstände                     |

# nur € 19,90\*

pro PKW aller Marken, \* Preis gültig bis 30.06.2012

# 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



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*es ist Sommer und die Menschen entdecken wieder ihr sonniges Gemüt. Einfach herrlich! Der Alltag läuft leichter und beschwingter, insbesondere in unserem grünen Rahlstedt, wo es sich richtig gut aushalten lässt: z.B. in der Natur beim Tai Chi oder Spaziergehen oder im Freibad, um sich zu erfrischen. Die Kinder spielen fröhlich draußen – am liebsten mit Wasser – und auch die Gartenliebhaber kommen voll auf ihre Kosten. Sie graben um und pflanzen neu – was für eine Blütenpracht in dem ein oder anderen Garten zu entdecken ist. Gartencenter und Markisenanbieter haben Hochkonjunktur.*

*Die Cafés mit ihren Terrassen laden zum Verweilen ein. Überall auf den Straßen ist was los. Manch einer zieht sich lieber nach Balkonien zurück und entspannt sich beim Lesen eines guten Buches. Viele genießen aber auch einfach ihre Vorfreude auf den Sommerurlaub und packen mental schon mal die Koffer. „Nehme ich einen oder zwei Bikinis mit? Oh je, die Sandalen fehlen!“ Und schnell noch mal in die Fußgängerzone zum Shoppen der fehlenden Urlaubsutensilien.*

*Das Karibik-Feeling unter Palmen fällt in Rahlstedt allerdings aus – das Ergebnis eines Schildbürgerstreiches. Doch es gibt zum Glück so viele andere Möglichkeiten in diesem Sommer. Machen Sie was draus!*

*Vorschläge zu Themen und Mensch aus Rahlstedt für die nächste Ausgabe nehme ich gerne auf. Rufen Sie mich einfach an, Tel. 88 17 06 55 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an v.siems@leben-magazin.de*

**Anzeigenschluss für unsere nächste Ausgabe ist Freitag, der 17. August 2012**

### IMPRESSUM 02|2012

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

v.siems@leben-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

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.

Fröhliche Sommergrüße

*V. Siems*



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



Wer gestaltet „Die Rahlstedter“?



14



10



28



22



30

## INHALT DIESER AUSGABE

- Titelthema** 105 \_Gemüse wächst nicht im Supermarkt!
- Sommerfreuden** 106 \_Vergnügen im Freibad
- 109 \_Vorsicht Spielstraße!
- Kultur** 110 \_Rahlstedt Gestalten
- Kolumne** 112 \_Das muss doch mal gesagt werden
- Sportliches Rahlstedt** 114 \_Was ist eigentlich Tai Chi?
- 116 \_Herzlichen Glückwunsch
- Unternehmertum** 117 \_Aus den Unternehmen
- Alles Schule** 122 \_Mitmachkonzert im normalen Musikunterricht
- Mein Job in Rahlstedt** 125 \_Möller geht - Goldschmied Sebastian bleibt
- Aus dem Tagebuch einer Heilpraktikerin** 126 \_Symptome sprechen eine klare Sprache
- Himmlisches & Irdisches** 128 \_Auf den Spuren des Dalai Lama
- Ü10 Kids & Teens** 130 \_Runter vom Sofa, rauf auf die Rampe
- Literatur** 132 \_Geschichten aus Rahlstedt
- Mein Hobby in Rahlstedt** 134 \_Damenrock mit Hosenträgern
- Veranstaltungen** 135 \_Juni - Nicht verpassen!



EDEKA-KAUFMANN RAINER HINRICHS UNTERSTÜTZT KITA RADAU MIT GEMÜSEHOCHBEET

# GEMÜSE WÄCHST NICHT IM SUPERMARKT!

**R**ainer Hinrichs ist ein umtriebiger Geschäftsmann mit Herz und Hand. Soziales Engagement ist für ihn einfach selbstverständlich – im Leben allgemein wie auch in seinem Edeka-Markt in der Brockdorffstraße 94-96. Und so verwundert es nicht, dass er bereits zum dritten Mal die Kita Radau mit einem Gemüsehochbeet der Initiative der Hamburger EDEKA-Stiftung „Aus Liebe zum Nachwuchs. Gemüsebeete für Kids“ unterstützt. Er steht den kleinen Gärtnern als Pate mit Rat und Tat zur Seite – von der Bepflanzung über die Pflege bis zur Ernte des Beetes. Im Rahmen des Projektes lernen die Kinder den ganzen Sommer über, wieviel Pflege die Pflanzen benötigen, bis aus ihnen wertvolle Lebensmittel werden.

Zur Anpflanzung bringt Rainer Hinrichs den Kindern ausgewachsenes Gemüse mit, damit sie sehen, was aus den kleinen Samen und den zarten vorgezogenen Pflänzchen einmal werden soll. Die Kinder staunen nicht schlecht. „So groß werden die?“ Und so fangen sie an mit ihren kleinen Händchen mal ordentlich in der Erde zu graben, um dann mit dem Anpflanzen zu beginnen: eine Reihe Kohlrabi, eine Reihe Möhren und noch eine Reihe Radieschen, etc. Besonders viel Spaß haben die kleinen Gärtner natürlich beim Gießen. Wenn Wasser ins Spiel kommt, dann schlagen Kinderherzen einfach höher. Sogar das ausgewachsene Gemüse wird fleißig immerzu gegessen – die in der Erde liegenden Samen sind einfach noch zu abstrakt. Doch am Ende des Sommers soll geerntet werden und dann werden die Erzieherinnen mit den Kindern das selbst gezüchtete Gemüse zubereiten und genießen. Viele der Gemüseverweigerer unter den Kleinen bekommen dann einen ganz anderen Zugang zu den leckeren, bunten Energielieferanten.

Rainer Hinrichs betrachtet das emsige Treiben am Gemüsehochbeet und freut sich über dieses ausgereifte und sinnstiftende Projekt der Edeka-Stiftung. ■



Rainer Hinrichs nimmt in der Schubkarre Platz und genießt den „Radau“



### KITA RADAU

Die Kita Radau im Poppen-späherweg 3 hat um eine Etage aufgestockt und ab sofort wieder Plätze frei: Krippenplätze ab einem Alter von acht Wochen und im Elementarbereich in den Familiengruppen für 2-5 jährige Kinder.

Bei Interesse wenden Sie sich an die Leiterin Britta Lüth, Tel. 673 30 27

Vor dem Pflanzen einmal in die Erde greifen und spüren, wie sich das anfühlt.

**WARNHOLZ Immobilien GmbH**

-gegründet 1995-  
Wir suchen laufend

**Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung.**

Keine Kosten für den Verkauf und die Vermietung. Fachliche Beratung!  
Treptower Str. 143 · Tel. 647 51 24 · Fax 647 01 68  
www.warnholz-immobilien.de

ANZEIGE

A

## PLANTSCH & PLAY

Das alljährliche Highlight ist das Sommerfest „Plantsch & Play“. Am 21. Juni 2012 ist es wieder soweit. Den ganzen Nachmittag von 14 Uhr bis 18 Uhr sind alle herzlich willkommen, noch mehr Spaß im Sommerbad zu haben: Hüpfburg, Kinderschminken, Wasserparcours, Hindernislaufen, Schwimmen mit zurückziehender Gummileine, Grillen und noch vieles mehr. Das sind echte Sommerfreuden.

IM KÜHLEN NASS ERFRISCHEN UND PURES SOMMERGLÜCK GENIEßEN.

## VERGNÜGEN IM FREIBAD

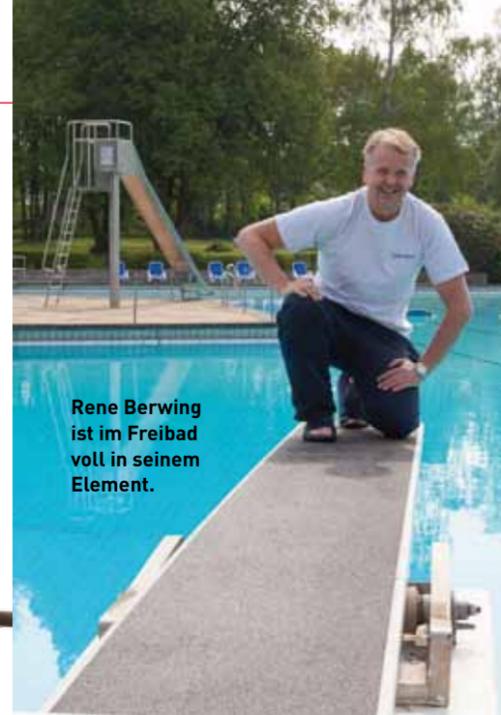


Kinder, Kinder - was für ein Spaß!

A

## DAS BAD IN ZAHLEN

Das Sommerbad gibt es bereits seit 52 Jahren an diesem einladenden Standort. Das Schwimmbecken ist 30 m breit und 50 m lang. Die Tiefe beträgt im Nichtschwimmerbereich 80 cm und im Sprungbereich 3,60 m. Das Babybecken ist 30 cm tief. In langen und warmen Sommerjahren kommen bis zu 40.000 Badegäste und in verregneten Sommern sind es immerhin noch bis zu 20.000 Badegäste.



Rene Berwing ist im Freibad voll in seinem Element.



**TOLLE SONDERANGEBOTE!**

*Lederwaren Niederstadt*

Rahlstedter Bahnhofstraße 14 · 22143 Hamburg · Tel./Fax 040 - 677 25 40

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Wenn Rene Berwing morgens das Freibad öffnet, steht die Sonne noch ganz tief am Himmel und die wunderschöne rund einen Hektar große Grünanlage mit weiten Rasenflächen und altem Baumbestand versinkt in typisch norddeutschem satten Dunkelgrün – in frühmorgendlicher Stille. Das große Schwimmbecken schimmert verführerisch blau und lädt zu einer Erfrischung ein. Eine echte Idylle in Rahlstedt.

Ab 9:30 Uhr kommen die ersten Badegäste, um ihre Bahnen zu ziehen - die einen

sportlich und zülig, die anderen genussvoll und erholsam. Am Nachmittag sind es vor allem Familien, Kinder und Teenager, die sich hier dann tummeln und amüsieren. Im großen Schwimmbecken können sie sich herrlich verausgaben und rutschen oder vom Einer oder Dreier springen. „Bei all dem Trubel ist aber zum Glück noch nie etwas Gravierendes passiert.“, versichert Rene Berwing, Meister für Bäderbetriebe. 2006 hat er hier die Aufsicht übernommen. Er sorgt mit seinen Bademeisterkollegen für die Sicherheit der Badegäste und für eine angenehme Atmosphäre.

Der Umgangston ist freundlich aber be-

stimmt – ganz ohne Trillerpfeife kommen sie aus. Sie haben außerdem auch immer alles im Blick - selbst die Fahrradständer, die im direkten Blickfeld vom Kassiererhäuschen sind.

Rene Berwing macht seinen Job gerne. Das verschmitzte Lächeln ist sympathisch, wenn er von seinem Alltag erzählt. Er ist ▶



Palmen in Rahlstedt ... da war doch was?



Der Sprung ins kalte Wasser



Glasklares türkisfarbendes Wasser - einladend und erfrischend

glücklich, dass er nach einem Unfall die Chance bekommen hat, vom Zimmermann umzuschulen. Jetzt hat er im Sommer einen herrlichen Frischluftberuf und für gewöhnlich mit vielen fröhlichen Menschen zu tun. Sein handwerkliches Geschick kommt ihm in der Aufbau- und Abbauphase im Freibad weiterhin zu Gute. In der Wintersaison ist er im Parkbad in Volksdorf beschäftigt.

An Attraktionen gibt es neben dem Schwimmbekken ein Beachvolleyballfeld, zwei Strandkörbe, eine Tischtennisplatte und die Möglichkeit Badminton zu spielen. Gegen Pfand erhält man die entsprechenden Bälle und Schläger. Für die ganz Kleinen gibt es ein Babybecken. Und Getränke und Nachies gibt es natürlich am Kiosk. ■

**N** **Wiesenredder 85**  
**22149 Hamburg**  
**Öffnungszeiten:**  
**Mo-So 9:30-18 Uhr**  
**Bei schönem**  
**Wetter bleibt**  
**das Bad bis**  
**19 Uhr oder**  
**20 Uhr geöffnet.**



Eine traumhafte Hochzeitstorte für Genießer

## GEWINNSPIEL

für Brautpaare, Jubilare, Verliebte und Genießer! Suchen Sie die 10 Buchstaben, die wir im Titelthema verteilt haben und bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge. Dann ergibt sich das Lösungswort:

Unter den Einsendern verlosen wir eine Hochzeitstorte. Der Preis wird vom Caféhaus an der Rahlstedter Str. 68 gesponsert.

Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: [v.siems@leben-magazin.de](mailto:v.siems@leben-magazin.de). Einsendeschluss ist Freitag, der 13. Juli 2012. Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



S

SOMMER, SONNE, DRAUSSEN SEIN

# VORSICHT SPIELSTRASSE!

Verkehrsberuhigte Zonen - umgangssprachlich Spielstraßen genannt - laden insbesondere bei schönem Wetter alle Anwohner dazu ein, sich draußen aufzuhalten. Kinder spielen im Freien, Nachbarn treffen sich und halten einen Klönschnack. Alle vertrauen auf die Sicherheit in diesem vermeintlich geschützten Bereich: Das große blaue Straßenschild am Anfang der Verkehrsberuhigten Zone weist ja schließlich daraufhin, dass Autos hier langsam fahren müssen. Doch Hand aufs Herz, wissen Sie wie „schnell“ Sie dort nur fahren dürfen?

Es gilt die Schrittgeschwindigkeit, d.h. **4-10 km/h**. Das hat nichts mit einer Zone 30 zu tun. Außerdem gilt, Fahrzeugführer dürfen keine Fußgänger gefährden und Fußgänger wiederum dürfen keine Fahrzeugführer unnötig behindern. Das Parken ist auf den markierten Stellflächen erlaubt, das Halten zum Be- und Entladen ist überall möglich.

Fahren Sie vorsichtig und umsichtig in Rahlstedts zahlreichen, Verkehrsberuhigten Zonen und denken Sie daran, die Schrittgeschwindigkeit von nur **4-10 km/h** einzuhalten. ■



K

**DOLBERG IMMOBILIEN**  
Ihr Familienmakler wir bewegen Immobilien

**Sie möchten ihr Haus verkaufen?**

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

... übernehmen wir für sie **kostenlos!**

**Wir freuen uns auf ihren Anruf!**  
**040 66 00 00**

Merkurring 94, 22143 Hamburg  
[www.dolberg.de](http://www.dolberg.de) [info@dolberg.de](mailto:info@dolberg.de)

**Aus unseren Baumschulen**  
*Rosenkompetenz seit 1818*

Wir vermehren und kultivieren in unserer Baumschule jedes Jahr 150.000 Rosen in über 140 ausgesuchten Sorten. Dabei wählen wir dank unserer fast 200-jährigen Erfahrung besonders robuste, duftende, reich- und mehrfachblühende, krankheitsunempfindliche Rosensorten für Sie aus.

Hamburg-Volksdorf  
Eulenkrugstraße 190  
22359 Hamburg  
Tel. 040 - 533 044 90

Öffnungszeiten:  
Mo. bis Sa. 9 - 19 Uhr  
So. 10 - 15 Uhr (Verkauf von Blumen und Pflanzen)  
[www.pflanzen-koelle.de](http://www.pflanzen-koelle.de)

Ihr Gärtner **seit 1818**  
**Pflanzen Kölle**®

Feiern Sie **schön...**  
...in unseren Räumlichkeiten in Rahlstedt

**DWENGER**  
Catering & Events

Fordern Sie unser Informationsmaterial an!

- eigene Räume von 15 bis 300 Personen
- Catering - Buffets & Menüs
- Zelte und Ausstattung
- Beratung und Ideengeber
- Service-Personal

Dwenger Catering & Events  
Merkurring 38 - 40  
22143 Hamburg

Tel. (040) 67 59 86 - 0  
Fax (040) 67 59 86 - 66  
[party-service@dwenger.de](mailto:party-service@dwenger.de)  
[www.dwenger.de](http://www.dwenger.de)

E

## DIE KÜNSTLERIN URSU UNBEHAUN IM PORTRAIT



ab 17. Juni  
Ausstellungsstück  
„Die Rahlstedter“

# RAHLSTEDT: GESTALTEN!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Zur Eröffnung der Mehrzweckhalle beim Gymnasium Rahlstedt am 17. Juni präsentiert das KulturWerk eine große Ausstellung mit Kunstwerken von Rahlstedtern. Dem Aufruf „Rahlstedt: Gestalten!“ sind zahlreiche Schülergruppen, Profikünstler, Hobbykünstler, Skulpteure, etc. gefolgt. Darunter auch die bekannte Malerin und Designerin Ursu Unbehaun.

Sie möchte im Rahmen dieser Aktion ihrem Stadtteil neben all der Tristesse einen fröhlich farbigen Blickpunkt schaffen. Und so hat sie typische Rahlstedter „Gestalten“, nämlich eine vierköpfige Familie, als „Cut“ kreiert. Der Titel lautet passenderweise Die Rahlstedter. Zur Eröffnungsfeier wird sie ihr Modell im Maßstab 1:10 ausstellen, doch ihr eigentliches Ziel ist die Verwirklichung eines Großobjektes, das vor der Mehrzweckhalle aufgestellt werden kann. Die Rahlstedter sollen aus grundiertem Stahl geschnitten und



Die lustige Witwe 2001,  
Acryl auf Karton, 67x53 cm

künstlerisch von Hand bemalt werden. Das Konzept einschließlich der finanziellen Kalkulation steht soweit, nun fehlen nur noch die Sponsoren. Alle interessierten Firmen und Privatpersonen, die spenden möchten, sind herzlich willkommen. Bitte wenden Sie sich direkt an die Künstlerin.

Ursu Unbehaun, ihr Credo „Kunst ist das Wagnis, etwas Neues zu denken und umzusetzen.“

Ursu Unbehaun wurde 1943 in Borntin, Pommern, geboren. Schule, Lehre, Beruf und danach das Studium an der Fachhochschule für Gestaltung in Hamburg. Sie hat Malerei und Grafik bei namhaften Professoren genossen und war Meisterschülerin bei Frau Professor M. Weingärtner. Sie ist Mitbegründerin der Künstlergruppe „Polymer“ und blickt stolz auf internationale Einzel- und Gruppenausstellungen. Sie hat ein Atelier in Rahlstedt sowie auf Mallorca. Sie ist außerdem Mitglied der Künstlergruppe „Gedok“.

Ursu Unbehaun arbeitet einen modernen, impressionistischen Malstil. Durch ihre vielseitigen Darstellungstechniken in Aquarell, Tempera, Öl und Mischtechnik möchte sie besondere Augenblicke festhalten sowie auf Details aufmerksam machen. Das Licht und die Musik in seiner unerschöpflichen Vielfalt regen Ursu Unbehaun als Schaffensimpuls zu zarten Tönen aber ebenso zum explosiven Farbauftrag an. Zur Zeit entsteht eine „Hamburg-Serie“. Ihre Sensibilität zeigt sich in Bildern, die in der Stadt sowie im Hafen skizziert, dann im Atelier auf Leinwände übertragen werden.

Ursu Unbehauns bildnerische Arbeiten zeigen eine große Bandbreite künstlerischer Techniken und Vielseitigkeit. Sie entwirft Skulpturen, Stoff- sowie Porzellandesigns für internationale Firmen und Häuser. In ihrem Atelier in Rahlstedt unterrichtet sie mit großer Freude Malerei.

Was ist das Geheimnis Ihres Erfolges? Ihr Talent für Sprachen und für die Kunst ist sicher ein kleiner Türöffner in die interna-



Die internationale  
Künstlerin fühlt  
sich in Rahlstedt  
Zuhause.

„Kunst ist das Wagnis,  
etwas Neues zu denken  
und umzusetzen.“

tionale Kunstszene. Doch die Kraft und die Magie, die von dieser Künstlerin ausgehen, kommen von innen. Es sind wohl vor allem ihre fröhlichen, neugierigen Augen, ihr offenes Herz für Menschen sowie ihr wacher und agiler Geist fürs Leben, die ihr Tor und Tür in allen Ländern öffnen. Lebenslust und Lebensfreude kommen einfach ohne Staatsgrenzen aus, sie sind Ausdruck einer ganz eigenen Sprache.

Auch wenn es Ursu Unbehaun regelmäßig in die Ferne zieht, so kehrt sie seit nunmehr 35 Jahren immer wieder in ihre Wahlheimat Rahlstedt zu ihrer Familie zurück. Hier in unserer Mitte ist ihr Zuhause, wo zahlreiche ihrer farbenfrohen und ausdrucksstarken Gemälde entstanden sind.

Ihr 200 m<sup>2</sup> Atelier hat sie in der Sieker Landstraße - mit ihr unter einem Dach die beiden Künstler Otto Beckmann und Giancarlo Oriani, die ebenfalls Werke zur Eröffnung der Mehrzweckhalle ausstellen. Wir dürfen auf den 17. Juni sehr gespannt sein! ■

Ursu Unbehaun · Mobil: 0175 - 850 38 27  
E-Mail: uunbehaun@aol.com  
www.art-ursu.de



## KUNSTSEMINAR SEHEN- ZEICHNEN- MALEN

für Anfänger und Fortgeschrittene  
Von der Skizze zur eigenständigen Malerei, gestalterisch Form und Farbe sichtbar machen. Von der Gegenständlichkeit zur freien Malerei, verschiedene Techniken, für Fortgeschrittene Abstraktion, Figürliches mit Modellen, Acryl, Öl und Collagen.

ANZEIGE

**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





**DAS MUSS DOCH MAL GESAGT WERDEN.**

# ZUR ZUGIGEN ECKE

TEXT **JÜRGEN ROSENSTOCK**

**R**ahlstedt verändert sich und nichts bleibt wie es war. Die werten Leser meiner Kolumne fragen mich gelegentlich, warum ich so gegen Veränderungen und all das Neue in unserem Stadtteil schreibe. Nun, dies hat verschiedene Gründe. Zum einen ist die Ausrichtung dieser Kolumne, einen kritischen Blick auf unser Rahlstedt zu werfen, zum anderen fällt es mir als Rahlstedter, wenn auch zugezogen, immer schwerer die Veränderungen unkommentiert zu lassen. Was alles ist in den letzten Jahren passiert? Das Hotel Hameister ist nur noch eine Fußnote der Geschichte. Das Kaufhaus Möller ist bald nicht mehr. Und Eva geht und kommt. Verwunderlich erscheint einem, dass uns die Alt-Rahlstedter Kirche noch erhalten wird. War doch der Schwamm-Befall deutlich dramatischer als die bauliche Vernachlässigung



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

des alten Rahlstedter Bahnhofs. Dieser wurde unter anderem aufgrund seiner maroden Bausubstanz als nicht erhaltenswert eingestuft und abgerissen. Aber so bleibt, wenn schon nicht der Bahnhof, dann wenigstens die Kirche im Dorf.

Neulich ging ich wieder einmal kopfschüttelnd durch die Schweriner Straße. Mein erster Blick fiel auf die bedauernswerten Freiluft-Gäste des Restaurants Schweinske. Der Wind piff über den kahlen Vorplatz, nur ein paar verdorrte Baumstümpfe und die nackte Eva lockerten den Platz ein wenig auf. Weiter ging es durch die Fußgängerzone. Dort, wo einst heimische Laubbäume standen und Blumenkübel den Weg säumten, stehen jetzt eigenartig kahle Gleditschien aus den Tropen und geben den Blick frei auf die Bausünden der vergangenen Jahre. Eilig bog ich in die Bahnhofstraße ein. Auch hier dasselbe kahle Bild. Weite zugige Flächen, nur vereinzelt

dürre Bäume im massiven Stahlkorsett. Am ehemaligen Bahnhof verkündet ein Bauplatz „Wir bauen Rahlstedts neue Mitte“. Warum denn eine neue Mitte? Früher war's doch auch schön. Mein Blick schweift nach links. Was sehe ich hier? Ein Stück Vergangenheit? Es ist der, mittlerweile in die Jahre gekommene Boizenburger Weg, eine letztes Stück alte Rahlstedter Mitte. Vertrauter norddeutscher Backstein bildet den Gehwegbelag, von Pflastersteinen umrahmt befinden sich links und rechts des Weges große Pflanzumrandungen. Heimische Laubbäume spenden Schatten. Weiter hinten befindet sich ein Spielplatz für kleine Kinder. Auch der Branchenmix wirkt noch ursprünglich, ein Schuster, ein Obst- und Gemüselhändler, ein Tabakgeschäft, ein Bäcker sowie einige andere Geschäfte säumen den Weg. Und warum wird Rahlstedt nun so umfangreich erneuert? Was bringt uns die Veränderung? Mal ganz ehrlich, außer dem Verlust heimischer Laubbäume und



Rahlstedts neue Mitte

dem neuen weißen Granit fällt mir nichts ein. Außerhalb des Boizenburger Wegs umgibt mich nur noch Langweile und Modernität. In leer geräumten Straßen finde ich im Umkreis von einem Kilometer 14 Friseurgeschäfte, 7 Banken, 5 Apotheken, 9 Bäcker, 4 asiatische Restaurants, 4 Eisläden, 6 Schuhgeschäfte und 3 sogenannte Ein-Euro-Läden. Wie schreibt das Hamburger Abendblatt in seiner Stadtteilserie über Rahlstedt? „Der Ortskern mit seinen Neubauten wirkt belie-

big.“ Zu Prominenz bringen es lediglich unsere Palmen, über die deutschlandweit, mittlerweile sogar bei Extra3 im NDR-Fernsehen, kabarettistisch berichtet wird.

Kritische Stimmen werden sagen, dass Rahlstedts Ortskern und die alte Schweriner Straße heruntergekommen waren wie jetzt auch der Boizenburger Weg. Aber hätte man nicht, statt alles umfangreich zu erneuern, einfach ein bisschen in die Pflege der Anlagen investieren können? Sieht die neue Mitte jetzt einladender aus? Rahlstedt wird nie wie Altona oder Eimsbüttel belebt sein. Das Konsumverhalten ändert sich, neue Geschäfte kommen schwerlich nach Rahlstedt und wenn, sind es nur die üblichen Filialisten. Immer mehr wird über das Internet gekauft und möchte man die große Auswahl direkt vor Augen, so fährt man eher nach Wandsbek ins Quarree oder gleich in die Innenstadt.

Was ist nun meine Schlussfolgerung? Den Lauf der Geschichte werde ich mit meinen Zeilen genauso wenig aufhalten, wie den Stadtplanern die Belebung des Ortskerns gelingen wird. Ich werde, so oft es noch geht, bewusst durch den Boizenburger Weg gehen und empfehle dies auch den Lesern dieser Kolumne. In einigen Jahren, wird Rahlstedt bei all der Veränderung noch „beliebiger“, das Konsumverhalten wird man mit Palmen und weißem Granit nicht ändern und große Neubauten werden den bestehenden Leerstand mancher Geschäftsräume verstärken. Vielleicht wacht die Lokalpolitik auf und besinnt sich auf das ursprüngliche von Rahlstedt, einem kleinen verschlafenen aber lebenswerten Stadtteil am Rande Hamburgs.

Und in der nächsten Kolumne schreibe ich mal etwas Positives... Versprochen! ■

ANZEIGE

## Hamburg schafft mehr Wert. Wenn Sie Ihre Bioabfälle in der grünen Biotonne sammeln.

Noch nie war die getrennte Sammlung von Wertstoffen so einfach und bequem – und für die Umwelt so wichtig. Ganz gleich, ob Sie in einem Haus oder in einer größeren Mietergemeinschaft wohnen. Nutzen Sie die günstige grüne Biotonne – sie kostet 80 Prozent weniger als eine vergleichbare graue Restmülltonne.

Infos und Bestellung 25 76-27 99



MehrWertStoffe.de



STADTREINIGUNG HAMBURG

**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**

STEPHANIE PANSKUS ERZÄHLT MITREISSEND VON SPORT, MEDIZIN UND LEBENSART

## WAS IST EIGENTLICH TAI CHI?



Yang Chen Fu sagte einmal „Der beste Kampf ist der, der nie geführt wurde!“

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Völlig unwissend, aber neugierig vereinbare ich ein Treffen mit Stephanie Pankus, der Inhaberin der Tai Chi Schule am Rahlstedter Bahnhof. Der Eingang befindet sich im Innenhof der Grubesallee 2. Ich klinge, und mir öffnet eine blonde, sportliche Mittvierzigerin mit großen leuchtenden Augen, die mir mit viel Offenheit und Begeisterung begegnet - bodenständig und zupackend, ohne chinesischen Firlefanz.

### Was ist das Besondere an Tai Chi?

Das, was man sehen kann, also Seidenkostüme und eine Abfolge von fließenden Bewegungen sind nicht das, worauf es ankommt. Tai Chi ist eine innere Bewegungskunst, deren Faszination darin besteht, sich sowohl im Innersten des Körpers als auch im Geist kontinuierlich zu entwickeln. Loslassen lernen und innere Kraft entwickeln: Das sind nicht nur körperliche Prozesse, sondern auch geistige und emotionale. Man lernt, Weichheit und innere Stärke harmonisch miteinander in Einklang zu bringen und mit Weichheit, Härte zu besiegen, gegenüber sich selbst aber auch anderen gegenüber. Es geht nicht darum, Aggressionen zu entwickeln und andere zu besiegen, sondern zu lernen mit sich und anderen in Frieden zu leben.

### Was bedeutet das?

Es gilt das chinesische Sprichwort: „Andere zu besiegen ist leicht, sich selbst zu besiegen ist schwer“. Das Ziel ist, ein kritisches Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

### Wie sieht das aus?

Wir nehmen uns Zeit in uns zu gehen: Geschmeidige Bewegungen werden in einer langsamen und fließenden Abfolge durchgeführt, wodurch eine tiefe Ruhe und Entspannung von Körper und Geist entsteht. Wir trainieren Beweglichkeit und Kraft rund um die Wirbelsäule, um unsere innere und äußere Haltung zu verbessern. Ggf. werden gewohnte Bewegungsabläufe umgelernt, die zu Haltungsfehlern und dadurch zu Schmerzen geführt haben.

Es gibt Handformen, Waffenformen, Partner-

übungen und Chi Kung – ein Teilsystem des Tai Chi, wo es um Einzelübungen geht.

### Warum Tai Chi und kein Fitness-Studio?

Darin liegt genau der Schlüssel zum Verstehen von Tai Chi. Im Fitness-Studio übertrage ich die Verantwortung für den Muskelaufbau und die Bewegungen auf die Geräte. Sie korrigieren vorübergehend – also nur während der Trainingszeit - beispielsweise meine



„ Wer Tai Chi Chuan regelmäßig übt, erlangt die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfällers und die Gelassenheit eines Weisen. “

CHINESISCHES SPRICHWORT

## STEPHANIE PANSKUS

- Examierte Sportlehrerin 1998 beginnt sie mit Tai Chi im Tiger Stil und wird 2000 Lehrerin für Tai Chi Chuan
- 2002 Eröffnung der Tai Chi Schule in Rahlstedt
- seit 2007 lernt sie bei Familienschüler Bob Boyd den familieninternen Schlangenstil
- 2012 Ernennung zum „Master teacher“ durch Bob Boyd



dauerhaft schlechte Haltung auf dem Bürostuhl. Beim Tai Chi übernehme ich selbst die Verantwortung für die Entwicklung meines Körpers: genau hinspüren, sich wieder wahrnehmen lernen und sich selbst vertrauen. Ich trainiere eine innere Haltung der Achtsamkeit, die sich in den Alltag mitnehmen lässt und daher langfristig eine Veränderung herbeiführt. Ich stehe, sitze und liege dann immer öfter „gesund“.

### Welche „Nebenwirkungen“ hat Tai Chi?

Mit Tai Chi lerne ich, wieder in meine Mitte zu kommen, mich zu zentrieren, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und zu spüren, was mir gut tut und was nicht. All dies und besonders auch die Fähigkeit loslassen zu können hilft mir, klare Entscheidungen zu treffen. Das hilft in Stress- wie in Konfliktsituationen, im Job und in der Beziehung. Und wenn ich diese Bewegungskunst intensiv trainiere, ist sie auch als Selbstverteidigung unglaublich wirksam.

### Für wen ist Tai Chi geeignet?

Das ist das Wunderbare! Es sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Tai Chi ist für jung und alt, Männer und Frauen. Mein jüngster Schüler ist 14 Jahre und meine älteste Schülerin ist 87 Jahre. Das Spannende am Tai Chi ist außerdem, dass man im Alter mit zunehmender Erfahrung immer besser wird.

Mein Fazit: Tai Chi scheint weitaus mehr zu sein als nur „Schattenboxen“. ■

Tai Chi Schule · Stephanie Pankus  
Grubesallee 2 · 22143 Hamburg  
Tel.: 040-67 58 52 50  
E-Mail: info@taichi-tiger.de  
Internet: www.taichi-tiger.de

Im Sommer praktiziert Stephanie Pankus Tai Chi auch gerne inmitten der Natur.

## Seniorenitz 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.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

## 1. WEIBLICHE-JUGEND DES AMTV IST ERNEUT HAMBURGER MEISTER

Schon vor dem letzten Spieltag stand fest: Mit bisher nur 2 Verlustpunkten hat die 1.weiblich E-Jugend vom AMTV ihren Hamburger Meistertitel erfolgreich verteidigt. Doch so klar wie es sich hier liest, war es gar nicht. Unser vermeintlich stärkster Gegner in der Saison war Buxtehude. Das Hinspiel hatten wir in eigener Halle mit 2 Toren 11:13 verloren. Da der direkte Vergleich zählt, mussten wir das Rückspiel in Buxte mit drei Toren gewinnen. Eine schwierige Aufgabe gegen die starken Buxtehuderinnen. Mit der Unterstützung zahlreicher Eltern und dank einer konzentrierten Leistung warfen die Mädels in einem spannenden Spiel in buchstab-

lich letzter Sekunde den 23:20 Siegtreffer. Geschafft! Doch je länger die Saison dauerte, desto mehr schwächelte Buxte und war mit 5 Verlustpunkten bald aus dem Meisterschaftsrennen.

Niendorf stellte sich dann als schwerster Verfolger heraus. Am vorletzten Spieltag kam es zum entscheidenden (End-)Spiel um den Titel gegen Niendorf. Das Hinspiel hatten wir „nur“ knapp mit einem Tor Vorsprung 14:13 gewonnen. Die Trainerin Evi hatte ihre 13 Spielerinnen sehr gut vorbereitet und eingestellt. Vor einer tollen Fankulisse am Schierenberg haben die Mädchen das Spiel engagiert begonnen. Sie führten schnell deutlich mit 5:0. Dank einer super geschlos-

senen Mannschaftsleistung konnte eine 7:3 Führung mit in die Halbzeit genommen. Trotzdem spürten die Fans, dass das Spiel noch nicht gewonnen war. Nach der Pause kamen die Gäste aus Niendorf auf 8:6 heran. Die Spannung stieg. Doch alle und speziell unsere Türhüterin Nahagana, lieferten ihr bestes Spiel der Saison ab. Kein 7 Meter ging ins Netz. So stand es am Ende verdient 12:6. Der anschließende Jubel in der Halle war groß. Die weibliche E-Jugend konnte somit erneut eine tolle Saison mit dem Hamburger Meistertitel für den AMTV krönen. ■

AMTV: Halle Nienhagener Str. 159  
www.amtv.de



## 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.v



## PFLANZEN-KÖLLE ROSEN-WOCHE

Die Rose ist die beliebteste Blume der Welt und gilt durch Ihre Schönheit und den betörenden Duft zu Recht als die Königin der Blumen. Als Rosengärtner seit 1818 steht für Pflanzen-Kölle die Rose im Mittelpunkt. Die exklusiven Rosengarten-Themen entführen Sie in die einzigartige Welt der Blumenkönigin. Wer ist die Beliebteste im ganzen Land? Wählen Sie Ihre Lieblingsrose und gewinnen Sie mit ein wenig Glück ein Rosenpaket im Wert von 100,- Euro. Ihren Traumrosenstrauß binden die Floristen von Pflanzen-Kölle kostenlos mit Schnittgrün und Schleierkraut für Sie auf, Sie bezahlen nur die Rosen.

Am Samstag können die Besucher für 3,95 Euro ein Rosen-Tiramisu genießen. Eine sommerlich schmackhafte Versuchung bei der Grillvorführung und eine Gratis-Kostprobe einer fruchtigen Rosen-Erdbeerbowle runden das kulinarische Angebot ab. Für Geburtstagskinder bietet Pflanzen-Kölle an diesen beiden Tagen ein besonderes Highlight: jedes Geburtstagskind erhält am Freitag und Samstag eine kleine Rosenüberraschung. (gegen Vorlage des Ausweises)

Rosenwoche vom 07.06. bis 13.06.2012, Eulenkrugstraße 190



ANZEIGE

### 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



### Klima-Wartung

Für alle Volkswagen und SEAT-Fahrzeuge.

**39,95 Euro**

Sommerpreisaktion inkl. MwSt.

Inkl. Wechsel des Pollenfilters und Kältemittels  
•desinfizieren der Anlage  
•Auslesen des Fehlerspeichers  
•Funktionsprüfung

Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Ole Simonsen, Tel. 65690068  
Volkswagen Servicepartner/SEAT Vertragshändler Befristet bis zum 31.10.2012

**Autohaus Michael Gruppe**

VERTRAGSHÄNDLER

Ihr Autohaus mit



**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



### 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

**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

**DAS DOLBERG & PARTNER NETZWERK EMPFEHLEN KOMMT VON VERTRAUEN**

„In Rahlstedt ist was los“ – auch wir wollen diesen bekannten Slogan mit Leben füllen und uns Ihnen als schwungvollen Motor rund um Rahlstedt vorstellen. Wir, das sind mehr als 40 ambitionierte Unternehmer aus den unterschiedlichsten Branchen in Rahlstedt und Umgebung, die sich zu einem facettenreichen Marktplatz zusammengeschlossen haben: Einzelhändler, Handwerker, Gastronomen, Künstler und Dienstleister. Initiiert wurde unser Netzwerk im Januar 2008 von Familienmakler Christian Dolberg. Die Idee ist, freundschaftliche Verbindungen zu Unternehmern anderer Branchen aufzubauen und gemeinsam die Region Rahlstedt zu beleben. Wir schätzen uns und empfehlen uns gegenseitig, so dass Sie sich auf unsere Empfehlungen wirklich verlassen können. Nutzen Sie die Stärken unserer zuverlässigen Partner hier vor Ort!  
[www.dolbergundpartner.de](http://www.dolbergundpartner.de)

**HOLEN SIE DAS BESTE AUS IHREM ABFALL HERAUS**



FOTO: STADTREINIGUNG HAMBURG

Setzen Sie Ihre graue Restmülltonne auf Diät. Denn wer trennt und die Wertstofftonnen nutzt, schützt die Umwelt und spart Abfallgebühren. Häufig können Sie durch die verstärkte haushaltsnahe Wertstoffsammlung auf einen kleineren Restmüllbehälter umstellen und so Gebühren sparen. Gleichzeitig leisten Sie damit einen wertvollen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz. Ob Bioabfälle, Altpapier, Leichtverpackungen oder andere Wertstoffe aus Metall und Kunststoff: Die haushaltsnahen Sammelsysteme der Stadtreinigung Hamburg (SRH) helfen Ihnen bei der Müll-Diät, sowohl als Hausbesitzer als auch als Mieter. Seit 2011 heißt es in Hamburg: Mülltrennung ist Pflicht. Deshalb werden die grüne Biotonne und die blaue Papiertonne im gesamten Stadtgebiet als Regeltonne eingeführt. Komplettiert wird das Trennsystem der Stadtreinigung Hamburg durch die Hamburger Wertstofftonne (HWT) bzw. den Hamburger Wertstoffsack: In die bisherigen gelben Tonnen und Säcke gehören jetzt neben Leichtverpackungen auch alle sogenannten stoffgleichen Nichtverpackungen aus Metall und Kunststoff. Das sind zum Beispiel Töpfe, Pfannen, Werkzeuge, Kinderspielzeuge, Eimer sowie Tüten und Folien.  
[www.stadtreinigung-hh.de](http://www.stadtreinigung-hh.de)

**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 Gespans. „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.



ANZEIGEN

**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

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

**Unser Klassiker**

**Wartung**

**Inspektion** nach Herstellervorgaben inkl. Desinfektion der Klimaanlage. Bei Inspektion nach Herstellervorgaben 10% auf Bosch Verschleißteile

**TÜV / AU** bis 3,5T inkl. Leihwagen **79,-**

**ab 59,-**

Angebot gültig bis 31.07.2012

\*Nur für PKW bis 3,5t Abnahme der Hauptuntersuchung durch eine amtlich anerkannte Prüforganisation  
\*\* zzgl. Zusatzarbeiten und Material

**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](http://www.mueller-johann.de)

**AMTV Hamburg - Mein Sportverein.**

**AMTV SOMMERFERIENANGEBOT**

**TENNIS**  
Sommerferien-Wochen-Kurs für alle von 6 – 13 Jahren.  
KURS 1: mo – fr, ab 16.07. – 20.07., 13:00 – 14:30 Uhr  
KURS 2: mo – fr, ab 23.07. – 27.07., 13:00 – 14:30 Uhr

**SELBSTVERTEIDIGUNG**  
Für Jungen und Mädchen im Alter von 7 – 13 Jahren.  
KURS 1: mo – fr, ab 16.07. – 20.07., 12:30 – 14:00 Uhr  
KURS 2: mo – fr, ab 23.07. – 27.07., 12:30 – 14:00 Uhr

**ERWACHSENE**  
Schnuppern Sie in unsere Sportangebote wie Badminton, Studiokurse, Gymnastik und Gesundheit hinein. Das komplette Sommerferienprogramm erhalten Sie in der AMTV Geschäftsstelle oder unter [www.amtv.de](http://www.amtv.de)

**AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.**  
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: [info@amtv.de](mailto:info@amtv.de) • Internet: [www.amtv.de](http://www.amtv.de)

## AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

Über die  
B75 nur  
10 Minuten!

Ahrensburg ist nur einen Katzensprung von Rahlstedt entfernt. Über die B75 ist man binnen 10 Minuten schon da. Die Ahrensburger Unternehmen ergänzen das Rahlstedter Angebot optimal. Auf zu neuen Ufern!



Audi Ahrensburg  
Gänseberg 7  
22926 Ahrensburg  
www.audizentrum-hamburg.de



HolzLand H. Wulf GmbH  
Bahnhofstr.19  
22926 Ahrensburg  
www.holzlandwulf.de

## AUTOHAUS SCHLEGEL RAHLSTEDT URLAUBSCHECK BEI CITROËN FÜR NUR 19,90 EURO

Der Sommer ist da und die Hauptreisezeit steht vor der Tür. Nach der Buchung der Unterkunft und der Routenplanung kommt die Prüfung des Fahrzeugs. Das Autohaus Schlegel kommt allen Citroën-Fahrzeughaltern dabei entgegen und bietet einen Urlaubsscheck für nur 19,90 Euro an, bevor es auf große Fahrt geht. Zum Angebot zählt der Check der:

- Beleuchtungsanlage
- Scheinwerfereinstellung
- Scheibenwaschanlage
- Wischerblätter
- Keilriemen
- Reifen
- Füllstandskontrollen
- Abgasanlage
- Bremsanlage (Sichtkontrolle)
- Dichtigkeit von Motor / Getriebe
- Dichtigkeit des Kühlsystems
- Spiel von Querlenkern, Spurstangenköpfen und Stabilisatoren
- Funktion der Klimaanlage

Kundendienstmeister Rainer Lehmann vom Autohaus Schlegel Rahlstedt wünscht eine angenehme Reise und einen schönen Urlaub! Bargtheider Str. 79

ANZEIGEN

**MEISTER JOSUWEIT**  
SCHUHMACHERHANDWERK

**REPARATUR SPART GELD**

BOIZENBURGER WEG 2 D-22143 HAMBURG TELEFON 677 33 25

**LICHTBILD**

Biométrische Fotos zum Beispiel für:  
Gesundheitskarte • Personalausweis  
Reisepass • Führerschein • Bewerbungsfotos

Schweriner Straße 10  
(Rahlstedt Arcaden rechts neben dem Haupteingang)  
22143 Hamburg  
Tel: 040 – 73 44 82 32



## STADTTEILMAKLER SIE WOLLEN SICH VON IHREM NEST TRENNEN?



Der Ruf, dass Jutta Laub und Team perfekte Pläne ausbrüten, mit denen Senioren glücklich und sorglos in einem angemessenen Zuhause leben können, kommt nicht von ungefähr. Denn eigens dafür haben sie ein spezielles Paket geschnürt, mit allen Antworten zu den Themen, Verkauf, Leibrente, Erbpacht – mit dem Sie garantiert keine Federn lassen. Und das pfeifen die Spatzen schon von den Dächern: **Das "Ohn'-Sorg'-Senioren-Paket" vom stadtteilMAKLER Rahlstedt**

Das stadtteilMAKLER-Team

- verkauft Ihr Haus / Ihre Wohnung auf Wunsch auch auf Leibrente oder mit einem anderen vorteilhaften Finanzierungsmodell
- sucht bei Bedarf ein kleineres Nest für Sie – seniorengerecht
- sichtet Unterlagen, spricht mit Ihrer Bank + erledigt Behördengänge
- kümmert sich um den kompletten Umzug
- kümmert sich um Ummeldungen wie GEZ, Meldeamt, Krankenkasse, etc.

Gerade gibt es beim stadtteilMAKLER Rahlstedt auch wieder ein ganz besonderes Angebot mit einem Ratenzahlungsmodell – einen Architekten-Bungalow in Meiendorf.  
Rahlstedter Bahnhofstraße 19, Tel. 677 99 46

## MARTHA HAUS FÜR NEUE FREUNDE IST MAN NIE ZU ALT

Dieses schöne Wortspiel war im Februar 2006 für einige Rahlstedter Bürger Motto und Motivation zugleich, um einen „Freundeskreis“ zu gründen - mit dem Ziel: Gutes zu tun! Und so gründeten sie den gemeinnützigen Verein Freundeskreis Martha Haus e.V. Der Verein leistet unbürokratisch und schnell Hilfe. Er kauft und organisiert Dinge, die alle auf ihre Art den Bewohnern Freude bringen können. Das sind neben organisierten und finanzierten, kulturellen Veranstaltungen und Ausfahrten auch Aquarien, Hochbeete, Bewegungsgeräte, etc. - alles Dinge, die über eine tägliche Grundversorgung hinausgehen, die aber die Lebensqualität eines jeden Bewohners steigern.

Dabei sind sich die Mitglieder des Freundeskreises einig, dass dieser uneigennützig Einsatz von Zeit und Geld für die Geber sehr bereichernd ist. Insbesondere weil es nicht – wie sonst oft in unserer Gesellschaft – um Machterhalt, Geldverdienen und das Dabeisein auf dem „Markt der Eitelkeiten“ geht. Unser Gewinn ist die Freude und Dankbarkeit aller, die unsere Hilfe annehmen.

**Cornelia Hansen**  
Vorstand des Freundeskreis Martha Haus e.V.  
Telefon: 675 77 0  
E-Mail: martha-haus-freundeskreis@martha-stiftung.de  
Der Jahresbeitrag beträgt 40 Euro.  
Konto: 1295143471, HASPA, BLZ: 200 505 50

## SCHREIBWAREN IM KINDERREIGEN HEFTE, BLÖCKE STIFTE – ALLES FÜR DIE SCHULE



Ab sofort gibt es im Kinderreigen eine neue Abteilung mit Schreibwaren: Spieltreppe runter, dann gleich rechts. Dort stehen nun die neuen gut sortierten Regale mit Blöcken und Heften in allen unerdenklichen Lineaturen und Größen. Familie Jensen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es wieder heißt, die Schulsachen der Materialisten für das nächste Schuljahr zu besorgen. Familien mit mehr als einem Kind wissen ein Lied davon zu singen. Geben Sie Ihre Listen hier einfach ab und profitieren Sie von echtem Service. Die freundlichen Mitarbeiter suchen Ihnen alles zusammen oder bestellen ggf. einzelne Dinge nach, während Sie in Ruhe nach anderen Dingen stöbern können. Dort wo die Fußgängerzone aufhört, fängt der Einkaufsspaß erst an.  
Rahlstedter Bahnhofstraße 39



mehr  
nette  
nachbarn

gibt's beim  
stadtteilMAKLER

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

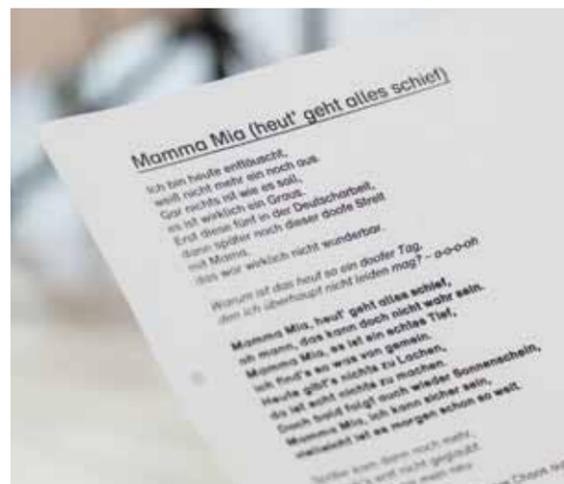
Wir freuen uns hier auf  
Ihren Besuch:

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



FÜR DIE GRUNDSCHÜLER DER RAHLSTEDTER HÖHE IST DIE CHORSTUNDE DAS HIGHLIGHT DES TAGES.

# MITMACHKONZERT IM NORMALEN MUSIKUNTERRICHT



Songtext „Mamma Mia, heut geht alles schief“ von Oliver J. Ehmsen

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

**W**ir Kinder und Teenager der 80er Jahre träumten von den Mitmachkonzerten von Rolf Zuckowski und auch unsere Kinder werden noch mit seinen Liedern groß. Einmaliger Künstler und Kategorie Freizeit – denkste! Die Schüler der Grundschule Rahlstedter Höhe (RaHö) erleben unseren Traum als realen Musikunterricht. Ihr Musiklehrer Oliver J. Ehmsen greift in die Tasten seines mobilen Keyboards und alle Kinder machen mit. Sie singen und bewegen sich und haben Spaß an Musik. Die meisten Songs hat er selbst komponiert oder alt bewährten Melodien kindgerechte deutsche Texte verpasst. So bekommt beispielsweise Mamma Mia eine neue ganz besondere Note, wenn hier von alltäglichen Erlebnissen aus der Schule gesungen wird.

Eine „normale“ Chorstunde beginnt mit der Begrüßung, einem eigens komponierten RaHö-Chorlied zu dem es sich prima Schnipsen lässt. Nach einer kurzen Aufwärmphase mit Hüpfen und Springen geht es weiter mit einer Stimmübung. Stellen Sie sich Ihre Stimme als ein großartiges Gemisch vor und packen Sie Ihre tiefe Bärenstimme, Ihre hohe

Kuschelstimme und Ihre Jubelstimme aus der Mitte - gewürzt mit ein bisschen Vanille- oder Schokoladengeschmack in einen großen Topf. Danach ordentlich schütteln und auf geht's! Das macht den Kindern Spaß und so wundert es nicht, dass rund ein Viertel aller Schüler – also rund 95 Kinder – freiwillig im Schulchor mitsingt. Es gibt drei Chöre, den der Vorschulkinder und Erstklässler, den der Zweitklässler sowie den der Dritt- und Viertklässler. Es wären sicherlich noch mehr Schüler dabei, wenn Oliver J. Ehmsen die Anzahl nicht auf 30-35 Kinder beschränken würde ... doch die Erfahrung hat gezeigt, dass es mit mehr Kindern einfach zu wuselig wird und nicht mehr zufriedenstellend ist. Aber es gibt kein Vorsingen oder andere Auswahlkriterien, die begehrten Kurse sind für alle offen. Alle Kinder sind willkommen.

Auf die Frage, was diesen Chor so besonders macht, antworteten die Schüler: „Das fühlt sich hier gut an.“ und „Ein Streit mit anderen Kindern ist nach dem Singen einfach weg.“ und „Unser Lehrer ist ein Star.“ Oliver J. Ehmsen und seine fröhlichen Lieder sorgen einfach für gute Stimmung. Hier wird jeder Einzelne gewertschätzt, jeder ist ein wichtiges kleines Rad im großen Ganzen, so dass es ein herrliches Gemeinschaftserlebnis ist. Insbesondere wenn für eine Aufführung geprobt wird. Neben dem regelmäßigen Ferienbeginn-Singen gibt es einmal im Jahr einen Musikabend – eine richtige Aufführung mit Licht- und Soundcheck. Präsentationsorientierte Pädagogik nennt Oliver J. Ehmsen das. Hier präsentieren die Chöre und auch die einzelnen Klassen ihre Lieder vor einem größeren Publikum. Mitschüler, Lehrer und Familien kommen gerne und sind gespannt auf das jeweils bunte Programm, das auch immer wieder zum mitmachen anregt.

Besonders stolz sind einige der Schüler und Schülerinnen auf ihre CD, die der Leh-



„ Unser Lehrer ist ein Star. “

Oliver J. Ehmsen hat mit 9 Jahren angefangen, Musik zu machen.

ANZEIGEN

**WANDSBEKER MUSIKHAUS**

**Bei uns bekommen Sie und Ihre Kinder, was Sie zum Musizieren brauchen: Musikinstrumente, Noten, Stepschuhe und Zubehör.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gern!**  
Mo-Fr 10-18, Sa 10-14 Uhr

Wandsbeker Königstraße 19  
22041 Hamburg, Tel: 040/68 21 31  
[www.wandsbekermusikhaus.de](http://www.wandsbekermusikhaus.de)

So schön wird der Sommer

BlumenStil

**FLORISTIK & WOHNACCESSOIRES**  
Inh. Anja Gorra  
Rahlstedter Str. 70 · D-22149 Hamburg  
Tel.: 0049 - 40 - 866 86 117  
Email: [blumen.stil@alice.de](mailto:blumen.stil@alice.de)

Mo. - Fr. 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> + 14<sup>30</sup> - 18<sup>00</sup>  
Sa. u. So. 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>

rer mit ihnen im Studio aufgenommen hat: „Ein Koffer voller Lieder“ – Musik und Texte natürlich von Oliver J. Ehmsen.

Aber das ist noch lange nicht alles! Bei einem Liederwettbewerb der Polizei Hamburg hat der Musiklehrer seine ehemalige Klasse 3a mit dem Song „Hey, du - siehst du mich?“ auf den ersten Platz singen lassen. Und selbstverständlich nahmen die Schüler der Rahlstedter Höhe am Hamburger Aktionstag „Nachbarschaft verbindet“ mit Gesang teil. Sie gestalteten ein offenes Liedersingen mit den Senioren aus den umliegenden Altersheimen.

Last but not least steht der bundesweite Tag der Musik an: Am 15. Juni 2012 wird Oliver J. Ehmsen mit seinen Chorkindern ab ca. 10:30 Uhr in der Rahlstedter Fußgängerzone an verschiedenen Orten Minutenkonzerte geben. In den kleinen Hut dürfen die Zuschauer gerne Ihr Kleingeld geben, denn davon wird der Chor nach dem eifrigen Singen zum Abschluss ein Eis essen gehen. ■

Mehr über die Grundschule RaHö im Internet auf: [www.schule-rahlstedterhoehe.hamburg.de](http://www.schule-rahlstedterhoehe.hamburg.de).



Oliver J. Ehmsen überträgt seine Musikbegeisterung mit Leichtigkeit auf die Schüler.

## DIE GRUNDSCHULE AM GROSSLOHERING FEIERT 50-JÄHRIGES JUBILÄUM

Am 28. Juni 2012 wird die Grundschule Großlohering 50 Jahre alt. Wegen der frühen Sommerferien wird die Festwoche schon von Montag, den 11. bis Freitag, den 15. Juni veranstaltet. Es gibt ein internes buntes Programm, aber auch offizielle Termine, wie den Besuch von Oberbürgermeister Olaf Scholz am Dienstag, 12.6.2012 von 8.30 bis 9.15 Uhr. Den krönenden Abschluss bildet das große Schulfest am Freitag, den 15.6.2012. Es sind alle herzlich eingeladen zum Riesensprogramm mit Feuerwehr, Polizei, Spielangeboten, Bildung und Unterhaltung, Kaffee und Kuchen, ein Ballonstart sowie ein Ehemaligentreffen und eine KURZE Ansprache.

Großlohering 11, 22143 Hamburg

## TRADITIONELLE FAMILIENBETRIEBE IN RAHLSTEDT

# MÖLLER GEHT- GOLDSCHMIED SEBASTIAN BLEIBT



Das Umarbeiten wertvoller Ringe ist Routine für Peter Sebastian.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Peter Sebastian, inzwischen 70 Jahre, denkt gar nicht ans Aufhören. Seine Handwerkskunst bereitet ihm immer noch so viel Freude – nicht zuletzt wegen seiner treuen Kunden: „Unsere Kunden sind einfach so nette Leute, die sich immer so sehr darüber freuen, wenn ich ihnen ihre wertvollen Schmuckstücke zurückgebe. Das macht einfach Spaß!“

Am 2. Januar 1974 hat Familie Sebastian die Goldschmiede in der Schweriner Straße 5 von den Vorbesitzern übernommen und den Betrieb fortgesetzt. Außer einer neuen Glasvitrine hat sich hier seit den 50er Jahren im Grunde nichts verändert. Das macht den Besuch vor Ort so spannend – wir dürfen für Sie sogar einmal hinter den Tresen und in die Werkstatt schauen.

Hier zeigt uns Herr Sebastian stolz wie er an seinem geliebten Arbeitsplatz im kleinen Hinterzimmer – mit viel Fingerspitzengefühl den Goldschmuck seiner Kunden aufarbei-



Das Einfassen von Steinen erfordert ein gutes Augenmaß und viel Fingerspitzengefühl

tet: von Ringvergrößerungen und –verkleinerungen über das Einfassen neuer Steine bis hin zum Einschmelzen des Goldes für ein neues Schmuckstück. Er beherrscht alle nur denkbaren Umarbeiten. Besonders reizvoll sind für ihn die kniffligen Arbeiten, an die sich andere nicht herantrauen, die er aber

kreativ zu meistern weiß. Seine Erfahrung ist Gold wert, im wahrsten Sinne des Wortes.

Vorne im Laden ist Frau Sebastian die gute Seele des Hauses. Neben dem Verkauf von Uhren und Schmuck liegen ihr die Perlenketten am Herzen. Mit flinken Händen zieht sie die Perlen auf neue Fäden aus reiner Naturseide auf. Nach jeder Perle kommt ein Knoten, damit nicht alle Perlen verloren gehen, wenn verschleißbedingt der Faden Jahre später einmal reißen sollte. Die Kundinnen danken ihr diesen Service sehr.

Insgesamt sind hier vier Goldschmiede – zwei Gesellen und zwei Meister – eine Auszubildende sowie drei Verkäuferinnen beschäftigt. Diese Goldschmiede wird auch in Zukunft von allen mit viel Herzblut und Leidenschaft als Familienbetrieb weiter geführt werden – wahrscheinlich in zweiter Generation. Neben all den „Ketten“ ein kleines Juwel in Rahlstedt, das wir uns bewahren sollten! ■

Goldschmied Sebastian · Schweriner Straße 5

ANZEIGE

## KINDERREIGEN

ausgewähltes Spielzeug und Kinderbücher

### Jetzt neu!

## Schulbedarf im KINDERREIGEN!

**Lange Liste von der Schule?**  
Einfach die Liste abgeben, wir kümmern uns um den Rest.

ANZEIGE



Hinterm Ladentisch – Frau Sebastian ist die gute Seele im Verkauf.

**FOTO**  
WIR MACHEN DAS FOTO

**Sylvana Siebert**  
Fotografin

22147 Hamburg  
Redderblock 23

040 644 22 572  
sylvana@hsfotoplus.de  
[www.hsfotoplus.de](http://www.hsfotoplus.de)

BLEIBEN  
SIE GESUND

# SYMPTOME SPRECHEN EINE KLARE SPRACHE

TEXT UTE TEUBNER FOTO SYLVANA SIEBERT

In den 60er und 70er Jahren wurde ein bis dahin wenig beachtetes medizinisches Konzept weiterentwickelt und neu definiert: die psychosomatische Medizin. Aber auch ältere medizinische Systeme kennen den Zusammenhang zwischen Seelenleben und körperlichen Antworten darauf, die sich als Symptom oder Krankheit zeigen.

In langer Forschungsarbeit, bei der zahlreiche Patienten befragt und untersucht wurden, hat man in den 90er Jahren schließlich



**UTE TEUBNER**  
Meine Berufung ist es,  
Menschen zu helfen -  
mit Klassischer Homöo-  
pathie oder manueller  
Schmerzbehandlung

Solche Körperwahrnehmungen können auch eine zusätzliche „Informationsquelle“ für die Betroffenen darstellen: Sie können dazu beitragen, auf unbewusste Konflikte aufmerksam zu werden.

Aber auch für den Arzt oder Alternativmediziner kann die Körperwahrnehmung des Patienten für die Behandlung hilfreich sein. Sie können das Nachdenken über den Patienten und seine Therapie beeinflussen, die Gestaltung der Anamnesen und Gespräche, sie können den Blick erweitern vom bloßen

Sammeln von Symptomen hin zu Überlegungen über das „Risikoprofil“ und eine mögliche Veränderung desselben.

Es lohnt sich also, einmal darüber nachzudenken. Das Beste wäre jedoch, und das wünsche ich Ihnen: Bleiben Sie gesund! ■

**Naturheilpraxis · Klassische Homöopathie  
Medikamentenfreie Schmerztherapie**  
**Ute Teubner**  
Kielkoppelstr. 62 · 22149 Hamburg  
Tel. 38 64 88 52

ANZEIGE

## Neu: Unter einem Dach KAMMINER STR. 3

### Trimmen, scheren, schneiden *Salon Hundeschön* für alle Felle

Angela von Arnstedt hat im Frühjahr den Salon Hundeschön neu eröffnet. Die studierte Tierpsychologin ist äußerst tierlieb und geht sehr einfühlsam mit den Hunden um. Sie freut sich sehr, ihre vierbeinigen Kunden von zu langem oder verfilztem Fell befreien zu dürfen. Dabei geht es neben einem gepflegten Erscheinungsbild vor allem darum, Hautkrankheiten und Parasitenbefall zu vermeiden. Alle Rassen, ob groß, ob klein sind herzlich willkommen! Und Herrchen und Frauchen dürfen selbstverständlich während der Fellpflege dabei bleiben.

Termine nach  
telefonischer  
Vereinbarung:  
Tel. 01578 -  
9540293



Kleintiere und mit  
Zusatzqualifikation  
für Ziervogel und  
Tauben

### Tierärztin mit Herz

Dr. med. vet. Dunja Koball-Menin ist mit ihrer Kleintierpraxis vom Buchwaldstieg in die Kamminer Str. 3 umgezogen – weiterhin mit dabei ihre tiermedizinische Fachangestellte Melanie Lüth. Gemeinsam begegnen sie Herrchen und Frauchen mit ihren Lieblingen stets wohlwollend und fürsorglich. Neben der fachlichen Kompetenz beeindruckt eben diese Atmosphäre des Aufgehobenseins, so dass der Tierarztbesuch mit wenig Angst für alle Beteiligten verbunden ist.

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 9-11 Uhr  
Mo + Do 17-20 Uhr  
Di + Fr 17-19 Uhr  
Tel. 67 37 83 54



herausgefunden, dass angstbesetzter Stress, nicht gelebte Aggressionen und ungünstige soziale Umgebungsbedingungen für nahezu alle Krankheiten verantwortlich waren. Auch der genetische Faktor spielt dabei eine Rolle. So kann oftmals eine Verbindung der vielfältigen Störungen im Verdauungstrakt mit den inneren Gegebenheiten und Lebensbedingungen der Betroffenen hergestellt werden.

Wer kennt die eine oder andere dieser Redewendungen nicht?

- Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen.
- Gelb vor Neid werden
- Das bereitet mir Bauchweh.
- Das ist mir auf den Magen geschlagen.
- Mir steigt vor Wut die Galle hoch.
- Da bleibt mir der Bissen im Halse stecken.
- Das schmeckt mir gar nicht.
- Keinen Geschmack haben.
- Ich habe Schiss.
- Es ist zum Kotzen.
- Ich mache mir vor Angst in die Hose.
- Das muss ich erst einmal verdauen.
- Mir läuft die Galle über.
- Da vergeht mir der Appetit.
- Sich grün und gelb ärgern.

Sie zeigen, wie sehr der Zusammenhang zwischen belastenden Lebenssituationen und dem Verdauungsorgan in unserem Denken verankert ist. Stehen zum Beispiel Ärger, Wut oder Vorwürfe im Vordergrund, können die Folgen starke Blähungen oder Durchfall sein. Sprechen wir von Gefühlen wie Hilf- oder Hoffnungslosigkeit, kann dies zu Verstopfungen führen.

Prentice Mulford, ein US-amerikanischer Journalist, Erzieher, Goldgräber und Warenhausbesitzer, (\*05. 04. 1834 in Sag Harbor, Long Island, New York, USA, †27. 05. 1891 vor Long Island, New York, USA) sagte einmal: „Schlechte Verdauung kommt weniger von der Nahrung selbst als von der Stimmung, in der wir unsere Nahrung zu uns zu nehmen pflegen.“

ANZEIGEN

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

## BESTATTUNGEN KROLL E. K.

### Rahlstedt

Fachkundig  
Erfahren

Tag und  
Nacht

Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Anonyme Bestattungen ab € 1.600,-  
Erledigung der Formalitäten – Bestattungsvorsorge

Rahlstedter Str. 48 · 22149 Hamburg · Tel. 672 58 44  
www.bestattungen-kroll.de

## Schmidt-Peil OHG

### Bestattungsinstitut seit 1913

Wir helfen Ihnen beim  
Abschiednehmen.

Vertrauen Sie unserer  
Erfahrung.

Tag- und Nachruf 672 20 23

www.beerdigungsinstitut-schmidt-peil.de

Brockdorffstraße 14  
22149 Hamburg



**BUDDHISMUS IST EINE WELT-RELIGION, DIE OHNE GÖTTER AUSKOMMT**

Immer im Uhrzeigersinn wenn man die Gebetsrolle dreht oder um den Stupa geht. Ein Stupa ist ein Denkmal, in dem Reliquien von Buddha oder herausragenden Mönchen liegen.



ANZEIGE



**Gartencenter Rahlstedt**

Garten- u. Landschaftsbau Rahlstedt

Stapelfelder Str. 154, 22143 Hamburg

Tel. 040 / 67 588 588

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9-18 Uhr und Sa 9-16 Uhr

- 20.000 m2 Ausstellung
- Lieferservice
- Skulpturen und Pflanzschalen
- Große Auswahl an saisonalen Pflanzen, viele Raritäten

Im Tempel vorne liest der Geshe aus den alten Schriften vor und diskutiert dann mit seinen Zuhörern darüber.

# AUF DEN SPUREN DES DALAI LAMA

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Religion ist eine ganz persönliche Sache, doch es muss kein Geheimnis sein. Und so habe ich mich auf die Spuren des Buddhismus begeben und das tibetische Zentrum in Rahlstedt, in der Hermann-Balk-Str. 106 besucht. Es existiert dort bereits seit 35 Jahren, zählt zu den ersten tibetisch buddhistischen Häusern in Deutschland und steht unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama. Ich habe viele neue Erkenntnisse gewonnen und bin fasziniert vom wohl gesonnenen Umgang miteinander.

Buddhisten - aller drei Hauptrichtungen - glauben an keine Götter. Sie orientieren sich an der Lehre des Buddha. Buddha hieß gebürtig Siddhartha Gautama und wurde etwa 560 v. Chr. im heutigen Nepal geboren. Er steht sinnbildlich für den perfekten Menschen. Er wird auch als Buddha Shakyamoni bezeichnet in Abgrenzung zu Buddha Maitreya, der erst noch erscheinen wird. Buddha hat die Menschen gelehrt, Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen. Dabei enthalten seine Schriften keine Dogmen. Niemand soll seiner Lehre blind folgen. Jeder möge alles anhand eigener Erfahrungen überprüfen. Alle überlieferten Thesen sind zu hinterfragen und auf das alltägliche Leben auch in Deutschland zu übertragen - kein Festhalten an überholten oder unpassenden Annahmen. Eben diese Toleranz und gewollte Dialogbereitschaft machen den Buddhismus für Sinnsuchende wahrscheinlich so attraktiv.

Im Zentrum der Lehre steht das sogenannte Karma, das Zusammenwirken von Ursache und Wirkung. Es geht um das tiefe Verständnis, welche Folgen man mit seinem Handeln auslöst. Das wirkt auf mich gar nicht fremd. Ich denke, es ist vergleichbar mit unseren alten deutschen Sprichwörtern: „Was du nicht willst, was man dir tu, das füge auch keinem anderen zu.“ und „Wie du in den Wald hinein rufst, so schallt es wieder heraus.“

Buddhisten gehen davon aus, dass alle



Bunte Gebetsfahnen hängen an der Leine, damit die Gebete vom Wind in die Welt getragen werden.



Ein Geshe hat die Lehren des Buddhismus studiert und ist ein Experte für Logik, Texte, Rituale und korrekte Abläufe. Hier im Bild: Geshe Pema Samten, seit Januar 2003 ständiger Lehrer.

## TERMINE IM TIBETISCHEN ZENTRUM

**MEDITATION**  
jeden Dienstag, 19-20:30 Uhr  
Neuinteressierte können einfach vorbeikommen. Vorab ein Rundgang um 18:30 Uhr

**MEDITATION FÜR EINSTEIGER**  
Mittwoch 5.9.2012 (8 Termine), 19-20:30 Uhr

Die Teilnehmenden erlernen Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen, die zu mehr Konzentration, Ruhe und Gelassenheit führen.

Anmeldung: Tel. 64492204 oder anmeldung@tibet.de

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
3. Oktober, 10 bis 17 Uhr  
Vorträge, Rundgänge, Meditationen, kleine Snacks, Kinderecke

erhellend auf den Alltag und das Miteinander im hier und jetzt aus - auf Neudeutsch: ein Coaching? Das tibetische Zentrum bietet zahlreiche Veranstaltungen und Seminare zu Themen rund um die Lebensführung an.

Natürlich gibt es im Buddhismus noch viel mehr zu ergründen, angefangen von der Meditation bis hin zu spirituellen Erfahrungen. Wer mehr wissen möchte, ist im tibetischen Zentrum jederzeit herzlich willkommen. ■

**Tibetisches Zentrum e.V. · Hermann-Balk-Str. 106 · 22147 Hamburg · Tel. 6 44 35 85**  
**Besucherzeiten: dienstags 18.00-18.30 Uhr (ab 18.30 Uhr Führung) und auf Anfrage**

ANZEIGE

*Jolanthe Gerbitz*  
Dekoratives für Haus und Garten

- Besondere Wohnaccessoires
- Individuelle Beratung und Gestaltung Ihres Gartens
- Gehölzverkauf aus eigener Baumschule

**Öffnungszeiten:**  
dienstags und freitags 10.00 - 19.00 Uhr  
im Juni und Oktober bis Dezember:  
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Start: 1. Juni

Telefon 040 - 678 50 90 · Nornenweg 9 (an der B75) · 22145 Hamburg  
Fax 040 - 678 91 44 · www.jolanthe-gerbitz.de

# HELDEN

# WIE WIR

SKATER-PARADIES  
IN RAHLSTEDT

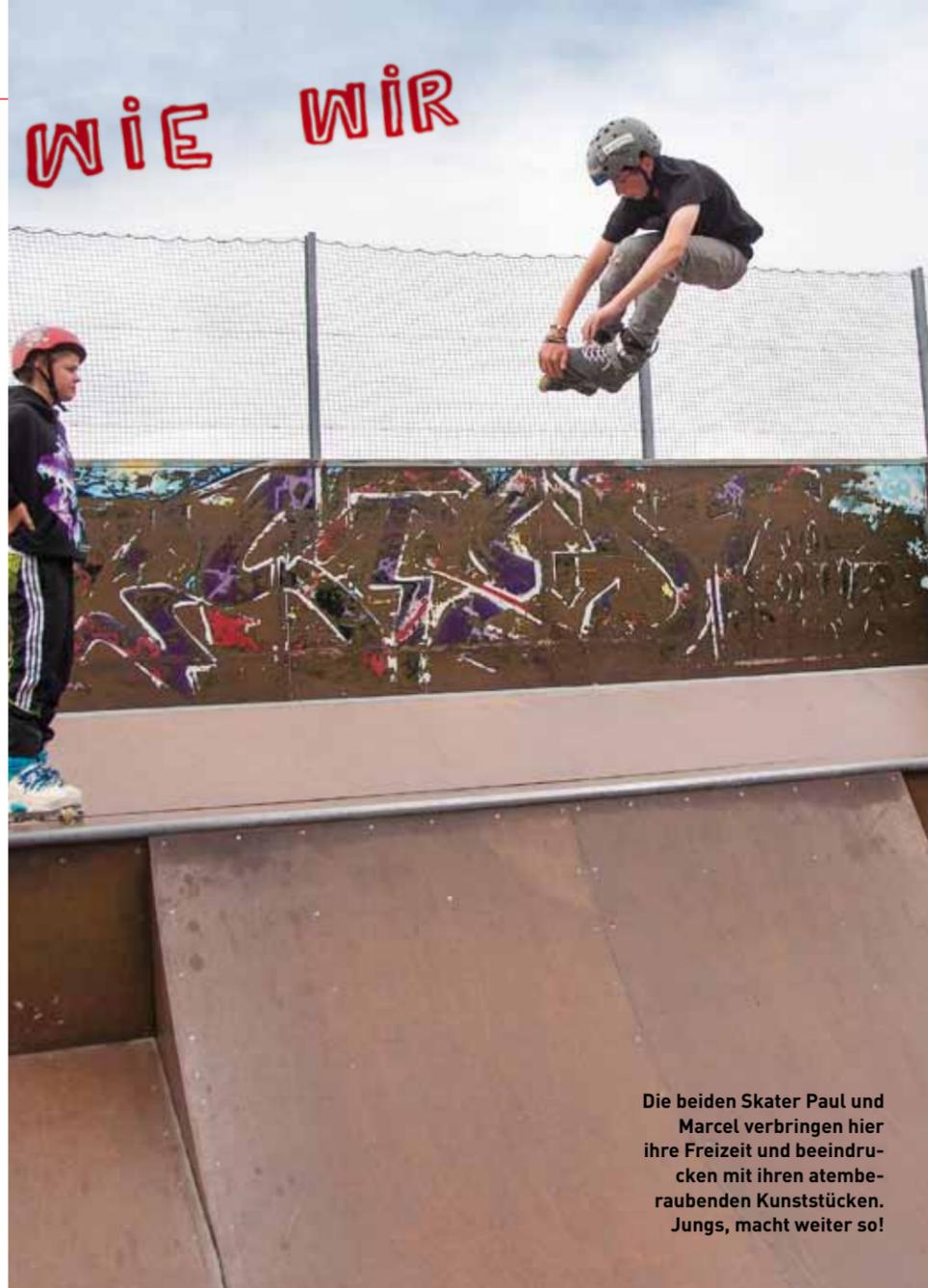
# RUNTER VOM SOFA, RAUF AUF DIE RAMPE!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Das Zuschauen an der Rampe im Sportpark Rahlstedter Höhe macht schon richtig viel Spaß, gar nicht auszudenken, wie faszinierend es sein muss, selbst zu fahren. Die meisten Jungs kommen hier regelmäßig her, man kennt sich untereinander. Der Umgangston ist freundschaftlich, neue Mitfahrer sind willkommen. Und immer wieder runter – richtig Tempo machen. Der Wind pfeift einem jeden um die Nase, die T-Shirts flattern. Die Blicke sind konzentriert, wieder wird ein neues Kunststück geübt, jeder für sich, jeder bis an seine eigenen Grenzen. Hier stehen sie auf eigenen Füßen, das ist ihr Revier, keine Erwachsenen. Marcel und Paul sind beide 13 Jahre alt und genießen hier ihre Freiheit. Sie geben sich gerne gegenseitig Tipps und Tricks und schauen einander zu oder schauen voneinander ab. Sie skaten just for fun und sind echt gut. Paul hat sogar bei den deutschen Meisterschaften im vergangenen Dezember teilgenommen und sich auf den neunten Platz geskatet. Glückwunsch!

Neben den beiden Skatern sind an diesem Nachmittag auch noch viele Jungs mit ihren Stunt Scootern und Skateboards da. Kleine Rollen haben sie alle. Und anderen Tagen trifft man hier auch die BMX-Radfahrer. ■

Ahrenshooper Str. 5 · 22147 Hamburg



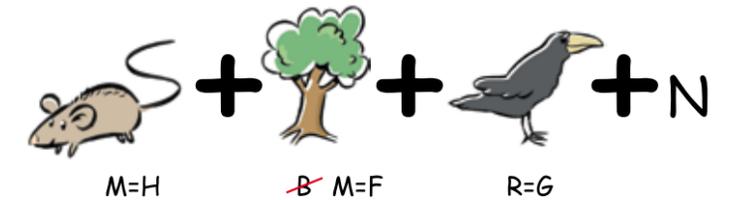
Die beiden Skater Paul und Marcel verbringen hier ihre Freizeit und beeindrucken mit ihren atemberaubenden Kunststücken. Jungs, macht weiter so!

## WIR GEHEN INS „YES!“

Auf dem Gelände an der Ahrenshooper Str. 5 befindet sich auch der Jugendclub YES! unter der Leitung von Arne Klindt. Ansprechpartner im Alltag sind die beiden Jugendbetreuer Waldemar Rohde und Gunnar Manske. Das Angebot richtet sich an alle Kids + Teens von 11-18 Jahre aus den umliegenden Wohngebieten. YES! Steht übrigens für Youth, Education & Sport!

Draußen: Sportpark mit Skaterrampe, einem Streetballfeld zum Basketball spielen, ein Soccer-Court mit Kunstrasen für ein Kleinfeld-Fußballspiel, eine Boulderwand zum Klettern und ein großer Rasenplatz zum Fußball spielen.  
Draußen: Billiard, Tischfußball, Tischtennis, Karaokeanlage, Turnhalle

Das YES! Hat täglich geöffnet: Mo-Do 16-20 Uhr, Fr 16-1 Uhr, Sa 14-20 Uhr, So 12-18 Uhr  
www.yes-hamburg.de



GEWINNSPIEL  
LUST AUF MINIGOLF?  
5 FAMILIENKARTEN VOM  
HAMBURGER MINIGOLF  
CLUB, SWINEMÜNDER  
STR. 29 ZU GEWINNEN.

Wer das Bilderrätsel richtig löst, erhält das Lösungswort. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siemsm@leben-magazin.de. Einsendeschluss ist Freitag, der 13. Juli 2012. Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



ANZEIGE

**VINDHÖLAR** | DAS REITZENTRUM  
vor den Toren Hamburgs

LUSTIGES  
FERIENPROGRAMM  
AUF  
VINDHÖLAR

**VIEL SPASS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

BEI UNS IST IMMER WAS LOS!

- \* QUALIFIZIERTER REITUNTERRICHT
- \* VOLTIGIEREN \* GESCHICKLICHKEIT
- \* SPIELE MIT UND OHNE PFERD
- \* PFERDE SCHMÜCKEN ... UND VIELES MEHR

**2012**

FRÜHJAHR	05.03. – 16.03.
	02.04. – 06.04.
SOMMER	25.06. – 03.08.
HERBST	01.10. – 19.10.

KINDERGEBURTSTAGE AUF ANFRAGE

MO-FR VON 11 – 15 UHR  
AUF WUNSCH AUCH GANZTAGS  
ODER MIT ÜBERNACHTUNG

KOSTEN: 199,- € PRO WOCHE  
(INKL. LEIHPFERD UND  
BETREUUNG VON 11 – 15 UHR)

AUFPREIS FÜR GÄSTEZIMMER:  
20,- € PRO NACHT UND PERSON

WER KEIN MITTAGESSEN  
MITBRINGEN MÖCHTE, KANN  
GERNE ÜBER UNS ESSEN  
BESTELLEN (30,- € PRO WOCHE)

VINDHÖLAR

Einar Hermannsson & Maren Junge · Teichwiese 2 · 22145 Stapelfeld  
Tel. 040 / 6776488 · Fax 040 / 6779631 · vindholar@aol.com · www.vindholar.de



**NULL Anzahlung  
NULL Zinsen  
ab 85 €/Monat**

**MEIN Mii.**



**DER NEUE SEAT Mii. AB 8.890 €.<sup>2</sup>**  
Einmalige Überführungskosten von 750,00 €.

Bist Du bereit, die Welt mit anderen Augen zu sehen? Dann freue Dich auf den neuen SEAT Mii. Es gibt ihn als Drei- oder Fünftürer und auf Wunsch sogar mit „City Safety Assistent“ – der dabei hilft, Auffahrunfälle im Stadtverkehr zu vermeiden. Dazu noch das optionale SEAT Portable System und er wird Dein perfekter Begleiter. Überall. Erlebe den neuen SEAT Mii jetzt bei einer Probefahrt.

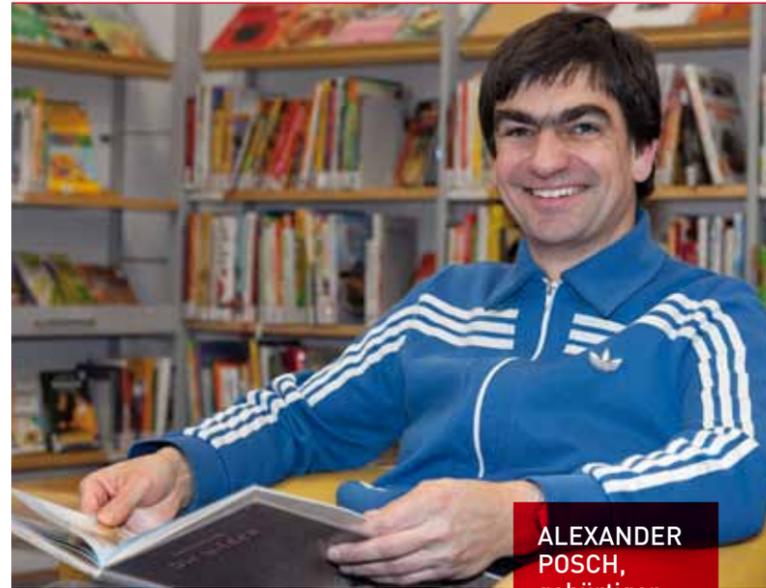
Beispielrechnung für den SEAT Mii 1.0, 44 kW (60 PS)	
Fahrzeugpreis:	8.890,00 €
Anzahlung:	0,00 €
Nettodarlehensbetrag:	8.890,00 €
Sollzinssatz (gebunden) p.a.:	0,00 %
Effektiver Jahreszins:	0,00 %
Laufzeit:	54 Monate
Fahrleistung/Jahr:	10.000 km
54 Monatsraten im AutoCredit ä:	85,00 €
Bearbeitungsgebühr:	0,00 €
Schlussrate:	4.300,00 €
Gesamtbetrag:	8.890,00 €
Überführungskosten (einmalig):	750,00 €
Ein Angebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen.	

Kraftstoffverbrauch der beworbenen Modelle: kombiniert 4,7–4,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionswerte: kombiniert 108–96 g/km. Effizienzklassen: C–B

1) Ein Finanzierungsangebot der SEAT Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH für Privatkunden und Finanzierungsverträge mit 54 Monaten Laufzeit. Gültig für SEAT Mii Neuwagen. Bonität vorausgesetzt. Nicht kombinierbar mit anderen Sonderaktionen. Eine Aktion der SEAT Deutschland GmbH. 2) Unverbindliche Preisempfehlung der SEAT Deutschland GmbH. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

**Autocentrum Michael GmbH**  
Holstenhofweg 46  
22043 Hamburg  
Tel: (0 40) 65 69 00 60  
Fax: (0 40) 65 69 00 66  
r.bergmann@autocentrum-michael.de

**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



**ALEXANDER POSCH,** gebürtiger Hamburger, Jahrgang '68, Autor und Familienvater aus Neu-Rahlstedt

**GESCHICHTEN  
AUS RAHLSTEDT  
SOMMER-  
FREUDEN**

TEXT ALEXANDER POSCH

**F**rüher hatte er es sich anders vorgestellt, sein Leben. Gewöhnlicher und eintöniger. Er dachte, er würde seinen Lebensabend im Vorortheus verbringen mit seiner Frau und den Kindern, die am Wochenende mit den Enkeln zum Grillen kommen würden. Aber es hatte sich dann alles anders entwickelt.

Einer seiner Freunde verdiente mit großen Holzkonstruktionen, mit buntbemalten, fantastievollen Hütten sein Geld. Dieser Freund war weder Tischler noch Zimmermann, sondern Bankkaufmann, und so piff der Wind durch die Hütten. Aber weil sie zur Kunst erklärt und zumeist in Museen aufgebaut wurden und dort auch nur kurze Zeit standen, war das mit dem Wind egal.

Die Hütten hatten es ihm angetan. Einige Male hatte er dagestanden, wenn sein Freund am Bauen gewesen war, und schließlich hatte er selbst eine gebaut. Zuerst in seinem Garten, als Attraktion für die Kinder, aber doch so dilletantisch, dass sie bald darauf in sich zusammenfiel.

Später dann in einem Waldstück am Stadtrand. Nicht weit von seinem Vorortheus. Die Ritzen dichtete er mit Lehm ab. In der Hütte hatten nur ein Bett, der Ofen, der Tisch

*„Gern hätte er noch eine Musikbox gehabt, aber ohne Strom war das sinnlos.“*

und ein Stuhl Platz. Gerne hätte er noch eine Musikbox gehabt, aber ohne Strom war das sinnlos.

„Ach, hättest du doch in unserem Haus eine solche Ordnung gehalten“, sagte seine Frau manchmal, wenn sie in die Hütte trat. Dann schmunzelten sie.

Seine Frau kam ihn regelmäßig besuchen. Meist verbrachten sie die Nacht miteinander. Oder sie blieben auf der Bank sitzen und unterhielten sich. Im ersten Jahr verbrachte er nur einige Tage, in den Folgejahren dann Wochen, danach Monate in der Hütte. Weihnachten aber feierte er stets im Vorortheus mit der Familie. Ostern und die Geburtstage auch. Nachdem sein letztes Kind ausgezogen war, lebte er ausschließlich in der Hütte. Viele Menschen reagierten verständnislos, andere sagten, das könne man auch in einer Schrebergartensiedlung haben, wieder andere hielten ihn für verrückt. Er wusste nichts darauf zu antworten.

Einmal wurde sein Hüttenleben massiv gestört. Neugierige Jugendliche, die ungefragt bei ihm vorbeikamen, gab es immer wieder, diese aber brachten einen Kanister Benzin mit und hatten vor, ihn mitsamt der Hütte

abzufackeln. „Fick dich, du Mißgeburt!“, sagte der Wortführer und goß Benzin aus. Er griff sich den Schürhaken und erschlug den Jugendlichen. So nah war das Wut-Ding noch nie an ihn herangekommen. Während des Prozesses sagte ein Reporter, wenn man nichts tut, gedeiht das Böse. Aber er war sich nicht sicher. Eher glaubte er, andersherum machte es einen Sinn. Ihm war, als wäre es ihm nur hier bei seiner Hütte möglich seine zartesten Stellen zu zeigen. Das Gericht sprach ihn frei, und er zog zurück in die Hütte. Kurz war er eine kleine Sensation: Zeitungs- und Fernsehberichte, aber schnell war das wieder vorbei und er wieder für sich.

Der Kontakt zu seiner Familie riss nie ab. Auch seine Kinder besuchten ihn gerne. Opa war seltsam, diesem Urteil der Enkel stimmten die Kinder zu. Wenn er wieder allein war, dachte er darüber nach, dass er einmal ein Stück seiner Mutter gewesen war, dann aber war er selbst geworden, aber es blieb ein unentwirrbares Durcheinander.

Heute sitzt er den größten Teil des Tages auf seiner Bank. Heute hat er kaum mehr zu tun, als Holz für den Winter zu sammeln und ab und an mit seiner EC-Karte zum Super-

markt zu gehen. Meistens sitzt er allein auf seiner Bank und blickt ins Grün der Bäume, durch das die Sonne scheint. Er sieht die Insekten tanzen, wie der Wind die Blätter bewegt, Vögel Nester bauen und nachts kann er die Eulen rufen hören. Er hört die Rehböcke bellen und die Marder durchs Laub rascheln. Im Winter sitzt er auf seinem Stuhl hinter dem Fenster, blickt auf die kahlen Stämme oder er bleibt gleich im Bett liegen und träumt. ■

**ALEXANDER POSCH LIEST:**

**POETEN IM PARK**  
So 10. Juni 2012 um 12 Uhr  
im Jenischpark, Treffpunkt: Freitreppe Jenisch Haus, Baron-Voght-Straße 50  
Teilnahme frei, um eine Spende wird gebeten

**POETS ON THE BEACH**  
Sonntag, 26. August 2012, 18 Uhr  
An der Strandperle / Oevelgönne,  
Eintritt frei

ANZEIGEN

**Markisen und Terrassendächer jetzt zu Vorteilspreisen**

Kirchenstraße 4  
22946 Trittau  
Tel. 04154/84 02 18  
Fax 04154/99 93 19

Einbruchschutz | Sonnenschutz  
Jürgen Hansen

**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

**10 Jahre Qualitäts-Garantie auf alle RAL-Produkte. Dafür steht der Ritter von SCHEERER.**

**Vertrautes Design, zeitlos schön!**

Klassisch die Optik, unverwechselbar die Qualität: Unsere Traditions-Zäune werden Ihnen auch nach Jahren Freude machen.

**... in nur 10 Minuten über die B75 erreichbar**

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 7.00 – 18.00 Uhr  
Sa. 8.00 – 13.00 Uhr

Bahnhofstr. 19  
22926 Ahrensburg  
Tel. 041 02/4 55 50  
Fax 041 02/5 09 96

**Flözband H. Wulf**

SIE TRAGEN HOSEN UND SPIELEN SONGS VON FRAUEN

# DAMEN-ROCK MIT HOSEN-TRÄGERN



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Ole ist der Schlagzeuger. Er sitzt mir mit leuchtenden Augen gegenüber und erzählt stolz, wie alles begann: Eigentlich wollten sie sich damals in den Achtzigern in den Rock-Olymp spielen. Lange Haare hatten sie und rockten die Bühne. Sie träumten davon, berühmte Rockstars zu werden. Sie komponierten eigene Songs, sie hatten ein klares Ziel vor Augen: Eine eigene Platte. Sie sparten sämtliche Einnahmen ihrer Auftritte – und sparten und sparten. Der Termin für den Gang ins Tonstudio kam sogar in greifbare Nähe, doch die Erwartungen der Musiker gingen weit auseinander. Schließlich trennten sie sich, teilten das Ersparte gerecht untereinander auf und spielten in verschiedenen anderen Bands weiter. Keiner von ihnen wurde Superstar, alle lernten einen „ordentlichen“ Beruf und einige von ihnen gründeten eine Familie. Doch die Liebe zur Musik ist bei allen geblieben.

Nach der Sturm und Drang Zeit, irgendwann im Jahr 2007, entschieden sie sich für die Wiedervereinigung - in ähnlicher Besetzung wie damals. Am Schlagzeug sitzt Ole, Sänger ist heute Jörg Leyding, Bassist ist Andreas Arff und als Gitarristen spielen zusammen oder im Wechsel Niels Hansen, Heiko Schröder und Mark Kujawa. Frei von Illusionen und Träumen treten sie heute als Rockzipfel auf. Die Motivation ist heute eine andere. Die Musik ist ihr Hobby geworden und so gehen sie mit mehr Leichtigkeit an die Sache heran. Sie proben 1x pro Woche, keine eigenen Songs mehr, dafür fehlt die Zeit. Stattdessen covern sie ausschließlich Songs von Frauen und haben mächtig Spaß beim Umbauen der Titel. Sie schaffen Rockversionen von bekannten Titeln aller Musikrichtungen, Songs, die jeder mitsingen kann wie z.B. den zarten Klassiker „Que sera“ von Doris Day, „Sunny“ von Boney M, oder „I'm so excited“ von den Pointer Sisters, etc.

Die Veränderung der Songs macht aber

nicht nur den Musikern Spaß, sondern kommt auch beim Publikum extrem gut an. Die Band tritt in Rockkneipen oder auf Straßenfesten auf und überrascht die Zuhörer immer wieder mit den bekannten Hits im ungewohnt rockigen Gewand. So sorgt auch Marianne Rosenbergs umgewandelter Song „Sie gehört zu mir“ für gute Stimmung, aber ein Song lässt das Publikum immer wieder toben – die einzige (verzeihbare) Ausnahme von der Regel nur Frauentitel zu spielen „Sweet Transvestite“ aus der Rocky Horror Picture Show ...

Schlagzeuger Ole heißt übrigens mit bürgerlichem Namen Andreas Olofsson und ist in Rahlstedt mit seiner Frau Conny bekannt als Inhaber vom Werbedruck Copyfuchs, Rahlstedter Str. 67. Dort und auf der Website [www.rockzipfelweb.de](http://www.rockzipfelweb.de) wird der Termin für ihren nächsten Auftritt in Rahlstedt als erstes bekannt gegeben werden – wahrscheinlich im September bei Rahlstedt Rockt oder bei der 2. Rahlstedter Musikknacht. ■

ANZEIGE



## IT-Support für Büro, Kanzlei oder Praxis

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

- Beratung
- Schulung (u.a. MS-Office)
- Systemadministration
- Netzwerke
- Telefonanlagen
- IT-Sicherheit
- Vertrieb

<csev> | Cord Schlote • Mobil: 0172 / 400 21 77  
Mail: [schlote@csev.de](mailto:schlote@csev.de) • Web: [www.csev.de](http://www.csev.de)

## JUNI

**SAMSTAG 9. + SONNTAG 10.06.**  
Weinfest bei Jolanthe Gerbitz  
Dekoratives für Haus und Garten  
Tel. 678 50 90 ■ **Nornenweg 9**

**SAMSTAG 9. 6. 2012**  
Großes Kinderfest mit Hüpfburg und Überraschungen  
**14 Uhr ■ BiM**

**SONNTAG 10. 6. 2012**  
Schafschurfest: Den Schafen des Höltigbaum geht es wieder an die Wolle. Rund um das Thema Schaf erwartet Sie ein buntes Programm für Jung und Alt mit Infoständen, Mitmachaktionen, Leckereien und Tombola. **11-16 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden, Höltigbaum**

**MITTWOCH 13. 6. 2012**  
Tag der offenen Tür  
Heimatarchiv des Bürgervereins  
**11-17 Uhr ■ Nydamer Weg 18 b**

**FREITAG 15. 6. 2012**  
Vogelkundliche Führungen im Frühsommer. Kosten: 4 Euro  
**19-21 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden, Höltigbaum**

**SAMSTAG 16.06. 2012**  
Tag der Musik:  
Klingende Arcaden  
**9:30-22 Uhr ■ Rahlstedt Arcaden**

**SAMSTAG 16.06. 2012**  
Abend der offenen Tür  
**18 Uhr ■ juka dojo**

**SAMSTAG 16.06. ■ 15 Uhr + SONNTAG 17.06. ■ 11 Uhr**  
Petrus – das Sommermusical des Kinder- und Jugendchores und der Elternband und des Elternchores Alt-Rahlstedt.  
**■ Kirche Alt-Rahlstedt**

**SAMSTAG 16.06. 2012**  
Richtig Schminken - Tagesworkshop mit Kirstin Spillner. Kosten 22.-/Mitgl. 20.-. **Anmeldung unter Tel. 71 18 53 48. 1-14 Uhr ■ BiM**

**SONNTAG 17.06. 2012**  
Verkaufsoffener Sonntag  
**13-18 Uhr ■ Rahlstedt Arcaden**

**SONNTAG 17.06. 2012**  
Matinée - Eröffnung der Mehrzweckhalle des Gymnasiums Rahlstedt. „Rahlstedt: Gestalten!“

Das KulturWerk richtet eine große Ausstellung aus.  
**11 Uhr ■ Scharbeutzer Str. 36**

**SONNTAG 17.06. 2012**  
Sommer – Sonne – Freiluftmalerei (Pleinair) Workshop für Jugendliche (ab 14 Jahren) und Erwachsene. Kosten: 35 Euro (inkl. Material) Anmeldung: [dbrueggemann@netrixx.de](mailto:dbrueggemann@netrixx.de), Tel. 67081975 (ab 18 Uhr)  
**14-17 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden, Höltigbaum**

**DONNERSTAG 21.06. 2012**  
Von der Eiszeit bis zum Naturschutzgebiet - die Geschichte des Höltigbaums. Kosten: Der Verein Jordsand bittet um eine Spende, Tel. 04102/3 26 56  
**15-16 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden, Höltigbaum**

**DONNERSTAG 21.06. 2012**  
„Plantsch & Play“: Hüpfburg, Kinderschminken, Wasserparcours, Hindernislaufen, Schwimmen mit zurückziehender Wasserleine  
**14-18 Uhr ■ Freibad Rahlstedt, Wiesenredder 85**



**SAMSTAG 23.06. 2012**  
magoko in concert VII  
Der Gospel- und Popchor unserer Gemeinde singt Folk, Pop, Gospel und vieles mehr aus seinem laufenden Programm.  
**17:30 Uhr ■ Martinskirche. Eintritt: wie immer frei, um eine Spende wird gebeten**

**SAMSTAG 23.06. 2012**  
Leuchtabend: Begegnung mit Mondvögeln und Hausmuttern  
Kosten: 4 Euro  
**21:30 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden, Höltigbaum**

ANZEIGE

## 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](http://martha-stiftung.de)

**RAHLSTEDT ARCADEN**

**SONNTAG  
AUF!**



**Kostenfrei  
parken!**



**17.06. VERKAUFSOFFEN  
VON 13-18 UHR**

[www.rahlstedt-arcaden.de](http://www.rahlstedt-arcaden.de)  
Schweriner Straße 8-12

