Ausgabe **März 2013**

RAHLSTEDT LEBEN

Das Magazin für Rahlstedt und Umgebung

SO VIEL FREIE ZEIT

In Rente gehen - und was nun?

IM PORTRAIT

NDR-Moderatorin und Autorin Tina Wolf

HAUS AM SEE

Buntes Programm für jung und alt

FREIER TANZ

Lebendige Entspannung erleben

HOMMAGE AN GUMMITWIST

Früher war alles besser

An alle Haushalte in Rahlstedt und Umgebung (kostenlos)

ANZEIGE

INHALT DIESER AUSGABE

Titelthema _04 In Rente gehen - und dann?
_06 Musik beschwingt
_08 7 Tipps für unsere Senioren
Mein Ehrenamt _10 Ich fühle mich hier zu Hause
Kultur _12 Zimmer frei für Tina Wolf
Kolumne _14 Das muss doch mal gesagt werden
Sportliches Rahlstedt _16 Leichtfüßig übers Parkett schweben
Unternehmertum _18 Aus den Unternehmen
Grüße aus Wandsbek _24 Ein Gymnasium mit Musik drin
Alles Schule _26 Bullerbü in Rahlstedt
Aus dem Tagebuch einer Heilpraktikerin _28 Homöopathie bei Kindern
Ü10 Kids & Teens _30 Wer kann Gummitwist?
Literatur _32 Geschichten aus Rahlstedt
Mein Job in Rahlstedt _34 Eine Boutique im Herzen Rahlstedts
Veranstaltungen _35 Nicht verpassen!

IMPRESSUM
01|2013

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

ANZEIGEN
Silvia De Michelis
s.demichelis@rleben-magazin.de

ART DIRECTION
Mone Beeck

FOTOS
Sylvana Siebert
sylvana@hsfotoplus.de

FREIE AUTOREN
Alexander Posch
Jürgen Rosenstock
Ute Teubner

DRUCK
NordMEDIA GbR
AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte
in Rahlstedt

Anzeigenschluss für unsere nächste Ausgabe ist der 17. Mai 2013

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.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gleich vorweg eine Frage: Waren Sie schon mal im September oder Oktober auf einer Hochzeit eingeladen? Rechnen Sie schnell nach, ob nicht jetzt im März oder April genau 12 1/2 Jahre rum sind. Das nennt man dann Petersilienhochzeit! Warum ich Ihnen das erzähle? Unsere Familien und Freunde haben uns kürzlich überrascht und uns nach alter Tradition ein wunderbares Fest ausgerichtet. Beglücken Sie doch auch Ihre Freunde und Verwandten mit reichlich Petersilie.
Nun zu unserem ersten Heft in diesem Jahr, das pünktlich zum Frühlingsanfang erscheint. Alle Menschen blühen auf und sind voller Tatendrang. Die Sonnenstrahlen beflügeln uns bei der Arbeit. Aber auch die älteren Menschen, die gar nicht mehr im Berufsleben stehen, genießen natürlich die Sonne. Aber was machen die eigentlich, den ganzen lieben langen Tag? Unser Titelthema lautet daher: In Rente gehen – und was nun?
Selbst der Papst ist in Rente gegangen – leider konnten wir nicht ermitteln, wie er seine Freizeit gestalten wird. Doch wahrscheinlich verfolgt er ganz andere Interessen als die meisten von uns, so dass er uns nicht wirklich als Inspirationsquelle dienlich wäre.

A propos Kirche, vom 1. bis 5. Mai findet in Hamburg der evangelische Kirchentag statt. Haben Sie noch eine Koje frei? Besucherinnen und Besucher des Kirchentages sind bescheidene Gäste. Sie benötigen nur ein Bett, ein Sofa oder eine Liege und ein einfaches Frühstück. Gastfreundschaft ist für beide Seiten ein wundervolles Erlebnis! Anmeldung auf www.kirchentag.de

Herzliche Frühlingsgrüße

ANZEIGE

DIE ERSTEN WOCHEN FÜHLEN SICH WIE URLAUB AN, DANACH BEGINNT DIE EIGENTLICHE HERAUSFORDERUNG

IN RENTE GEHEN – UND DANN?

Margot Gehrmann lässt sich für ihre Alltagsgeschichten gerne in MaLous Café bei einem Glas Tee inspirieren.

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

Margot Gehrmann ist jahrzehntelang als Buchhalterin in einer Druckerei angestellt gewesen und hat sich nun als Rentnerin ein komplett neues Leben eingerichtet – mit neuen Ideen und Träumen.

2001 ist es soweit – die Rentenzeit beginnt. Die anfängliche Urlaubsstimmung ist bald verflogen und die eifrige Margot Gehrmann landet in einem tiefen schwarzen Loch. Um sie herum scheinen alle etwas Wichtiges zu tun zu haben, nur sie nicht. Sie fühlt sich alleine – ihr Mann ist verstorben und ihre Tochter wohnt zwar mit dem kleinen Enkel im Nebenhaus, doch auch sie haben ihren Alltag. Was tun? Zunächst setzt sie das in der Berufstätigkeit begonnene Kartenschreiben fort: Sie verschickt Geburtstagsgrüße an ältere Menschen, die während und nach dem zweiten Weltkrieg aus ihrem Geburtstort Arys - die heutige Stadt Orzysz in Polen - nach Deutschland geflüchtet sind. Doch das ist nicht tagesfüllend. Auch der Haushalt ist schnell erledigt. Wenn es ihr dann zu langweilig wurde, hat sie sich in den Bus gesetzt und ist in eine Gegend Hamburgs gefahren, die sich so ergeben hat, je nach dem, welchen Bus sie als ersten an der Haltestelle nehmen konnte. So hat sie Hamburg „kennengelernt", vor allem das, was sich im Laufe der Jahre verändert hat.

Das Kochbuch-Team mit Jörg Meyer und Michael Schulze wünscht guten Appetit!

Vor rund fünf Jahren nimmt eine Bekannte sie schließlich mit zum Stadtteilbeirat. Obwohl sie bereits seit mehr als 40 Jahren in Hohenhorst lebte, kannte sie diese aktiven Menschen aus der Nachbarschaft noch nicht. Hier fühlte sie sich direkt wohl, denn hier war was los, und man freute sich über tatkräftige Unterstützung. Und so übernahm Margot Gehrmann in den letzten elf Jahren immer wieder neue ehrenamtliche Aufgaben, darunter beispielsweise die Organisation von Kinder- und Nachbarschaftsfesten. Am liebsten engagiert sie sich aber bei der Stadtteilzeitung Hohenhorst im Redaktionsteam. Sie schreibt humorvolle aber auch zum Nachdenken anregende Alltagsgeschichten und blüht darin voll auf: „Wenn ich noch mal auf die Welt komme, werde ich Chefredakteurin", erzählt sie mir begeistert. Mit ebensoviel Leidenschaft geht sie inzwischen auch der Malerei nach. Einmal die Woche nimmt sie am Malkurs im Haus am See teil. Innerhalb kürzester Zeit lernte sie, sich mit Acrylfarben auszudrücken – genauso facettenreich wie mit ihren Texten. Das macht ihr Spaß, und das zeigt sie auch gerne. Ein Gespräch mit Bezirksamtsleiter Ritzenhoff genügte, und die Idee war geboren: Nun organisiert die umtriebige Rentnerin eine Ausstellung ihrer Malgruppe im Bezirksamt in Wandsbek.

Aber die Tage von Margot Gehrmann sind mit all diesen Aktivitäten noch nicht ausgefüllt. Zuhause findet sie stets ausreichend Zeit zu stricken. Sie strickt für Frühchen, z.B. warme Mützen und Socken in kleinen Größen, die im Handel kaum erhältlich sind. Die Wolle erhält sie von Nachbarn, Freunden und Verwandten sowie aus einer Boutique

„Wenn ich noch mal auf die Welt komme, werde ich Chefredakteurin."

aus Holstein an der Ostsee, die die Freundin ihrer Schwester betreibt. Dort geben Nachbarn und Touristen ihre Wollreste in einem Körbchen ab, das regelmäßig geleert werden muss. So kommen beachtliche Mengen zusammen, die sich Margot Gehrmann inzwischen mit ihrer Mitstrickerin Margarethe Aßmann teilt. Da sie die dünneren Fäden bevorzugt, gibt sie die dickeren gerne ab, wie sie mir mit einem verschmitzten Lächeln erklärt. Und dann geht's auch schon wieder los: zwei links, zwei rechts – blind, also ohne hinzuschauen, ganz nebenbei. ■

Kontakt: Haus am See,
Schöneberger Str. 44, Tel. 668 51 41 0
www.haus-am-see-hohenhorst.de

HOHENHORST KULINARISCH

Übrigens, Margot Gehrmann ist auch noch eine leidenschaftliche Rezeptesammlerin. Und so hat sie Jörg Meyer und Michael Schulze tatkräftig bei der Umsetzung eines neuen Kochbuchs unterstützt: „Reise durch das kulinarische Hohenhorst" - ein Kochbuch mit Geschichten, Gerichten und Rezepten von Hohenhorstern und um Hohenhorster. Preis: 7,95 Euro, Bestellungen sind über den Buchhandel möglich oder direkt per E-Mail an Jörg Meyer, jm@crescencio.de

ANZEIGE

ANZEIGE

Miele
IMMER BESSER

Einzigartig!

Feiern Sie mit uns: 111 Jahre Wäschepflege
Jetzt zu attraktiven Aktionspreisen:

Miele Waschautomat
W 5873 WPS Edition 111: € 1.119,-*
Miele Wäschetrockner
T 8861 WP Edition 111: € 1.019,-*
Miele Waschtrockner
WT 2790 WPM Edition 111: € 1.669,-*

*Servicepreis

Nähere Informationen bei uns:

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Hamburger Str. 57
22926 Ahrensburg
Telefon: 04102 / 52744
Kundendienst: 0163 / 4656601

TAI CHI SCHULE
Stephanie Panskus
Neue Anfängerkurse

Ab März 2013 bietet unsere Schule neue Anfängerkurse an. Lernen Sie mit Tai Chi, Ihre innere Mitte zu finden, durchzuatmen, Gelassenheit im Alltag zu entwickeln und Ihren Stress zu reduzieren. Außerdem beugen die Übungen des Tai Chi Chuan Rückenschmerzen vor, da sie die Rumpfmuskulatur stärken und wieder beweglich machen.

Kommen Sie doch einmal zu einer kostenlosen Probestunde: immer Dienstag und Donnerstag vormittags von 10 - 11 Uhr und Montag abends 20.10 - 21.10 Uhr
Oder Sie vereinbaren einen individuellen Termin.

Von **15 - 99 Jahren ist bei uns jeder willkommen.**
Ein **Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit möglich.**

Bitte anmelden: 040-67585250 od. s_panskus@web.de
Grubesallee 2, HH-Rahlstedt, www.taichi-tiger.de

ter Hürne
einzigartig wie das Leben

Die Bodengeneration des 21. Jahrhunderts
Avatara-Floor

Avatara-Floor ist der einzigartige Hochleistungs-Designboden, der viele Qualitäten der Natur intelligent vereint: Brillante Ausstrahlung, weiches Laufgefühl, robuste Oberfläche.

Entdecken Sie den einzigartigen Boden in unserer Ausstellung.

Unser Bestseller:
Birnbaum hellbraun
Schiffsboden 2-Stab, 10 mm stark, inklusive Trittschalldämmung

echt wie Parkett und funktional wie Laminat

nur 22,99 €/m²

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

Bahnhofstr. 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/ 4 55 50
Fax 0 41 02/ 5 09 96

www.holzlandwulf.de

HolzLand H. Wulf

Irmtraud Ackermann und Ursula Funke lieben die Bewegung und blühen auf im Tanz.

MUSIK BESCHWINGT

DIE BEWEGUNG UND FREUDE KOMMT VON ALLEINE DAZU

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

So verschieden wie die Menschen sind, ist auch das Freizeitangebot. Wer die Wahl hat, hat die Qual: Die einen schwören ab einem bestimmtem Alter auf Hockergymnastik, die anderen sind mit 75 Jahren noch weit davon entfernt und bevorzugen Kurse, wo sie sich auspowern können. In der DanseVita-Gruppe von Winfried Scharffenberg (64) wird daher gar nicht aufs Alter geachtet. Alle sind willkommen, die sich frei nach Musik bewegen möchten – jeder so intensiv wie er möchte. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte oder Kombinationen. Es geht um die Bewegung, die sich für jeden Einzelnen individuell aus der Musik ergibt. Energie spüren, Impulse aufnehmen und den Körper lockern. Die Teilnehmerinnen sind alle ganz vergnügt und bewegen sich frei im Raum. Sie strahlen vor Freude und folgen kleinen Vorgaben wie beispielsweise zu zweit gegenüber zu tanzen oder sich im Kreis zu formieren - dazu flotte Klänge aus Übersee. Der Kurs macht gute Laune, denn er weckt die Lebendigkeit und die Lebensfreude.

Fazit: Die Augen leuchten und die Seele lacht! ■

Kursleiter Winfried Scharffenberg steht für: Powervoll tanzen und in Stille entspannen.

DIE KURSE

Laufender Kurs 05.04.13, 18 Uhr, 14tägig
Neuer Kurs ab 05.04.13, 10.30 Uhr, 14tägig
Anmeldung bei Winfried Scharffenberg
Tel. 875 00 375, www.dansemotion.de

Kontakt: BiM Bürgerhaus in Meiendorf, Saseler Str. 21, 22145 Hamburg

ANZEIGE

Sie wollen in Rente gehen?

Aber nicht jeder von uns hat einen Anspruch auf Altersrente.

Was machen z.B. Handwerker, Spediteure und andere mittelständische Unternehmer in Rahlstedt? Unternehmer, die ihren Betrieb über viele Jahre aufgebaut haben und deren Altersvorsorge nun gebunden ist in Maschinen, der Kundenliste und dem guten Ruf des Unternehmens.
Sie suchen (hoffentlich) einen Nachfolger, der den Betrieb und die Tradition fortführt und auch die Verantwortung übernimmt für Kunden und Mitarbeiter.
Und zum Thema Rente: vor allen Dingen einen der einen fairen Preis für das Lebenswerk bezahlt.
Es gilt also, den richtigen Nachfolger zu suchen, einen für beide Seiten angemessenen Unternehmenswert zu finden und gleichzeitig die Einarbeitung und Übergabe des Betriebes sicherzustellen.
Sicher keine ganz leichte Aufgabe.
Aber rechtzeitig begonnen und mit dem richtigen Partner an der Seite sind nicht nur der Unternehmer und seine Altersvorsorge abgesichert.
Auch Kunden und Mitarbeiter werden sich zukünftig auf den Betrieb und den neuen Unternehmer verlassen können.

Uwe Twachtmann
Telefon 040/87504002
uwe@twachtmann-beratung.de
www.twachtmann-beratung.de

ANZEIGE

Gib den Menschen mehr als sie erwarten und tue dies liebevoll.

Einzigartige Behandlungserfolge mit neuartiger Lichttechnologie!

Lästige Pigmente verschwinden.

Sommersprossen, Altersflecke,
Pigmentverschiebungen als Folge früherer Sonnenschäden oder hormonell bedingter Einflüsse.
Dekolleté, Schultern, Rücken, Arme, Hals, Gesicht, etc.
mit gleichzeitiger
- **Straffung und Verjüngung** von Haut und Gewebe
und
- **Haarentfernung** durch die SHR Lichtmassage Behandlung

- IPL-**SHR** Schulungszentrum Hamburg

Kosmetikbehandlungen:
- Klassische Kosmetik
- Mikro-Dermabrasion
- Fruchtsäurebehandlungen
- Akne Behandlungen
- Enzymatisches Peeling

Ästhetische Ganzkörperbehandlungen:
- Figurformung (shaping)
- Anti-Cellulite Programm mit Ganzkörper-Packung

Massage-Behandlungen:
- Ganzkörper Massage
- Sport- und Energiemassagen
- Fuß-, Reflexzonenmassagen
- Meridianmassagen
- Lymph Drainage

Svetlanas
Kosmetik- und Massagepraxis
Remstedtstraße 37
22143 Hamburg
Tel.: 040 67 56 35 36
mobil: 0179 766 56 55
svetlana@ipl-schulung-hamburg.de
www.ipl-schulung-hamburg.de

Dänische Mode von Rosemunde, Ilse Jacobsen und Cream!

Auf über 100 qm findet Ihr hier, in einer kleinen Einkaufsstraße im Osten Hamburgs, unser ausgewähltes Sortiment. Kennt Ihr das bezaubernde Geschirr der Marke Green Gate? Blümchen, Streifen oder Punkte lassen den Tag fröhlich beginnen. Melamingeschirr von Rice darf in keinem Kinderhaushalt fehlen. Buntes Geschirr, Kuscheldecken, Kissen, Kerzen und Körbe. Skandinavische Mode von Rosemunde, Ilse Jacobsen oder Cream gehört ebenso zum Sortiment wie schicke Ledertaschen, Schuhe, Schmuck, Schals und schöne Kinder- bzw. Babyartikel. Donnerstags ist Blumentag bei Seasons. Frische Sträuße und schöne Pflanzen warten auf Euch.
An unserer Kaffeebar bekommt Ihr Latte Macchiato oder Cappuccino. Nehmt Euch Zeit, durch das Geschäft zu schlendern. Im Sommer könnt Ihr Euren Kaffee auf den Bänken vor dem Laden in der Sonne genießen. Egal, ob Ihr Geschenke für Eure Lieben sucht, oder Euch mit einer Kleinigkeit verwöh nen wollt. Wir helfen gern, das Richtige zu finden. Eure Geschenke werden bei uns ideenreich verpackt.
Macht Euch auf in das kleine Kaufhaus in Marienthal, nur 3 Minuten vom EKZ-Quaree und wenige Minuten von der A24 entfernt. Wir freuen uns auf Euch!

LECKERER MITTAGSTISCH

werktags von 11:30 Uhr bis 16 Uhr
Zu jedem Gericht gibt es immer eine frische Suppe vom Buffet und hausgemachte Brötchen.
Wir sind das freundlichste und preisbewussteste Restaurant in Hamburg. Überzeugen Sie sich selbst.

Café Olé Bar Restaurant, Schweriner Straße 23, 22143 Hamburg, Tel. 675 86 133

LIEFERSERVICE FÜR GARTEN ODER BALKON VOM GARTENPROFI

Wir liefern Ihnen gerne Erde oder Pflanzen persönlich nach Hause. Auf Wunsch bepflanzen wir auch Ihre Kübel! Und wenn wir schon vor Ort sind, beraten wir Sie auch rundum Ihre Gartenwünsche.

Jolanthe Gerbitz, Hofladen am Nornenweg 9, 22145 Hamburg, Tel. 678 50 90

GEMEINSAME PROBEFAHRT MIT E-BIKE

Egal, ob es bergauf oder bergab geht, mit einem E-Bike treten Sie ohne Mühe in die Pedale. Vereinbaren Sie einen Termin für ein neues Fahrradfahrerlebnis. Wir zeigen Ihnen unterwegs unter Anleitung die technischen Raffinessen auf.

Max Lange Zweirad Fachgeschäft, Rahlstedter Straße 215, Tel. 677 35 90

INDISCHE KÖSTLICHKEITEN

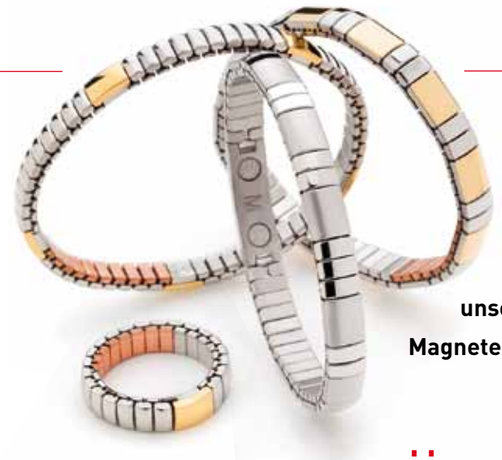
Lassen Sie sich nach Indien entführen, und genießen Sie feine exotische Spezialitäten – beim familienfreundlichen Mittagsbuffet am Sonntag oder beim großen Mittwochabendbuffet. Auch für Vegetarier bereiten wir köstliche Speisen. Und nutzen Sie gerne unseren Take-Away Service für Ihr Festmahl zu Hause.

Indisches Restaurant Hathi, Bargteheider Str. 114, 22143 Hamburg, Tel. 677 33 28

OMA + OPA TAG

Montag, 25. März 2013
Im Spielzeugparadies wieder Kind sein: spielen, träumen und alles ausprobieren.
Ab einem Einkaufswert von 50 Euro erhalten alle Kunden 10% Rabatt gegen Vorlage eines Fotos ihres Enkelkindes.

Kinderreigen, Rahlstedter Bahnhofstraße 39, 22143 Hamburg, Tel. 643 06 56



MAGNETSCHMUCK

Sie erhalten als Leser 10% Rabatt auf Ihren 1. Einkauf.
Als Zeichen der Persönlichkeit ist Magnetschmuck eine Form des Lebensstils. Millionen von Kunden weltweit sind von unserem Schmuck begeistert. Lassen Sie sich von der der Kraft der Magnete überraschen! Rufen Sie an: **Miriam Jäger, Tel. 41 28 79 38**

7 TIPPS FÜR UNSERE SENIOREN

DIE VIELE FREIE ZEIT BEI GUTEM ESSEN GENIESSEN UND SICH SELBST MIT KLEINEN GESCHENKEN EINE FREUDE MACHEN

WIR VERSTEHEN ELEKTROGERÄTE!

Gerne beraten wir Sie bei Neugeräten – auch bei Ihnen Zuhause. Und sollte ein älteres Gerät mal defekt sein, rufen Sie einfach den hauseigenen Kundendienst: Tel. 0163 – 465 66 01. Dank des umfangreichen Ersatzteillagers kann liebgewonnenen Oldies meistens wieder auf die Sprünge geholfen werden.

Buddenhagen, Hamburger Str. 57, 22926 Ahrensburg
Tel. 04102 – 52 7 44

EIN FÜRSTLICHER ABEND MIT COCKTAILS UND BUFFET

Frisches, raffiniertes „all you can eat"-Abendbuffet für 13,90 Euro jeden Donnerstag und Freitag von 18-22 Uhr - danach in der Bar Cuba Cocktails vom Feinsten genießen und das Tanzbein schwingen.

Restaurant Fürstenhus, Schweriner Straße 25, 22143 Hamburg, Tel. 2000 88 88

ANZEIGE

STEIGENDE NACHFRAGE

Unsere positiven Verkaufszahlen und die aktuelle Marktsituation mit großer Nachfrage bei begrenztem Angebot versprechen gute Zeiten für Immobilienverkäufer. Für eine ausführliche und verbindliche Marktwertermittlung stehen wir gern zur Verfügung. Das Team Rahlstedt würde sich über Ihren Anruf sehr freuen.

BÜRO ALSTERTAL/RAHLSTEDT Telefon: 040.72 00 74 00 | rahlstedt@dahlercompany.de

SIE TEILEN VON HERZEN IHREN ALLTAG MIT ANDEREN

Der 18 Uhr Krimi im Foyer: Wer kommt wohl dieses Mal aus dem Fahrstuhl?

HIER FÜHLE ICH MICH ZU HAUSE

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

Die ehrenamtlichen Assistenten im Seniorensitz am Hegen fühlen sich in der Gemeinschaft wohl und bringen sich als Privatperson mit Freude und Fürsorglichkeit in den Alltag der Bewohner ein. „Ich gehe täglich zu meiner Mutter. Da ist es doch selbstverständlich, dass ich auch mit anderen Bewohnern klöne oder ihnen hie und da unter die Arme greife. Wir sind doch eine große Familie.“, erzählt Frau Mantzos. „Wenn wir zum Beispiel Bingo spielen, dann helfe ich natürlich denjenigen, die die kleinen Zahlen nicht mehr erkennen können. Und wenn zu Spielbeginn nicht alle da sind, fangen wir nicht eher an, als bis ich den letzten vermissten Spieler gefunden habe.“

Auch Herr Papendorf besucht seine Mutter regelmäßig und greift beherzt ein, wenn er sieht, wo Hilfe benötigt wird. Insbesondere bei Ausfahrten bringt er sich ganz pragmatisch ein - beim Verstauen von Gehwagen und Rollstühlen sowie beim Busein- und -ausstieg. Dabei hat er immer einen fröhlichen Spruch auf den Lippen: „Danke, nein, ich möchte nicht mit unter Ihren Schirm. Ich bin schon nass.“

Ein weiterer gern gesehener Gast ist Brigitte Strobel. Sie ist eine ehemalige Mitarbeiterin, die auch im Ruhestand gerne ihre Zeit im Seniorensitz verbringt. Sie kennt die Abläufe und den Berufsalltag der Pflegekräfte und sie kennt auch die Bedürfnisse der Bewohner. So schließt sie die kleinen Lücken und ist einfach für alle da – zu besonderen Anlässen, aber auch als wertvolle Zuhörerin im Alltag.

Die Ehrenamtlichen haben natürlich auch noch ein Leben außerhalb des Seniorensitzes, so dass sie ihre Erlebnisse von „draußen“ mit in die Einrichtung bringen und für frischen Gesprächsstoff sorgen. An anderen Tagen kommen die Geschichten von früher auf und dann hören sie neugierig zu und stellen interessierte Fragen. Sie lieben die alten Geschichten, und ihre Erzähler blühen auf.

Vor kurzem unterbrach Frau Mantzos' Mutter sie mitten im Gespräch, denn es war

„Ich brauche jetzt meinen Krimi. Bring mich mal schnell zum Fahrstuhl im Foyer.“

Zeit für ihr neues Abendritual: der Fahrstuhlkrimi! „Du hast früher immer pünktlich um 18 Uhr die Sesamstraße geschaut, und ich brauche jetzt meinen Krimi. Bring mich mal schnell zum Fahrstuhl im Foyer.“ Gesagt, getan. Frau Mantzos staunte nicht schlecht, denn tatsächlich, ab 18 Uhr ist hier jeden Tag richtig was los. Denn immer wenn sich die Türen des Fahrstuhls öffnen, ist es spannend zu sehen, wer oder was hinaus kommt: ein Bewohner, ein Mitarbeiter, ein Besucher, ein Wäschetrolley oder die Therapiehunde?

Herr Papendorf und Frau Mantzos sind glücklich, denn sie wissen ihre Mütter hier in guten Händen – schließlich fühlen sie sich hier selbst inzwischen Zuhause. Außerdem freuen sie sich darüber, dass die Einrichtungsleitung ihre Präsenz im Haus willkommen heißt und anerkennt. „Wir schätzen die Unterstützung unserer ehrenamtlichen Assistenten sehr, denn sie bauen wertvolle zwischenmenschliche Beziehungen zu den Bewohnern auf. Sie bringen Fröhlichkeit mit und sorgen für eine gute Stimmung. Der Besuch von Angehörigen oder Freunden ist einfach eine große Freude und Bereicherung – ganz so wie im Leben außerhalb einer Senioreneinrichtung.“ erklärt Richard Brinkmeyer, Einrichtungsleiter im Seniorensitz am Hegen, mit stolzem Blick auf seine ehrenamtlichen Assistenten. Er hat großen Respekt für ihr Engagement und hat daher ein Konzept für sie entwickelt – was ist möglich und wo sind Grenzen? Niemand soll überfordert werden. Sie besprechen sich regelmäßig und stimmen Termine ab. Ihre Teilnahme kann auf diese Weise zu besonderen Anlässen geplant werden, so dass z.B. immer einer von ihnen zur Kartenrunde, zum musikalischen Nachmittag oder zum Fußball-/Sportnachmittag dabei ist – freiwillig und nach eigenen Vorlieben.

Und so tragen die insgesamt sechs ehrenamtlichen Assistenten inzwischen eigene Namensschilder und sind Teil des Alltags im Seniorensitz geworden. Sie machen es gerne und haben Spaß daran. Das spüren die Bewohner und das ist es, was sie so sehr an ihnen schätzen. Anne Scheffler, die Bewohner- und Interessenten-Betreuerin, bringt es auf den Punkt: „Sie sind das i-Tüpfelchen in unserem Hause. Sie runden unsere Grundidee, nach der alle Mitarbeiter arbeiten – nämlich dem Geben eines Zuhauses, in dem man sich warm und geborgen fühlt - einfach ab.“ ■

Am Hegen 29, Tel. 67 37 04 0

Das Management am Hegen mit drei ihrer ehrenamtlichen Assistenten (vorn im Bild von links nach rechts): Bernd Papendorf, Frau Mantzos und Brigitte Strobel

Physio und Sport an einem Ort.

Beitrag nur 14,40 € 14-tägig

Leichter die **Trainingsziele erreichen** mit unseren **Fitnesstrainern und Physiotherapeuten** an den **neuen Fitnessgeräten** im Alsterfit:

- Wir haben **unseren Trainingsgerätepark vergrößert** und eine **zusätzliche Fitness-Etage** für Sie eröffnet. Entdecken Sie **perfekt auf Ihre Gesundheit und Fitness abgestimmte Trainingsbereiche.**
- **NEU:** Ab März bieten wir Ihnen einen **weiteren Funktional-Trainingsbereich** an. Das **TRX Suspension-Training** und das **TRX Rip Trainer-System** – beides sind hoch funktionelle Neuentwicklungen aus den USA.

  Es wird **mit dem eigenem Körpergewicht gearbeitet**. Über effektive Rotationsbewegungen können **Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Gleichgewicht und Stabilität auf hohem Niveau trainiert** werden.
- **Große Praxis für Physiotherapie**** in modernsten Behandlungsräumen.
- **NEU: Kinesiologische Tapes.** Die Tapes werden anschließend an die Kinesiologische Testung individuell angelegt. Die **therapeutischen Anwendungsgebiete** sind: Sportverletzungen, Prellungen, Überbelastungen, Muskel- und Gelenkprobleme, Schmerzen, zur Prävention und Prophylaxe. Sie dienen **auch zur Leistungssteigerung beim Fitnesstraining** um schwächere Muskulatur zu aktivieren.
- Unsere **ausgebildeten Fitnesstrainer** und **Physiotherapeuten** beraten Sie ganztägig*.
- Große **Parkplatzflächen** direkt vor der Tür.

So finden sie uns:

*Mit Terminvereinbarung
**Alle Krankenkassen anerkannt

jetzt auch auf Facebook

Melden Sie sich bei uns zu einem **Probetraining** an:
Telefon **040/679 99 520**
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt

www.alsterfit.com
alsterfit Bargkoppelweg
Physio und Sport an einem Ort

KULTUR

Tina Wolf kommen die besten Ideen für ihre Romane ganz nebenbei.

ZIMMER FREI FÜR TINA WOLF!

DIE ULTIMATIVE LOBHUDELEI FÜR DIE NDR MODERATORIN UND AUTORIN AUS ALTRAHLSTEDT

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

Auch wenn Tina Wolf noch nicht zu Gast bei Götz Alsmann und Christine Westermann war, so kann ich mir - nach unserem amüsanten und spritzigen Treffen - ihren Auftritt dort nur allzu gut vorstellen. In dieser TV Show sucht das Moderatorenpaar für ihre fiktive Wohngemeinschaft einen weiteren Promi als Zimmernachbarn. Tina Wolf würde schlagfertig und einfallsreich den beiden Moderatoren in nichts nachstehen und ihnen rhetorisch locker das Wasser reichen – für die Zuschauer eine garantiert sehr unterhaltsame Sendung.

Anmoderation

„Begrüßen Sie mit uns die wunderbare und einfallsreiche NDR Moderatorin und Autorin. Willkommen Tina Wolf!“

Zu Tisch

Am liebsten isst Tina Käse. Die beiden Moderatoren würden ihr also eine üppige Käseplatte mit Käsesorten aus aller Herren Länder servieren und dazu wahrscheinlich einen edlen Tropfen Rotwein anbieten. Beim Anschneiden des ersten Camemberts wären sie dann schon mitten im Gespräch über ihre Arbeit vor und hinter der Kamera für die NDR Nordtour - einem TV Magazin, das auf Entdeckungstour durch Norddeutschland geht und liebevolle Besonderheiten aus der Region aufzeigt. Dann ginge es sicherlich nahtlos über zu ihrem neuen Buch „Kein Kind ist auch (k)eine Lösung“. Ja, sie ist auch Autorin! „Ich brauche das Schreiben, um meine alltäglichen Erlebnisse und all die skurrilen Merkwürdigkeiten, die mir immer so unverhofft begegnen, zu sortieren und zu verarbeiten.“ Dabei ist ein ganz humorvoller Roman über Frauen mit und ohne Kinderwunsch entstanden. Viele der heiteren Anekdoten hat sie tatsächlich selbst erlebt: „Wissen Sie, wie man sich fühlt, wenn man nach Hause kommt und feststellen muss, dass man den ganzen Abend ein Kleid mit einem offenen langen Seitenreißverschluss getragen hat?“ Aktuell arbeitet sie bereits an einem neuen Roman, der im Herbst erscheinen wird ... aber der Titel wird noch nicht verraten.

Spiele im Studio

Was die Auswahl der heimtückischen Spiele anbelangt, komme ich an meine Grenzen meiner Vorstellungskraft. Aber eins ist sicher, Tina Wolf würde während der Spiele quatschen und eine gute Figur abgeben.

Außenreportage

Der Einspieler aus dem Privatleben der Tina Wolf könnte von ihrem Sohn Juri, 6 Jahre, kommen: „Meine Mama ist die beste Mama auf der Welt. Sie weiß, wie sehr ich Autos liebe. Daher verbringt sie mit mir viele Stunden in Autohäusern und lässt mich heimlich in die Wagen krabbeln, während sie die Verkäufer in Erwachsenengespräche verwickelt. Und wenn wir dann wieder Zuhause sind, schneiden wir die Autos aus den Prospekten aus und machen tolle Kunstwerke daraus - Mami, wann fahren wir eigentlich endlich nach Wolfsburg? Das hast Du mir versprochen!“

Bilderrätsel

~~E~~ ~~R~~ ~~N~~

Über die Wendeltreppe ins WG Zimmer

Das WG-Zimmer könnte von „Schöner Wohnen“ in den Trendfarben grau und lila eingerichtet worden sein, drapiert mit aufeinander abgestimmten Dekoartikeln, die alle ihren eigenen Platz haben – Ästhetik und Ordnung sind für Tina wichtig. In dieser heimeligen Atmosphäre würde Christina Westermann die düsteren Seiten im Leben von Tina ansprechen und sie nach ihrer Kindheit mit ihrem alkoholabhängigen Vater fragen. Diese entsetzliche Erfahrung hat sie ebenfalls in einem Buch für sich aufgearbeitet. Es trägt den Titel „Und ich dachte, ich könnte dich retten.“ Darin erlebt man ihre zuversichtliche Lebenseinstellung neben dem schmerzlichen, schrittweisen Verlust des Vaters.

Sofagespräch

Tina Wolf lässt sich nicht aus der Reserve locken. Ihr Motto lautet schließlich „Ich muss gar nichts!“ Auch beim Schreiben hält sie sich an keine Konventionen. Sie hat weder einen geregelten Tagesablauf noch bringt sie die Disziplin auf, immer um die gleiche Tageszeit am Schreibtisch zu sitzen. Sie schreibt einfach nebenbei, wenn ihr die Ideen kommen – beim Wäscheabhängen oder beim Spielzeugautos aufräumen. Wenn starker Zeitdruck aufkommt, dann sperrt sie sich auch schon mal für ein Wochenende in einer Ferienpension an der Nordsee ein und produziert dann in einem Rutsch seitenweise Humor – ohne den roten Faden der Story zu verlieren. Sie beherrscht alle komischen Facetten von witzig, zynisch über pointiert bis hin zu ironisch. Es sind die alltäglichen Missgeschicke und Unvollkommenheiten, die sie gekonnt auf die Spitze treibt. Sie lacht dabei aber nicht nur über andere, sondern auch kräftig über sich selbst. Das macht sie so sympathisch.

Hausmusik

Wenn Tina singen könnte, würde sie sich am liebsten an einem Song von Adele probieren: „Die Lieder sind so herzergreifend und zum Schluchzen schön.“

Abstimmung des Publikums

Tosender Applaus und nur grüne Karten für Tina Wolf!

Und auch von mir die grüne Karte. Tina, Du darfst bei mir einziehen. ■

Kontakt: mail@tinawolf.net
Tina erreicht man sonst auch auf Facebook:
www.facebook.com/AutorinTinaWolf

GEWINNSPIEL

Lösen Sie das Bilderrätsel, dann ergibt sich das Lösungswort. Unter den Einsendern verlosen wir 3x den in Hamburg spielenden Roman von Tina Wolf „Kein Kind ist auch (k)eine Lösung“. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rleben-magazin.de. Einsendeschluss ist Freitag, der 26. April 2013.

Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ANZEIGE

DAS MUSS DOCH MAL GESAGT WERDEN

VON DER WANDSE BIS AN DIE STÖR

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

TEXT **JÜRGEN ROSENSTOCK**

Nordöstlich von Itzehoe und idyllisch an dem Flüsschen Stör gelegen befindet sich der Ort Kellinghusen. Viel ist hier nicht los. Die Stör tritt ein bis zweimal im Jahr über die Ufer, überschwemmt die anliegenden Straßen und im Jahr 1995 wurde die Bahnverbindung über Wrist nach Hamburg eingestellt.

Die werten Leser mögen sich nun fragen was uns in Rahlstedt bloß mit dem fernen Kellinghusen verbinden könnte. Die Antwort ist ganz einfach: Eine direkte Bahnverbindung. Diese soll von Rahlstedt bis nach Kellinghusen führen. Dies klingt verwegen und doch reizvoll zu gleich. Von Kellinghusen ist es nur ein Katzensprung bis nach Friedrichskoog. Die Attraktivität Rahlstedts könnte sich durch die neue Nähe zur Nordsee deutlich erhöhen. Man stelle sich nur im Sommer die vielen Familien am Rahlstedter Bahnhaltepunkt vor, dort wo früher ein Bahnhof war, bepackt mit Strandmuscheln, Surfbrettern und Schwimmringen. So absurd mancher diese Gedanken auch halten mag, sie entsprechen der geplanten Linienführung der kommenden S4. Vorgestellt wurde diese unter anderem am 12. Februar in Rahlstedt bei einer Veranstaltung zur Vorentwurfsplanung. Das Publikum teilte leider nicht die Begeisterung für die Rahlstedter Bäderbahn nach Kellinghusen.

Aber dies mag vielleicht auch verständlich sein, denn eigentlich will man doch nur pünktlich mit einer modernen S-Bahn in die Stadt und zurück nach Rahlstedt pendeln. Zum Baden hat man ja auch das Rahlstedter Freibad und dies ist auch zu Fuß oder mit dem Rad zu erreichen.

Die wirklichen Probleme liegen ganz wo anders: Die Planung befindet sich noch in der „Vorplanung“, die Streckenführung im Detail ist offen und sehr umstritten und dann ist da noch die Sache mit dem Lärm und der Finanzierung. Aber der Reihe nach. Das Geld für den Bau der S4 wird es nur für noch mehr Bahnlärm geben, denn die noch ungeklärte Finanzierung soll teilweise über Zuschüsse des TEN – Transeuropäische Netze erfolgen. Diese Organisation der EU beschäftigt sich unter anderem mit der Optimierung und dem Ausbau der Bahnnetze und davon ist auch Rahlstedt betroffen. Im Rahmen der zukünftigen Fehmarnbelt-Querung soll eine steigende Zahl von Güterzügen Nonstop von Schweden, Norwegen ohne den Umweg über das dänische Festland und Flensburg, durch unser beschauliches Rahlstedt bis nach Süditalien aber auch nach Kellinghusen fahren können. Nur ist dann eigentlich kein Platz mehr für eine R10 oder auch eine S4 und die B75 lässt sich auch nicht weiter für den Pendlerverkehr ausbauen. Also müssen zwei zusätzliche Gleise her, finanziert vom TEN und unsere S4 hätte freie Fahrt bis nach, na Sie wissen schon... Und diese Finanzierung tut wohl not. Denn die Bausumme der S4 wird zurzeit auf ca. 350 Millionen geschätzt. Dies allerdings ohne Kenntnis der Kosten für die einzelnen Bauabschnitte, den Kosten für den Um- und Neubau von Haltepunkten und den Kostenschätzungen für die benötigten neuen Züge und einen möglichen neuen Betriebshof. Ein möglicher Hoffnungsschimmer bei der Finanzierung ist der Bauabbruch von „Stuttgart 21“. Die Mittel könnten wir gut für die S4-Strecke brauchen.

Gegen den Krach der bestehenden Bahn gibt es bereits viele Kilometer Lärmschutzwände. Allerdings passen zwischen diese Mauern keine 2 Güter- und Fernbahn plus 2 S-Bahngleise. Aber das ist wohl kein Problem. Die vorhandenen Wände sind bereits dermaßen mit Graffiti beschmiert, das sie eh erneuert werden müssen, und zwar mit ca. 5 Meter hohen neuen Lärmschutzwänden, so die Vorentwurfsplanung.

Es gab aber auch weitere konstruktive Vorschläge zum Lärmschutz. Warum sollte nicht der Güterverkehr komplett aus Rahlstedt verlegt werden? Die schweren Güterzüge könnten ja auch über Lübeck und Büchen fahren. Die dortigen Anwohner haben garantiert kein Problem mit dem Lärm der Bahn.

Allerdings bedeutet die Strecke über Büchen einen großen Umweg. Und hier kam nun der beste Vorschlag: Man könne ja den alten Bahndamm und heutigen Radwanderweg von Trittau nach Glinde für den europäischen Güterfernverkehr reaktivieren. Dann wäre Ruhe, nur eine neue S4 würde gelegentlich leise durch unseren Ort gleiten.

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

„ Eine „Befliegung“ der Strecke ähnelte eher dem Flug eines sturzbetrunkenen Hubschrauber-Piloten. “

Das Thema der genauen Streckenführung durch Rahlstedt macht da schon nachdenklicher. In verwirrender Form wurden in der Vergangenheit Planungen vorgestellt, die teilweise, scheinbar ohne Rücksicht auch über private Grundstücke führen, und das obwohl doch ausreichend Raum für eine Streckenführung auf vorhandenem Bahngelände möglich wäre. Hier sollte am Abend der Vorentwurfsplanungsvorstellung eine anspruchsvolle 3D-Animation durch das beauftragte Planungsbüro Aufklärung schaffen. Dies misslang gründlich. Eine „Befliegung“ der Strecke, dargestellt auf einer Großleinwand und mit modernster Computertechnik, ähnelte eher dem Flug eines sturzbetrunkenen Hubschrauber-Piloten. Vielleicht war dies aber auch Absicht, denn die Ausführung über die tatsächliche Streckenführung blieb doch sehr vage. Fest steht, dass der vorhandene Bahnsteig des Bahnhaltepunkts Rahlstedt abgerissen und auf der nordwestlichen Seite neu errichtet wird. Die Bahnbrücke über die Amtsstraße ist für 4 Gleise nicht breit genug und die beiden Fußgängerbahnunterführungen müssen ebenfalls komplett neu gebaut werden. Und dann soll es noch eine neue Rampe zu den Fußballplätzen des RSC Rahlstedter Sport Club geben. Die alte Zufahrt soll wohl ebenfalls der neuen Bahntrasse geopfert werden.

Nun dämmert es uns Rahlstedtern: Einfach so werden wir die S4 nicht bekommen. Zu kompliziert ist es heutzutage ein Verkehrsvorhaben für und gegen das Allgemeinwohl durchzusetzen. Wie schön wäre es gewesen, wenn die Vorväter in Rahlstedt in den Jahren vor 1865 bereits für eine ausbaufähige Nahverkehrsverbindung in die Zukunft geplant hätten. Aber so werden wir weiterhin in komfortablen und neuen Doppelstockwagen der bestehenden R10 klimatisiert mit 1. und 2. Klasse und WCs im Zug zum Hauptbahnhof reisen müssen. Die Reisezeit wird weiter nur 16 statt den zukünftigen 19 Minuten mit der S4 betragen. Und die überfüllten Züge könnten vielleicht auch einfach durch zwei weitere Wagen pro Zug vermieden werden.

Falls es nun also doch noch länger mit der Planung der neuen S4 dauern sollte, könnten wir wenigstens weiter den Blick aus dem oberen Stock der Doppelstockwagons auf unser schönes Rahlstedt genießen. Dabei lassen wir die Gedanken schweifen, was sich noch alles so mit der Bausumme realisieren ließe. ■

j.rosenstock@rleben-magazin.de.

ANZEIGEN

Für Ihre Gäste nur das Beste.
Vom Spanferkel bis zum „exklusiven Buffet“.
für Konfirmanden 5% Rabatt
Lassen Sie sich beraten.
Lieferung frei Haus Hamburg
Seit über 30 Jahren
Partyservice Hase Hamburg
Rahlstedter Bahnhofstraße 41
22143 Hamburg
Tel.: 040-677 09 64
www.partyservice-hase.de
info@partyservice-hase.de

TANZEN – DER TRAUM VIELER FRAUEN DER ALBTRAUM VIELER MÄNNER

LEICHTFÜßIG ÜBERS PARKETT SCHWEBEN

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

Dank der RTL-Show Let's dance ist das Tanzen wieder voll im Trend. Hohe Einschaltquoten bedeuten viele Interessierte. Werden daraus aber auch begeisterte Tänzer? Warum eigentlich nicht? Runter vom Sofa, rauf aufs Parkett.

Der Trick der Fernsehshow besteht darin, dass den Anfängern ein Profi an die Seite gestellt wird, so dass in relativ kurzer Zeit enorme Fortschritte erzielt werden können. Und unter uns: Die ausgewählten Anfänger haben natürlich Talent. Doch wir normalen Bürger haben für gewöhnlich „nur" den eigenen Partner dabei, so dass zwei Anfänger voreinander stehen - mit mehr oder weniger Talent. Die gute Nachricht: Trotz suboptimaler Voraussetzungen macht Tanzen Spaß! Man muss nur mit der richtigen Erwartungshaltung an die Sache heran gehen – insbesondere vor dem Hintergrund, wenn man nur 1x pro Woche trainiert. Ja, Tanzen ist Sport, ein „Mannschaftssport", bei dem der Gegenüber aber nicht der Gegner ist ...

Übrigens, in Rahlstedt wird schon seit mehr als 40 Jahren Cha, cha, cha, Walzer und Foxtrott getanzt. Hier vor Ort existiert eine feste Institution, die Tanzschule Landgraf. Und so treffe ich mich mit Frau Landgraf - in ihrem beeindruckend großen Tanzsaal - und werde mit einem Feuerwerk der Tanzbegeisterung begrüßt. Tanzen ist ihr Leben. Ihre Tanzausbildung hat sie in Leipzig, in der damaligen DDR, absolviert. Danach gab es in ihrem Leben viele Momente, in denen manch anderer vom Kurs abgekommen wäre, doch Ingrid Landgraf weiß, was sie will. Die Vision der eigenen Tanzschule hat sie immer klar vor Augen und schließlich im Jahre 1972 in Rahlstedt verwirklicht. 1981 hat sie dann die eigenen Räume am jetzigen Standort bezogen. Tag ein Tag aus, sobald die Musik erklingt, beginnt für sie die Party, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene bei ihr tanzen. Sie blüht einfach auf, denn sie hat Musik im Blut und vor allem in ihren Füßen. Was sie auszeichnet ist, dass sie neben den Tanzschritten vor allem die Lust aufs Tanzen vermitteln kann. Rhythmus und Taktgefühl kommen dann von ganz alleine. Der Spaß steht im Vordergrund.

Tipp:
Liebe Frauen, auch wenn Ihr es gewohnt seid, die Hosen anzuhaben, beim Tanzen müsst Ihr das unbedingt vergessen und Eurem Tanzpartner eine Chance geben ... lasst Euch führen! Nur so kann das schwebende Gefühl entstehen – im Dreivierteltakt durch den großen Saal. Was für ein Traum!? ■

Kontakt: Tanzschule Landgraf
Rahlstedter Straße 61, 22149 Hamburg
Tel. 672 76 66, www.tanzschule-landgraf.de

Ihre Tanzkurse bereiten Ingrid Landgraf wahre Freude. „Ich möchte mich bei allen Tanzpaaren der letzten 40 Jahre bedanken."

Die gute Nachricht: Trotz suboptimaler Voraussetzungen macht Tanzen Spaß!

Der Herr muss führen, sonst tanzt die Dame nicht im Takt.

ANZEIGE

<csev>
Computer Service und EDV Vertrieb

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 • Web: www.csev.de

ANZEIGEN

HATHI
INDISCHES
SPEZIALITÄTEN RESTAURANT
PARTY-SERVICE
seit 28 Jahren in Rahlstedt

Zum Kennenlernen bieten wir unsere Buffets:
täglich von Montag bis Freitag
Mittagstischbuffet für 6,90 € p.P.

jeden Sonntagmittag Familienbuffet für 9,90 € p.P.,
Kinder bis 12 Jahren 5,50 € p.P.

und das große Mittwochabendbuffet
für 14 € p.P., Kinder bis 12 Jahren € 5.50 p.P.

Ostersonntag und Ostermontag
(mittags und abends) ein Buffet für 15 € p.P.,
Kinder bis 12 Jahren 7,50 € p.P.
Verschiedene Lammgerichte, Scampis u.v.m.
Reservierungen werden erbeten.

Öffnungszeiten tägl. von 12.00 bis 15.00 Uhr (außer Samstagmittag) und abends tägl. 18.00 bis 23.00 Uhr

Bargteheider Str. 114, 22143 Rahlstedt, Tel. 677 33 28

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

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!

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Hamburger Str. 57, 22926 Ahrensburg
Telefon: 04102 / 52744
Kundendienst: 0163 / 4656601

Holz Land H. Wulf

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

Die einzigartige High Definition Design-Technologie macht das dreifache „Mehr“ möglich: Alle Qualitäten, die sowohl für echtes Holz gelten, als auch Dekorböden interessant machen, fließen in diesem Produkt zusammen: Avatara-Floor ist erlebbar echt wie Fertigparkett und funktional wie hochwertiger Laminatboden. Ihre fühlbar warme Ausstrahlung und die Tiefe ihrer geprägten Struktur lässt die High-Tech-Dielen wie ursprüngliches Holz erscheinen. Belastungen werden flexibel abgefedert und der auf der Rückseite der Dielen fest verbundene Gehschall macht Avatara-Floor zusätzlich noch leiser und komfortabler.

Bahnhofstr. 19, 22926 Ahrensburg

ANZEIGE

KINDERREIGEN

DER WINTER GEHT – DER FRÜHLING KOMMT!

Auch das nächste Schuljahr ist nicht mehr weit!
Sie haben noch keinen Ranzen gefunden, der ihren hohen Ansprüchen an Funktionalität und Sicherheit entspricht, ihrem Kind gefällt und der Preis stimmt?
Dann kommen sie zu uns in den KINDERREIGEN! Durch kompetente Beratung, einer großen Auswahl an Marken und Designs (solange der Vorrat reicht), werden sie den richtigen Ranzen für ihr Kind finden!
Und wenn ihr Kind erst in den Kindergarten kommt, kein Problem!
Auch eine große Auswahl an Rucksäcken und Taschen haben wir zu bieten!
Wir freuen uns auf Sie!

Rahlstedter Bahnhofstraße 39
22143 Hamburg, Tel. 643 06 56

DWENGER

– ZEITGEMÄß TRADITIONS-BEWUSST

Dwenger Catering & Events ist seit über 35 Jahren der Partner für feinstes Catering und stimmungsvolle Events.
35 Jahre stehen für umfangreiche Erfahrung, Köstlichkeiten in höchster Qualität und erstklassigen Veranstaltungsservice.
Um sich verstärkt auf das Kerngeschäft - das Veranstaltungscatering - zu konzentrieren und dies auszubauen, wurden das Bistro und die Veranstaltungsräume im Rahlstedter Merkurpark aufgegeben.
„Schließlich haben wir eine Verpflichtung unseren Kunden und Mitarbeitern gegenüber“, erklärt Jörg Dwenger. Das Catering-Team arbeitet jedoch weiterhin auf Hochtouren. Die neuesten Buffets können ab sofort in der Broschüre ‚Konfirmationen & Frühlingsfeste‘ entdeckt werden.

Zu bestellen unter www.dwenger.de oder telefonisch unter 040 67 59 86 0.

Im Erdgeschoss ist weiterhin Dwenger und in die erste Etage ziehen Matthias und Mariela Schulz mit Easyfitness ein.

Neueröffnung 6. April 2013 im Merkukrring 38-40

EASY FITNESS –

LIFESTYLE AND SPORT

Matthias und Mariela Schulz bringen die Fitness-Sensation nach Rahlstedt. Sie stellen modernste und fabrikneue Geräte von Sports Art auf über 1.500 m2 zur Verfügung. Freundliches und kompetentes Personal steht jederzeit unterstützend zur Seite. Helle und freundliche Räume - dazu angenehme Musik – runden das Easy Fitness Konzept ab. Das Eröffnungsangebot ist der absolute Clou: Ab 19,90 EUR pro Monat kann man hier schon trainieren. Darin enthalten sind alle Geräte und Kurse, eine Getränkeflat, Duschen und die Trainingsplanerstellung. Die Solariumnutzung und das Abnehmprogramm Easy Slim können optional zugebucht werden.

Tel. 0152 - 345 852 09, www.easyfitness-international.com

ANZEIGE

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
www.seniorensitz-am-hegen.de

Aktuell: Feriensaison! Wir halten einige Plätze frei für Urlaubs- und Kurzzeitpflege. Damit auch Angehörige einmal Urlaub machen können…

MDK geprüfte Einrichtung 2011 Gesamtnote sehr gut
SENIORENSITZ AM HEGEN

AUTOCENTRUM MICHAEL

IMPOSANTE AUSWAHL AN NEU- UND GEBRAUCHTWAGEN

Sie möchten im Frühjahr mit einem neuen Auto durchstarten und möchten nicht lange warten? Über 150 neue Fahrzeuge stehen im Autocentrum Michael abholbereit. Günstige Hauspreise und eine attraktive Finanzierung sowohl für EU-Neuwagen als auch für Jahreswagen erleichtern Ihre Kaufentscheidung. Das Autocentrum Michael steht dank der langjährigen Service-Vertragspartnerschaft mit SEAT und VW auch für ausgezeichnete Qualität im Bereich Wartung und Pflege von Fahrzeugen, so dass der Werkstatttermin zu einem vertrauensvollen Besuch wird.
P.S. Stellen Sie uns gerne Ihren Alten vor!
Der Ankauf von Gebrauchtwagen wird bei uns groß geschrieben.

Autocentrum Michael GmbH - Holstenhofweg 42-48, 22043 Hamburg

RESTAURANT FÜRSTENHUS

NEU: COCKTAILBAR CUBA - TANZEN UND TAPAS

Rhythmische Klänge aus Übersee ziehen die Passanten ins Souterrain des Fürstenhus' und verführen zum Tanz. Außerdem werden leckere Cocktails gemixt und köstliche Tapas dazu serviert.
Was für eine Lebensfreude! Aber auch bei Familienfesten wie Konfirmationen und Taufen versprechen wir Ihnen, dass Ihre Feier zu einem gelungenen Ereignis wird, an das sich alle gerne zurück erinnern. Wir bereiten Ihnen ganz nach Wunsch erstklassige Menüs oder internationale Buffets. Bitte reservieren Sie frühzeitig, damit wir Ihnen Ihren Platz sichern können.
Unser Osterangebot für Sie: Brunch an Karfreitag, Ostersonntag und Ostermontag für nur 18,90 Euro.

Restaurant & Bar Fürstenhus, Schweriner Straße 25
22143 Hamburg, Tel. 2000 88 88

MARTHA HAUS AM OHLENDORFFTURM

14 AUSBILDUNGSPLÄTZE...

zur Gesundheits- und Pflegeassistentin und zur examinierten Altenpflegerin. Der Personalbedarf in der Altenpflege wächst rapide, weil die Zahl der Pflegebedürftigen steigt. Immer mehr alte Menschen brauchen Hilfe und Pflege - Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Nadine Schönenberg, Pflegedienstleitung im Martha Haus, berichtet stolz: „Wir haben deshalb die Zahl der Ausbildungsplätze im Martha Haus in den letzten zwei Jahren von 7 auf 14 erhöht. Die Ausbildung und spätere Pflege-Tätigkeit stellt hohe Anforderungen sowohl an die pflegerischen, psychologischen als auch sozialen Kompetenzen, denn die älteren Menschen sollen gut betreut werden und sich wohl fühlen im Martha Haus. Wir suchen deshalb Menschen mit einer guten Allgemeinbildung und Offenheit für ethische Fragen." Die sehr gute Arbeit im Martha Haus wurde von externer Stelle mit der Gesamtnote 1,3 bescheinigt.

www.martha-stiftung.de

ANZEIGE

RUND 150 NEU- UND JAHRESWAGEN SOFORT VERFÜGBAR!

Wir kaufen Autos an!
Große Auswahl an Gebrauchtwagen aller Marken.

TOYOTA · LEXUS · SEAT service · VW SERVICE · Ihr Autohaus mit

- günstige Hauspreise
- attraktive Finanzierungsmodelle

Ansprechpartner:
Ronald Bergmann, Tel. 65 69 00 61
Dennis Buskohl, Tel. 65 69 00 62

Autohaus Michael Gruppe

AUTOCENTRUM MICHAEL GMBH - HOLSTENHOFWEG 42-48, 22043 HAMBURG

KÖ-SECOND-HAND-MARKT

LÄSST FRAUEN-HERZEN HÖHER SCHLAGEN

Am 21. April, 13-18 Uhr
im Rahlstedt Center

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr findet der Qualitäts-Secondhand-Markt von privat für privat für Frauen in Rahlstedt statt. Mehr als 1000 Besucherinnen waren im Januar zur Prämiere des Kö-Marktes gekommen, um an den rund 80 Ständen nach Schätzen zu stöbern. Besonders begeistert zeigten sich die Besucherinnen vom angenehmen Ambiente im Shoppingcenter: warm und trocken und bestens ausgestattet mit Umkleidekabinen und Spiegel. Übrigens: Für Frauen beträgt der Eintrittspreis nur 2 Euro. Männer in Begleitung ihrer Frau haben bei dieser Veranstaltung freien Eintritt. Kinder bis 16 Jahren sind ebenfalls eintrittsfrei.

Jetzt Standplatz sichern! Infos und Anmeldung: www.kö-märkte.de oder unter Tel. 38 63 21 43

JUTTA LAUB:

ÜBER MAKLER UND IHR WIRKEN

Schon lange wünsche ich mir ein Qualitätsgütesiegel für uns Makler, das für Seriosität und Kompetenz steht und auf das sich ein Kunde verlassen kann. Eines, das neutral vergeben wird und auch bei Fehlverhalten wieder abgenommen werden kann..
Ob es verhindern könnte, was uns in letzter Zeit wiederholt passiert ist?: Nachdem wir eine Immobilie realistisch und marktgerecht bewertet hatten, ging der Auftrag zum Verkauf dieser Immobilie dann nach Aussage des Kunden einzig wegen einer wesentlich höheren Kaufpreis-Einschätzung an einen anderen Rahlstedter Makler – die Immobilie wurde schlicht überbewertet. Dieser Kaufpreis ist am Markt nicht zu erzielen. Das können die Kunden nicht wissen, freuen sich über die höheren Zahlen und „ver"-schenken ihr Vertrauen.
Leider findet sich dann lange Zeit kein Käufer, denn der geforderte Preis ist überhöht. Es folgen Preisreduzierungen, um doch noch ernsthafte Objektanfragen zu bewirken. Aber jetzt wird es deutlich schwieriger, denn ein Gesetz des Marktes zeigt: Eine Immobilie verkauft sich in den ersten 4 Wochen oder sehr lange nicht und dann nur unter Wert!
Warum ich Ihnen das alles erzähle? Auch ohne Qualitätsgütesiegel möchte ich, dass Kompetenz, Leistung und Sympathie bei der Auswahl eines Maklers entscheiden, kein „falscher" Preis. Und sollten Sie einmal vor dieser Entscheidung stehen, seien Sie bei einer zu deutlichen Preisdifferenz an dieser Stelle gewarnt. Wir vom stadtteilMAKLER garantieren Ihnen eine realistische Markteinschätzung mit dem „perfekten" Preis!

stadtteilMAKLER, Rahlstedter Bahnhofsstraße 19

ANZEIGEN

DOLBERG IMMOBILIEN
ivd
Ihr Familienmakler – Wir bewegen Immobilien

Sie möchten ihre Immobilie 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 info@dolberg.de

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

ENERGETIX

FRANZI TRÄGT DAS NEUE SPORTARMBAND MIT MAGNETKRAFT

Schick, und sportlich so präsentiert sich das neue sportEX Armband von Energetix. Auch Franziska van Almsick findet den trendigen Designschmuck toll. Der Clou sind drei wasserdicht integrierte Magnete, die das Armband gerade bei wellnessorientierten Menschen so beliebt machen.
Das Armband ist Teil des exklusiven Magnetschmucks von Energetix. Das Unternehmen vertreibt seit 10 Jahren Magnetschmuck über selbstständige Vertriebspartner. Für die Leser unserer Zeitung ist Miriam Jäger aus Rahlstedt unter 040/41287936 erreichbar und informiert gern über die Kollektion von Energetix, die vorab auch unter www.magic.energetix.tv angeschaut werden kann.

FOTO: HEIKO PRIGGE © ENERGETIX GMBH

SVETLANAS KOSMETIKPRAXIS

LICHTTECHNOLOGIE GEGEN PIGMENTFLECKEN

Es gibt jetzt ein Verfahren, Pigmentstörungen zu beseitigen. Vor allem Sonnenanbeter bekommen oft die Quittung für ihre Leidenschaft: Pigmentflecken und gesprenkelte Haut. Ausgerechnet an den markanten Stellen: Dekolleté, Schultern und Armen. Kosmetisch war bislang nichts zu machen. Durch meine Behandlung werden die störenden Pigmente als „Fremdkörper" markiert. Der Organismus beginnt dann, diese Fremdkörper mit Hilfe der Phagozythen (Fresszellen) zu beseitigen und über das Lymphsystem abzuleiten.
Diese Behandlung bewirkt zusätzlich eine Straffung von Haut und Gewebe. Die erschlafften Collagenfasern werden zur Regeneration angeregt und erneuern sich. Unverbindlicher Beratungstermin in Svetlanas Kosmetikpraxis: **67 56 35 36 oder svetlana@ipl-schulung-hamburg.de**

JOLANTHE GERBITZ

DEKORATIVES FÜR HAUS UND GARTEN

Der Frühling liegt in der Luft und sowohl der Garten als auch das Haus erwachen aus dem tiefen Winterschlaf. Zum Saisonstart hat Jolanthe Gerbitz wieder wunderschöne stilvolle Wohnaccessoires zur Auswahl für Sie zusammen gestellt. Ebenso steht Sie Ihnen mit Ihrem Mann als Gartenprofi zur Seite. Weit über die Stadtgrenzen hinaus wird Familie Gerbitz sehr geschätzt für ihre kreative Gartenberatung und -gestaltung als auch für die Gehölze aus der eigenen Baumschule. Der Hofladen befindet sich am Nornenweg 9 nur rund 100 m weiter stadtauswärts vom alten Standort des ehemaligen Gartencenters gelegen. Öffnungszeiten: Dienstag und Freitag 10-18:30 Uhr, Samstag 10-14 Uhr

Tel. 678 50 90, www.jolanthe-gerbitz.de, www.dolberg.de

SEASONS – COFFEE & LIVING

SKANDINAVISCHE MODE UND TRENDIGER LIFESTYLE

Seit 4 Jahren findet man im schönen Hamburg-Marienthal Seasons-coffee & living. Nicht nur für Freunde skandinavischer Lebensart ein lohnendes Ziel. Im Sommer laden Holzbänke und Tische vor dem Geschäft zum Verweilen ein. Leckerer Latte Macchiato begleitet die Kunden auf ihrer Entdeckungstour durch den über 100qm großen Laden.
Die Modeinteressierten finden hier bekannte Marken in großer Auswahl. Buntes Geschirr von Green Gate, schöne Lampen und Kissen runden das fröhliche Angebot. Donnerstags ist Blumentag bei Seasons. Ein kleines Kaufhaus für einen kurzen Rückzug aus dem turbulenten Alltag.

Kielmannseggstr. 65 / Ecke Rodigallee, 22043 Hamburg Marienthal
Tel. 18 88 52 37, www.seasons-hamburg.de

BOSCH CAR SERVICE

WARUM ZU „JOHANN MÜLLER IN RAHLSTEDT?"

Wer kennt es nicht, den Spießrutenlauf von Werkstatt zu Werkstatt. Keiner traut sich an das Problem des Fahrzeugs heran. Jeder fängt an, kassiert ab, löst aber das Problem nicht oder trifft Aussagen wie: Unfallschäden reparieren wir hier nicht, mit Glasschäden fahren Sie doch zu ..., und Ihr Wohnmobil können wir zwar reparieren aber zur Achsvermessung müssen Sie mal im Internet nachsehen, wer das hier richten kann.
Wir von Johann Müller machen es besser und bieten unseren Kunden schon heute den kompletten Service aus einer Hand an. Ob Oldtimer, PKW, NFZ oder Wohnmobil, ob Instandsetzung von historischen Fahrzeugen, Reparaturen von Unfall und Glasschäden, ob Wartungen an PKW, NFZ oder Wohnmobilen sowie Durchführung der HU und Gasprüfung, alles das und noch viel mehr erwartet Sie im Bosch Car Service / Diesel Center Johann Müller. Auch für Ihr Fahrzeug haben wir eine Lösung!

Neuer Höltigbaum 5-7, Tel. 68 28 79 0

ANZEIGE

EIN GYMNASIUM MIT MUSIK DRIN

CPG MIT STARKEM MUSIKZWEIG

TEXT UND FOTOS **REINER HANSEN**

Musikpädagogin Regine Fiebig dirigiert die Charlotte-Paulsen-Bigband. Sie gehört zum Musikzweig am CPG. Hier haben die Musiklehrerinnen und Musiklehrer Christian Hammerschick, Janine Mroch, Hildegard Runte, Regine Fiebig und Gunhild Schubach alle gemeinsam einen guten Ruf.

Musiklehrerin Janine Mroch

Das Charlotte-Paulsen-Gymnasium ist ein Gymnasium mit Herz und Niveau - und mit Musik drin! Natürlich stehen hier - wie an allen Hamburger Gymnasien - zunächst mal Mathe, Deutsch, Englisch vorneweg auf dem Lehrplan. Daran kommen die Gymnasiasten in Hamburg und in der gesamten Republik nicht vorbei. Doch das Charlotte-Paulsen-Gymnasium (CPG) in der Neumann-Reichardt-Straße 20 schön nah am Wandsbeker Markt gelegen, ist auch ein sehr musikalisches Gymnasium. Hier ist Regine Fiebig seit Jahrzehnten eine Musikpädagogin mit einem ausgezeichneten Ruf in Wandsbek und weit über Wandsbeks Grenzen hinweg. Wenn sie die Charlotte-Paulsen-Bigband dirigiert, dann kann sie voll besetzte Schulaulen mit Musik füllen - und während verschiedener Gastspiele auch Kirchen oder zum Beispiel das altehrwürdige Hamburger Rathaus. Das Publikum ist stets begeistert von der musikalischen Professionalität aus dem Wandsbeker Charlotte-Paulsen-Gymnasium im Herzen Wandsbeks. Der erfahrenen Gymnasiallehrerin Regine Fiebig ist sowohl die Nachwuchsförderung in den Reihen der Schülerinnen und Schüler am CPG als auch die Nachwuchsförderung in den Reihen ihrer Kolleginnen und Kollegen wichtig. So ist z.B. CPG - Musiklehrerin Janine Mroch eine ausgezeichnete Musikerin, Pianistin und Dirigentin, die ihren Schülerinnnen und Schülern viel Musik vermitteln kann - und die mit ihnen gemeinsam während verschiedener Konzerte schon viel Beifall bekommen hat. Es gibt am Charlotte-Paulsen-Gymnasium viele Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Beruf nicht nur als Beruf, sondern zugleich auch als Berufung sehen und ausüben. Das CPG - ein Gymnasium mit Herz und Niveau! ■

www.cpg-hamburg.de

ANZEIGE

Es gibt noch so viel zu Hause zu tun, …

- denkt man, und dann ist sie da, die Rente – der Ruhestand. Meist waren die letzten Monate im Beruf dann auch noch richtig stressig. Und dann war man sein Leben lang arbeiten, und stört nun zu Hause. Oder: Mein Mann war sein Leben lang kaum da, und nun krempelt er mir zu Hause alles um… Pamela Lorenz, Gründerin von PLC – Pamela-Lorenz-Coaching in Wandsbek:„Paarbeziehungen müssen sich neu finden, man muss sein Selbstwertgefühl, welches viele Menschen aus der Berufstätigkeit ziehen, – neu und anders definieren.“
Mit Einkaufen und „rumpütschern“ kann jeder seinen Tag füllen, aber zufrieden macht dies viele nicht. Sie sprechen dann von Rentnerstress und sind nicht glücklich. Idealerweise bereitet man sich schon deutlich vor Renteneintritt auf diese Zeit vor, um später aktive und lebendige Kontakte zu haben, und auch, um sich psychisch darauf einzustellen. „Jede Lebensphase hat ihre schönen Seiten, mit den anderen kann man lernen umzugehen.“ sagt Pamela Lorenz, die als Coach und Beraterin seit über 12 Jahren hauptberuflich Menschen begleitet. Sie kümmert sich auch leidenschaftlich um die Beratung von Unternehmern, die ihre Unternehmensnachfolge vorbereiten wollen. „Solch eine Staffelholzübergabe seines Lebenswerkes schafft viele innere und äußere Konflikte, die geklärt werden sollten“. Diskret und vertraulich nimmt sie sich dieser Thematiken an.

Sie erreichen Pamela Lorenz unter 040 - 947 91 410
oder unter www.pamela-lorenz-coaching.de im BOVEHAUS,
Bovestrasse 4, 22041 Hamburg nahe dem Wandsbeker Markt,
mit Parkplatz direkt vor der Tür. Mobil: 0152 - 219 33 991

ANZEIGEN

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

- kompetent und zugewandt
- rund um die Uhr für Sie da

Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

Zentrale Notaufnahme (0–24 Uhr)
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

Innere Medizin
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

Neurologie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

Geriatrie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

Orthopädie und Unfallchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53

Wirbelsäulenchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe
▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

Immer ist unsere Klinik erreichbar über (0 40) 18 18-83 0

ASKLEPIOS
Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14
22043 Hamburg
Tel. (0 40) 18 18-83 0
wwww.asklepios.com/wandsbek

Abnehmen kann so leicht sein!

ÜBER 50 KUNDENBERICHTE
unter:
www.hypoxistudio-alstertal.de
oder
www.hypoxistudio-wandsbek.de

Kalorien und Punkte zählen war gestern, heute gibt es HYPOXI ! Wie Sie ohne quälende Sit-ups, Diätwahn oder Skalpell zur Wunschfigur kommen, darüber sprachen wir mit Christiane Schlüter, Hypoxi-Studio-Inhaberin.

Als zertifizierte Hypoxi-Studioleiterin berät Christiane Schlüter Sie gerne und bietet Ihnen ein kostenloses Probetraining an.

RAHLSTEDT LEBEN **Warum sollte ich eines Ihrer beiden HYPOXI-Studios besuchen, wenn ich doch schon ins Fitnessstudio gehe?**

Christiane Schlüter: Wenn Sie an Ihren Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt Fett abbauen und so Ihren Umfang reduzieren möchten.

Wieso ist es denn möglich, mit HYPOXI so gut an den Problemzonen abzunehmen?
Die perfekte Kombination von Über- und Unterdruck sorgt für eine gute Durchblutung und einen guten Fettabbau, während Sie leichtes Ergometertraining absolvieren.

Hilft HYPOXI auch, wenn man Haut straffen und Cellulite reduzieren möchte?
Ja, sehr gut. Dazu gibt es die HYPOXI- Dermologie. Sie entspannen auf einer Liege, während Sie mit 400 Aktivierungskammern, die in einen Anzug eingearbeitet sind, mit Über- und Unterdruck massiert werden. Dadurch können Schadstoffe besser abtransportiert werden und das Haut-und Bindegewebe wird gestrafft.

Gab es wissenschaftliche Untersuchungen zu der Methode?
Ja, die Uniklinik Eppendorf hat eine Studie unter Leitung von Professor Bamberger durchgeführt. Hierbei wurde eine dreimal stärkere Umfangsreduktion an den Problemzonen eindeutig nachgewiesen.

Welche Schritte sollten interessierte Frauen jetzt machen?
Vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Probe- und Beratungstermin. Ich berate Sie gerne und empfehle Ihnen dann ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zum Erreichen Ihrer Wunschfigur. Mein Team und ich freuen uns auf Sie!

Hypoxi-Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32 a
22393 Hamburg
Tel.: 040-38 65 07 34 oder
0160-18 42 81 3
www.hypoxistudio-alstertal.de

Hypoxi-Studio Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 141
22041 Hamburg
Tel.: 040-68 91 65 53
www.hypoxistudio-wandsbek.de

HYPOXI
design your body

TESTEN SIE UNS!
GUTSCHEIN
für eine Doppelbehandlung inkl. Hautstraffung
im Wert von 60 Euro
Nur für Neukunden - gültig bis 15.04.2013

SCHULE MIT SEHR GUTEM RUF TROTZ ERHEBLICHEM PLATZMANGEL

BULLERBÜ IN RAHLSTEDT

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

Warum wird die Grundschule Altrahlstedt eigentlich von vielen Familien so geschätzt? Äußerlich hat die Schule, ehrlich gesagt, nicht viel zu bieten: ein in die Jahre gekommenes Hauptgebäude von 1904, ein Pavillon von 1995, ein kleiner Schulhof direkt an einer stark befahrenen Kreuzung und Containerklassen auf dem Gelände der Brockdorffstraße. Die letzten Jahre waren vor allem vom Überlebenskampf der Schule geprägt. Seit dem Schuljahr 2010/2011 ist aber alles geklärt. Die Schule bleibt. Sie gehört weder zur Stadtteilschule Altrahlstedt noch zur Grundschule Brockdorffstraße - sie ist eine eigenständige Grundschule.

Das klingt bisher nicht nach heiler Welt und doch ist das das Hauptargument der Eltern, die ihre Kinder dort anmelden. Was ist es also, was es hier so besonders macht?

Es sind die Menschen. Das gesamte Schulkollegium, Eltern und Kinder ziehen an einem Strang und halten zusammen. Sie haben ein beeindruckendes Wir-Gefühl – auf neudeutsch: eine Corporate Identity von der andere Schulen oder Unternehmen nur träumen können. Jeder kennt jeden mit Namen und ist für den anderen da. Die älteren Kinder übernehmen Patenschaften für die Kleinen. Die Viertklässler lesen den Vorschülern vor. Ausflüge werden oftmals nicht nur mit der Klasse sondern gleich mit der ganzen Schule unternommen. Da werden kurzerhand Busse gemietet, damit alle gemeinsam ins Weihnachtsmärchen nach Bargteheide fahren können. Fasching und auch das Laternenfest sind klassische Schulveranstaltungen mit allen zusammen, oder aber ein Schlittenausflug zur nächst gelegenen Rodelbahn. Zum Wandselauf geht auch die ganze Schule. Die Klassenlehrer trainieren vorab mit ihren Schülern und feuern sie beim Lauf an – jedes Jahr an einem Sonntag, wenn Muttertag ist, dann sind alle da. Und immer mit von der Partie sind zahlreiche Eltern. Es sind eben diese Vielzahl an gemeinsamen Aktivitäten, die den Zusammenhalt und die Zugehörigkeit bewirken.

Gebt mir Bücher! Lesen macht Spaß.

Ausflüge werden oftmals nicht nur mit der Klasse sondern gleich mit der ganzen Schule unternommen.

Dadurch, dass sich alle kennen, werden Probleme auf kurzem Wege geklärt, so dass aus Mücken keine Elefanten werden. Mobbing beispielsweise kann hier nicht entstehen, denn dafür ist kein Platz, im wahrsten Sinne des Wortes. Die Kinder sind immer beaufsichtigt, denn die Aufsicht hat den kleinen Schulhof komplett im Blick. Gewalt? Ebenfalls Fehlanzeige. Dafür ist Zeit und Raum für „old school" Themen wie beispielsweise ein höflicher Umgangston, Türen für andere aufhalten, heruntergefallene Jacken werden wieder an den Haken gehängt. Selbst einen Oma und Opa Spieltag hat es hier schon gegeben. Großeltern zeigten den Kindern einen Tag lang Pausenspiele aus ihrer Jugend – einige Spiele werden von den Kindern immer noch auf dem Schulhof gespielt, z.B. Berliner Hochball und Dritter Abschlag.

Alle sind mit Leidenschaft dabei und bereit mitzugestalten und zu geben: Zeit (!), Kaffee, Kuchen und Ideen für ein attraktives Schulleben. Die Schulleitung und die Lehrer arbeiten mit der Elternschaft eng zusammen. Dadurch ist es gelungen, trotz vieler Widrigkeiten, die Schule zu einer erstmals eigenständigen Grundschule zu machen. Die Mitarbeit und Beteiligung der Eltern ist beachtlich. Sie haben einfach nicht aufgegeben – das schweißt zusammen. Nun entwickeln sie ihr familiäres Schul-Idyll immer weiter. Im Frühjahr kommt ein neues Klettergerüst mit Rutsche auf den Schulhof und es wird mit dem Bau einer Kantine begonnen.

Und zum fröhlichen, höflichen Miteinander gehört an so manchen Freitagen um 13 Uhr auch eine Lautsprecherdurchsage vom Schulleiter, Herrn Koll: „Ich wünsche allen ein schönes Wochenende!" ■

Kontakt: www.grundschule-altrahlstedt.hamburg.de, Brockdorffstraße 2, 22149 Hamburg Tel. 040 - 428 86 96 0, E-Mail: grundschule-altrahlstedt@bsb-hamburg.de

Lesemütter lesen nicht, sondern hören zu - im Nebenraum, parallel zum Lesen in der Klasse

Schulsekretärin Kerstin Eckartsberg hat immer ein Ohr für Eltern und Kinder.

GRUNDSCHULE ALTRAHLSTEDT IN ZAHLEN

- 154 Schüler
- 1 Vorschulklasse
- Klassen 1-4 sind 2-zügig
- aktuell keine dritten Klassen
- 6 Klassenräume mit angrenzenden Gruppenräumen
- 2 Containerklassen auf dem Gelände der Grundschule Brockdorffstraße
- 1 kommissarischer Schulleiter
- 9 Lehrer, davon zwei männlich (!)
- 1 Sonderpädagogin
- 1 Jugendmusikschullehrerin
- 1 Referendar
- 2 Schulsekretärinnen
- 1 Hausmeister
- Betreuung bis 14 Uhr ist gewährleistet.

Die Ganztagsschule nach dem GBS Modell wird im kommenden Schuljahr ab August 2013 mit der Pestalozzi-Stiftung als Kooperationspartner eingeführt.

ANZEIGEN

ANZEIGEN

HOMÖOPATHIE BEI KINDERN

SYMPTOM „BAUCHKRÄMPFE“ (BLÄHUNGS-/NABELKOLIKEN)

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

BLEIBEN SIE GESUND

TEXT **UTE TEUBNER** FOTO **SYLVANA SIEBERT**

Häufig sind bei Kindern falsche Ernährung oder seelische Beschwerden Ursache von Störungen im Verdauungstrakt. Sowohl bei Babys, als auch bei Kleinkindern und älteren Kindern kommen die Schmerzen in kürzeren oder längeren Abständen, meist wellenartig. Der Bauch fühlt sich hart an oder ist aufgebläht.

Grundsätzliches
Beschwerden sind in sogenannten Arzneimittelbildern beschrieben. Man findet dort örtliche Krankheitszeichen ebenso wie Veränderungen im Allgemeinbefinden bzw. im Gefühlsleben des Kindes. Vergleichen Sie die Symptome Ihres Kindes mit den jeweiligen Arzneimittelbildern, um das passende homöopathische Mittel zu finden.

Hierbei müssen nicht alle Symptome übereinstimmen, die meisten allerdings schon. Manchmal ist es notwendig, mehrere Arzneimittelbilder durchzulesen.

Sofern sich bei z.B. bei zwei Arzneimittelbildern die Symptome Ihres Kindes wiederfinden, entscheiden Sie sich für das Mittel, bei dem Sie die etwas größere Ähnlichkeit mit den Beschwerden sehen.

Homöopathische Mittel erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Sie sind kostengünstig, und – kühl und trocken aufbewahrt – sind sie über Jahre haltbar.
Homöopathika sollten ■ nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen verabreicht werden ■ über die Mundschleimhaut aufgenommen werden ■ nicht in Kombination mit Medikamenten/Salben verabreicht werden, die ätherische Öle enthalten.

Arzneimittelbilder und das entsprechende homöopathische Mittel:

■ Bryonia D12:
Will nicht getragen werden, schreit nur noch heftiger, denn jede Berührung verschlimmert den Schmerz, Bauchlage scheint zu bessern, die Lippen sind trocken und Ihr Kind hat großen Durst. Geben sie ihm zu Trinken, kann es sein, dass es nicht trinken möchte und nach etwas anderem verlangt. Es ist äußerst reizbar und schlecht gelaunt.

■ Chamomilla D12:
Ihr Kind hat unerträgliche Bauchschmerzen und lässt sich durch nichts beruhigen. Das andauernde Schreien, seine Ungeduld, Unruhe und Jähzorn bringen Sie „auf die Palme“. Es kann so durchdringend sein, dass Sie es kaum noch ertragen können. Berührungen am Bauch, der aufgetrieben ist, werden nicht ertragen. Manchmal ist eine Wange rot und heiß, die andere blass und kühl. Besserung durch Herumtragen und Streicheln.

■ Colocynthis D12:
Ihr Kind hat so heftige Bauchschmerzen, das es sich aufbäumt und wieder zusammenkrümmt. Der Druck des Zusammenkrümmens erleichtert die starken Schmerzen ein wenig. Sanfte Druckmassage auf den Bauch bessert die Beschwerden. Auch eine Wärmflasche auf dem Bauch kann Linderung verschaffen.

■ Nux vomica D12:
Die Schmerzen (Einsetzen oft kurz nach dem Essen) sind krampfartig. Ihr Kind bäumt sich nach hinten, macht sich steif, reagiert empfindlich auf laute Geräusche und helles Licht, ist sehr reizbar oder ärgerlich. Ihr Kind ist fröstelig; Besserung durch Wärme auf dem Bauch. Enge Kleidung am Bauch wird nicht ertragen.

■ Lycopodium D12:
Kleinste Aufregungen oder geringster Stress kann Beschwerden verursachen. Trommelartig aufgeblähter Bauch mit viel Luft; schlimmer gegen Abend; nachts selten Beschwerden. Besserung nach Aufstoßen, Blähungsabgang oder nach Stuhlgang. Eine Wärmflasche oder sanfte Massage ist hilfreich. Sind die Beschwerden vorüber, hat Ihr Kind wieder Appetit, oft auf Heißes oder Süßes.

■ Magnesium phosphoricum D12:
Schmerzen treten plötzlich auf. Ihr Kind krümmt sich zusammen. Es wirkt ängstlich und angespannt. Besserung nach Blähungsabgang. Dabei hilft eine Wärmflasche, eine leichte Druckmassage oder warme Getränke.

Dosierung:
3-mal je 5 Globuli im Abstand von 30 Minuten, die Wirkung 2 Stunden abwarten. Danach sollte eine deutliche Verbesserung eintreten. Bei Bedarf nochmals ein- bis zweistündlich 5 Globuli. Gfl. am Folgetag noch 2-mal 5 Globuli.

Ob das von Ihnen verabreichte Mittel das Richtige war, werden Sie schon bald erkennen. Ihrem Kind müsste es deutlich besser gehen, spätestens nach der dritten Gabe. Das kann nach einer Stunde oder einem Tag sein. Bei sachgerechter Anwendung ist die Homöopathie frei von Nebenwirkungen. Seien Sie sich aber stets bewusst darüber, dass Sie die homöopathische Behandlung Ihres Kindes in eigener Verantwortung durchführen und suchen Sie, sofern keine unmittelbare Besserung eintritt, Ihren Homöopathen oder Ihren Kinderarzt auf.

Dieser Artikel entstand in Anlehnung an das Buch „Homöopathie für Kinder“, (siehe rechts), das ich Einsteigern in die Homöopathie bei Kindern empfehlen kann. ■

Kontakt: Naturheilpraxis,
Klassische Homöopathie,
Medikamentenfreie Schmerztherapie
Ute Teubner, Kielkoppelstr. 62,
22149 Hamburg, Tel. 38 64 88 52

BUCHTIPP:

Werner Stumpf, Homöopathie für Kinder, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag in der Reihe GU Ratgeber Kinder, 128 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos. 12,99 Euro, ISBN: 978-3-8338-1175-3

ANZEIGE

ANZEIGE

WER KANN GUMMITWIST?

ENDE DER 70ER JAHRE WAR GUMMITWIST BEI ALLEN MÄDCHEN VOLL IM TREND

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

Früher“, sagen viele Menschen, „war alles besser.“ Das stimmt natürlich nicht, bis auf eine Ausnahme: unser Pausenspiel Gummitwist. Das war wirklich etwas Besonderes. Auch wenn uns die Jungs immer ausgelacht haben – oder waren sie doch von unseren kniffeligen Sprungkombinationen beeindruckt? Heute bin ich es, die beeindruckt ist. Denn insbesondere für unser 10erle musste man ganz schön fit sein, um nicht schon nach drei Sprüngen aus der Puste zu sein – wie ich es heute bereits auf Knöchelhöhe bin. Dabei konnten wir damals auch problemlos noch auf Knie-, Oberschenkel- und Unterpo-Höhe springen. Wer’s genau wissen will, hier der Anfang vom 10erle: **0** über das Gummi springen **1** mit beiden Beinen in die Mitte und raus **2** mit je einem Fuß nacheinander über jedes Gummi tippeln **3** gleichzeitig mit je einem Fuß auf je einem Gummi, dann Fußwechsel im Sprung und wieder mit je einem Fuß auf dem Gummi landen **4** einen Fuß unter und einen Fuß aufs Gummi stellen, dann zweiten Fuß auch aufs Gummi und Sprung zum anderen Gummi (ohne Drehung) und wieder Fuß unter und einen Fuß aufs Gummi stellen, dann zweiten Fuß auch aufs Gummi und raus **5** mit dem einen Fuß auf das zweite Gummi 2x tippen, dabei das erste Gummi am Knöchel mitnehmen, danach ebenso mit dem anderen Fuß 2x tippen, danach mit beiden Füßen das Gummi mitnehmen und auf dem zweiten Gummi landen und raus etc. Es gibt noch zahlreiche andere Gummitwistversionen wie 3erle, Teddybär, Hexenküche ... etc.

Zum Leidwesen aller Mütter, empfiehlt es sich, auf Strümpfen zu springen, damit man nicht mit den Schnallen oder Nieten der Schuhe am Gummi hängen bleibt. ■

Beispiele auf www.youtube.de

In Bayern sagt man Gummihüpfen, in der DDR sagte man Gummihopse oder Gummihuppe

Die verschiedenen Gummitwistvarianten sind mündlich überliefert und variieren von Stadt zu Stadt und von Schule zu Schule.

DAS GEHEIMNIS VOM TUNNELTAL

SCHREIB-WETTBEWERB 2013
für alle Rahlstedter Kreativköpfe
im Alter von 8 bis 14 Jahre.
Schreibt eure ganz eigene Geschichte über ein großes Geheimnis - wahr oder erfunden. Sie sollte aber unbedingt im Tunneltal spielen oder mit dem Tunneltal zu tun haben. Die besten Geschichten werden von einer Jury ausgewählt und bei einer feierlichen Veranstaltung im Rahmen einer Preisverleihung vorgelesen.
Textumfang: max. 3 Seiten, Einsendeschluss: 26. April 2013, per Email an: rakili@alt-rahlstedt.de

RaKiLi
der Rahlstedter KinderLiteraturPreis

Veranstalter: Bürgerverein Rahlstedt e.V., KulturWerk Rahlstedt e.V. und Rahlstedter Kulturverein e.V.

HELDEN WIE WIR

WAS MACHEN DIE JUNGS? PAPIERFLIEGER!

Der Spaß mit den Papierfliegern ist ungebremst. Auch heute werden sie noch leidenschaftlich gern gebastelt. Ganz gleich welche Basteltechnik angewendet wird, es dreht sich immer um die eine zentrale Frage: fliegt er oder fliegt er nicht? Ein Trick: Die Tragflächen müssen leicht nach oben geknickt sein. Wer mehr übers richtige Falten und auch übers richtige Abwerfen wissen will, holt sich ein Buch im Spielzeug- oder Buchladen oder schaut auf www.youtube.de

ANZEIGEN

Nach dem 1. Monat entscheiden: Zufrieden oder Geld zurück!
Studienkreis
Profi-Nachhilfe für alle!
Nachhilfe mit Geld-zurück-Garantie
Studienkreis Rahlstedt, Apostelweg 2
040/66854125 • Beratung: Mo–Fr 14-18 Uhr u. n. V.

Aussuchen und Ausprobieren bei Ihrem Fachhändler vor Ort mit Service
Max Lange
Zweiradfachgeschäft - Inh. Felix Lange e.K.
Rahlstedter Str. 215, HH-Rahlstedt, Tel: 040/6773590
www.fahrradlange.de

GESCHICHTEN
AUS RAHLSTEDT

ÜBERWINTERN

TEXT **ALEX POSCH** FOTO **SYLVANA SIEBERT**

Dieses Jahr ist der Rahlstedter Winter ungewöhnlich hart und lang. Erst schneit es einige Wochen lang. Dann fällt die Temperatur, und der Frost lässt die Bäume wie Glas zerspringen. Menschen erfrieren auf dem Weg zum Einkaufszentrum. Die Schulen bleiben geschlossen. Bald können die Krankenhäuser keine Patienten mehr aufnehmen, und die Erfrierungsopfer werden über die Stadt verteilt. Vor dem Haus vom alten Herrn Wagner hält ein Krankenwagen. Ihm wurde ein Patient zugeteilt. Es ist eine alte Dame, die beide Unterschenkel verloren hat. Meine Kinder und ich warten, ob auch wir jemanden bekommen, aber die Alte bleibt die einzige Versehrte in der Straße. Als wir Wagner besuchen, erzählt die Alte, sie habe wegen der Schneewehen den Weg vom Kompost zurück zu ihrer Wohnung nicht mehr gefunden. Allerdings erzählt sie auch etwas von Außerirdischen, die sie mit Strahlenpistolen beschießen.

„Lass sie reden“, sagt Wagner. „Sie hat lange allein gelebt.“ Routiniert wechselt er ihr drei Mal am Tag die Verbände. „Njet Problem“, lacht Wagner. “Es ist wie damals in Russland. Aber lieber ginge ich zum Eisfischen. Was ist mit Ihnen?“ Doch mir ist zu kalt zum Angeln. Ich bleibe in der Nähe des Ofens. In der Nähe der Alten. Von ihr geht eine Faszination aus. Die Kinder und ich bleiben so lange wie möglich bei den beiden Alten. Gebannt starren wir auf die violettverfärbten Stümpfe, wenn Wagner die Verbände wechselt. „Igitt! Ist das ekelhaft“, stöhnt mein Sohn. „Arzt werd‘ ich nie!“ Die beiden Mädchen nicken. „Aber sie erzählt tolle Geschichten“, sagt die Älteste. Und wie auf Kommando beginnt die Alte wieder von ihren Weltraumerlebnissen zu erzählen. Ich bin mit den Utopien Sex, Drugs und Rock ’n’ Roll aufgewachsen, denke ich. Und nun, in der Mitte des Lebens, gehe ich zum Nachbarn, um mir einen Krüppel anzusehen und seine Alien-Storys anzuhören. Ich bin vollkommen heruntergekommen.

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

Als wir abends wieder nach Hause gehen, fangen uns die anderen Nachbarn ab. „Und?“, fragt der Getränkehändler Sandorn. „Wie geht’s der Alten?“ Und Clemens und Jojo, das schwule Paar, gesellt sich samt Hund zu uns. „Sie soll Alkoholikerin sein“, sagt Clemens.

„Man sagt auch, sie sei auf meinem Grundstück vor dem Alkoholautomaten gefunden worden“, wiegelt Sanddorn ab. Ich erzähle von der Faszination, die von ihr ausgeht. Im Bett sagt meine Frau, es ist nicht richtig, auf Stümpfe zu schauen.

„Brüssel hat das Bestattungsgesetz geändert“, sagt der Verkäufer.“

Als das Verbandsmaterial zur Neige geht, müssen Wagner und ich zum Einkaufszentrum. Viele Menschen drängen sich dort. Wir stellen uns zu ihnen und hören einem Verkäufer am Mikrofon zu. Hinter ihm im Gang wurde ein vier Quadratmeter großes Stiefmütterchenbeet aufgeschüttet. Dort kann man seine Kleintiere beerdigen, wie auf einem, zwischen den Blumen steckenden, Schild steht.

„Brüssel hat das Bestattungsgesetz geändert“, sagt der Verkäufer. „Und schon im nächsten Jahr wird es hier nach den EU-Richtlinien nicht mehr nur Kleintierbeerdigungen geben. Das ist dann auch für Menschen ohne Angehörige gedacht oder für Fälle wie diese. Ich meine die Kälteopfer. Es wird sich um Einäscherungen handeln, die hier im Einkaufszentrum mit einem kleinen, handbetriebenen Krematorium durchgeführt werden. Und ich garantiere Ihnen, kein Kunde wird dadurch in seiner Konsumfreudigkeit gestört werden.“ Die Leute klatschen. „Kommen Sie“, flüstert mir Wagner ins Ohr, „das haben die sich bestimmt in Amerika abgeguckt.“

Als wir mit den Mullbinden und Pflastern aus dem Einkaufszentrum kommen, empfangen uns wie immer die Vertreter der ‚Wachen Christen‘. Sie stecken in einem Schlangenkostüm und verschenken Äpfel, um an die Sündhaftigkeit des Menschen zu erinnern. Das Kostüm hat so viele Arme, das es eher an einen Tausendfüßler erinnert. Zu gerne wüsste ich, wer sich im Kostüm befindet.

Nach anderthalb Wochen wird es Herrn Wagner zu viel. Nicht die Verbandswechsel, für die er zu sorgen hat, nicht das tägliche Essen kochen oder die Wäsche; Dinge, die er zuvor klaglos für sich alleine erledigte. Er ist es einfach nicht gewohnt ständig Menschen um sich zu haben. Wagner verabschiedet sich zum Eisfischen. Die alte Dame zieht zu uns. Auch bei uns entfaltet sich ihre Aura. Sanddorn, Clemens und Jojo werden zu Dauergästen, und Knut, ihr Riesenschnauzer, schnuppert an den Stümpfen, wenn ich die Verbände wechsle. Selbst meine Frau wird zur Schaulustigen. Die Alte lässt es geschehen, so wie sie alles geschehen lässt.

Anfang März hält ein Krankenwagen vor dem Haus, zwei Pfleger geben mir ein Dokument, das ich unterzeichnen soll, dann heben sie die Alte auf eine Bahre und fahren mit ihr fort. Wir sehen sie nicht wieder.

Einige Tage darauf sitzen Schwanzmeisen im Walnussbaum, Wagner kommt gebräunt und guter Dinge zurück, die Schule hat wieder begonnen. Alles ist so, als wäre nichts gewesen. ■

a.posch@rleben-magazin.de

ANZEIGEN

ANZEIGEN

Anja Hellmuth präsentiert erste Frühjahrsblusen.

EINE BOUTIQUE IM HERZEN RAHLSTEDTS

30-JÄHRIGES JUBILÄUM IM FAMILIENBETRIEB, DER MIT DER MODE GEHT

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

Vor 30 Jahren erfüllte sich Elke Hellmuth den Traum vieler Frauen: eine eigene Modeboutique. Es war die Zeit der Neuen Deutschen Welle mit Nenas 99 Luftballons und Udo Lindenbergs Sonderzug nach Pankow. Eine Generation war in Aufbruchsstimmung - auch die Rahlstedter, denn es war auch das Jahr der Eröffnung des Rahlstedt Centers, das mit seinen Veranstaltungen zur starken Belebung des Ortskerns beitrug. Dort fand Frau Hellmuth im Obergeschoss ein geeignetes Plätzchen für ihren Laden: die Gitterbox. Später ist die Boutique dann ins Erdgeschoss umgezogen.

Wie so oft fällt der Apfel nicht weit vom Stamm, und so führt Anja Hellmuth seit 2002 das Geschäft ihrer Mutter fort. Sie schafft es, charmant und fröhlich, Tradition und Moderne in Einklang zu bringen. Schließlich verkauft sie hier aktuelle Damenmode. Das Einkaufen im Hier und Jetzt macht bei ihr Spaß. Sie berät ihre Kundinnen immer ganz ehrlich. Und wenn ein Kleidungsstück nicht passt, dann sagt sie das auch. Das wissen die Damen zu schätzen, und so kommen die Kundinnen seit vielen Jahren immer wieder zu ihr. Bei der Frage nach dem Alter ihrer Zielgruppe antwortet sie kess: „Das Alter spielt für mich und meine Kundinnen keine Rolle. Meine Mode wird von 40- wie auch von 60- und von 80-jährigen getragen."

Ihre Mode ist klassisch und alterslos, so dass „frau" sich einfach gut angezogen fühlt. Mit starken Einzelstücken, die Akzente setzen, lockt sie immer wieder neue Kundinnen in die Gitterbox. Viele staunen dann über das qualitativ hochwertige und umfassende Sortiment. Jeans gibt es hier beispielsweise in den Größen 34-48, in kurz bis extra lang! Und wenn etwas nicht passt, wird es passend gemacht – dank des hauseigenen Änderungsservices.

An die alten Zeiten erinnert heute nur noch der Name - Gitterbox - weil ihre Mutter bei der ersten Ladeneinrichtung im Schaufenster immer an Gittern dekoriert hat. Davon ist am heutigen Standort im Boizenburger Weg 7 nichts mehr zu sehen. Hell und freundlich eingerichtet steht nun die Mode im Vordergrund. ■

Kontakt: Gitterbox, Boizenburger Weg 7
22143 Hamburg, Tel. 677 74 35

ANZEIGE

AUSSTELLUNG: „WIE KOMMT DIE PALME AUF DIE BRIEFMARKE?"
22.2. BIS 10.5.2013 ■ stadtteilMAKLER, Rahlstedter Bahnhofstraße 19

MÄRZ

MONTAG, **18. MÄRZ** 2013
Schnupperstunden Intuitives Malen für Kinder , Gebühr: 14 Euro inkl. Material und Minisnack
■ 14:30-15:30 Uhr
16:30-17:30 Uhr

MONTAG, **18. MÄRZ** 2013
Schnupperstunden Intuitives Malen für Erwachsene, Gebühr: 20 Euro inkl. Material und Tee
■ 10-12 Uhr

MONTAG, **25. MÄRZ** 2013
Kursbeginn Intuitives Malen für Kinder (5x 1 Std.) Gebühr: 70 Euro inkl. Material und Minisnack
■ 14:30-15:30 und 16:30-17:30 Uhr

MONTAG, **25. MÄRZ** 2013
Kursbeginn Intuitives Malen für Erwachsene (5x 2 Std.) Gebühr: 100 Euro inkl. Material und Tee
■ 14:30-15:30 und 16:30-17:30 Uhr

Alle Kurse: Anmeldung bei Heike Prevrhal, Tel. 84206363 Buchwaldstieg 23

SAMSTAG, **30. MÄRZ** 2013
Osterfeuer
20 Uhr ■ Martinskirche

APRIL

4. APRIL 2013
GWEN Business-Netzwerktreffen Offene, kooperative Frauen vernetzen sich in Rahlstedt. Eintritt: 15 Euro. Anmeldung bei Jasmin Bühler 0171-7154916
■ 19-21:30 Uhr

DI + MI, **9.-10. APRIL** 2013
Fotoshooting für Kinder von Fotografin Sylvana Siebert
13:30-17:30 Uhr ■ Kinderreigen, Rahlstedter Bahnhofstr. 39

DIENSTAG, **9. APRIL** 2013
date.your.self. meets Stoffdings Mit Papier, Stoffen und Nähmaschine kannst du deine ganz persönliche Landkarte entstehen lassen. Anmeldung bei Carola Krafft (stoffdings) und Jasmin Bühler (Coaching & Yoga) 0171-7154916, Teilnahmegebühr: 119 Euro
■ 17-21 Uhr

DONNERSTAG, **11. APRIL** 2013
Einführung in die EFT Klopfakupressur: Ob als Erste Hilfe bei Alltagsstress oder als Methode zu nachhaltiger Transformation. Anmeldung bei Heike Prevrhal, ReleaseIntoPeace, Tel. 84206363 Gebühr: 15 Euro
19-21 Uhr ■ Buchwaldstieg 23

SONNTAG, **14. APRIL** 2013
Schulflohmarkt „Rund ums Kind" nur für private Anbieter. 5 Euro pro 3 Meter plus Kuchenspende. Anmeldung bis 05.04.13 unter elternratwildschwanbrook@web.de
10-13 Uhr ■ Grundschule Wildschwanbrook 23

DONNERSTAG, **18.4.**2013
„ Wat denkt mien Hund von mi? Plattdeutscher Abend mit Gerd Spiekermann, Eintritt: frei
19:30 Uhr ■ Kielkoppelstraße 51

DONNERSTAG, **18.4.**2013
Genüssliches und Informatives zum Thema Gesundheit und Schönheit, Anmeldung: Barbara Thormählen, Tel. 04102 - 974783
■ 20 Uhr

SONNTAG, **21. APRIL** 2013
Kö-Secondhand-Markt. Infos und Anmeldung: www.kö-märkte.de oder Tel. 38 63 21 43
13-18 Uhr ■ Rahlstedt Center

EINLADUNG ZUM BESUCH DER HAMBURGISCHEN BÜRGERSCHAFT
10. April 2013 von 12:30 bis 16:30 Uhr
Ekkehard Wysocki, Wahlkreisabgeordneter aus Rahlstedt führt durchs Rathaus, informiert über das Wirken der Bürgerschaft und des Senates und ermöglicht einen Einblick in eine laufende Sitzung.
Anmeldung per Tel. 648 60 520 oder per E-Mail: kontakt@ekkehard-wysocki.de

FREITAG, **26. APRIL** 2013
Infoveranstaltung zum eigenen Gemüsegarten. Jeder Garten ist mit über 20 verschiedenen Gemüsesorten bepflanzt. Gartengeräte, Wasser, Beratung stehen kostenlos zur Verfügung. Mehr Infos auf www.meine-ernte.de
18 Uhr ■ Treffpunkt an den Gemüsegärten, Nähe Hauptstr. 39 in Stapelfeld

MAI

1.-5. MAI 2013 KIRCHENTAG

Eckhart Tolle Abend
Meditative Stille und Präsenz gemeinsam genießen
Anmeldung bei Heike Prevrhal, Tel. 84206363, Spende: 5 Euro
■ Buchwaldstieg 23

SAMSTAG, 25. MAI 2013
7. Rahlstedter Schülerkonzert
Leitung: Ulrike Frick & Bärbel
Eintritt: frei
15 Uhr ■ Martinskirche

ANZEIGE

Seit einem Jahr freut sich die VHS Region Ost über einen neuen, attraktiven Standort in Rahlstedt: das Haus am See in Hohenhorst. Computer- und Internetkurse – speziell auch für Ältere -, Schnupperkurse in Französisch und Italienisch, fortlaufende Kurse in Englisch und Spanisch, Musik, Theater, Entspannung und Fitness. Und nach dem Kurs (oder auch davor oder zu anderen Gelegenheiten) bietet MaLous Café die Möglichkeit, bei einer Erfrischung oder einem der leckeren Snacks zu fachsimpeln, sich auszutauschen oder bei schönem Wetter die Aussicht auf der Terrasse zu genießen.
Außerdem regelmäßige Kochkurse in der Stadtteilschule Altrahlstedt, aber auch Chorgesang und Spanischkurse; im Künstlerhaus am Ohlendorffturm bietet die Rahlstedter Malerin Barbara Koch regelmäßig Wochenendkurse an, in der Schule Charlottenburger Straße und im Gymnasium Meiendorf stehen Töpfer- und Keramikkurse auf dem Programm und in der Schule Brockdorffstraße werden jeden Montag Rücken und Wirbelsäule trainiert.

OSTER-MAL-AKTION

FROHE OSTERN

BUNTE TAGE

KINDER AUFGEPASST:
VOM 18. - 30. MÄRZ IST GROSSES OSTEREIER BEMALEN

JEDES KIND, DAS EIN AUSGEBLASENES, BEMALTES OSTEREI BEI GERRY WEBER, DEICHMANN ODER S. OLIVER ABGIBT, ERHÄLT EINE ÜBERRASCHUNG. BITTE EIN BAND ZUM AUFHÄNGEN AM EI BEFESTIEGEN!

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR

RAHLSTEDT CENTER