

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten Rahlstedts

SCHÖNER WOHNEN

In Rahlstedt ist alles möglich: idyllisch, bunt oder bürgerlich

Der große Schulvergleich
3 Stadtteilschulen
und 3 Gymnasien



EINE STARKE STIMME

Sylvie Nogler



NEUE KÖPFE AM PK-38

Dein Freund und Helfer



HERR WULFF IST RATLOS

Chaotische Radwege



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

nach der Urlaubszeit stellen wir mal wieder fest, dass es zu Hause doch am schönsten ist. Und so kommt im Spätsommer bei Vielen von uns der Nestbautrieb wieder durch. Wir werden häuslicher und richten uns auf Gemütlichkeit ein. In unserem Titelthema setzen wir daher auf „schöner wohnen“. Unsere Baumhausfamilie vom Titelbild steht hier symbolisch für Individualität, denn wir Rahlstedter machen die unterschiedlichsten Wohnräume wahr – mal bescheiden, mal dekorativ, mal prachtvoll – jeder auf seine Weise.

Außerdem widmen wir uns in einem großen Vergleichstest den weiterführenden Schulen unserer Region. Auch hier geht es im Grunde genommen um „leben“ und „leben lassen“, denn es gibt für jedes Kind ein passendes Schulangebot.

Wenn Sie besondere Menschen kennen, die zu den guten Seiten Rahlstedts gehören, schicken Sie mir bitte Ihre Vorschläge an v.siems@leben-magazin.de oder rufen Sie mich einfach an, Tel. 88 17 06 55. Ich freue mich auf Ihre Ideen!

Herzliche Grüße

ANZEIGEN

Seasons
coffee & living

rice
people care - we care

Green Gate

Cream

Kielmannseggstraße 65 / Ecke Rodigallee
22043 Hamburg Marienthal
Telefon 040 - 1888 52 37 • info@seasons-hamburg.de
www.seasons-hamburg.de
Mo.-Mi. 9.30-13 + 15-18, Do. 9.30-18, Fr. 10-18, Sa. 10-14 Uhr

Tolle Mode!

Wir haben für Euch eine Kollektion aus vielen kleinen und großen Modemarken wie Rosemunde, Cream, Odd Molly und Please zusammengestellt.

Mit dem bunten Frühstücksgeschirr der Marke Green Gate beginnt der Tag besonders gut. Das farbenfrohe Melamin-geschirr von Rice sollte in keinem Kinderhaushalt fehlen.

Ihr findet Kuschelecken, Kissen, Kerzen und Körbe, sowie schicke Ledertaschen, Schuhe, Schmuck und Schals bei uns.

Jeden Donnerstag ist Blumentag bei Seasons. Frische Sträuße und schöne Pflanzen warten auf Euch. Bringt etwas Zeit mit und genießt ein Glas Latte Macchiato in unserer Kaffeebar, im Laden oder auf den sonnigen Bänken vor der Tür.

Sucht Ihr Geschenke für Eure Lieben oder wollt Ihr Euch mit einer Kleinigkeit verwöhnen? Wir helfen gern und verpacken jedes Geschenk ideenreich. Entdeckt uns! Nur 3 Minuten vom EKZ-Quaree und wenige Minuten von der A24 entfernt. Wir freuen uns auf Euch!

IMPRESSUM 03|2013

TITELBILD: Sylvana Siebert

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
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, Ute Teubner,
Jasmin Bühler

ANZEIGEN: Silvia De Michelis
s.demichelis@leben-magazin.de

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.

Anzeigenschluss
für unsere nächste
Ausgabe ist der
25. Oktober 2013

**MAMMOGRAPHIE
SCREENING
HAMBURG**

Mönckebergstraße 11
www.mammascreeing-hamburg.de

ICH Liebe meinen BUSEN.

Deshalb gehe ich jetzt zur
Brustkrebs-Früherkennung.

**ICH WAR SCHON DA.
WAS IST MIT DIR?**

*Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Wenn Sie privat versichert sind, wenden Sie sich bitte vorab an Ihre Krankenversicherung und fragen nach der Kostenübernahme.

Alle Frauen im anspruchsberechtigten Alter, die im
BEZIRK WANDSBEK
wohnen, erhalten aktuell ihre Einladung
per Post.

Frauen ab 50 Jahre bitte melden unter
Telefon 040 / 47 11 00 250
Email: zentralestelle@gesundheitsamt.bremen.de





12



14



19

Der große Schulvergleich:
3 Stadtteilschulen
und 3
Gymnasien

3+3=6

20



28

INHALT DIESER AUSGABE

- Titelthema: Schöner Wohnen** 05 Unser Rahlstedt
06 Schöner Wohnen für Jedermann
08 Gepflegtes Wohnen
Kunst & Kultur 10 Christina Aguilera in Rahlstedt?
Sportliches Rahlstedt 12 Ist Yoga ein Sport?
Kolumne 13 Kleine Gesten im Alltag
Mein Job in Rahlstedt 14 Tatort Rahlstedt
Unternehmertum 16 Aus den Unternehmen
Mein Hobby 19 Herr Wulff mischt sich ein
Alles Schule 20 Der große Schulvergleich
Ü10 Kids & Teens 28 Erntezeit im Gemüsebeet
Literatur 30 Geschichten aus Rahlstedt
Tagebuch einer Heilpraktikerin 32 Wo drückt denn der Schuh?
Himmlisches & Irdisches 34 Danke
Veranstaltungen 35 Nicht verpassen!

ANZEIGEN

BlumenStil
Floristik & Wohnaccessoires

Rahlstedter Str. 70 · 22149 Hamburg
Tel.: 040 - 86 68 61 17 · blumenstil@alice.de

Mo.-Fr.: 9.00 - 13.00 + 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. + So.: 10.00 - 13.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Fingerfood-Buffer II f. 10 Pers.
Satee- & Lammspieße, Crepsröllchen mit Lachs, Aubergine mit Ricotta, Datteln im Speck & vieles mehr **€ 228,-**

Oktoberfestbuffer f. 12 Pers.
Weißwurst, Leberkäse, Käse und Brot, Apfelstrudel & vieles mehr **€ 198,-**

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

DER KÜNFTIGE GEHEIMTIPP IN HAMBURG

UNSER RAHLSTEDT

TEXT CHRISTIAN DOLBERG FOTOS SYLVANA SIEBERT

Vor 35 Jahren bin ich mit meiner Familie hierher gezogen, obwohl ich Rahlstedt bis dahin nicht wirklich kannte. Wir haben es aber nie bereut, denn wir lieben „Unser Rahlstedt“. Ein toller Stadtteil von Hamburg. Um den Ortskern gruppieren sich stattliche Villen aus der Gründerzeit. Dieser Standort wird mal, davon bin ich überzeugt, der Geheimtipp in Hamburg werden. Wir haben hier alles, was man braucht. Angefangen von guten Einkaufsmöglichkeiten, Schulen, Kindergärten, Schwimmbädern, Ärzten, Sportvereinen, etc. Nicht zu vergessen, die vielen Künstler, die sich in Rahlstedt angesiedelt haben. Das Umfeld ist grün, der Wanderweg an der Wandse führt bis in die Innenstadt, der Hölzigbaum ist jetzt ein Naturschutzgebiet, durch das man bis nach Ahrensburg wandern kann und für Hundeliebhaber gibt es ein Auslaufgebiet. Besonders erwähnenswert ist die gute Verkehrsanbindung mit Bus und Bahn in die Hamburger Innenstadt. Auch über die Autobahn A1 ist man schnell in der City oder an der Ostsee. Der Großensee und Lütjensee sind auch nicht weit. „Unser Rahlstedt“ ist einfach toll. Nehmen Sie sich einfach mal die Zeit und spazieren Sie durch die schönen Straßen Rahlstedts. Sie werden sehen, es gibt wunderschöne Villen und alte traumhafte Häuser, die eine Menge zu erzählen hätten.

Ä
Auch Baumhäuser bieten Familien einen wunderschönen Rückzugsort zum Entspannen und Genießen in unserem Rahlstedt.

Aber auch schlichte, gemütliche und liebevoll gepflegte Einfamilienhäuser hat Rahlstedt zu bieten. Sie werden staunen, es gibt Reihenhäuser mit riesigen Grünflächen. Bei Ihren Spaziergängen werden Sie auch plötzlich mal wieder in einem Waldstück landen. An der Stellau, Rahlau und Wandse, unseren Bächen in Rahlstedt, gibt es Spazierwege, die einem das Gefühl von Urlaub geben. Einfach herrlich. Wenn ich gefragt werde: „Wie wohnt man so in Rahlstedt?“ antworte ich: „Unser Rahlstedt“ ist einer der schönsten und vielfältigsten Stadtteile von Hamburg.“ Geht es Ihnen nicht auch so? Und können Sie nicht auch bestätigen: Es ist „Unser Rahlstedt“.



Kontakt: Christian Dolberg
Dolberg Immobilien IVD
22143 Hamburg, Merckurrgang 94
Tel. 66 00 00

E

ANZEIGEN

Jolanthe Gerbitz
Dekoratives für Haus und Garten

Öffnungszeiten:
dienstags + freitags 10.00 - 18.30 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

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

Jetzt ist Pflanzzeit
Stimmungsvolle Herbst-Accessoires der Firma „Fink“
für Ihr gemütliches Zuhause.

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



Von der Skizze bis zur Fertigstellung

SCHÖNER WOHNEN FÜR JEDERMANN

DIE GEBÜRTIGE RAHLSTEDTERIN NATHALIE SCHAD KENNT SICH MIT WOHNEN AUS

TEXT **DIPL.-ING. NATHALIE SCHAD**

Ein gutes Innenarchitektur-Konzept ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse des Auftraggebers (der Bauherr) - doch das Baurecht und das vorhandene Budget setzen dem Traum vom Schöner Wohnen im realen Leben oftmals Grenzen. Genau hier beginnt die Aufgabe der Innenarchitekten: Die Neu- oder Umgestaltung von Häusern oder Wohnungen ist unser tägliches Handwerk, d.h. aus vorgegebenen Formen, Schnitten und Farben einen Maßanzug für den Bauherren und sein Objekt zu entwickeln. Gute Innenarchitektur findet nicht nur in Hochglanzmagazinen und herrschaftlichen Villen Platz, sondern auch im kleineren Rahmen, wie im folgenden Beispiel bei einer 4-Zimmer-Wohnung gezeigt wird: Im Erstgespräch

haben wir aus unseren Bauherren ihre Wünsche und Anforderungen heraus gekitzelt: Wie werden die Wohnung und die einzelnen Räume genutzt? Was gefällt den Bauherren am Bestehenden? Was beurteilen sie eher negativ an der jetzigen Wohnsituation? Welche Technik benötigen sie im Multimediabereich, im Badezimmer, in der Küche und hinsichtlich der Beleuchtung? Welcher Bodenbelag gefällt Ihnen? Auf welche Farben sprechen sie an? Auf Grundlage all dieser Informationen entstehen erste Skizzen. Wenn das erste Konzept steht, wird dieses mit dem Bauherrn durchgesprochen und Materialien und Farben in Form einer Collage bereits präsentiert. Nach dem Ausprobieren möglicher Varianten und dem Abstimmen der generellen Richtung ging es an die Feinplanung. Angebote von Dienstleistern wurden zusammen getragen, verglichen und ausgewählt. Nach der Auftragserteilung der Handwerksfirmen und Terminabstimmung ging es dann los: Es wurde laut und staubig. Zwischenzeitlich sah die Wohnung aus wie aus einem anderen Zeitalter - grau und abbruchreif. Ein neugieriger Blick unserer Bauherren, die ein paar Tage bei Freunden unterkommen waren, löste jedoch kein Entsetzen aus, sondern vielmehr Bewunderung darüber, wie schnell es voran

„ Wir wussten gar nicht, dass unsere Wohnung so viel hergibt. “

ging. Wände wurden versetzt und Durchbrüche geschaffen. Die Raumgrundrisse wurden optimiert und es sind neue Blickachsen entstanden.

Nach 26 Tagen harter und detailreicher Arbeit wurde die Wohnung fertig gestellt und unsere Bauherren konnten ihr neues altes Domizil wieder beziehen. Nach dem Umbau wirkt die Wohnung nun großzügiger und ein einheitliches Gestaltungskonzept spiegelt sich wider. Die verwendeten Farben, Materialien und Oberflächen bilden ein harmonisches Zusammenspiel und geben dem Betrachter das Gefühl, es hätte schon immer so sein müssen - oder vielmehr, dass es schon immer so war. „Wir wussten gar nicht, dass unsere Wohnung so viel Potenzial hergibt. Wir fühlen uns richtig wohl“, so die beiden Bauherren bei der Wohnungsübergabe. Jeder Raum wurde auf seine Funktion und Nutzung abgestimmt. So sind auch die richtige Platzierung der Beleuchtung und die technische Ausstattung ein wichtiger Bestandteil der Innenraumgestaltung.

Gute Architektur und Innenarchitektur zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass die Gestaltungskonzepte auf den Bewohner, das Objekt sowie das Umfeld abgestimmt sind. Sie konfrontieren den Betrachter nicht aufdringlich, sondern werden unsichtbar den Bedürfnissen der Bewohner gerecht und bringen all diese Erfordernisse optisch in Einklang. So wird schöner Wohnen zu einem realen Traum für Jedermann - mit Grenzen, aber vor allem mit ungeahnten Möglichkeiten. ■

Eine Küche wurde geschickt im verwinkelten Raum integriert.

Die bksn Architektinnen v.l.n.r. Katharina Born und Nathalie Schad



Kontakt:
bksn architektur innenarchitektur
Parkring 67
22949 Ammersbek
Tel: 04532 - 50 39 126
www.bksn-architekten.de

GEWINNSPIEL

Suchen Sie die 14 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 zweistündige kosmetische Behandlung oder Massage.**

Der Preis wird von der Kosmetikerin Svetlana Pozharska gesponsert.

Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siemens@leben-magazin.de. Einsendeschluss ist Dienstag, der 3. Oktober 2013. Ihre E-Mail-Adresse wird nicht an Dritte weitergegeben, sondern dient lediglich zur Kontaktaufnahme mit den Gewinnern.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort aus Heft 2/2013: Sahnehäubchen, gewonnen hat M. Midden.

Svetlanas Kosmetik- und Massagepraxis

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



ANZEIGE



DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

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

ROYAL DREAM
BOXSPRING

Schlaf in seiner schönsten Form

BETTEN HUNTENBURG
105 Jahre
BOEL - HAMBURG - 2013

BETTEN Huntenburg
Rahlstedter
Bahnhofstr. 16
040/ 67 59 51-0
AEZ, Heegbarg 31
040/ 6 02 73 43
www.betten-huntenburg.de



GEPFLEGTES WOHNEN

WENN MAN IN DIE JAHRE KOMMT, VERSCHIEBEN SICH DIE BEDÜRFNISSE

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Frau Fischer, 87 Jahre, hat sich im Januar 2013 für eine neue Bleibe entschieden. Ihr Haus ist ihr zu groß und die Haus- und Gartenarbeit zu mühsam geworden. Und so hat sie ihrer Tochter von ihrem Entschluss erzählt, ins Martha Haus umziehen zu wollen. Für die Tochter war der Schritt emotional schwierig. Sie war aufgewühlt und fühlte sich unwohl bei dem Gedanken, ihre Mutter ins Heim „abzuschieben“. Doch Frau Fischer erklärte ihrer Tochter, wie gut es ihr mit dieser Entscheidung geht, denn es bedeutet für sie Erleichterung im Alltag. Es ist nämlich nicht einfach mit wachem Verstand, aber einer nachlassenden Fingerfertigkeit und schwachen Beinen zu leben.

Dieser kleine Schaukelstuhl durfte mit umziehen – eine Freundin von Frau Fischer hat ihn vor langer Zeit aus Kanada mitgebracht



Frau Fischer fühlt sich inmitten ihrer Lieblingsstücke zu Hause.



Die wohnliche Verkleinerung und die damit einhergehende Trennung von vielen liebgewonnen Möbelstücken sowie von gewohnten Alltagsgegenständen wie Besteck und Geschirr fielen ihr nicht schwer, denn für sie überwiegen die Vorteile in der Wohnpfegeeinrichtung: die Grundversorgung und die medizinische Behandlungspflege ausgeführt von freundlichem Personal. Sie ist hier nicht mehr auf sich allein gestellt. Aufgeschlossen wie sie ist, hat sie auch schnell Anschluss zu anderen sympathischen Bewohnern gefunden und die Leute, die immer etwas zu beanstanden haben, denen geht sie aus dem Weg, denn für sie steht fest: „Hier gibt es nichts zu meckern.“ Sie ist rundum zufrieden: „Das Essen ist lecker und das Bett ist super.“

Frau Fischer hat einfach immer gut für sich und ihre Familie gesorgt, so dass sie stolz auf

„Hier gibt es nichts zu meckern.“

ihr ausgefülltes Leben blicken kann. An einer Wand in ihrem gemütlich eingerichteten Zimmer erinnern Urlaubsfotos an wunderschöne Momente und an einer zweiten Wand hängen Fotos ihrer Lieben – ihr verstorbener Mann, ihre Kinder und ihre Enkel. Dank ihrem guten Verhältnis zu ihrer Familie bekommt sie oft Besuch oder sie besucht z.B. ihren Enkel, der ihr Haus übernommen hat und ihren Garten in Ehren hält. Ansonsten nimmt sie gerne am Freizeitprogramm im Hause oder an Ausflügen teil – regelmäßige Aktivitäten, die sie mit qualifizierter Unterstützung unbeschwert genießen kann. ■

Kontakt: Martha Haus
Am Ohlendorffurm 20-22, 22149 Hamburg
Tel. 6 75 77 - 0

TIPPS FÜR WOHNTRÄUME

NIRGENDS IST ES SCHÖNER ALS DAHEIM

FENSTER UND TÜREN AUS KUNSTSTOFF ODER ALUMINIUM

Fenster As steht seit mehr als 20 Jahren für Produktion und Montage aus einer Hand von Fenstern, Türen, Wintergärten und Vordächern aus Kunststoff oder Aluminium – langlebig und witterungsbeständig. Wir lassen Sie nicht im Regen stehen!

Fenster As, Rahlstedter Str. 70, 22149 Hamburg, Tel. 6710 27 80, www.fenster-as.de



GESCHMACKVOLL EINGERICHTET

Dank ihres Gespürs für Dekorative präsentiert Jolanthe Gerbitz auch im Herbst 2013 wieder eine stilvolle Wohnkollektion. Es sind die ausgesuchten Einzelstücke, die dem häuslichen Ambiente eine ganz besondere Note verleihen.

Jolanthe Gerbitz,
Nornenweg 9,
22149 Hamburg-Meiendorf,
Tel. 678 50 90,
www.jolanthe-gerbitz.de

FOTO: HOLGER KERN



MAKLER LAMBERT OHG, Kösliner Str. 37 A, 22147 Hamburg, Tel. 60 90 47 00, www.makler-lambert.de

WAS IST MEINE IMMOBILIE WERT?

Der Beginn jeder erfolgreichen Vermittlung ist die seriöse und marktgerechte Bewertung Ihrer Immobilie. MAKLER LAMBERT ist auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung spezialisiert. Hier ist das Familienunternehmen seit über 25 Jahren zuhause. MAKLER LAMBERT – Ihr Partner in Rahlstedt!

KERAMISCHES HOLZ IN DIELENOPTIK

Katty's Fliesenwelt hat neue Ausstellungsräume in Ahrensburg bezogen. Die Fliesenauswahl ist riesig, darunter auch eine Sonderaktionsfläche mit Fliesen in wohnlicher Holzoptik zum Aktionspreis: Serie Easy-Wood, 15 x 60 cm für nur 24,90 Euro/m².

Katty's Fliesenwelt, Bogenstraße 34, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102-1233
www.kattys-fliesenwelt.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-14 Uhr



NEUE RÄUME IM HERZEN DES STADTTEILS

Die SAGA GWG Geschäftsstelle Rahlstedt freut sich, ihre Kunden und Geschäftspartner künftig in den neuen und modernen Räumen am Helmut-Steidl-Platz in den Bahnhofsarkaden Rahlstedt begrüßen zu können.
SAGA GWG, Helmut-Steidl-Platz 5, 22143 Hamburg, Tel. 4 26 66-33 00, kontakt@saga-gwg.de



SCHLAFEN SIE GUT! WIR MACHEN DEN REST.

Jeder Mensch hat seine eigenen Schlafgewohnheiten. Deshalb ist das richtige Bett für einen erholsamen Schlaf unerlässlich. Guter Schlaf bedeutet schließlich Lebensqualität. Eine Qualität die unsere Kunden seit über 100 Jahren zu schätzen wissen.

Betten Huntenburg, Rahlstedter Bahnhofstr. 16, 22143 Hamburg, Tel: 675 95 10

ANZEIGE

Fenster & Türen ... von A-Z
Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Rollläden · Wintergärten · Markisen · Insektenschutz

Fenster As

- qualifizierte Beratung
- unverbindliches Angebot
- Aufmaß am Objekt
- eigene Produktion
- fachgerechte Montage
- kompletter Service

Schallschutz
Sicherheit · Energie sparen

Ausstellung
Rahlstedter Str.70
22149 Hamburg
Tel.: 040 - 67 10 27 80
Fax: 040 - 67 10 27 81 - nord@fenster-as.de

FESTPREIS
LEBENSZEIT
GARANTIE

DIE UNWIDERSTEHBLICHE STIMME
AUS DEM RED SIN WERBESPOT
KOMMT VON SYLVIE NOGLER

CHRISTINA AGUILERA IN RAHLSTEDT?

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO VLASTA LISCHÉ

Aber wer ist Sylvie Nogler?“, frage ich mich und freue mich auf den Gesprächstermin bei ihr zu Hause. Die Tür geht auf und vor mir steht sie: eine kleine, zarte, fröhliche Österreicherin. Der Dialekt ist herrlich charmant und ihre Stimme einfach einnehmend. Wir finden gleich ins Gespräch – sprechen ist schließlich ihr Job.

Sylvie Nogler, geb. 1958, ist in Innsbruck mit viel Musik aufgewachsen. Ihre Eltern haben eine Musikschule geleitet und so ist ihr das Spielen von Klavier, Gitarre und Akkordeon in die Wiege gelegt worden. Sie sollte den elterlichen Betrieb übernehmen, schließlich hat sie dort selbst unterrichtet und auch die Buchhaltung erledigt. Doch Sylvie hatte andere Pläne. Sie wollte lieber Schauspielerin werden. Rechnen konnte sie zum Glück gut und so zählte sie eins und eins zusammen, was sie tun müsste, um das Schauspielstudium finanzieren zu können

Die kleine, zarte Schauspielerin mit der starken Stimme schlüpft in die unterschiedlichsten Rollen.



- kaum zu glauben aber wahr: Sie machte eine Ausbildung zur Versicherungskauffrau und verbrachte insgesamt acht Jahre in der Versicherung, ein Fulltimejob von 7-16 Uhr. So konnte sie sich aber die Schauspielschule am Tiroler Landestheater leisten – nach Feierabend und an den Wochenenden. Nach der dreijährigen Ausbildung erhielt sie im Anschluss daran direkt ein Engagement für eine Kindertheaterturnee, die eineinhalb Jahre sehr gut lief. Das Leben im Tourneebus gleicht dem Nomadenleben. Es ist ein Leben aus dem Koffer, aber es passt, denn Sylvie hat Hummeln im Hintern und sie liebt die Bühnenschauspielerei. Danach folgten interessante Herausforderungen als Synchronsprecherin. So hat sie beispielsweise in der TV Serie Springfield Story Ende der 90er Jahre gleich zwei Sprechrollen übernommen: die deutsche Stimme der 30-jährigen Suzanne Deveraux und die Kinderstimme der

10-jährigen Michelle Bauer. Danach folgte ein Engagement als Quäkerfrau an der Seite von Pierre Brice in den Filmen Winnetous Rückkehr 1 + 2.

Wer jetzt denkt, Suzanne Deveraux oder die Quäkerfrau würden in der deutschen Fassung mit österreichischem Dialekt sprechen ... ein Affront! Sylvie Nogler ist extrem wandelbar sowohl als Schauspielerin wie auch als Synchronsprecherin. Und wenn jemand Hochdeutsch beherrscht dann sie. Inzwischen ist sie sogar Sprachcoach und erteilt Sprechtraining für Moderatoren. „Es heißt immer noch König, aber: Königreich.“, wie sie mir sofort erklärt. Sprache und Sprechen ist ihre Leidenschaft.

Neben zahlreichen, wechselnden Rollen auf der Bühne oder im Film oder als Synchronsprecherin gibt es auch Beständigkeit im Leben der Wahlhamburgerin. Seit 10 Jahren verleiht sie ihre Stimme als sogenannte „Station Voice“ bei Alsterradio, für Einspieler aller Art. Weitere Highlights sind sicherlich auch die Vertonung von Computerspielen. In den Zeichentrickserien „Jeanne die Kamikaziediebin“ verlieh sie Jeanne ihre Stimme, oder bei „Mona der Vampir“ dem kleinen Charly. Auf ihrer Website sind alle ihre Engagements chronologisch dokumentiert. Bei dieser Vielzahl und Unterschiedlichkeit wird einem schier schwindelig. Das i-Tüpfelchen auf ihrer bunten Karriereleiter ist ihre deutsche, verführerische Synchronstimme von Christina Aguilera. Sie haucht anmutig: „Manchmal ist rot, alles was man bracht ...“ Dank ihrer Sprachproben auf www.find-a-voice.de wurde sie von einer großen Agentur entdeckt und gebucht. „Das war für mich wie ein Sechser im Lotto!“ erklärt mir Sylvie Nogler strahlend. Aber von Showbiz, Glamour, Eitelkeiten und Allüren keine Spur. Sie lebt bescheiden, aber glücklich mit ihrem Mann in Rahlstedt und widmet sich nun Hörbüchern für Kinder. Ihre ersten beiden Werke heißen „Johanna, ein nicht alltäglicher Engel“ und „Picos große Reise - oder: Wie kommt ein Pinguin nach Hamburg?“ Die Ideen für die Geschichten kommen ihr unter der Dusche, die sie manchmal monatelang im Kopf sammelt, bevor sie sie erst in den kuscheligen Wintermonaten aufschreibt. Die Aufnahme des Hörbuchs ist dann die Vollendung, wenn sie mit ihrer Stimme der Erzählung ihre ganz persönliche Note gibt. Aus ist es mit der Häuslichkeit immer dann, wenn das richtige Engagement kommt. Doch um den siebten Zwerg auf einer Bühne in Castrop-Rauxel zu spielen, würde sie wohl nicht mehr alles stehen und liegen lassen. Das muss sie auch nicht mehr. Dank ihres Talents und ihrer Wandelbarkeit wird sie noch in viele andere weitaus attraktivere Rollen schlüpfen können. **Toi, toi, toi, viel Erfolg! ■**

„Das war für mich wie ein Sechser im Lotto!“

ANZEIGE

YOGA

Rahlstedt
Yogaschule und Heilpraxis
www.yoga-Rahlstedt.de

Yogakurse für Anfänger: mittwochs ab 16. Oktober und donnerstags ab 17. Oktober, jeweils um 9:30 Uhr, Kurse über 10 Yogastunden für 100,00 Euro

Neu: Kinderyoga am Freitagnachmittag

Termine in der Heilpraxis nach Vereinbarung,
Seva Kaur S. Becker, Schweriner Str. 11, Tel. 55570206

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.

www.tuv.com
TUV Rheinland
ID: 000007175

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

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

Kontakt:
Sylvie Nogler
E-Mail:
sylvie-n@gmx.de
www.sylvie-nogler.de

Seniorensitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



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

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

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

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



DISZIPLINEN:
ATMEN, DEHNEN
UND ENTSPANNEN

IST YOGA EIN SPORT?

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Die einen spielen Fußball, andere tanzen Zumba und wieder andere gehen zum Yoga. Aber ob Yoga eine Sportart ist oder nicht, interessiert einen Yogi im Grunde gar nicht. „Wer zum Yoga kommt, sehnt sich vor allem nach Ruhe und Entspannung als Ausgleich zum Alltagsstress.“, wie mir Seva von der Yoga Schule Rahlstedt erzählt. Beim Yoga bleibt jeder bei sich selbst, kein Kräfteressen, kein Leistungsdruck – der Vergleich mit anderen ist unnötig, denn jeder bringt andere körperliche Voraussetzungen mit, die mal mehr und mal weniger günstig sind für die Ausführungsintensität der Übungen. Wichtig ist nur, sich selbst zu spüren und zu zentrieren. Doch das ist zu Beginn nicht immer einfach. Seva verrät mir, dass sie mit 20 Jahren - vom Typ Nervenbündel - das erste Mal beim Yoga gewesen ist und die Ruhe kaum ausgehalten hat. Sie wollte wieder gehen ... doch sie ist geblieben. Ihre Haltung und Ausstrahlung faszinieren mich.

Im weiteren Verlauf unseres Gesprächs erfahre ich noch viel über das richtige Atmen, das Singen von indischen Mantras und das Meditieren. Ich muss schlagartig an mir bekanntere Ausdrücke denken, wie z.B. den Kopf ausmisten oder das Kopfkarussell anhalten. Für mich als Yoga-Novizin klingt so Vieles davon befremdlich, aber nicht unangenehm. Im Gegenteil – diese Ruhe und Gelassenheit, die von Seva und ihren Räumlichkeiten ausgehen, sind einnehmend. Ein Wohlgefühl entsteht. Manchen Kursteilnehmern reicht bereits eben diese beruhigende Atmosphäre die sie 1x die Woche beim Yoga-Kurs aufnehmen. Sie gönnen sich eine nette Auszeit. Andere nehmen sich Yoga mit nach Hause und schaffen es, sich die Entspannung und ihre neu erlebte Beweglichkeit im Alltag zu bewahren. Und wieder andere machen

Dehnung und
Perspektivenwechsel
beim Blick nach hinten



Yoga für das Glücksgefühl, das sie dank der Tiefenentspannung erleben. Für die „echten“ Yogis ist Yoga aber noch viel mehr.

Yoga ist ein Lebensstil, der sich global entwickelt. So reist Seva seit nunmehr 15 Jahren 1x pro Jahr nach Indien, um dort ihren Lehrer zu treffen und von ihm zu lernen. Ebenso finden zahlreiche Yoga-Treffen weltweit statt, wo sich Gleichgesinnte begegnen und sich gegenseitig bereichern – immer wieder auch in Rahlstedt.



ÜBER SEVA KAUR:

Yogalehrerin und Sat Nam Rasayam Heilerin seit 20 Jahren. Sie ist Heilpraktikerin (Psych.) und leitet mit ihrem Mann Fateh Singh die Yogaschule Yoga-Rahlstedt. Mitte der 90er Jahre wurde Seva Kaur von Guru Dev Singh autorisiert Sat Nam Rasayam zu unterrichten. Sie hat die Hamburger Sat Nam Rasayam Ausbildung mit aufgebaut und wendet heute diese spirituelle Heilkunst mit wunderbarem Erfolg an. Der Name Seva bedeutet „Selbstloser Dienst am Nächsten“, der Nachname Kaur steht für Prinzessin.

Fazit: Yoga macht viele Menschen zufrieden. Sie erleben angenehme Bewegungsabläufe, Tiefenentspannung und einen spirituellen Weg zur Selbsterkenntnis. Sie erlangen eine friedliche Lebenseinstellung und kommen mit sich und anderen besser aus. ■

Kontakt: Yoga-Rahlstedt,
Schweriner Str. 11, 22143 Hamburg
Tel. 555 70 206, seva@yoga-rahlstedt.de
www.yoga-rahlstedt.de

„Wer zum Yoga kommt, sehnt sich vor allem nach Ruhe und Entspannung als Ausgleich zum Alltagsstress.“

KLEINE GESTEN IM ALLTAG



ERFOLGSFAKTOR LIEBE

„Höher, schneller weiter“, „Geiz ist geil“ und „1,2,3, meins“ waren gestern. Die Generation „Haben“ stirbt aus. „Haben“ haben wir viel. Unendlich viel. Unsere Schränke sind voll, unsere Häuser, Keller, Garagen auch. Meist auch die Taschen, Kühlschränke und Mülleimer. Gleichzeitig fühlen sich immer noch viele Menschen leer, zu leer. Was fehlt? Zufriedenheit, Mitgefühl, Dankbarkeit, Verbundenheit, Glückseligkeit - Liebe. Ohne Liebe werden Menschen aggressiv, wütend, krank, fühlen sich einsam und arm. Die Liebe ist unser Motor, der Grund unseres Lebens. Erinnern Sie sich an einen Moment an dem Sie inneren Frieden oder unendliche Dankbarkeit und Fülle gespürt haben? Ihr entlaufenes Kätzchen wurde zurückgebracht. Ein Kind läuft Ihnen mit offenen Armen und strahlenden Augen in die Arme. Der Anblick einer Blume, die aufgehende Sonne oder das Zwitschern der Vögel erfüllt Sie mit Freude. Was Sie in diesen Momenten tief im Inneren berührt, ist die Liebe, die in Ihnen fließt, weil Sie aufmerksam in der Gegenwart sind. Dann sind Sie wach, präsent und bewusst. Sie sind innerlich offen und ihr Herz auf Empfang. Es sind nie die anderen Menschen oder die äußeren Umstände die uns glücklich oder unglücklich machen. Sie weisen uns lediglich den Weg. Sie zeigen uns, wenn wir nicht da sind und von uns selbst und unserem Herzen getrennt. Ich lade Sie ein mutig zu sein. Machen Sie den ersten Schritt und werden Sie achtsam, gütig und sanft im Umgang mit sich selbst und anderen. Lassen Sie sich überraschen, denn die Liebe zeigt sich so vielfältig, wie die Menschen, die sie geben, erleben und empfangen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Offenheit, Neugierde und Freude für diese Ausgabe von und mit Herz.

Herzlichst, Jasmin Bühler

Erfolgsfaktor Liebe - Wendepunkt für Menschen, Unternehmen & Institutionen, Workshops, Vorträge und Coaching
Tel.: 0171.715491649

ZWEI KLUGE UND STARKE
PERSÖNLICHKEITEN LEITEN SEIT MÄRZ
DAS POLIZEIKOMMISSARIAT 38

TATORT RAHLSTEDT



rund 200 Mitarbeitern in einem sehr facettenreichen Einsatzgebiet (Rahlstedt, Jenfeld, Tonndorf, Farmsen, Berne, Oldenfelde, Meindorf). Ihr Ziel ist, einen menschlich wertschätzenden Spirit vorzuleben und zu etablieren – im PK wie im Stadtteil.

Der Job der beiden kernigen Dienststellenleiter ist aufregend und abwechslungsreich, denn es geht rund um die Uhr in einem 24-Stundenbetrieb um Menschen: die zahlreichen Polizeikollegen sowie die gesamten Bürger des Stadtteils. Jeder hat eine andere Geschichte zu erzählen bzw. zu bewältigen, so dass jeder Tag anders ist. „Sie müssen sich das so vorstellen, wie wenn Sie ins Kino gehen, aber nicht wissen, welcher Film läuft.“, erläutert Hans Siebensohn seinen Berufsalltag. Von der Pike auf hat er sich seine Position bis in den höheren Dienst erarbeitet. Er weiß daher, wovon er spricht und er weiß, was sein Team leistet. Da sind zum einen die Stadtteilpolizisten, die bürgernahen Beamten, die vielen Bürgern bekannt sind und auch als Cop4You, den vielen Schülern vertraut sind. Sie sind den Menschen sehr

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Hans Siebensohn, 47, Leiter PK 38, und Joachim Liesener, 56, Stabsleiter PK 38, sind die zwei neuen Köpfe an der Spitze unserer Polizeidienststelle an der Scharbeutzer Str. 15. Sie sind gekommen, um etwas zu verändern, etwas zu bewegen - sie wollen ihre Fußabdrücke hinterlassen in einer der größten Dienststellen Hamburgs mit

ANZEIGE



Wohnen in Rahlstedt

Bei uns finden Sie Wohnungen für Singles, Paare, Familien und Senioren.

Wir informieren Sie gern über aktuelle Angebote.

SAGA GWG Geschäftsstelle Rahlstedt
in den Bahnhofsarkaden, Helmut-Steidl-Platz 5, 22143 Hamburg
Telefon: (0 40) 4 26 66-33 00, www.saga-gwg.de

SAGA[®] GWG
Mehr Hamburg



„ Sie müssen sich das so vorstellen, wie wenn Sie ins Kino gehen, aber nicht wissen, welcher Film läuft.“

nah und sorgen dafür, dass ein natürlicher Dialog zwischen Institution und Bürger alltäglich ist. Besonderer Respekt gilt den Streifenbeamten, die auf Knopfdruck Krisen bewältigen – immer mit diesem Psychomoment im Kopf, dass sie als Sieger aus der Situation hervorgehen müssen, ganz gleich zu welchem Konflikt sie gerufen werden. „Besonders beeindruckend ist hier im PK 38, der Identifizierungsgrad der Kollegen mit ihrem Stadtteil. Die Rahlstedter können sich ihrer Polizei stets sicher sein.“, erklärt Hans Siebensohn und führt mit Stolz auf sein Team weiter aus: „Die Bereitschaft für Sicherheit zu sorgen ist hier ganz groß. Die Antwort geht nicht gibt es nicht. Im Gegenteil: Die Grundhaltung meiner Leute heißt wir schaffen das.“

Ebenso bemerkenswert ist, dass Herr Siebensohn und Herr Liesener das Verantwortungsbewusstsein und die Initiative der Kollegen hoch anerkennen und zu schätzen wissen. Sie haben einfach ein Gespür für Menschen. Und so setzen sie bei ihrem Führungsstil auf weiche Faktoren: Kommunikation, Humor, Wertschätzung. Ihr Umgangston ist umgangssprachlich aber respektvoll. Sie sorgen für kleine, spontane Freundlichkeiten im Alltag, sind echte Vorbilder und machen die Welt Stück für Stück ein

bisschen besser – im PK und im Stadtteil.

Nach ihren steilen Karrieren, wo es u.a. mal um die Sicherheit von Promis, mal um die Einsatzleitung bei Großveranstaltung und mal um Dienst auf St. Pauli ging, sind sie nun dankbar für die Realitätsdusche des vielseitigen Stadtteils Rahlstedt. „Wir haben unsere Positionen im PK 38 sehr gerne eingenommen, denn hier können wir wieder ganz „normale“ Polizeiarbeit machen“, sagt Joachim Liesener „und dabei außerdem einen großen Ausbildungsbetrieb leiten.“ Stark im Fokus sind die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die Nachwuchsförderung. „Unsere Neulinge werden in unserer großen Familie aufgenommen und betreut. Wir sind schließlich eine Gefahrengemeinschaft, in der wir alle füreinander da sind.“, erklärt Hans Siebensohn seine Personalverantwortung. Zwei seiner motivierenden Sätze, die er insbesondere seinen Auszubildenden aber auch allen seinen Mitarbeitern gerne mit auf den Weg gibt, lauten: „Du bist da, weil wir dich brauchen!“ und „Du kannst stolz auf dich sein, denn du trägst die Burg auf deinen Schultern.“ - in Anspielung auf das Hamburger Wappen an der Uniform.

Fazit: Die Sicherheit Rahlstedts ist in guten Händen, denn der alt bekannte Slogan „Die Polizei, dein Freund und Helfer“ ist mit Herrn Siebensohn und Herrn Liesener an der Spitze des PK 38 so aktuell wie nie zuvor. Folglich ist die Rahlstedter Polizei erfreulich präsent im Stadtbild und somit immer ansprechbar für alle Bürger. ■

Kontakt: Polizeikommissariat 38
Scharbeutzer Str. 15, 22147 Hamburg
Tel. 4286 53 800, www.polizei.hamburg.de

Hans Siebensohn und Joachim Liesener sind ein entschlossenes Team.

ANZEIGEN

GROSSE

Eintausch

AKTION

AUS ALT

MACH NEU




Meyer's

Mühle

GARTEN

TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

Rugenberg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80



hs FOTO plus

Wir machen das Foto

Sylvana Siebert
Fotografin

Redderblock 23
22147 Hamburg
040 644 22 572
sylvana@hsfotoplus.de
www.hsfotoplus.de



Stut

& Sohn

SEIT 1894

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

Bestattungen

Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.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!



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



Katty's Fliesenwelt
Bogenstraße 34
22926 Ahrensburg
Tel. 04102-1233
www.kattys-fliesenwelt.de

MUSKAN MODE

SCHALS & ACCESSOIRES
HOSEN
REGENJACKEN
OBERTEILE

Größen 36-54
Rahlstedter Str. 150 h · Mo-Fr 10-18.30 Uhr Sa 10-16 Uhr

**ARCULARIUS
DAS SCHMUCK-
KÄSTCHEN IN
BERNE!**

Schmuck und Schmückendes - bei ARCULARIUS finden sich auf kleiner Fläche die „In-Marken“ wie Pandora, Pilgrim oder Nomination ebenso präsentiert wie tolle Stücke von Herstellern, die erst durch ARCULARIUS in Hamburg bekannt wurden, wie das variable Ring-System „Ring-Ding“ oder die modernen Würfelketten von „Coeur de Lion“. Dadurch gelingt es, jedem Besucher - ob jung oder alt, kleiner oder großer Geldbeutel - das passende Kleinod auszuwählen. Und auch wer auf der Suche nach dekorativen Elementen ist, wird hier fündig. Von jahreszeitlichen Motiven bis hin zu den symbolkräftigen Schutzengeln von Willow Tree, die für jeden Anlass das richtige Geschenk darstellen. So machen die Gewissheit, hier auch Ausgefallenes entdecken zu können, das tolle Ambiente und vor allem die exzellente Beratung, für die man sich hier viel Zeit nimmt, den Einkauf zu einem besonderen Erlebnis - eben einem Besuch im Schmuckkästchen!

Arcularius, Hermann-Balk-Straße 127
22147 Hamburg, Tel. 64 88 31 92



SEASONS
COFFEE & LIVING
**DÄNISCHE
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. Leckerer Latte Macchiato begleitet die Kunden auf ihrer Entdeckungstour durch den über 100qm großen Laden. Die Modeinteressierten finden hier bekannte Marken in großer Auswahl sowie Schmuck, Taschen und Schuhe. Buntes Geschirr von Green Gate, schöne Lampen, Kissen und Kinderartikel runden das fröhliche Angebot ab. Neu ist der Möbelladen nebenan, in dem man nicht nur Kleinföbel findet. Donnerstags und Freitags gibt es hier zusätzlich hausgemachten Kuchen und Quiche zum Mitnehmen. Donnerstags ist auch Blumentag bei Seasons. Ein kleines Kaufhaus für einen kurzen Rückzug aus dem turbulenten Alltag. Nur wenige Minuten vom EKZ Quaree und von der A24 entfernt.

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



**JOLANTHE GERBITZ
IM SCHÖNEN
ZUHAUSE
WOHLFÜHLEN**

Die Tage werden wieder kürzer und die gemütliche, häusliche Jahreszeit hält Einzug in die Häuser. Passend zur Saison hat Jolante Gerbitz wieder

wunderschöne stilvolle Wohnaccessoires zur Auswahl für Sie zusammengestellt. Die Herbstzeit ist aber auch Pflanzzeit. Familie Gerbitz steht Ihnen daher auch gerne mit Rat und Tat bei der Gartengestaltung zur Seite und berät sie bei der Auswahl der Gehölze aus der eigenen Baumschule. Die Zufahrt zum Hofladen befindet sich an der B75 - 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
Jolante Gerbitz, Nornenweg 9, 22149 Hamburg-Meiendorf, Tel. 678 50 90
www.jolante-gerbitz.de

**JUTTA LAUB:
WIE GEHT'S
JETZT WEITER?**



Immer, wenn ein Lebensabschnitt vollbracht ist, stellt sich diese eine Frage? Und ganz besonders wird sie dann, wenn man kurz vor der Rente steht. Die Kinder

sind schon länger aus dem Haus und irgendwie braucht das Leben mal neue Impulse. Man könnte zurückziehen, in die Stadt, das kulturelle Leben und die Restaurantkultur direkt vor der Tür genießen? Oder anfangen zu reisen, in ferne Länder, die man immer schon mal sehen wollte. Es gibt immer mehr Menschen, die mit 50+ noch mal etwas Neues anfangen. Wir vom stadtteil-MAKLER helfen dabei. Eine neue Bleibe zu finden - ob zum Kauf oder zur Miete - und die alte zu veräußern. Und wir haben immer neue Ideen, z.B. unseren nesttauschCLUB, die erste Tauschbörse für Eigentumswohnungen & Häuser. Wie das genau geht, erklären wir Ihnen gerne persönlich. Vorher sagen wir Ihnen jedoch, was Ihre Immobilie wert ist - kostenlos und unverbindlich mit unserem Gutachten. Und Ihr Job? Den neuen Lebensabschnitt genießen!

Infos gibt's in der Rahlstedter Bahnhofstr. 19 oder unter 040.6779946



**KINDERREIGEN
BASTELN MIT FIMO**

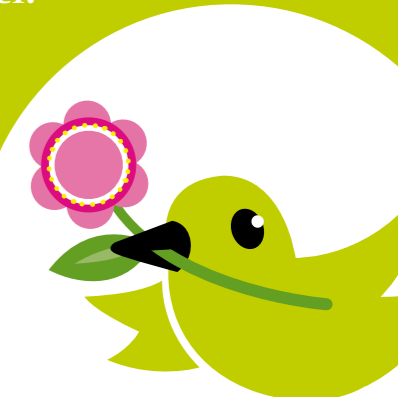
Am Sonnabend dem 14.9.2013 lädt das besondere Spielwarengeschäft KINDERREIGEN in seinen Räumen zum Basteln ein. In der Zeit von ca. 11 bis 14 Uhr wird mit professioneller Unterstützung FIMO vorgestellt. Durch die vielen Farbvarianten und die einfache Verarbeitung ist Fimo ein leicht formbares Bastelmaterial, das nicht nur bei Kindern sehr beliebt ist. Die weiche Masse kann man nach dem Modellieren im Backofen bei etwa 100 Grad aushärten und dann weiterverarbeiten. So lassen sich aus Fimo Figuren, Puppen, Dekorationen und sogar Schmuck herstellen. Ein Muss für große und kleine Kreative. Es ist ausdrücklich nicht nur eine Vorführung geplant. Aktives Mitmachen ist gewünscht.

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



**Ist die Brut
frisch aus-
geflogen?**

Wenn es an der Zeit ist, Ihr Nest zu verkleinern, dann helfen wir Ihnen dabei.



**Anpiepen
und schlauer sein:**

SHOP Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
fest 040. 677 99 46
stadtteil-makler.de

GUTSCHEIN

...für die kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie.



BETTEN HUNTENBURG TRAUMHAFT SCHLAFEN IM BOXSPRING

Nicht nur in erstklassigen Hotels sondern auch Zuhause halten Boxspringbetten Einzug. Warum? Wer einmal in so einem Bett geschlafen hatte, will die neue Schlafkultur immer wieder genießen. Der neue Komfortfaktor entsteht durch die Unterkonstruktion aus Federkern – eine ausgezeichnete Alternative zum traditionellen Lattenrost. An den Hotelrezeptionen dieser Welt kennt man die Frage der Gäste schon: „Sagen Sie mal, was sind das eigentlich für unverschämte gute Betten bei Ihnen in den Zimmern? Wo gibt es denn sowas?“ In Rahlstedt gibt es Boxspringbetten bei Betten Huntenburg. Das Team berät Sie gerne bei der Wahl Ihres nächsten Traumbettes.

Rahlstedter Bahnhofstr. 16, 22143 Hamburg, Tel: 675 95 10

KATTY'S FLIESENWELT BERUF KOMMT VON BERUFUNG

Katty's Fliesenwelt ist ein Meisterbetrieb des Fliesenlegerhandwerks. Das Team besteht aus zehn engagierten Mitarbeitern, Auszubildenden und zwei Fliesenlegermeistern, die hoch motiviert und qualifiziert sind. Sie wissen um die Anforderungen der heutigen Bauwirtschaft an technisch hoch entwickelte Materialien, sie beherrschen das Fachwissen rund um DIN-Normen, Vorschriften und Richtlinien und sind daher in der Lage anspruchsvolle Präzisionsarbeit zu leisten – immer nach dem Motto „Beruf kommt von Berufung“ und „Der Inhalt der Arbeit darf Spaß machen.“ Abgerundet wird das Angebot des sympathischen Handwerksbetriebs durch eine wunderschöne Fliesenauswahl in neuen Ausstellungsräumen in Ahrensburg.

Bogenstraße 34, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102-1233, www.kattys-fliesenwelt.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-14 Uhr



ATRIUM SPORTS E.V. NEU: SCHULE FÜR KAMPFKUNST, FITNESS, SPAß UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Dennis Bhatti und Markus von Hauff haben ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie haben Atrium Sports zum 1. Mai 2013 gegründet und stehen nun als Trainer für Kampfsport zur Verfügung. Zusammen bringen sie über 50 Jahre Kampfkunsterfahrung mit auf die Matte und geben ihr Können an Mädchen und Jungs weiter. Mit viel Freude vermitteln sie Kampfkunst im Sinne der Selbstverteidigung, so dass die Kids und Teens nach dem Training einen Kopf größer nach Hause gehen – fit, stolz und gestärkt fürs Leben. Ebenso erlebnisreich ist das Training für Erwachsene z.B. in den Sparten Karate, Kickboxen, Krav Maga, Tae Bo, etc. – denn hier sind echte Profis am Werk, die mit Leidenschaft dabei sind.

Atrium Sports e.V., Ivo-Hauptmann-Ring 10, 22159 Hamburg, Tel. 84 89 77 49

BEAUTY COUTURE HERZLICHEN GLÜCK- WUNSCH



20 Jahre Beauty Couture in Rahlstedt – 2 Jahre am Boizenburger Weg 2-5. Am

Samstag, den 14. September 2013, feiert Melanie Birke mit Beauty Couture Jubiläum. Als Dankeschön für diejenigen, die diesen Weg bis heute begleiten und als herzliches Willkommen für alle, die Beauty Couture noch nicht kennen, gibt es am Samstag ab 12 Uhr bei Sekt und Canapés die Gelegenheit sich einen Einblick über das umfangreiche Angebot zu machen. Sie sind herzlich zu dieser Geburtstagsfeier eingeladen!

Beauty Couture
Boizenburger Weg 3-5
22143 Hamburg
Tel. 673 20 22



Pure Verzweiflung: Was tun, wenn der Radweg plötzlich endet?



HERR WULFF MISCHT SICH EIN

DIE RADWEGE- SITUATION IN RAHLSTEDT SCHREIT ZUM HIMMEL

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Die Lebensqualität in Rahlstedt liegt ihm am Herzen. Dafür macht er sich stark. Jürgen-Robert Wulff, 66 Jahre, ehemaliger Projektingenieur für Prozess- und Infrastrukturgestaltung bei Lufthansa Technik in Hamburg, weiß wie man Themen aus dem Stadtteil angeht und vorantreibt. Er versteht die Anliegen seiner Mitbürger und er versteht, wie man sie auf den Weg bringt, wie sie Teil der politischen Diskussion werden und wie viel Geduld man bis zur Problemlösung benötigt. Und so engagiert sich Jürgen-Robert Wulff als zweiter stellvertretender Vorsitzender im Bürgerverein Rahlstedt. Sein aktuelles Steckenpferd ist die Radwegesituation in Rahlstedt - in Zusammenarbeit mit dem Rahlstedter Bündnis.

Einige Radwege gleichen einem Schildbürgerstreich, denn sie enden einfach unverhofft, werden aber in Sichtweite fortgesetzt – oftmals dann, wenn es auf einem Bürgersteig besonders eng für Fußgänger und Radfahrer wird. Was soll der Radfahrer dann machen? Abrupt bremsen, absteigen und dadurch einen Auffahrunfall mit den hinter ihm fahrenden Rädern riskieren? Laut klingeln und dadurch einen Konflikt mit den Fußgängern vom Zaun brechen? Auf die Straße ausweichen und den Autos vor die Stoßstange fahren? Ebenso frustrierend für Radfahrer sind zuwachsende oder von Baumwurzeln beschädigte Radwege. Wie geht man mit diesen Problemen um? Wer ist eigentlich zuständig dafür? So wird's gemacht: Jürgen-Robert

Wulff hat mit seinem Arbeitskreis (AK Rahlstedt) des BV Rahlstedt, mit Schwerpunkt für kommunale Angelegenheiten, viele kritische Radwege zusammen getragen – auch dank zahlreicher Hinweise betroffener Radfahrer – sie dokumentiert und mit einem Foto der entsprechenden Situation versehen. Da es sich nicht um Einzelfälle sondern um zahlreiche Radwege handelt, muss eine politisch getragene Lösung her. Die unmögliche Radwegesituation hat er daher im Regionalaussschuss vorgetragen und dafür gesorgt, dass das Thema in die Lokalpolitik aufgenommen wird. Schließlich geht es bei der Lösung des Problems auch um finanzielle Entscheidungen. Das Bezirksamt hat inzwischen nur für die Sanierung eine Prioritätenliste aufgestellt entsprechend ihrer Verkehrsfunktion und die ersten Budgets freigegeben. Für in-

„Einige Radwege gleichen einem Schildbürgerstreich.“

frastrukturelle Maßnahmen wurden bisher keine sinnvollen Planungen oder Maßnahmen vorgelegt.

Danke Herr Wulff!

Sein Engagement endet aber nicht bei den Radwegen. Jürgen-Robert Wulff mischt sich auch bei der Gestaltung des „Palmenplatzes“ oder bei der Ausgestaltung des Wandsewanderweges „von Siek bis an die Alster“ ein, aber das sind andere Geschichten ...■

Kontakt: Jürgen-Robert Wulff, Tel. 672 26 90, wulff@bv-rahlstedt.de, www.bv-rahlstedt.de

DIE PRIORITÄTSLISTE DES BEZIRKSAMTES

für die Sanierung der Radwege im Bezirk Wandsbek (Auszug)

Strasse	Priorität	Kosten	Bezeichnung der Prioritäten
Alter Zollweg	4 (0 %)		1 = Radwege in Straße mit übergeordneter Verkehrsfunktion und mit erheblichen Mängeln
Am Sooren	3a (70 %)		
Auerhahnweg	4 (0 %)		2 = Radwege in Straße, mit wichtiger Verkehrsfunktion und erheblichen Mängeln
Bekassinenu	4 (49 %)		
Brockdorffstraße	4 (0 %)		3a = Straßen mit Radwegen, die erhebliche Mängel aufweisen, jedoch mit geringer Länge oder untergeordneter Bedeutung
Greifenberger Straße	4 (10 %)		
Hermann-Balk-Straße	4 (18 %)		3b = Straßen, in denen der Radweg nur einseitig vorhanden ist oder einseitig erhebliche Mängel aufweist
Kielkoppelstraße	4 (0 %)		
Kriegkamp	4 (0 %)		4 = Radwege in Straßen die geringe oder keine Mängel aufweisen
Kühnstraße	1 (77 %)	310.000 EUR	
Rahlstedter Bahnhofstr.	3b (50 %)		
Saseler Straße	1 (72 %)	395.000 EUR	
Schierenberg	2 (50 %)	130.000 EUR	
Schöneberger Straße	4 (0 %)		
Sorenkoppel	2 (80 %)	80.000 EUR	
Spitzbergenweg	4 (16 %)		
Stapelfelder Straße	3b (50 %)		
Wolliner Straße	4 (0 %)		

**SECHS
HERVORRAGENDE
WEITERFÜHRENDE
SCHULEN
STELLEN
SICH VOR**

TEXT VIRGINIE SIEMS

In einem Stadtteil wie Rahlstedt, in dem rund 85.000 Menschen wohnen, ist die Schullandschaft ebenso vielseitig wie die Bevölkerung. So gibt es hier je drei Stadtteilschulen und Gymnasien mit ganz eigenen Profilen. Wir möchten an dieser Stelle den Eltern und Schülern – insbesondere der jetzigen vierten Klassen – eine kleine Orientierungshilfe bieten, denn schon bald müssen sie sich für eine der weiterführenden Schulen entscheiden. Im neuen Hamburger Schulsystem führen aber alle Wege nach Rom, besser gesagt zum Abitur – am Gymnasium nach acht Jahren und an der Stadtteilschule nach neun Jahren. Beide Schultypen fördern und fordern die Schüler so individuell wie möglich, so dass jedes Kind in seinem Tempo den für ihn passenden Schulabschluss erreicht. Wichtig bei der Wahl der richtigen Schule ist, die eigenen Stärken zu kennen. So können Eltern und Kinder schauen, wo diese am besten weiter gestärkt werden. Erfolge motivieren schließlich sehr, auch im Hinblick darauf, mit den eigenen Schwächen gut umzugehen. Zum Schulvergleich: Erfreulicherweise haben alle sechs Schulen der Region an unserer Umfrage teilgenommen. Sie haben alle den gleichen Fragebogen erhalten und individuell beantwortet. In unserer Übersicht stehen die Ergebnisse zum Vergleich direkt nebeneinander. Bilden Sie sich Ihre Meinung! ■

Der große Schulvergleich: 3 Stadtteilschulen und 3 Gymnasien



3+3=6

a) die Stadtteilschulen

	Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt	Stadtteilschule Meiendorf	Stadtteilschule Oldenfelde
Anzahl der Jahrgänge	5-zügig	Wir befinden uns noch im Aufbau. Momentan haben wir die Jahrgänge 5-7 und sind 3-/4 zügig.	Jg. 5-10: 4-/6-zügig, Jg. 11-13: 4-zügig gemeinsam mit der STS Altrahlstedt
Anzahl LehrerInnen	64	15	73
Klassenstärke	Jg. 5-6: 23 SchülerInnen, Jg. 7-10: 25 SchülerInnen	Die Klassenstärke liegt zwischen 21 und 23 Schüler	Jg. 5-6: 23 SchülerInnen, Jg. 7-10: 25 SchülerInnen
Wochenstunden	Im Jg. 5-10: 30 Stunden, in der Oberstufe: 34 Stunden	In Klasse 5 und 10: 30-31 Wochenstunden	
Tag der offenen Tür Infoabende	Donnerstag, den 16.01.2014	am Samstag, den 18.01.2014 von 11.00h- 15.00h am Donnerstag, den 12.12.2013 von 19.00h – 21.00h	Sonntag, den 11.1.2014 von 10-13 Uhr 21.11.2013 und 22.1.2014 jeweils um 20 Uhr
Für welche Schüler geeignet?	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Leistungsgruppen • Sprachförderung, Förderkurse Mathematik und Englisch (in Kooperation mit Cambridge Institut); individualisierte Aufgabenstellungen auf unterschiedlichen Niveaus in der Mittelstufe; eine additive Förderung soll vermieden werden, dafür durchgängig differenzierter Unterricht • Förderkurse Mathematik und Kooperation mit Begabtenförderung des Landesinstituts. Jugendzentren (Schülercafé, Soziales Miteinander). • Tägliche Hausaufgabenhilfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Wir sind eine Schule, die für alle Schüler geeignet ist. • Wir bieten sowohl Kurse auf hohem Niveau als auch Förderkurse in Mathematik, Deutsch und Englisch und eine Hausaufgabenhilfe • Mathematische Knocheleien, Literaturzirkel, Naturwissenschaftliches Experimentieren, Teilnahme an Wettbewerben, Schach 	<ul style="list-style-type: none"> • Für alle Schülerinnen und Schüler geeignet, da wir jeden Schüler individuell auf seinen Schulabschluss vorbereiten. • Förderkurse, Diagnose und Beratung, differenzierte Lernangebote • Selbstorganisiertes Lernen, differenziertes Lernangebot, Fit für die Oberstufe, Wettbewerbe
Angebote zur Förderung schwächerer Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • Sprachen • Auslandsaufenthalte 	<ul style="list-style-type: none"> • Englisch, Französisch, Spanisch, Russisch • Austauschprogramme für den englisch- und französischsprachigen Raum sind im Aufbau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Englisch, Französisch, Spanisch, zusätzlich in der Oberstufe Russisch und im Ganztage Persisch • Austauschprogramme mit Frankreich
Angebote zur Förderung stärkerer Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • In Planung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naturwissenschaftliches Experimentieren, Natur und Technik, Chemie, Physik 	<ul style="list-style-type: none"> • In den Jahrgängen 7-10 durchgängig Physik und Chemie mit dem Schwerpunkt Schülerexperimente
Angebote in Naturwissenschaft	Physik, Chemie: es gibt einen neu ausgestatteten Fachraum in der Kielkoppelstraße; wir sind „Klimaschule“	Naturwissenschaftliches Experimentieren, Natur und Technik, Chemie, Physik	In den Jahrgängen 7-10 durchgängig Physik und Chemie mit dem Schwerpunkt Schülerexperimente
Angebote in Musik	<ul style="list-style-type: none"> • in Jg. 5+6: Profilklassen Musik, Jg. 6: Klassenorchester – am 3.9. Auftritt auf der Intern. Gartenschau • Jg. 5-7 Profilklassen Sport – ein breites Bewegungsrepertoire auch in enger Kooperation mit den Fächern Biologie und Physik, im Jahr 2012/2013 Teilnahme am Projekt „Fit am Ball“ der Sporthochschule Köln, viele schulische und außerschulische Wettkämpfe 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulband, Schlagzeugunterricht, Chor, • Tanzprojekt „Step by Step“, Rugby, Fußball (Mädchen und Jungenkurse), Leichtathletik, Hockern, Mountainbike, Kraft- und Ballspiele, Teilnahme an unterschiedlichen Wettkämpfen wie z.B. , Hamburger Meisterschaften in Leichtathletik und Staffellauf, Radsport, Crosslauf, Uwe Seeler Pokal, City Kids Triathlon, Zehntel-Marathon etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanz, Chor, Band, Percussion, Hip-Hop, Keyboard • Kanu/Kajak, Kletterwand, Fußballmannschaften für Jungen und Mädchen, Sportprofil in Jg. 8, Baseball



Foto: Aktionstag am 5. Mai 2013: „Bon appétit“ mit dem France mobil anlässlich des 50-jährigen Bestehens des Elysée-Vertrages mit der Französischlehrerin Frau Goller (rechts).

$E=mc^2$



Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt

Angebote in Kunst Kooperation mit dem KulturWerk in Rahlstedt; Projekt „Rahlstedt: Gestalten!“: Lärmschutz-Außenwände auf dem Bahngelände in Rahlstedt wurden künstlerisch gestaltet, Kooperation mit der Künstlerin Gabi Kilian in Altona, Siebdruckwerkstatt und dem Künstlern Beshan im Gängeviertel. Ausstellungen.

Praktika Zwei dreiwöchige Praktika jeweils in Jg. 9 und 10; Kooperationen mit Berufsschulen, der Handwerkskammer und Betrieben im Stadtteil, Unterstützung bei der Praktikumsplatzsuche

Nutzung neuer Medien im Schulalltag An jedem Standort ein Computerraum; zusätzlich gibt es 3 Laptopwagen mit jeweils 16 Laptops; sukzessive erhalten Smartboards Einzug in die Klassenräume; Die Jahrgänge 5 und 6 sind komplett mit Smartboards ausgestattet

Mittagessen Mittagessen gibt es an beiden Standorten für 3,50 Euro.

Nachmittagsangebote Viele Angebote bis 16.00: Fußball, Parcours/ Turnen, Leichtathletik, Feldhockey und Spiele/ Kämpfen, Schulband, Musical, Theater, Kunst und Patchwork, Kochkurs, USA-Kurs, Schreibkurs und Kurse in Kooperation mit Jugendzentren (Schülercafé, Soziales Miteinander) Wir suchen immer nach engagierten Eltern, die gegen ein Honorar interessante Kurse anbieten. Tägliche Hausaufgabenhilfe

Das Besondere! Alle Schüler sind willkommen. Jeder wird individuell auf den angestrebten Schulabschluss vorbereitet. Seit 8/2011: Kulturschule, in Kooperation mit dem KulturWerk in Rahlstedt, d.h. Künstler aus dem Stadtteil geben Kurse und organisieren Ausstellungen mit den Schülern und Schülerinnen. 2012: Gütesiegel „Schule mit vorbildlicher Berufsorientierung“ erhalten. Schülerzeitung unter Leitung von Herrn Özen - ist zum wiederholten Mal prämiert worden. Schülerfirma wird gerade aufgebaut: Schüler vermitteln älteren Menschen Kenntnisse am PC (WP-Kurs Herr Özen). Es gibt Podcasts auf „Radio Altrahlstedt“ von Schülern gemacht und Herrn Botschenkow initiiert. Schüler haben mit dem Schriftsteller Michael Weins den Roman „Bei Sonnenaufgang sehen wir uns wieder“ ausgedacht, geschrieben und veröffentlicht plus Lesungen. Wir sind teilgebundene Ganztagschule, d.h. der Ganztag ist für JG. 5 und 6 verpflichtend.

Kontakt Standort 1, Jahrgang 5-7, Am Friedhof 14a, 22149 Hamburg, 42 88 645-0
Standort 2 Jahrgang 8-13, Kielkoppelstraße 16, 22149 Hamburg,
www.stadtteilschule-altrahlstedt-hamburg.de

Stadtteilschule Meiendorf

Kreativatelier, Kunstwerkstatt, Theater, AG Malerei, Töpfern

Zwei Praktika in der Sekundarstufe 1

Smartboards, Computerführerschein, PP-Präsentationen im Unterricht

Täglich wechselndes Angebot durch unseren Caterer

Viele Angebote u.a.: Theater, Schulband, Tanz, Offenes Kreativatelier, verschiedene Sportangebote (Rugby, Fußball, Leichtathletik, Hockern, Mountainbike), Naturwissenschaftliches Experimentieren, Produktion von Hörspielen, Mathematische Knocheleien, Natur- und Holzwerkstatt

Wir sind eine im Aufbau befindliche Schule, die ein Sportprofil und einen musischen Schwerpunkt hat. Wir wachsen sukzessive bis Jahrgang 13 hoch. Wir haben Sportklassen und Klassen mit einer musischen Orientierung (Kunst, Theater, Musik)



Deepenhorn 1, 22145 Hamburg, Tel. 040-6796900
www.sts-Meiendorf.hamburg.de

Stadtteilschule Oldenfelde

Teilnahme an verschiedenen Kunstwettbewerben, Architekturstudienkurs, Theaterkurse, Trickfilmstudio, Fotokurs, chinesische Malerei, u.v.m.

Zwei Praktika in Jg. 9

2/3 der Klassenräume sind mit elektronischen Tafeln ausgestattet, mehrere Laptop-Sätze, Schulserver

Ja

Verschiedene Angebote im Bereich Kunst und Sport, Lern- und Förderkurse, Computerführerschein

Jeder Schüler erhält den bestmöglichen Abschluss, entsprechend seiner Leistungen. Wir unterstützen und beraten individuell bei der Berufs- oder Studienwahl. Einzige Schule in Rahlstedt, die offene Ganztagschule ist: jeder kann, keiner muss bis 16 Uhr in der Schule bleiben

Dehlingsdorfer Weg 6, 22143 Hamburg, Tel. 428 86 63 50
www.sts-oldenfelde.hamburg.de

atrium

NEU KINDEr & JUGEND KURSE

Selbstverteidigung **Karate**
Krav Maga **Kickboxen**
Grapping/MMA **Tae Bo®**

Kampfsportschule
www.atrium-sports.de

Atrium Sports e.V.
Ivo-Hauptmann-Ring 10 | 22159 Hamburg
Tel: 040 - 84 89 77 49

KINDER Di & Do 16.30 UHR
JUGENDLICHE Di & Do 17.30 UHR

RYOKU SHIN DO Mixed Martial Arts

Katty's FLIESENWELT

Aktionspreis: Serie Easy-Wood 15 x 60 cm für nur 24,90 €/m²

Badsanierung aus Meisterhand

- ✓ Qualität
- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Fachgerechte Verlegung
- ✓ Anspruchsvolle Präzisionsarbeit
- ✓ Organisation von Fremdgewerken

Keramisches Holz

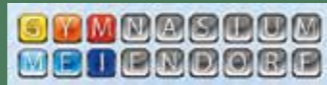
- ✓ wunderschöne Fliesenauswahl
- ✓ keramisches Holz in Dielenoptik
- ✓ 40 Farbtöne
- ✓ geeignet für Fußbodenheizung
- ✓ Sonderaktionsfläche in der Ausstellung

Bogenstraße 34 - 22926 Ahrensburg - Tel. 04102-1233 - www.kattys-fliesenwelt.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr und Sa 10-14 Uhr



b) die Gymnasien

Gymnasium Meiendorf



z.B. 5-13 jeweils 4-/5-zügig, 5 – 12: 4 bis 6-zügig
70
25 - 30
in Klasse Klasse 5 : 30 -31, in Klasse 10: 34 -36

Anzahl der Jahrgänge
Anzahl Lehrer
Klassenstärke
Wochenstunden

- Tag der offenen Tür
- Infoabende
- Für welche Schüler geeignet?
- Angebote zur Förderung schwächerer Schüler
- Angebote zur Förderung stärkerer Schüler

- Samstag, 11.1.2014, ab 10:00 Uhr
- Dies gilt für alle Hamburger Gymnasien: Wir sind geeignet für alle Schülerinnen und Schüler, die sich zutrauen, in 8 Jahren ohne Wiederholung den Weg zum Abitur und die Abiturprüfungen zu bewältigen.
- Regelmäßige Förderkurse in allen Kernfächern
- Förderworkshops in weiteren Fächern
- Integrierte Förderung in den Fach-Studierzeiten
- Regelmäßige Mathematik-Workshops in allen Stufen, Jugend debattiert, verschiedene AG-Angebote, Drehtürmodell in einzelnen Fächern, Enrichment-Seminare, Wettbewerbe, Möglichkeit, eine Klassenstufe zu überspringen



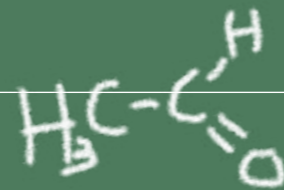
Sprachen/
• Auslandsaufenthalte



- 1. Fremdsprache: Englisch (ab Klasse 5)
- 2. Fremdsprache: Französisch, Spanisch (ab Klasse 6)
- 3. Fremdsprache: Spanisch, Latein
- Englandreise in 8 für alle, Frankreich-Austausch in 8, Spanien-Austausch in 9, Profireisen in der Oberstufe, USA-Austausch in Planung, Individuelle Aufenthalte von Schülern im Ausland

Angebote in Naturwissenschaft

Naturwissenschaftliche Klassen (Natex) in 5/6
Physik ab 7; Biologie in 7,9,10; Chemie ab 8
Roboter-AG, Oberstufenprofile mit Biologie, PGW, Sport und Physik, Mathematik



Gymnasium Oldenfelde



5-12 jeweils 4-/5-zügig
Ca. 75
Max. 28
in Klasse 5: 31; in Klasse 10: 34

- 25.1.2014 10-13h
- 4.12.2013 und 21.1.2014, jeweils 19.00h
- Für Schüler, die neugierig und bereit sind, sich auf unbekannte Inhalte einzulassen; die gern eigene Fragestellungen entwickeln; die Verantwortung für ihr eigenständiges Lernen übernehmen; die eine positive Einstellung zu Arbeitsverhalten und Leistung an den Tag legen.
- Förderung nach Bedarf
- Begabtenförderung ab Kl. 7 in speziellen Kursen mit einer breit gefächerten Themenvielfalt (z.B. Astronomie, Geschichtswerkstatt, u.a.); in Kl. 5 & 6 Schwerpunktfachwahl für alle Schülerinnen und Schüler (Französisch/Orchester/Naturwissenschaften)

- Englisch und Französisch ab Kl. 5;
- Französisch und Latein ab Kl. 6;
- Spanisch und Italienisch ab Kl. 8
- Frankreich; Italien; USA; Australien; Norwegen; Niederlande



Goldi

Schwerpunktfach Naturwissenschaften in Kl. 5 & 6;
Naturwissenschaftliches Praktikum im Wahlpflichtbereich ab Kl. 8; Biologie, Chemie, Physik auch in den Oberstufenprofilen vertreten

Jahrgangsorchester 5; Jahrgangsorchester 6; Jahrgangsorchester 7; gr. Orchester Kl. 8-12; Band 8-12; Unterstufenchor Kl. 5-7; gr. Chor Kl. 8-12; Musik als Profulfach möglich

Eigene Kanuflotte; Sportprofil in der Oberstufe

Gymnasium Rahlstedt



5-12, jeweils 4- oder 5-zügig
75
Unterschiedlich. Das geht von 21-28
in Klasse 5: 31 Stunden, in Klasse 10: 34 Stunden

- Sonnabend, 18. Januar 2014, 10-13 Uhr
- 10.12.2013 und 9.1.2014, jeweils 19:30 Uhr
- Für alle gymnasialen Schüler
- Verschiedenste Förderkurse in allen Fächern (nach Bedarf)
- Verschiedene Kurse für besonders Begabte: „Helle Köpfe“ (Mathematik), Informatik, Robotik, Kunst, Musik



- Englisch ab 5, Französisch und Latein ab 6, Spanisch (als AG ab 5, als Fach ab 8), Italienisch (AG)
- Schüler-Austausch (ganze Gruppen) mit Frankreich, Spanien und Israel, Chorreisen (die nächste geht nach China), Individuelle Austausche mit Frankreich und anderen Ländern, zahlreiche Austausch-Begegnungen (auch mehrfach) im Rahmen von Comenius-Projekten (EU) mit Italien, Tschechien, Polen, Norwegen; weitere Projekte z.B. mit Nowosibirsk

Die ganze Palette der Naturwissenschaften, ab 2014 in einem völlig neuen Naturwissenschaftlichen Zentrum, Robotik, zahlreiche Kooperationen mit Software-Entwicklern, AURUBIS, ContiTec, Naturschutzverbänden usw.

Streicher-Gruppen in 5 und 6, Vor-Orchester in 5-7, Instrumentalgruppen, zahlreiche Bands, große Chöre in allen Stufen, Großes Orchester (Kl. 8-12) Konzert- und Chorreisen

Neue Dreifeld- und Mehrzweckhalle „Forum Gymnasium Rahlstedt“; besonders erfolgreich im Handball (Jugend trainiert für Olympia); Sportplätze und Schwimmhalle direkt nebenan



Angebote in Musik

Unterstufenchor, Mittelstufenchor, Chor MixTur (Oberstufe, Eltern, Lehrer, Ehemalige), Concert Band, Klassenorchester 5/6, Schulorchester, Vermittlung von Instrumentalunterricht, Musikprofil in der Oberstufe

Angebote in Sport



Diverse AGs, z.T. in Kooperation mit Vereinen: Basketball, Handball, Fußball, Baseball, Lauffreizeit, Teilnahme z.B. an „Jugend trainiert für Olympia“ und diversen Hamburger Läufen: Crosslauf, Wandse, Viertel usw., Ausbildung von Sportassistenten

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

kompetent und zugewandt
rund um die Uhr für Sie da

Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

<p>Zentrale Notaufnahme (0-24 Uhr) ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33</p> <p>Innere Medizin ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52</p> <p>Neurologie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13</p> <p>Geriatric ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61</p> <p>Orthopädie und Unfallchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53</p>	<p>Wirbelsäulenchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74</p> <p>Viszeralmedizin ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65</p> <p>Gefäßchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41</p> <p>Plastische und Ästhetische Chirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20</p> <p>Gynäkologie und Geburtshilfe ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61</p>
--	--

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
www.asklepios.com/wandsbek

PERMANENT MAKE UP
Dauerhaft schöne Ausstrahlung ohne Risiko

AUGENBRAUEN
LIDSTRICHE
LIPPENKONTUREN

EINFACH SCHÖN NATÜRLICH

Fühlen Sie sich dauerhaft wohl in Ihrer Haut, in dem Sie Ihre äußeren Vorzüge dezent unterstreichen.

Wir beraten Sie gern **Tel. 040/6732022**

Kosmetikbehandlung-Med.Fußpflege-Energybehandlung-Sugar Waxing-Power Plate Training-Ultraschall

BEAUTY CANTURE
PERMANENT MAKE UP SPORTS KOSMETIK FÜR SIE & IHN

Boizenburger Weg 3 22143 Hamburg - www.beauty-canture.de

Erfolgreich seit 20 Jahren
Wir feiern am **Samstag 14.09.2013** ab 12:00 Uhr unser Jubiläum

Seit 20 Jahren nun im Boizenburger Weg und seit 20 Jahren ist unser Unternehmen Beauty Conture in Hamburg / Rahlstedt! Das nehmen wir als Anlass uns bei Ihnen für Ihre Treue zu bedanken. **Feiern Sie mit uns, mit Italienischen Köstlichkeiten, Sekt & mehr!** Freuen Sie sich auf unsere Neuigkeiten

Gymnasium Meiendorf

Angebote in Kunst und Theater

Medienkurse ab Klasse 9, Offene Kunstwerkstatt, Licht und Ton AG, Multimedia AG, Kunstprofil in der Oberstufe, Neues Fach „Theater“ in 5, Musicalprojekt, diverse Theaterkurse in der Mittelstufe, Theater in Profilkursen der Oberstufe

Praktika

Berufspraktikum in Klasse 9

Nutzung neuer Medien im Schulalltag

Mittagessen



Täglich durch Kochgruppen von Eltern

Nachmittagsangebote

Diverse Arbeitsgruppen, s.o., Hausaufgabenhilfe

Das Besondere!



In den Klassen 5 und 6 bieten wir - neben bilingualem Sportunterricht auf Englisch für alle - Profilklassen in Musik und Naturwissenschaften. Ab Klasse 7 gibt es bilinguale Profilklassen. Unsere musisch-ästhetische Ausrichtung wird durch eine Vielzahl von Wahlpflichtkursen in der Mittelstufe und in der Oberstufe durch entsprechende Oberstufenprofile weitergeführt, ebenso die Naturwissenschaften. Zudem organisieren wir - als einzige Schule in Hamburg - die Modell United Nations of Hamburg (MUNoH) im Profil „Internationale Beziehungen“. Hier kommen Schülerinnen und Schüler aus ganz Europa zu uns, um die Vereinten Nationen zu simulieren. (2013: 18. - 22.9.) Kulturhäppchen (Einmal/Monat freitags in den Pausen)

Kontakt

Schierenberg 60, 22145 Hamburg,
Tel. 42886380
www.gymei.de

Gymnasium Oldenfelde

Wahlpflichtkurs Architektur & Foto und Film; Kunst auch im Profil in der Oberstufe

Boys' und Girls' Day in Kl. 6 & 7, Betriebspraktikum in Jg. 9 für 2 Wochen, Sozialpraktikum in Jg. 10 für 2 Wochen, Zielorientierungsseminar in der Mittelstufe, Berufsorientierungswoche und Unitage in der Oberstufe

Interaktive Whiteboards in vielen Klassen- und Kursräumen, 2 Computerräume, Klassensätze mobiler Computer/Laptops/Tablets

Hauseigene Küche, in der Eltern jeden Tag frische Gerichte zubereiten (Hauptgericht zu 2,50 Euro; Dessert 0,50 Euro), Brötchenverkauf in der Futterkiste

Kostenfreie Nachmittagsbetreuung bis 16.00h, Hausaufgabenzeit, Umfangreiches AG-Angebot

Im Mittelpunkt unserer Schule stehen die Schüler und Schülerinnen und ihre Entwicklung zu mündigen Menschen, die selbstverantwortlich, tolerant und rücksichtsvoll handeln und den komplexen Anforderungen unserer Gesellschaft gewachsen sind. Eine Schule im Grünen: mitten im Oldenfelder Villenviertel, nicht weit vom Bahnhof Rahlstedt und dem Naturschutzgebiet Höltingbaum, dicht an der Wandse, die durch ein zum Schulgrundstück gehörendes Wäldchen führt, ein von Schülerinnen und Schülern angelegter und gepflegter Teich.

Birrenkovenallee 12, 22143 Hamburg,
4288663-01
www.gym-old.de

Gymnasium Rahlstedt

Mode-Design, Foto, „Atelierkurse“ für besonders Begabte (auch am Sonnabend)

Praktika Betriebspraktika (Kl. 9), Sozialpraktika (Kl. 10 im Altenheim Am Ohlendorffturm), Praktika in der Oberstufe in den kooperierenden Firmen

selbstverständlich. In zahlreichen Klassenräumen Smartboards

Große neue Mensa mit eigenem Koch; mind. 2 Angebote (davon 1 vegetarisch), freie Auswahl an Beilagen; „Essen, bis man satt ist“



Sport, Schach, Italienisch, Tanz, Musik, Chor, Robotik, Orchester etc.

Wir wollen ein Gymnasium für Rahlstedt sein. Damit nehmen wir auch die Buntheit und Verschiedenartigkeit unseres Stadtteils auf. Wir haben 6 verschiedene Profile; diese aber erst in der Oberstufe. Bis die Schülerinnen und Schüler dort angekommen sind, sollen sie sich in einem großen Unterrichtsangebot orientieren können und dort „ihr eigenes Profil“ finden, ohne sich schon dann festlegen zu müssen. Vollständiger Neubau der Schule in 3 Bauabschnitten; 1. Bauabschnitt: Sport-/Mehrzweckhalle im Juni 2012 fertiggestellt, 2. Abschnitt fertig Sept.2014, 3. Abschnitt von 2014-2016.

Scharbeutzer Str. 36 (Eingang: Heestweg), 22147 Hamburg,
42 88 66 5-0, Fax -40,
www.gymnasium-rahlstedt.de

ANZEIGEN

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 99-0

Seniorenwohnungen

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

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

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

KINDERBETREUUNG

- ❖ qualifizierte Kinderversorgung bei Ihnen zu Hause
- ❖ alltägliche Haushaltsführung wie z.B. kochen, putzen, einkaufen

Wenn Eltern krank werden, helfen wir!

Familien- und Seniorenhilfe e. V.

Schloßstr. 94, 22041 Hamburg
Tel. 040 / 36 11 19 - 0
www.hamburg.nmd-ev.de



Annikе stibitzt am liebsten die Möhrchen

ERNTENZEIT IM GEMÜSEBEET

KINDER-GÄRTNERINNEN NASCHEN AM LIEBSTEN FRISCH GEPFLÜCKTES.

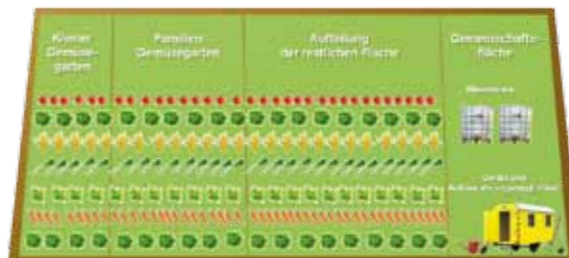


Eine prachtvolle Ernte – das eigene Gemüse schmeckt am besten.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Am Ortseingang von Stapelfeld wird der Traum vom eigenen Gemüsegarten wahr: ein großes buntes Feld am Straßenrand. Das Feld gehört zum Hof von Familie Delfs, die in Kooperation mit *meine ernte* Stadtfamilien die Möglichkeit bieten, heimisches Gemüse selbst zu ernten. Hier wird das Gärtnern zum Kinderspiel: frische Luft, in der Erde buddeln, Wasser zum Gießen, bunte Blumen und reichlich zum Naschen. Katy Schlüter mit ihren Töchtern Jule und Annike aus Rahlstedt bestätigen das Vergnügen. Sie kommen gerne regelmäßig aufs Feld zum Staunen und Ernten. Wie groß eine Zucchini doch werden kann, wenn man sie wachsen lässt – auch in gelb und nicht nur in grün. Das hat nichts mehr mit den kleinen gurkenähnlichen Zuccinis aus dem Supermarkt zu tun. Einfach lecker! Die größte Herausforderung ist hier aber nicht die Gartenarbeit sondern die Zubereitung der großen Mengen an frischem Gemüse. „Zum Glück bekommen wir regelmäßig einen Newsletter mit Tipps und Tricks, wie wir das Gemüse zubereiten können, z.B. blanchieren, einkochen oder einmachen.“ Und so werden

WIE SIEHT DAS GEMÜSEBEET AUS?



Die verschiedenen Gemüsesorten sind in einzelnen Längsreihen auf dem Feld gepflanzt. Die einzelnen Gärten werden quer eingeteilt, so dass jeder Garten die gleichen Gemüsesorten enthält.

aus Gärtnern auch noch gute Köche. „Das Wichtigste ist aber, dass mich die Gartenarbeit einfach glücklich macht.“, erklärt Katy Schlüter strahlend. Alle Sinne werden hier angesprochen: Die hübschen Blumen und Gemüsepflanzen duften gut, das eigene Gemüse schmeckt so lecker und die fröhlichen Kinderstimmen zwischen den hoch gewachsenen Stielen lassen das Gärtnerherz höher schlagen.

„Zum Glück bekommen wir regelmäßig einen Newsletter mit Tipps und Tricks, wie wir das Gemüse zubereiten können, z.B. blanchieren, einkochen oder einmachen.“

Wie funktioniert der Mietgarten?

Familie Delfs bepflanzt das Feld im Frühjahr mit rund 20 verschiedenen Gemüsesorten wie z.B. Brokkoli, Buschbohnen, Erbsen, Kartoffeln, blaue und weiße Kohlrabi, Kräuter, Kürbis, Mangold, Möhren, Landgurke, Pastinake, Porree, Radieschen, Rote Bete, Rucola, Salate, Spinat, Weißkohl, Zucchini, Zuckermais und Zwiebeln. Die verschiedenen Gemüsesorten sind in einzelnen Längsreihen auf die Fläche gepflanzt. Die Gärten werden dann quer eingeteilt, so dass jeder Garten die gleichen Gemüsesorten enthält. Je nachdem für welche Gartengröße man sich entscheidet, enthält der eine Garten dann etwas mehr von den einzelnen Sorten als der andere. Natürlich dürfen fleißige Gärtner während der Saison auch immer wieder nachsäen oder anderes dazu pflanzen. ■

Kontakt: www.meine-ernte.de

MUSKAN MODE

20%

BEI VORLAGE DIESER ANZEIGE

Größen 36-54

Rahlstedter Str. 150 h · Mo-Fr 10-18.30 Uhr Sa 10-16 Uhr

erstklassiger Service
kompetente Beratung
Buffets und Menüs
Fingerfood
Grillbuffets

Meyer's Partyservice

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel: 677 66 62, www.meyers-partyservice.com, Email: info@meyers-partyservice.com

KINDERREIGEN
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

FIMO

Durch die vielen Farbvarianten und die einfache Verarbeitung ist Fimo ein leicht formbares Bastelmaterial. So lassen sich aus Fimo Puppen, Dekorationen, Figuren und sogar Schmuck herstellen.

Basteln mit FIMO im KINDERREIGEN

Am 14.9.2013 bekommt ihr in der Zeit von 11 bis 14 Uhr im **KINDERREIGEN** professionelle Anleitung zum Staunen und Mitmachen.

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 55

DER TURM

GESCHICHTEN
AUS RAHLSTEDT

TEXT ALEX POSCH FOTO SYLVANA SIEBERT

Was machst du da, Papa?“
„Ich bereite eine Träublestorte vor.“

„Was ist das denn?“

„Ein ‚Wunderwerk der Naschkunst‘, sage ich.“

„Na denn, viel Spaß. Bis heute mittag“, sagen die Kinder und sind weg zur Schule. Im Rezept steht: ‚Dieses schwäbische Backwerk macht viel Arbeit und ist letztlich doch undankbar. Was gut schmeckt, ist schnell aufgegessen. Wenn Sie wollen, machen Sie dieselbe Erfahrung.‘

Tatsächlich ist es schwierig zunächst die Johannisbeeren von den Rispen zu fesseln, dann den Teig beim Vorbacken nicht zu verbrennen und schließlich die Decke aus Eischnee.

Ich schalte das Radio an. Die Kinder haben bei allen Apparaten im Haus das ‚Inforadio des Bundes für Kultur und Freizeit‘ eingestellt. Das ist sehr langweilig, aber eben auch sehr informativ. Meine Kinder wollen informiert sein, müssen es sein, behaupten sie, sonst fänden sie nicht ihren Platz in der Gesellschaft. Eine Sendung beginnt soeben.

ANZEIGE

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



Sie heißt: Verschwundene Baudenkmäler: Der Altenhof-Turm in Rahlstedt. Ich meinte meine Heimat zu kennen, aber von einem Altenhof-Turm habe ich noch nie gehört. Sonst beginnt ein Moderator vom Aufstieg der Familie Altenhof zu erzählen. Wie Armin Altenhof nach dem 30jährigen Krieg als Böttcher um die Welt fuhr. Wie er sich an der norddeutschen Küste niederließ und ein erstes Schiff erwarb. Wie die nächsten drei Generationen den Wohlstand mehrten, bis dann Heinrich Altenhof alles Erreichte noch weit übertraf, als er in den Guanohandel investierte. Südamerikanischer Vogelkot als Dünger für die Felder Europas. Der greise Heinrich wählte Rahlstedt als Alterssitz. Zum Dank errichtete man ihm hier einen Turm. Als Heinrich stirbt, schiebe ich die Träublestorte in den Ofen. Der Turm steht keine 50 Jahre, dann knickt er ein und muss eingeebnet werden. War auf Sand gebaut. Heinrichs Sohn blieb kinderlos. Dann verlor sich das Vermögen. Heute erinnert nur noch eine Sackgasse an den Namen Altenhof. Ich schalte das Radio aus. Bricklebrit, denke ich, die haben mit Scheiße Geld verdient. Im selben Augenblick klingelt es an der Tür. Es ist Sanddorn, der Rahlstedter Getränke-

händler, mein Nachbar.

„Ich habe gerade von einem Turm gehört, der hier in der Gegend gestanden hat“, sagt er.

„Hab' ich auch von gehört.“

„Was meinen Sie, man könnte doch versuchen aus Getränkeketten diesen Turm nachzubauen. Wissen Sie, mein Umsatz ist grad nicht so dolle, und so ein Turm fällt doch auf, nicht?! Ohne Werbung läuft die Wirtschaft nicht.“ Sanddorn und seine Geschäftsideen, denke ich. „Was halten Sie davon?“, fragt er.

„Versuchen sie's nur“, sage ich.

„Prima, dass Sie das nicht stört, so ein Turm“, sagt Sanddorn. „Dann informier' ich mal die anderen Nachbarn.“

Der Kuchen ist den Kindern zu sauer. „Mach mal Schokoladenkuchen, Papa“, sagen sie. „Oder Pommes rot-weiß! Kuchen ist kein richtiges Mittagessen.“

„Man muss ja nicht immer die ausgetretenen Pfade gehen“, sage ich und esse vier Tortenstücke. Dann mache ich einen Spaziergang, um mich abzureagieren. Sanddorns Turm ist schon halb so hoch wie die Straßenlaternen.

„Sie sind aber schnell“, rufe ich hinauf.

„Ein Kindheitstraum“, sagt er.

Vor dem goldenen Eingangstor des Parks am See spricht mich eine alte Dame an, die unsicher am Stock geht. „Kennen Sie sich hier aus?“

„Ein wenig“, antworte ich.

„Wissen Sie, ich bin hier aufgewachsen. Auf der Straße und hier im Park. Darf ich?“, fragt sie und hakt sich bei mir unter. „Die Straße ist ja auch ein Teil des Lebens, nicht?! Auf der Straße erfahren wir, was das alles heißt: Gott, die Welt und die Menschen.“ Ich nicke.

„Wissen Sie, wo hier ein Turm stand? Der

„Was meinen Sie, man könnte doch versuchen aus Getränkeketten diesen Turm nachzubauen. Wissen Sie, mein Umsatz ist grad nicht so dolle, und so ein Turm fällt doch auf, nicht?!“

Altenburg-Turm?“, frage ich.

„Von einem Turm habe ich noch nie etwas gehört“, antwortet sie. Das Inforadio kann mir von nun an gestohlen bleiben, denke ich. Wir gehen an der großen, leicht ansteigenden Liegewiese vorüber, bevölkert mit Hundertschaften, die Ball spielen, sich sonnen, grillen. Kinder schreien, und Drogen werden verkauft.

„Früher gabs ja sowas noch nicht“, sagt die alte Dame und setzt sich auf eine Bank. „Ich muss ein wenig verschnauften. Hier saß ich immer mit meiner Jugendfreundin Sieglinde, und dort saß ein Herr, der sich mit 'nem Taschentuch am Hosenschlitz rumgespielt hat. Aber wir waren ja aufgeklärt von wegen der Straße, nicht?!“ Nach einer Weile kann sie weitergehen.

Am Parkende treten wir in den Schatten des Dichterdenkmals. Traurig schaut sein Kopf aus dem grauen Zement. „Hier haben wir unsere Zeugnisse verbrannt“, sagt die alte Dame. „Das war ein Fest. Wie das brennende Papier durch die Turbulenzen am Denkmal zum Himmel aufflog. Wundervoll! Haben Sie auch Ihre Zeugnisse verbrannt?! Ein tolles Erlebnis.“ Dann verlassen wir den Park. Die Dame tippelt bei mir untergehakt die Straßen entlang. Vor einer Villa hält sie an: „So, hier wohne ich. Es war schön mit Ihnen. Auf bald.“

„Auf Wiedersehen“, verabschiede ich mich.

Ich gehe nach Hause. Sanddorns Turm überragt das Einkaufszentrum. Er schwankt leicht im Wind.

„Sieht doch gut aus, oder?!“, ruft mir Sanddorn von oben herunter.

„Mal sehen wie lange er hält“, sage ich.

Fruchtfliegen kreisen über der Träublestorte. Ich schalte das Radio an. ■

a.posch@leben-magazin.de

LESUNGEN MIT ALEXANDER POSCH:

■ Mi, 4.9., gemeinsam mit Sven Amtsberg, Micha Weins. Schischiboot, Frau Hedi, Landungsbrücken, 19 Uhr

Erstmals in Meiendorf!

■ Do, 19.9. Popp und Posch, Lieder und Geschichten, Chattahoochee, Meiendorfer Str. 34, 20 Uhr

ANZEIGEN

Floristik
Rahlstedter Str. 172
22143 Hamburg
Tel. 67 37 91 53
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 8:30-13 Uhr
Kerstin Ruge

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

Catering & Events Dwenger



- Messecatering
- Firmenveranstaltungen
- Privatfeiern & Hochzeiten
- Zelte- und Ausstattungen
- Eventlocations und vieles mehr...



Fordern Sie jetzt kostenlos unseren neuen Katalog an:
Telefon: 040 67 59 86 0 oder eMail: info@dwenger.de

LASS DICH ZUR PRINZESSIN KRÖNEN!
PANDORA VERLÖST EINEN WELLNESS-URLAUB IN DER SCHWEIZ!

Picknick auf der Alm

MEINE GESCHICHTE. MEIN DESIGN.

ENTDECKE DIE HERBSTNEUHEITEN IM HANDEL UND NIMM AM GEWINNSPIEL TEIL.*
Charms aus Sterling-Silber ab € 24.
www.pandora.net
* Teilnahme bis Datum PANDORA Händler - Aktionszeitraum: 02.09. bis 02.11.2013

PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS

ENTDECKE DIE HERBSTNEUHEITEN IM HANDEL UND NIMM AM GEWINNSPIEL TEIL.*
Charms aus Sterling-Silber ab € 24.
www.pandora.net
* Teilnahme bis Datum PANDORA Händler - Aktionszeitraum: 02.09. bis 02.11.2013

Arcularius
Schmuck & Schmückendes

Hermann-Balk-Straße 127a · 22147 Hamburg
Telefon/Fax 040-64883192
www.schmuckpool-hamburg.de



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

WO DRÜCKT DENN DER SCHUH?

BLEIBEN SIE GESUND | **TEXT UTE TEUBNER FOTO SYLVANA SIEBERT**

„Gemeinsam zerrissen wir das Rezept für die Schuhsohlen-erhöhung.“

Anfang dieses Jahres, pünktlich um 9 Uhr, klopfte Frau F. (26 Jahre alt) an meine Praxistür. Sie hatte telefonisch um diesen Termin gebeten wegen starker Schmerzen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule.

Vor mir stand eine sehr schöne junge Frau mit offenem klaren Augen, schlanker Figur und lockigem, schulterlangen Haar, die meinen Händedruck kraftvoll erwiderte.

Nachdem ich ihr den Mantel abgenommen hatte, bat ich sie, Platz zu nehmen und begann unser Gespräch mit der Frage: „Na, wo drückt denn der Schuh?“ Sie zuckte, schaute mich mit ihren großen Augen an und fing bitterlich an zu weinen.

Vorgeschichte:
Frau F. ist in einem mittelständigen Unternehmen in leitender Position tätig. Einen Großteil ihrer täglichen Arbeitszeit verbringt sie am PC. Mit der Zeit klagte sie über zunehmende Rückenschmerzen auf Höhe ihres BH-Verschlusses, wie sie mir beschrieb. Später zogen diese Beschwerden auch in den unteren Rücken. Damit war sie in ihrer täglichen Arbeit mehr und mehr eingeschränkt.

Sie suchte ihren Hausarzt auf. „Der stellte sich hinter mich, legte seine Daumen rechts und links auf mein Kreuzbein. Dann bat er

darum, mich einmal vorzubeugen und wieder aufzurichten, was mir wegen der Schmerzen nicht leicht fiel.“ Ihr wurden Schmerztabletten verschrieben und sie erhielt eine Überweisung für einen Orthopäden.

Noch am gleichen Tag rief sie dort an und bekam einen Termin in der darauffolgenden Woche. Der Orthopäde machte den gleichen Test wie ihr Hausarzt und noch weitere körperliche Untersuchungen, um ihre Mobilität bzw. Einschränkungen zu testen. Dann wurde sie zum Röntgen geschickt. Das Ergebnis: Beckenschiefstand. Der Facharzt legte ihr ein dünnes Holzbrettchen unter das vermeintlich kürzere Bein, testete, legte ein weiteres Brettchen darauf, testete erneut und meinte: „Jetzt sind Sie gerade.“ Frau F. hatte tatsächlich beim Vorbeugen weniger Schmerzen. Dann drückte er ihr ein Rezept für einen orthopädischen Schumacher in die Hand und meinte: „Was Sie brauchen, ist eine Schuhsohlenerhöhung beim kürzeren Bein.“

Nun verstand ich ihren Tränenausbruch. „Wie sieht das denn aus? Ich trage gern High heels und modische Stiefel und gehe gerne zum Tanzen in Clubs am Wochenende. Jetzt muss ich Gesundheitsschuhe mit unterschiedlich hohen Sohlen tragen. Mich schaut doch keiner mehr an.“ Ich verstand ihre Verzweiflung nur allzu gut.

Ein Test ergab bei ihr eine Beinlängendifferenz von etwa drei Zentimetern. Dann untersuchte ich sie und stellte massive muskuläre Verspannungen im Bereich der Brust- und Lendenwirbelsäule, in der Pomuskulatur und im äußeren Bereich des Beines fest. Und nicht etwa auf der schmerzenden Seite sondern auf der dem Schmerz gegenüberliegenden.

Was war passiert?
Durch den Schmerz auf der einen Seite haben sich die Muskeln auf der anderen Seite verspannt, um dem Schmerz entgegenzuwirken. Mit der Zeit entstand eine Kettenreaktion. Die Verspannungen auf der nicht vom Schmerz betroffenen Seite zogen immer weiter nach unten bis ins Bein.

Nach der ersten einstündigen Behandlung und dem Anlegen eines Tape-Verbandes ging es ihr bereits viel besser. Das Rezept für den orthopädischen Schumacher sollte sie vorerst in ihrer Handtasche lassen, riet ich ihr.

Nach der zweiten Behandlung sieben Tage später verspürte sie so gut wie keine Schmerzen mehr und nach einer weiteren Woche war sie schmerzfrei. Die Muskelverspannungen hatten sich gelöst und es bestand keine Beinlängendifferenz mehr.

Gemeinsam zerrissen wir das Rezept für die Schuhsohlenerhöhung und Frau F. weinte erneut, diesmal aus Freude.

Bis heute ist Frau F. beschwerdefrei. Sie

kommt jetzt etwa alle vier bis sechs Wochen zur vorbeugenden Behandlung. Seit einiger Zeit ist sie Mitglied in einem Fitnessclub um an ihrem Muskelaufbau zu arbeiten. Außerdem hält sie sich an die Tipps, die ich ihr seinerzeit mit auf den Weg gab (u.a. „richtiges“ Sitzen auf dem Stuhl und regelmäßige Pausen mit entsprechenden Entspannungsübungen).

Frau F. hat Glück gehabt. Es gibt aber auch

Symptome, bei denen andere Gründe als muskuläre Verspannungen die Ursache für Schmerzen sind. Dann ist selbstverständlich die Schulmedizin gefragt. ■

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

EASY FITNESS
lifestyle and sport

Jetzt anmelden und richtig sparen!
Gültig im Sept. 2013

Draußen fallen die Blätter, bei uns die Preise!

Fitness für Wahnsinnige 19,90 €*

INKLUSIVE:

- Getränke
- Duschen
- Trainerbetreuung
- Trainingsplanerstellung
- kostenlose Parkplätze

EASY FITNESS Merkurring 38-40 22143 Hamburg
Hamburg-Rahlstedt Tel. 040 669 306 90 • hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

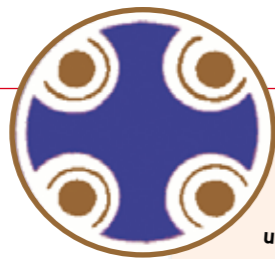
Bestattungsunternehmen „St. Anschar“
seit 1895 in 4. Generation

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



VERLEIHUNG DES ANSGARKREUZ DANKE

Das Ansgarkreuz ist ein Dankzeichen der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche. Es wird Gemeindegliedern verliehen, die durch großen persönlichen Einsatz in der kirchlichen Arbeit, vorbildliche Förderung der Kirche, ihrer Werke und Einrichtungen sowie durch beispielhaftes Eintreten für einen tätigen Glauben in der Öffentlichkeit hervorgetreten sind.

Luise und Horst Klöckner, Erika Eggers und Maria Häntzschel aus der Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt werden am 22. September 2013 in einem Festgottesdienst um 11 Uhr das Ansgarkreuz durch Propst Hans-Jürgen Buhl verliehen bekommen. Alle vier haben sich inhaltlich und organisatorisch über Jahrzehnte in der früheren und in der fusionierten Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt engagiert. Deshalb hat der Kirchengemeinderat den Antrag gestellt, sie mögen für dieses Engagement die Ehrung bekommen, die die Kirche dafür vorsieht: das Ansgarkreuz.

Anliegend zitieren wir auszugsweise aus dem wertschätzenden Schreiben von Pastorin Weigt an den Vorsitzenden des Kirchenkreisrates Hamburg-Ost Propst Hans-Jürgen Buhl. ■

Kontakt: Pastorin Andrea Weigt, Tel. 677 34 45
pastorin.weigt@kirche-alt-rahlstedt.de

v.l.n.r. Luise
und Horst Klöckner,
Erika Eggers und
Maria Häntzschel
erhalten am 22.9.2013
das Ansgarkreuz.



Sehr geehrte Damen und Herren!
/.../

Als das Ehepaar Klöckner Anfang der 60-er Jahre (wieder) nach Rahlstedt kam, haben beide zügig begonnen sich in der damaligen Kirchengemeinde zu engagieren. /.../ Offene Jugendarbeit, KiBiWos, ein monatlicher „Kindertag“, Frauenarbeit (WGT), Ehepaarseminare, Seminare für biblische Kunstgeschichte und ein ökumenischer Gesprächskreis bis in die jüngste Vergangenheit sind hier zu nennen. Frau Klöckner macht bis heute Besuche bei alt gewordenen RahlstedterInnen im Marthahaus und privat. Herr Klöckner war Jahrzehnte im Kirchenvorstand. Als Lehrer stellte er auch sein pädagogisches Geschick in den Dienst der Gemeinde und unterrichtete im Konfirmandenunterricht. Er ist bis heute Prädikant. Vor allem die ökumenischen und plattdeutschen Gottesdienste liegen ihm am Herzen.

/.../
Frau Eggers und Frau Häntzschel haben begonnen sich für die Gemeinde zu engagieren, nachdem andere Lebensaufgaben zu ihrem Ende gekommen waren. /.../
Den „Bärenanteil“ des von ihnen eingebrachten Engagements, der nach unserer Einschätzung durch das Ansgarkreuz gewürdigt werden sollte, betrifft ihre zahlreichen Küstervertretungen bei Gottesdiensten und Amtshandlungen, ohne die die Halbierung der Küstearbeitsstunden am Kirchturm Alt-Rahlstedt vor Jahren nicht umgesetzt hätte werden können. /.../
Was es bedeutet an einer Kirche wie der Alt-Rahlstedter Kirche die Kollekte zu zählen, das können die beiden auch erzählen. Sie sitzen manchmal Stunden.

In der Hoffnung, dass Sie nun mitvollziehen können, warum der KGr Alt-Rahlstedt diese vier Menschen geehrt wissen möchte, bitten wir Sie, unseren Antrag wohlwollend zu prüfen.

Mit herzlichen Grüßen

SEPTEMBER

MITTWOCH, 4. 9. 2013
FREITAG, 6. 9. 2013
Führung durch das Polizeimuseum mit dem Vorsitzenden des Innenausschusses Ekkehard Wysocki. Eintritt frei, Anmeldung per Tel. 648 60 520 oder Email an kontakt@ekkehard-wysocki.de
16 Uhr ■ Polizeipräsidium Carl-Cohn-Str. 39

DONNERSTAG, 5. 9. 2013
7. GWEN-Rahlstedt kooperatives Business-Frauen Netzwerktreffen, Eintritt: 15 Euro
19 Uhr ■ Buchwaldstieg 23

FREITAG, 6. 9. 2013
„Tag der Regionen“ - Alte Apfelsorten probieren und die dazugehörigen Apfelgelees probieren.
■ Cafehaus Lange, Rahlstedter Str. 68, 22149 Hamburg, Tel. 673 32 34



SAMSTAG, 7. 9. 2013
Rahlstedt Rockt – umsonst und draußen
Neue Schule Hamburg Schimmelreiter Weg 11 22149 Hamburg

SAMSTAG, 7. 9. 2013
Klavierkonzert mit dem Pianisten Phil Gollub, Eintritt frei
16 Uhr ■ Martha Haus Am Ohlendorffturm 20-22

SONNTAG, 8. 9. 2013
Flohmarkt „Rund ums Kind“
10-13 Uhr ■ Grundschule Wildschwanbrook



IMMER AM MONTAG
Intuitives Malen für Erwachsene
Gebühr: 20 Euro inkl. Material und Tee
Anmeldung unter Tel. 84206363 oder Heike@releseiteopeace.de
■ 10-12 Uhr.

SONNTAG, 8. 9. 2013
Flohmarkt
10 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf

SONNTAG, 8. 9. 2013
„Pennies from Heaven“ - Vocal - Jazz - Quartett „zweiPluszwei“
Anke Riegert (Sopran), Kerstin Edelmann (Alt), Ralf Schulze-Riegert (Tenor) und Stephan Pohl-Patalong (Bass)
17 Uhr ■ Alt-Rahlstedter-Kirche

MONTAG, 9. 9. 2013
„Leben im Hier und Jetzt“
Satsang mit Taro Gerritsen (www.silent-awareness.com), Eintritt: 25 Euro
19 Uhr ■ Anmeldung unter Tel. 84206363 oder Heike@releseiteopeace.de

DONNERSTAG, 12. 9. 2013
Theaterstück „Pension Schöllner“
Theatergruppe Oldtimer, Eintritt frei
16 Uhr ■ Martha Haus Am Ohlendorffturm 20-22



5.-26. SEPTEMBER 2013
Stein-Reich, Plainair - 10 Jahre Alpen, Malereien von Brigitte Pönnighaus
■ Hamburger Volksbank Rahlstedter Bahnhofstr. 12

Samstag 14. 9. 2013
NACHT DER KIRCHEN



DIENSTAG, 17. 9. 2013
Kultur WERK im Cafehaus. Kaffee-Tee-Schokolade, Vortrag mit Frau Dr. Lekebusch und Klaus Lange
■ Cafehaus Lange, Rahlstedter Str. 68, 22149 Hamburg, Tel. 673 32 34

SAMSTAG, 14. 9. 2013
Jugendchorkonzert mit 65 begeisterten Sängerinnen und Sängern im Alter von 8 bis 18 Jahren, Eintritt frei
20 Uhr ■ Trinitatiskirche Hohenhorst, Halenseering 6

SAMSTAG, 21. 9. 2013
Westafrikanisches Trommeln - Körper- und Rhythmusgefühl mit Trommeln, Gesang und Klatschen, Anmeldung Tel. 18047985, Kosten: 40 Euro
11-14 Uhr und/oder 15-18 Uhr - ■ Bürgerhaus in Meiendorf

Während der 19. Rahlstedter Kulturwochen wird Rahlstedt bunt!
17. August bis 10. Oktober 2013
www.rahlstedter-kulturverein.de

ANZEIGE

Sichern Sie sich unsere Top-Herbst-Aktionspreise Aktionstage „Herbst“

6. September von 14 bis 18 Uhr | 7. September von 9 bis 13 Uhr

Laminat-Verlege Workshop

Bei uns lernen Sie das Verlegen von den Profis!

**Freitag: 15 bis 16 Uhr
Samstag: 9 bis 10 Uhr**

Bitte melden Sie sich vorab an.

Böden



Türen



Holz im Garten

HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg
Tel. 041 02/4 55 50
Fax 041 02/5 09 96

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



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

DA MUSS ICH HIN!

SERIOUS COMPLEXTAS



ERLEBNISWELT

GRIMMS MÄRCHEN

2. - 14. SEPTEMBER

HÄNSEL UND GRETEL, ASCHENPUTTEL, RAPUNZEL...

BESUCHEN SIE UNSERE MÄRCHENHAFTE AUSSTELLUNG
RUND UM DIE BRÜDER GRIMM UND ERLEBEN SIE DIE
WELTBEKANNTE GESCHICHTEN-SAMMLUNG.

NICHT VERPASSEN: KINDERSPASS MIT SIMSALA GRIMM!

RAHLSTEDT
CENTER

MONTAG - SAMSTAG VON 9:30 - 20:00 UHR · WARINER WEG 1 · 22143 HAMBURG