

Foto: Christian Brodack

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

IM INTERNET
SO STARK
WIE NIE!

FRECH GESPIELT

SAMANTHA HANSES
ALS STRIPPENDE
PRIESTERIN

PROMIS, PROMIS

VON IAN K. KARANS
LEBEN UND
JOHN JAHR ALS
OLYMPIONIKE

Ein Model goes

POP-ART

AUSDRUCKSSTARK UND EXOTISCH: KRISTIN KOSSI
ZEIGT IN BILDERN DIE SCHATTENSEITEN DES MODELBUSINESS



Wir suchen Immobilien für unsere Kunden.

Dies ist ein Auszug aus unserer Datenbank.
Zurzeit begleiten wir über 6.000 aktiv suchende Kunden.



Rechtsanwalt sucht repräsentatives Eigenheim.
Großzügige 150 m² in Winterhude und Umgebung.
Eine Dachterrasse ist erwünscht.
Kaufpreisvorstellung bis € 1.350.000,-

Kd-Nr: 0017

Selbständiger sucht Singlewohnung in Eppendorf.
Ab 3 Zimmer mit einer Wohnfläche von ca. 90 m².
Wünschenswert ist ein loftähnlicher Baustil.
Mietpreisvorstellung bis € 1.900,-

Kd-Nr: 7156

Steuerberater mit Familie sucht Eigenheim.
Exklusive und offen gestaltete 6 Zimmer mit hochwertiger
Ausstattung in Hamburg-Zentrum.
Kaufpreisvorstellung bis € 3.800.000,-

Kd-Nr: 1392

Kardiologe sucht besondere Wohnung.
Lichtdurchflutete 4 bis 5 Zimmer und ein Balkon oder
eine Terrasse wären wünschenswert.
Kaufpreisvorstellung bis € 930.000,-

Kd-Nr: 4209

Deutscher Investor sucht Baugrundstücke.
Fläche ab 3.000 m² bis 50.000 m². Bebaubar ab 20 Einheiten
in Hamburg und Umland
Kaufpreisvorstellung: bis € 10.000.000,-

Kd-Nr: 7900

Otto Office Mitarbeiterin sucht neues Zuhause.
Eigentumswohnung in Uhlenhorst/Winterhude und
Umgebung ab 65 m². Ein Vollbad ist erwünscht.
Kaufpreisvorstellung bis € 400.000,-

Kd-Nr: 1429

Abteilungsleiter sucht Eigentumswohnung in Eppendorf.
Kinderfreundliche und helle 3 bis 4 Zimmer.
Gern mit großem Balkon oder kleinem Garten.
Kaufpreisvorstellung bis € 720.000,-

Kd-Nr: 7276

Vermögensverwaltung sucht Investitionsmöglichkeit.
Mehrfamilienhäuser/Zinshäuser ab 10 Einheiten
in Hamburg und Umland.
Kaufpreisvorstellung bis € 15.000.000,-

Kd-Nr: 1333

Hamburger Unternehmer sucht Reethdachanwesen auf Sylt.
Ab einer Wohnfläche von 140 m² in begehrter Wohnlage.
Gern auch im renovierungsbedürftigen Zustand.
Kaufpreisvorstellung bis € 3.900.000,-

Kd-Nr: 0046

Junior Consultant sucht erste Kapitalanlage.
Renditestarke Eigentumswohnung in den Top Lagen rund
um die Alster. Gern vermietet.
Kaufpreisvorstellung bis € 250.000,-

Kd-Nr: 8280

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

Günther & Günther Immobilien, vom Magazin FOCUS* als einer der besten Immobilienmakler Deutschlands ausgezeichnet, widmet sich mit Engagement dem Verkauf und der Vermietung von Immobilien. Viele Kunden vertrauen auf unsere professionelle Arbeit und haben uns gebeten, ihr neues Zuhause zu finden.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen mit langjähriger Markterfahrung erhalten Sie von uns eine persönliche und hanseatische Betreuung. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie und lernen Sie uns persönlich kennen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Ihr Andreas Meyn, Immobilienberater

Immobilienbüro Elbvororte
Elbchausee 576
22587 Hamburg - Blankenese
Telefon: 040 / 320 330 90

Immobilienbüro Alstertal
Heegbarg 89a
22395 Hamburg - Sasel
Telefon: 040 / 600 810 20

E-Mail:
info@guenther-immobilien.de
Homepage:
www.guenther-immobilien.de



BELLEVUE
BEST PROPERTY AGENTS
2014

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Gute Vorsätze

VON WOLFGANG E. BUSS



Bald schon sind 10 Prozent des neuen Jahres verbraucht, in das wir mit so guten Vorsätzen gestartet sind. Zum Jahreswechsel 2013/2014, so eine Forsa-Studie im Auftrag der DAK, wünscht sich jeder Zweite von uns „weniger Stress“. Ärger mit Chefs oder Kollegen, aufgrund einer oft üblen und ruppigen Unternehmenskultur, werden als Ursachen genannt. Frauen mittleren Alters klagen ferner

über ihre **Doppelbelastung**, denn der Stress geht für sie in der Familie weiter! Glück ist in **weiter Ferne!**

Fast die Hälfte von uns Hamburgern hat sich vorgenommen, mehr **Sport** zu treiben. Und: sich besser und gesünder zu ernähren. Mehr als ein Drittel möchte **abnehmen**. Das klingt gut, dienen doch alle gewünschten Verhaltensänderungen dem besseren, genussreicheren Leben, weil sie die Gesundheit fördern und damit das **Lebensglück**. Aber wieso erst ab 2014? Wir hatten doch viele Jahre vorher schon die Möglichkeit dazu.

Dabei sind all die guten Vorsätze – genau genommen – nicht wirklich inspirierend. Geht es doch stets nur ums **Weglassen** negativer Gewohnheiten. Ewigen Streit, Neid und Missgunst zu überwinden, die Reduktion von Unmengen an schlechtem Fett und Zucker, die wir achtlos in uns hineinstopfen, weniger herumsitzen auf Büro- oder Fernsehsesseln. Sind uns die Ideen ausgegangen? Haben wir den **Mut verloren**, uns zu erneuern? Was ist das für eine Gesellschaft, die sich als Hauptziel definiert, Suchtgewohnheiten und übles Verhalten abzuschießen? Wir scheinen davon so tief geprägt. Auch das politische Berlin verleiht den Eindruck, stets nur **Krisen** und schlechtes Verhalten abwehren zu wollen: die Europakrise, die Finanzkrise, die Schuldenkrise, die NSA-Abhörkrise?

Wir haben uns daran gewöhnt, erleben es als **Normalität**. Ganz andere Gesellschaftsentwürfe sind **nicht in Sicht** und auch nicht angedacht. Und wer sie dennoch wagt, wird von Bedenkenträgern abgebügelt.

Wie wäre es mit einem weiteren guten Vorsatz, nämlich unsere Prämissen zu überdenken und positiv zu formulieren. Wir haben oben gelesen, allen guten Vorsätzen für 2014 haben das Ziel, **besser zu leben**. Das ist zweifelsfrei möglich, denn die äußeren Lebensbedingungen unserer Gesellschaft sind dafür **hervorragend**. Wir können uns quasi alles leisten.

Im kleinen Staat **Bhutan**, hoch oben im Himalaya, hat man etwas Interessantes angestoßen. Man hat – statt Geldflüsse und wirtschaftliches Wachstum – den Aspekt „**Glück der Menschen**“ quasi als **Staatsziel** in die Verfassung aufgenommen. Man hat in einer Kommission das „**Bruttonationalglück**“ (Gross National Happiness Index) ermittelt, also wissenschaftlich erarbeitet, was die Bürger Bhutans sich wünschen, um glücklich zu sein. Alles geht zurück auf den König von Bhutan, der formuliert hat, „unser Bruttosozialglück ist wichtiger als unser Bruttosozialprodukt“.

Wir müssen uns diesen Gedanken einmal auf der Zunge zergehen lassen: **Glück wird wichtiger als Umsatz!** Ein „glückliches Miteinander“ steht **ganz oben** im Arbeitsvertrag, weil es die Verfassung verlangt! Bei uns undenkbar? Interpretieren wir die Wünsche und guten Vorsätze der Deutschen für 2014, stehen nicht mehr Gehalt, weniger Steuern oder eine Rentenerhöhung, sondern „weiche“ Faktoren auf der **Wunschliste**. Doch Glück, das Wichtigste und Kostbarste für uns alle, ist in unserer Verfassung **nicht vorgesehen**.

Vielleicht wäre es ein guter Vorsatz für 2015, unser aller Glück – ein gesundes, stressfreies Leben – als **Staatsziel zu formulieren**. Ein bisschen utopisch, finden Sie?

Warum?

Jetzt bei LÜHR-Optik:
Christof Delpiano
und
**OLIVER
PEOPLES**

Augenoptikermeister in Eppendorf: Christof Delpiano

Entdecken Sie die neue Kollektion von **OLIVER PEOPLES** bei uns in Eppendorf.

Immer inklusive:
eine kostenlose Hightech-Sehanalyse
mit dem i.Profiler von ZEISS.

Eppendorfer Baum 18
T. 040. 460 29 93

30 JAHRE **LÜHR**
OPTIK SEIT 1983

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

Stilleuchten Götzl
Lampen und Schirme
Fasanenweg 2, 22145 HH
040/644 85 79
www.stilleuchten-goetzl.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr

§ Gefahr für Ihre Erbschaft?
Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung

Anwaltskanzlei an der Moorweide
RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de

Rügen/Binz
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebrücke und Zentrum entfernt. 1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner. Tel.: 040/606 79 097
www.glueckspilz-ruegen.de

INHALT

Januar 2014

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 Tipps: die coolsten Konzerte der Stadt
- 8 **Kristin Kossi: vom Model zur angesehenen Künstlerin**
- 10 **Himmel und Hölle – Priesterin und Stripperin: Samantha Hanses aus St. Georg**
- 12 Empfang in Winterhude: mit einem leckeren Punsch ins neue Jahr
- 14 **John Jahr: Ein Harvesthuder kämpft um Gold in Sotschi!**
- 16 Sehenswert: eine hübsche Prostituierte und ein wortgewandter Kabarettist
- 18 Vorgestellt: zwei Aktionen, die kranken Kindern helfen!
- 19 Jürgen Heuers Rathaus-Kolumne: Gedanken zur Gewaltorgie in der Stadt

- 20 Sat.1 Society-Expertin Vanessa Blumhagen im Lamborghini Gallardo LP 560-4
- 50 **Spannende Lebensgeschichte: Ian K. Karan auf der BusinessLounge**

Servicethemen

- 22 **Alster med:** So können auch Sie Ihre Figur optimieren
- 27 **Gesund:** neue Technik im Strahlencentrum
- 29 **Fit & schön:** mit weniger Pfunden ins neue Jahr starten
- 32 **Bauen & renovieren:** von der Psychologie der Tapete
- 36 **Besser sehen:** kaum zu glauben – Pilotenbrillen sind der letzte Schrei!
- 37 **Reise-Lust:** Traum aller Deutschen – die Malediven
- 38 **Golf-Magazin:** Spielen wie die Profis
- 44 **Auto-Magazin:** BMW ermöglicht günstigen Einstieg
- 46 **Immobilien:** Eigentum ist bezahlbarer als viele denken!
- 49 Kleinanzeigen/Impressum

Hamburger Winterflohmarkt
in den Messehallen



Trödel Kunst **Kitsch & Ramsch**

Sonntag 8-17 Uhr
16. Februar 2014

Holstenglacis Eingang-Ost
U-Bahn Messehallen S-Bahn Dammtor

Eintritt € 3,50

MELAN INFO + Anträge: Tel. 244 22 777
E-Mail: info@melan-nord.de

Ferienhäuser



5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen
www.traumhaussylt.de Tel.: 040 53 69 40 06



Foto: Mercedes-Benz

Tipps rund um den Golfsport und Neues von Martin Kaymer. S 38 ff

Links: Samantha Hanses über ihre Rolle als Stripperin und Priesterin. S. 10

Rechts: Claudia Schiffer zeigt, was bei Brillen Trend ist! S. 36



Kristin Kossi:
vom Laufsteg
in die Welt der
Kunst. S. 8

Foto: Kristin Kossi



Foto: Annerome Taake



Foto: Rodenstock

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

Wir kaufen Damen- und Herrenbekleidung von privat und gewerblich. Gern auch ältere Modelle, neu und gebraucht.

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second  *Herzog*

Mo.- Do. 10-18 Uhr / Fr. 10-16 Uhr / Sa. 11-14 Uhr
Straßenbahnring 17
20251 HH-Eppendorf • Tel.: 87 88 28 93 • www.secondherzog.de

Büroeinrichtungen

**Bürostühle
Arbeitszimmer**

jede Abmessung und Oberfläche
1500 m² große Ausstellung

interhansa
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29

Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 68 95-0
www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82

JAK

ERKENNE **DEINE** FÄHIGKEITEN

UND GESTALTE
DEN WEG
DEINES LEBENS.

MODEDESIGN
MODE-TEXTIL-MANAGEMENT
VISUAL MERCHANDISING
AUFBAUSTUDIUM
MODE-MANAGEMENT

JETZT
INFORMIEREN
& BEWERBEN

**30 Jahre
Mappen-
kurs**

OFFENE WERKSTÄTTEN
KURSE UND SEMINARE
MAPPENVORBEREITUNG,
FIGÜRLICHES ZEICHNEN/MALEN,
MODEZEICHNEN, DTP/LAYOUT,
MODEILLUSTRATION,
SIEBDRUCK, FOTOGRAFIE,
NÄHTECHNIKEN
AKADEMIE JAK
TEL. 040 47114159

WWW.JAK.DE

Live in Hamburg

Alin Coen Band

„We're Not The Ones We Thought We Were“ heißt das neue Album der Alin Coen Band und ist frischer und anspruchsvoller als die Vorgängeralben! Jetzt stellt sie es in Hamburg vor. Wann: 4.2. Wo: Fabrik. Karten: ca. 23 €. Kartentel.: 01806570070.



Foto: Fabian Bremecke

GAVIN DEGRAW

„Make a Move“ heißt das neue Album des amerikanischen Singer/Songwriters Gavin DeGraw. Dank vieler Songs und sogar eines Auftritts in US-Serien, hat er sich fest in der amerikanischen Entertainment-Szene etabliert. Jetzt kommt er nach Hamburg! Wann: 12.3. Wo: Gruenspan. Karten: ab 39,50€. Kartentel.: 01806-570070.

ANDREA BERG

Sie gehört zu den erfolgreichsten Sängerinnen Deutschlands und paart ihre Musik mit atemberaubenden Bühnenshows! Andrea Berg steht für spektakuläre Konzerte mit Gute-Laune-Faktor. So lässt sie beispielsweise bei ihrer „Atlantis Tour“ den Mythos der untergegangenen Stadt wieder aufleben und transportiert ihn in die Gegenwart. Wann: 1.2. Wo: o2 World Hamburg. Karten: ab 61€. Kartentel.: 01806-570070.

Foto: Alex Lado

QR-Code
scannen und
Video sehen!



Mit Wohn-Riestern schneller in die eigenen vier Wände

Mit Wohn-Riester kommen Menschen in die eigenen vier Wände. Was viele nicht wissen: Auch wer bereits in der eigenen Immobilie wohnt, kann von den Vorteilen profitieren. Denn so wie Interessenten schneller und günstiger ihren Hausraum verwirklichen können, gelingt es Immobilienbesitzern, schneller und günstiger die Restschuld abzutragen.

„Der Regelfall für eine Zinsbindung liegt bei zehn bis 15 Jahren. Danach ist alles offen – und die Anschlussfinanzierung wird häufig teurer“, sagt Thomas Brink, Leiter des Haspa Individualkunden-Centers Rotherbaum, an der Grindelallee 53. „Auch bei bereits laufenden Finanzierungen sollte ein Blick in die Zukunft geworfen werden“, empfiehlt er. Wer strategisch und weitsichtig plane, könne Vorteile nutzen und so langfristig profitieren. Wer bislang noch keine Riesterförderung beziehe, sollte auf jeden Fall versuchen, Wohn-Riester für die Finanzierung zu nutzen.

Wohn-Riester wird auch Eigenheimrente genannt. Denn die Miete, die der Eigentümer einer schuldenfreien Immobilie spart, ist für ihn genauso wertvoll wie eine Geldrente. „Der Staat fördert diese besondere Form der Altersvorsorge genauso wie die Riester-Rente mit Zulagen und Steuervorteilen“, sagt Brink. Das gelte nicht nur für den Kauf oder Bau einer Immobilie, sondern auch für bereits finanzierte und selbst genutzte Immobilien – neuerdings unabhängig davon, wann die Immobilie erworben wurde. Eine weitere gesetzliche Neuerung ist, dass mit Hilfe von Wohn-Riester jetzt auch der altersgerechte Umbau von bestehenden selbst genutzten Eigenheimen unterstützt wird.

Das funktioniert so: Der Immobilienbesitzer schließt heute einen riesterfähigen Bausparvertrag ab und kann ab sofort von

Zulagen und Steuervorteilen profitieren. Die vollen Zulagen gibt es unabhängig vom Einkommen. Voraussetzung ist allerdings, dass vier Prozent des Bruttoeinkommens des Vorjahres (max. 2.100 Euro) abzüglich der zustehenden Zulagen gespart werden. Die jährliche Grundzulage beträgt 154 Euro, für Ehepaare 308 Euro. Zusätzlich gibt es 185 Euro jährlich pro Kind, das vor 2008 geboren wurde. Für Sprösslinge, die danach das Licht der Welt erblickten, zahlt der Staat sogar 300 Euro jährlich. Sparbeiträge fürs Wohn-Riester erkennt das Finanzamt ebenso wie Tilgungen als Sonderausgaben bei der Einkommensteuererklärung an. „So besteht – abhängig von der individuellen Situation – die Chance auf eine Steuererstattung. Das prüft das Finanzamt im Rahmen der Steuererklärung automatisch“, erläutert der Centerleiter. Je höher das Einkommen ist, desto größer kann der Steuervorteil ausfallen. Diese Beträge können zusätzlich zur Tilgung eingesetzt werden.

Sobald die Zinsbindung ausläuft, wird der Riester-Bausparvertrag in ein günstiges Bauspardarlehen umgewandelt, für das auch weiterhin Zulagen und Steuervorteile genutzt werden können. Da die Höhe des Darlehenszinses bereits heute vereinbart wird, wo sich die Zinsen auf einem historischen Tiefstand befinden, wird das Zinsänderungsrisiko reduziert. „Durch die Steuerersparnis und die Zulagen sowie die daraus resultierenden geringeren Finanzierungskosten kann die Restschuld schneller abgezahlt werden“, erklärt Brink. „Ich kann nur jedem empfehlen, sich die Wohn-Riester-Option einmal unverbindlich durchrechnen zu lassen.“

Übrigens: Durch das Altersvorsorge-Verbesserungsgesetz gibt es nicht nur die genannten Verbesserungen bei Wohn-Riester, sondern noch weitere: Von die-

sem Jahr an können zum Beispiel Kosten für eine Berufsunfähigkeitsversicherung, die eine lebenslange Rente vorsieht, steuerlich berücksichtigt werden. Beim Wechsel eines bestehenden Riester-Vertrages zu einem anderen Anbieter werden die Wechselkosten begrenzt. Außerdem soll die Vergleichbarkeit der verschiedenen Angebote durch einheitliche Produktinformationsblätter verbessert werden. Bei Fragen zu diesen oder anderen Änderungen bei der Altersvorsorge helfen die Haspa-Vorsorgeexperten gern weiter.



Ihr Ansprechpartner:

Thomas Brink,
Leiter des Individualkunden-
Centers Rotherbaum

Hamburger Sparkasse
Grindelallee 53
Tel.: 040 3579-8541
E-Mail: Thomas.Brink@haspa.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa[®]
Hamburger Sparkasse

Provokante Power

Stark, ausdrucksvoll, wild! Das sind nicht nur die Bilder von **Kristin Kossi (36)**, sondern auch sie selbst. Das ehemalige Model aus **Harvestehude**, die mit Ex-HSV-Trainer Thomas Doll liiert ist, macht als Malerin auf die Diskriminierung von Dunkelhäutigen und andere Schattenseiten ihres einstigen Berufes aufmerksam.

Schönheit hat nichts mit der Hautfarbe zu tun und ist vergänglich – das und mehr verdeutlicht die aufstrebende junge Künstlerin Kristin Kossi mit ihren Bildern. Sie erzählt mit ihnen Erlebtes und drückt ihre eigene Persönlichkeit in ihnen aus. Deshalb muss man auch ein Stück in ihre Vergangenheit gehen, um ihre Arbeiten besser zu verstehen.

„Es war keine einfache Zeit“, erzählt Kossi als Kind einer Russin und eines Schwarzafrikaners, die in Moskau aufgewachsen ist. „Weil es von meiner Hautfarbe nicht viele in Russland gab, musste ich damit klar kommen, dass ich anders war und anders gesehen wurde.“

Mit 14 Jahren zog Kristin Kossi mit ihren Eltern nach Hamburg. „Deutsch lernte ich schnell. Das war mir wichtig. Und ich setzte mich damit auseinander, wo mich mein Weg hinführen soll. Kreativ wollte ich mich beruflich austoben. Und so studierte ich Modedesign.“

Zu Beginn ihres Studiums wurde sie als Model entdeckt. „Ich bekam Jobs in London, New York, Johannesburg und Kapstadt. Nur hierzulande gab es für mich als nicht-europäischer Typ nur begrenzt Aufträge.“ Das Leben vor der Kamera befriedigte die 36-Jährige aber auf Dauer nicht. „Zwar konnte ich mit dem Modeln mein Leben finanzieren, aber ich wurde nur auf mein Äußeres beschränkt. Ich hatte das Gefühl mich nicht entfalten zu können.“

Egal, ob in den Pausen während eines Shootings oder Zuhause, um den Ausgleich zu finden, zeichnete Kristin Kossi. Eines Tages auch für ihren

Freund, den Ex-HSV-Trainer Tomas Doll. „Ich malte ihm ein abstraktes Gemälde in schwarz-weiß. Thomas war so begeistert, dass er mich ermutigte, die Malerei zu intensivieren.“

So begann die Harvestehuderin Szenen aus ihrem Leben ausdrucksstark auf die Leinwand zu pinseln. Ihre erste Serie zeigt etwas provokant die Schattenseiten des Model-Business auf und die zweite, die besonders farbenfrohen und durch wilde Pinselführung gekennzeichnet ist, präsentiert einen Mix aus Pop-Art und Realismus.

Sie zeugt von Kossis Lebensfreude und zeigt u.a. Marilyn Monroe und zwar aus verschiedenen Blickwinkeln. Ein Teil ihres Verkaufserlöses spendet die Malerin: Sie unterstützt ein Projekt in Afrika, das Löwen schützt. Wie passend für so eine starke Power-Frau wie Kristin Kossi.

Christiane Kaufholt

Foto: Kristin Kossi



QR-Code scannen und weitere Werke von Kristin Kossi sehen.



Träume ...



Spannende Ausrüstungs- und Reise-Tipps von Globetrotter Experten zum Thema Fahrrad unter www.4-Seasons.TV/radreise

...leben.



DIE PASSENDE AUSTRÜSTUNG FÜR ALLE BESONDEREN OUTDOOR-ERLEBNISSE



Bei Globetrotter Ausrüstung im Wiesendamm finden Sie nicht nur die größte Auswahl für Outdoor und Reise, sondern auch die Expertise und Erfahrung von 140 Globetrotter Expertin **Ines Baldauf**

Globetrotter Experten, die selbst jede freie Minute am liebsten in der Natur verbringen. Lassen Sie sich bei uns auf neue Ideen bringen – ein Besuch im größten Erlebnishaus Hamburgs lohnt sich immer!

GLOBETROTTER AUSTRÜSTUNG HAMBURG
 Wiesendamm 1, 22305 Hamburg
 Montag bis Freitag: 10:00–20:00 Uhr
 Samstag: 9:00–20:00 Uhr
 Telefon: 040/291223, E-Mail: shop-hamburg@globetrotter.de

Globetrotter.de
 Ausrüstung



Bernhard LÜBBERS GmbH
Stormsweg 3 • 22085 Hamburg
Telefon: 040 - 229 49 29-0
Telefax: 040 - 229 49 29-29
E-Mail: info@bernhardluebbers.de
www.bernhardluebbers.de

*Wir lieben
Stoffe und Leben
für Stoffe*



Nicole Parzentny



Gudrun Becker



„Das richtige
Konto.“

Wechseln
Sie jetzt
zu uns.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir bieten Ihnen viele Vorteile im VR-Komplettkonto.

Persönliche Beratung, volle Leistung, bester Service: Mit dem VR-Komplettkonto sind Sie rundum gut versorgt. Als Mitglied profitieren Sie von zusätzlichen exklusiven Vorteilen. Machen Sie jetzt die Hamburger Volksbank zu „Ihrer“ Bank! Nehmen Sie uns beim Wort – ganz nach unserem Motto „Man kennt sich.“

Weitere Informationen unter: www.hamburger-volksbank.de



Hamburger Volksbank
Man kennt sich.



Strippende Priesterin

Samantha Hanses (25) hat einen Traum: ein Leben auf der Bühne! Die Jungschauspielerin aus **St. Georg** ist gerade in **„Die Reifeprüfung“** im Altonaer Theater zu sehen. Mit Korsage und Netzstrümpfen will die gebürtige Italienerin hoch hinaus!

„In jedem von uns steckt ein bisschen Stripper!“ Das behauptet zumindest Jungschauspielerin Samantha Hanses. In Charles Webbs „Die Reifeprüfung“ spielt sie neben einer Hotelangestellten und einer Priesterin auch eine Stripperin! „Es ist keine Burlesque-Diva, sondern vielmehr eine heruntergekommene, billige Tänzerin“, beschreibt sie ihre Rolle. Kostüm und Maske helfen bei der Verwandlung. „Ich trage

eine lange wasserstoffblonde Perücke und ein knallrotes Paillettenkleid. Am Ende stehe ich nur noch in Netzstrümpfen, Hotpants und Korsage auf der Bühne!“ Auf die Frage was sie dabei denkt, wenn sie sich lasziv vor fremden Menschen gibt, antwortet sie nach kurzem Nachdenken: „Ich nehme das nicht wahr. Erst im Nachhinein frage ich mich: Oh, hat man vielleicht etwas gesehen oder ist da was verrutscht?“ Trotz

Verlosung:

Das Altonaer Theater zeigt vom 12.1. bis zum 16.2. „Die Reifeprüfung“ von Charles Webb, eine Satire über das Erwachsenwerden. Infos: altonaer-theater.de, Kartentelefon: 39905870.

Wir verlosen 3x2 Karten für die Vorstellung am Donnerstag, dem **13.2.** Wer gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an d.johnson@alster-net.de. Einsendeschluss: 6.2.

Samantha Hanses spricht sieben Sprachen, wurde in Rom geboren, lebte in Australien und genießt jetzt das schöne St. Georg!

Foto: Annemone Taake

„Ich stehe auf Bösewichte! Am liebsten ist mir Heath Ledger als Joker“, sagt die Schauspielerin. Hier im Stripperinnen-Kostüm der Reifeprüfung!



Foto: Anja Menzel

dieser Umstände ist sie glücklich auf der Bühne zu stehen. „Schauspielerin ist der schönste Beruf, weil ich viele Facetten darstellen kann – heute Stripperin, morgen Pilotin!“

Samantha umschreibt grob das, was die Zuschauer in „Die Reifeprüfung“ erwartet und sagt, dass es sich bei dem Stück sowohl um eine Komödie, als auch um ein Drama handelt. Ein Jüngling namens Benjamin, ein perfekter Sohn und Musterschüler, der gegen eine oberflächliche Gesellschaft aufbegehrt, Normen und Regeln brechen will und mit einer älteren, verheirateten Frau eine Affäre hat. Weltberühmt verfilmt mit Dustin Hoffmann im Jahre 1967. „Damals war der Film eine große Sache. Auch heute ist die Thematik aktuell, vor allem die enthaltene Gesellschaftskritik. Benjamin rebelliert, weil er

aufgezwungene Erwartungen erfüllen muss!“ Heute sei es ähnlich, beispielsweise bei der „Generation Lebenslauf, die direkt nach dem Abi das Praktikum, ein Volontariat und Studium macht. Es ist verpönt, sich Auszeiten zu nehmen, um zu reflektieren oder die Umwelt wahrzunehmen. Es geht nur noch darum zu funktionieren.“

Sollte Samanthas Theatertraum nicht funktionieren, hat sie einen Plan B. Nebenbei studiert die 25-Jährige italienische Literatur und Mathematik an der Uni Hamburg. „Ich weiß nicht, wo ich in einem Jahr bin und Sorge deshalb vor. Allein, um das Gewissen meiner lieben Mutter zu beruhigen. Ich lebe im Moment – ohne strikten Lebensentwurf mit Ehemann, Hund und Kind. Das passt nicht zu mir. Zumindest jetzt nicht!“ *Daniel Johnson*

Sie suchen exklusives Hauspersonal?

Eaton Place
www.eatonplace.de
info@eatonplace.de



**Ein starkes Team
für einen starken Markt!**

Eppendorf **Uhlenhorst/St.Georg**
Tel. +49-(0)40-468 63 10 Tel. +49-(0)40-18 98 46 00

Winterhude
Tel. +49-(0)40-471 00 50

E+V Hamburg Immobilien GmbH
www.engelvoelkers.com/alster-elbe · Immobilienmakler



ENGEL & VÖLKERS



*Über unsere große Lust
am schönen Leben!*

Einrichten, Wohnen, Leben und Genießen
sind eng miteinander verbunden.

Das gilt besonders für das Alstertal und die Walddörfer. Dazu erscheint ein neues Home & Life: Wohnen und Leben gestalten, verschönern und perfektionieren. Ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Walddörfer.

Info für Anzeigenkunden: Frau Barbara Passarge, Telefon: 040 - 536 536 5

EIN QUALITÄTSPRODUKT AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

Polsterei - Stuhlflechtere - Möbelaufarbeitung



GRÖNICH
Polsterbetrieb

Eppendorfer Landstraße 130 * Tel.: 0 40 / 4 80 79 12
www.polsterbetrieb-groenich.de



Großtasten-Telefone u. Handys

mit Einrichtungs-Service

Lese-Lupen • Geräte mit Sprachausgabe
XXL- Spiele • viele praktische Haushaltshelfer

Steinstr. 13a, Hamburg-Innenstadt, Tel.: 76796660

www.senior-aktiv-hamburg.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10.30 - 18.00

SENIOR aktiv
Hamburg

Praktische Dinge fürs Leben

Riesen-
Auswahl aus
1.000 Artikeln

What's up in TOWN?



Klaus Jarchow, Pianistin Dr. Jasmin Böttger, Renate Reger und Schauspieler Christian Quadflieg (v.l.)



Dagmar Berghoff

Schauspieler Peter Striebeck, Hamburger Tafel-Gründerin Annemarie Dose und Honorarkonsulin Dr. Sabine Sommerkamp-Homann (r.)



Theatermacher-Legende Eberhard Möbius, Mäzenin Else Schnabel und Irmgard Haber (r.)

NEUJAHRSPFANG

Rund 900 Gäste aus Politik, Kultur und Wirtschaft diskutierten Anfang Januar beim Neujahrsempfang des Hamburger Abendblatts im Hotel Atlantic über aktuelle Hamburger Themen. Der Empfang stand unter dem Motto „Hamburg neu denken“ und es waren neben vielen hochrangigen Politikern auch Gäste aus dem öffentlichen Leben wie Eva Habermann, Ulla Han, Dieter Wedel, Burghart Klausner, Uwe Seeler und Dieter Lenzen bei der Veranstaltung dabei.

Udo Bandow (Ehrenpräsident Hanseatische Wertpapierbörse) und Uwe Seeler

E NIEMERSZEIN

Supermärkte für höchste Ansprüche

LANGE REIHE

Lange Reihe 110 ☎ 88 23 99 10

Jetzt auch
in St. Georg

AM ROTHENBAUM

Hallerstraße 78 ☎ 410 86 52

IN PÖSELDORF

Milchstraße 1 ☎ 44 56 60

AM HOFWEG

Hofweg 81 ☎ 22 73 82 80

AM MÜHLENKAMP

Mühlenkamp 45 ☎ 27 87 79 53

Montag - Sonnabend bis 21.00 Uhr geöffnet!
Kostenlose Parkplätze vorhanden.



www.niemerszeine.de



Gastgeber und Intendant Michael Lang mit Gattin Anja Michalke und Sohn Nikolai



Julia und Carlo von Tiedemann

PROMI PUNSCH

Gelungener Spielzeitaufakt: Zum 25. Mal lud die Komödie Winterhuder Fährhaus zum „Neujahrspunsch“ ein. Traditionell bei Berlinern, Punsch und O-Saft small-talkten rund 500 geladene Gäste und lauschten Festredner Gerd Spiekermann. Das NDR-Urgestein schnackte – natürlich ob Platt – locker und gutgelaunt seinen humoristischen Rückblick auf das vergangene Jahr runter: heiter bis bissig, von der Elbphilharmonie über reumütige Steuerhinterzieher und die internationale Gartenschau bis zu den van der Vaarts. Themen bietet Hamburg schließlich genug! Für musikalische Elemente sorgte das preisgekrönte Trio Bidla Buh.



SPD-Fraktions-Chef Dr. Andreas Dressel und Model Petra van Bremen



Ex-Bürgermeister Ortwin Runde (l.) und CDU-Fraktions-Chef Dietrich Wersich



Schauspiel-Kollegen: Sina-Maria Gerhardt und Michael von Au

Fotos: Kai Wehl



Die Intendanten Lutz Marmor und Tom Buhrow (r.)



Dr. Harald Vogelsang, Haspa-Vorstandssprecher mit Lars Häider (r.), Abendsblatt-Chefredakteur

Fotos: HAMBURGER ABENDBLATT

Rathjens & Mandellas

Immobilien GmbH



Wohnen im 11. Stock des Marco Polo Towers



- Wohnfläche:** ca. 270m²
 - Zimmer:** 4
 - Etage:** 11. Obergeschoss
 - Miete:** netto/kalt € 5.400,-
zzgl. € 900,- Betriebs- u. Heizkosten
 - Besonderheiten:** Topp-Lage mit atemberaubendem Blick über Hafen und Hamburg, hochwertige EBK, Kamin, umlaufende Terrasse
 - Maklercourtage:** 2,38 MM netto/kalt inkl. gesetzl. MwSt.
- Ein Concierge steht an 6 Tagen in der Woche für die Mieter des Marco Polo Towers ohne Mehrkosten zur Verfügung!**

SIERICHSTRASSE 38 • 22301 HAMBURG • TEL.: 040/69644427
INFO@RATHJENS-IMMOBILIEN.DE • WWW.RATHJENS-IMMOBILIEN.DE



DR. KLAUS SCHÜTTE

ZAHNARZT • GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt
Vincenzo Romano

Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Durch Vernetzung mit dem Körper beeinflussen die Zähne unseren gesamten Gesundheitszustand. Unser Team behandelt deshalb nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Menschen. Wir verbinden dabei die Methoden der Schulmediziner mit denen der Heilpraktiker. Dies ist der große Unterschied zur herkömmlichen Zahnbehandlung und die optimale Synthese für einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | www.dr-klaus-schuetzte.de



Mit 11 Jahren begann John Jahr mit dem Curling. Er wurde mehrfacher deutscher Meister (u.a. 2012, 2013, 2014), Europameister (1985), und Vize-Weltmeister (1987). Jetzt, mit 48 Jahren, krönt er seine Sportkarriere mit der Olympiateilnahme!

Foto: Kai Wehl

Bald Olympionike!

Das Beste kommt zum Schluss. Meistens. Beim **Harvestehuder John Jahr** ist es so! Der Spross der Verlegerfamilie fährt am Ende seiner Leistungssportkarriere zu den Olympischen Spielen nach Sotschi. **Als Kapitän der deutschen Curling-Mannschaft!**

Alster-Magazin: Sie werden mit 48 Jahren der älteste deutsche Teilnehmer bei den Spielen sein. Irre, oder?

John Jahr: Vor allem, weil ich damit gar nicht mehr gerechnet habe. Ich hatte mit dem Leistungssport vor gut zwölf Jahren aufgehört. Aus beruflichen Gründen und weil ich kein Siegpotential mehr in unserer Mannschaft gesehen habe. Denn wenn ich etwas mache, dann richtig oder gar nicht. Dazu gehört für mich die Weltspitze. Schließlich war ich schon mal dort. 2010 wurde ich dann gefragt, ob ich nicht wieder einsteigen möchte. Meine Bedingung – „nur, wenn wir richtig rangehen“ – wurde akzeptiert. Wir haben, gerade im letzten halben Jahr, so viel trainiert wie nie zuvor. Es hat sich gelohnt.

War Olympia immer Ihr Traum?

Anfangs nicht. Als das Größte in unserem Sport sah ich früher wegen der Aufmerksamkeit Turniere in Kanada an. Dort gibt es ein unglaubliches Leistungsniveau und zu Wettkämpfen kommen über

12.000 Zuschauer. Es ist wirklich fantastisch dort zu spielen, denn was bei uns Randsport ist, ist dort Volkssport. Inzwischen denke ich anders, denn schließlich gibt es nur alle vier Jahre Spiele, und Olympionike zu werden, das schaffen nur die Wenigsten.

Olympische Spiele bedeuten nicht nur Sport, sondern auch Olympisches Dorf, viele Nationen und ein einmaliges Flair. Was bedeutet Ihnen das?

Natürlich bin ich mehr als happy hinzukommen. Aber ob das mit dem Dorf alles so toll wird, naja? Es wird ungläubliche, fast schon übertriebene Sicherheitsvorkehrungen geben und man darf als Sportler fast nichts mit hineinnehmen. Wir haben mal eine EM in Moskau gespielt. Schon damals standen Panzerwagen vor dem Stadion. Wie soll es jetzt erst werden! Ich habe gehört, dass alles und jeder überall gescannt und alles mit Satelliten überwacht wird. Wir wollen unsere Frauen und Kinder ein paar Tage nach Sotschi holen. Was das für einen

Aufwand bedeutet, kann man sich nicht vorstellen.

Und wir spielen ja direkt am Schwarzen Meer, deswegen bin ich gespannt, was wir von „Winterspielen“ mitbekommen. Natürlich möchte ich auch mal in die Berge fahren und mir andere Wettbewerbe ansehen. Aber ob das überhaupt möglich ist, ob man sich relativ frei bewegen kann, ich bin gespannt.

Wie kommt es, dass ein komplettes Hamburger Team Deutschland vertritt?

Weil Curling technisch und mental so anspruchsvoll ist, nominiert der Verband ein eingespieltes Vereins-Team. Diesmal haben wir als CC Hamburg die Norm erfüllt. Mehr noch, wir haben Deutschland nach dem Abstieg in die B-Gruppe vor zwei Jahren im vergangenen Jahr wieder an die Welt-Spitze zurückgeholt.

Wie hoch sind die Medaillenchancen?

Das kann man nicht sagen. (überlegt) Wir liegen leistungsmäßig im Schnitt gut 3 bis 5 Prozent hinter der absoluten Weltspitze. Das

heißt nicht, dass wir nicht auch mal den Weltmeister Schweden schlagen können, haben wir auch schon. Aber über ein ganzes Turnier gesehen ist es schwer. Allerdings haben wir mit der Olympia-Qualifikation bereits unser Ziel erreicht, wieder unter die besten 10 Teams der Welt zu kommen, die zu den Spielen dürfen. Wir können also ohne Druck ganz locker antreten, während Nationen wie Kanada dazu verdammt sind, Gold zu holen. Natürlich wollen wir unser Bestes geben. Vielleicht hilft uns dabei das Momentum der Lockerheit.

Ist nach Sotschi Schluss?

Wir werden mit dem CC Hamburg noch im März/April die WM in Peking spielen. Danach höre ich mit dem Leistungssport definitiv auf. Denn das Niveau der Weltspitze zu halten, kann man heutzutage, anders als vor 20 Jahren, mit Kind und Job nicht schaffen. Wir sind im vergangenen Jahr über 60 Tage gereist und haben ein halbes Jahr fast täglich trainiert. Umso mehr werde ich Sotschi genießen. *Kai Wehl*

In guten Händen bei B!aesthetics

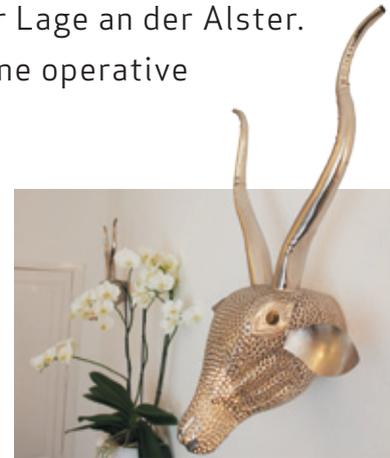


Susanne Bechtel ist Ärztin und Inhaberin der Praxen Blaesthetics und seit Jahren auf dem Gebiet der **medizinischen Aesthetik** tätig. In Hamburg residiert die erfolgreiche Schönheitsärztin in bester Lage an der Alster. Dort bietet sie folgende ästhetische Methoden – ohne operative Eingriffe – in edlem Wohlfühlambiente an.

DIE FETTWEGSPRITZE

Doppelkinn, Bauch, Hüftpolster und weitere Problemzonen können durch gezieltes Injizieren eines Wirkstoffes weggeschmolzen werden. Die Fettzellen werden dann über die Lipolyse im Körper abgebaut. Vier Wochen nach der Behandlung lassen sich häufig schon erste Erfolge messen.

Details wie diese Antilopenlampe sorgen für heimisches Flair in den Räumen. Passend zu Bechtels Praxis-Motto: „Luxuriös, aber gemütlich und sauber, ohne steril zu wirken!“



RADIESSE® FACELIFT

Mit den Jahren baut sich das Gesichtsvolumen besonders im **Wangenbereich** ab. Dadurch sinken die Konturen, erschlaffen und die Haut wird faltig. Mit Radiesse® wird das verlorene Volumen wieder hergestellt und die Konturen werden gestrafft. Selbst Nasenkorrekturen und **Handrückenliftings** sind möglich.

HYALURONSÄURE

Ist ein natürlicher Bestandteil unserer Haut. Volumendefekte im Bereich der **Nasolabialfalte, Lippen und Plisseefalten** werden sofort ausgeglichen. Mit Belotero®, einer biosynthetisch hergestellten Hyaluronsäure, ist es gelungen, einen Filler zu finden, den der Körper kaum von der körpereigenen Hyaluronsäure unterscheiden kann. Die im Bereich der Falten verringerte Hyaluronsäure wird ersetzt. Die Haut wird glatter und frischer.



BOTOX & CO.

Mit Bocouture®, einem Botulinumtoxin, dem »Botox« der Firma Merz, lassen sich **Zornes- und Stirnfalten sowie Krähenfüße** effektiv behandeln. Die Wirkung tritt nach ca. einer Woche ein und hält, je nach Typus, 3-4 Monate an. Auch übermäßiges Schwitzen kann effektiv behandelt werden. Hier hält die Wirkung meist bis zu neun Monaten an.

BESENREISERSKLEROSIERUNG

Die kleinen, bläulichen, verästelten Gefäße an den Beinen werden **mit Aethoxysklerol® verödet**. Schon während der Behandlung können Sie den Effekt beobachten. Besenreiser haben normalerweise keinen Krankheitswert und werden nicht zu Krampfadern. Sie sind lediglich ästhetisch störend.



Schönheit in bester Lage:
Susanne Bechtel residiert mit ihrer Praxis in der Sloman-Burg.



Foto: Kai Wehl

LAGERFELDS EROTISCHE MYTHOLOGIE

Anmut und Erotik. Darum geht es vom **21. Februar bis zum 15. Juni** in der Doppelausstellung „**Feuerbachs Musen – Lagerfelds Models**“ der **Hamburger Kunsthalle**. Von Anselm Feuerbach (1829–1880) sind über vierzig Arbeiten vornehmlich aus den Jahren 1860–70 zu sehen. **Karl Lagerfeld** schuf speziell für die Ausstellung eine Serie von rund sechzig schwarz-weiß-Fotos, so etwa den Bilderzyklus *Moderne Mythologie*. Eine Zusammenführung die passt, denn beide Künstler suchen auf ähnliche Weise nach einer Aktualisierung der in der Antike begründeten idealen, zeitlosen Schönheit – stilisieren das Modell zur Ikone! Infos: www.hamburger-kunsthalle.de

© 2013 Karl Lagerfeld

**Lichtblicke für Ihre Fenster
Seit über 30 Jahren**

- Rollos
- Plissees
- Lamellen
- Jalousien
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz

**aktuell
ROLLO**



**Fachkundige Beratung,
Aufmaß und Montage**

Hoheluftchaussee 30, 20253 HH
Tel. 42 32 32 0 Fax 42 32 32 18

Mundsburger Damm 54, 22087 HH
Tel. 226 990 60 Fax 220 20 66

Mo. - Fr. 10 - 18.30 Sa. 10 - 14 Uhr
www.aktuellrollo.de



Foto: Andreas Eisner

COMEDY-KARTEN GEWINNEN!

TV-Moderatorin Charlotte Karlinder lädt am 27.2. zur Comedy-Show „**Flotte Charlotte**“ ein. Ab 20 Uhr empfängt sie zudem die Comedians Andy Anderson Brettschneider, Cem-Ali Gültekin und **Kay Ray**. Die Show findet im Hard Rock Cafe Hamburg, Landungsbrücken 5, statt. Einlass: 19.30 Uhr, Showbeginn: 20.00 Uhr. Preis: 28 Euro pro Person zzgl. Gebühren. **Mit dem Alster-Magazin gewinnen Sie Karten für dieses Event!** Wir verlosen 3x2 Karten. Senden Sie einfach mit Ihren Kontaktdaten unter dem Stichwort „KAY RAY“ eine E-Mail an c.kaufholt@alster-net.de. Einsendeschluss: 12.2.

HOCKEY-ELITE SPIELT IN ALSTERDORF!

Seien Sie live dabei! Wenn sich am **8. und 9.2.** in Alsterdorf die besten Hockeyspieler Deutschlands treffen und um den Titel der **53. Deutschen Meisterschaften im Hallenhockey** spielen. Ausrichter dieser Endrunde ist der Titelverteidiger bei den Herren: der Harvestehuder THC. Der Verein wird von Sponsoren wie Auto Wichert unterstützt. Welche Mannschaften im Halbfinale dabei sind, erfahren Sie ab dem 2.2. durch scannen des QR-Codes. Sichern Sie sich jetzt Ihre Karten für die Final Four-Turniere in der Sporthalle Hamburg, Krochmannstraße 55, unter www.hockeydm.de.



Moritz Fürste und sein UHC-Team haben noch Chancen auf den deutschen Meistertitel.

Ein Augenarzt in Indien



Schon zum zweiten Mal fuhr der Hamburger **Augenarzt Andreas Otto** nach Indien, um **Menschen am grauen Star zu operieren**. Im Alster-Magazin berichtet er von seinen Erlebnissen.

Mein Ziel war erneut Chennai.

Chennai – oder auch Madras – ist die Hauptstadt

des südindischen Bundesstaates Tamil Nadu. Die Millionenstadt liegt an der Ostküste Südindiens am Golf von Bengalen. Diesmal erschien mir alles viel einfacher. Die Beantragung der Visa, das Buchen der Flüge und der Transfer zum Hotel. Nicht, dass alles besser funktioniert hat. Nein, ich war nur viel gelassener. Wenn man die indische Mentalität etwas verstanden hat, stört es nicht, ewig anzustehen, x-mal Formulare ausfüllen zu müssen und nachts in einer fremden Stadt vom Hoteltaxi vergessen zu werden. Irgendwie wird es schon funktionieren. Zeit ist in Indien keine Größe.

Als ich aus dem klimatisierten Flughafen-Gebäude trete, umgibt mich sofort die schon bekannte schwülwarme, feuchte Luft. Mit dem Surren wie von Millionen

Bienen begrüßt mich der auch nachts nie enden wollende Straßenverkehr. Es wird links gefahren – und zwar immer so schnell, wie es geht.

Stadt voller Gegensätze

Es gibt in Chennai auch Verkehrsampeln – diese haben aber eher dekorativen Charakter. Es gilt das Motto: Wer zuerst kommt, fährt zuerst. Der Stärkere gewinnt, Radfahrer haben verloren. Wenn man auf Fußgänger trifft, wird heftig gehupt.

Chennai ist voller Gegensätze – prunkvoll, verdreckt, überbevölkert von acht Millionen Menschen in einer Smogwolke. Doch dieser undurchdringliche Großstadtdschungel begeistert und fasziniert immer wieder. Diese Stadt, die immer in Bewegung ist, die niemals schläft mit ihrem stetigen Verkehrslärm, durchdrungen von tausenden Hupgeräuschen. Dazu fremde Gerüche von Gewürzen und Blumen. Die leuchtenden Farbpulver in den kleinen Stra-

ßenläden berauschen die Sinne. In allen Straßen bewegen sich mit Gold und Silber geschmückte Frauen. Sie tragen frische bunte Blüten im Haar. Auf kleinen Motorrädern fahren junge Männer mit der ganzen Familie vorbei.

Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO sind 37 Millionen Menschen blind, 269 Millionen Menschen sehbehindert. 40 Prozent davon leben in Indien. Grund ist bei etwa jedem zweiten der leicht heilbare graue Star. Blindheit führt zu einer Vielzahl von Konsequenzen für die Betroffenen, Angehörigen und die Gesellschaft. Betroffene im Bundesstaat Tamil Nadu können sich kostenfrei operieren lassen. Die Kosten werden von den operierenden Ärzten getragen.

Der graue Star stellt sich in Indien anders dar als in Deutschland. Da sehr viele Inder den notwendigen Eingriff nicht bezahlen können, kommen sie sehr spät zur Operation. Sie sind auf karitative Aktionen angewiesen. Die Au-

genlinse ist dann schon komplett durchgetrübt. Damit ändert sich die OP-Technik gravierend.

40% aller Blinden sind Inder

Statt eines 2,4 mm messenden Schnittes wird das Auge nahezu über 15 mm eröffnet. Die getrübt Linse wird nicht mit einem High-Tech-Saug-/Spülgerät bearbeitet, sondern als Ganzes entfernt. Das OP-Risiko ist hier erheblich höher. Die in Deutschland verbreitete Auffassung, der Star müsse erst reifen, ist eine gefährliche Fehleinschätzung.

Ich konnte mich wieder mit vielen Augenchirurgen aus aller Welt austauschen. Die indischen Ärzte haben viel Erfahrung bei der Behandlung von schwerwiegenden Augenproblemen. Mein erneuter Besuch in Indien hat mich vorangebracht. Davon werden meine Patienten ebenfalls wieder sehr profitieren.

Alle Bilder dieser Reise können Sie auf meiner Website www.augenarzt-otto.de anschauen.

Pralles Leben: In Chennai leben acht Millionen Menschen. Andreas Otto war fasziniert von diesem Großstadt-Dschungel.



Hilfe für kranke Kinder



Am 3. Advent luden die Gründungsmitglieder der **Hamburger Sternschnuppe e.V.** bei Snacks, Glühwein, Kuchen und Kaffee zum „Mitwachteln“ ins Landhaus Scherrer ein. Ziel, kleine Patienten in Rumänien, die die Weihnachtstage nicht zu Hause verbringen konnten, mit einem Gruß aus Hamburg ein wenig aufheitern. Denn bereits seit Jahren unterstützt die Hamburger Institution die Kinderonkologie und die Kinderstationen des Fundeni Krankenhauses in Bukarest sowie ein kleines angeschlossenes Waisenhaus.

Dank der Unterstützung vieler Hamburger, u.a. beispielsweise durch den **Moderator Carlo von Tiedemann**, kamen viele bunte Wichtelgeschenke zusammen. Entsprechend rollte Mitte Dezember ein kleiner vollbepackter Laster Richtung Rumänien, um Freude zu schenken, was auch gelang! Mehr Infos zur Initiative unter: www.hamburger-sternschnuppe.de



Radio Hamburg spendete gemeinsam mit dem **Audi Zentrum Hamburg** und dem **Business Club Hanse Lounge** 12.500 € für eine zusätzliche Kinderkrankenschwester in der Verbrennungsambulanz des Kinderkrankenhauses Wilhelmstift: Gisela Schües, Oberarzt Dr. Christoph Beckmann, Krankenschwester Katrin Scherwatzki, Tatiana von Keller (Hanse Lounge), Jürgen Deforth (GF Audi Zentrum Hamburg) und Petra Schulze (Audi, v.l.).

Foto: Stephan Persch

ANZEIGEN-SPEZIAL

Sofa, Bett oder **Bettsofa?**



Traditionelles Handwerk:
Ob Bezugsstoffe nähen...



...oder **Bettrahmen** und -gestelle aus Qualitätsmaterialien bauen...



...oder **Matratzen fertigen** – bei Hansa Engel wird alles gemacht!

Kunden von **Hansa Engel**, Weidende 5, sind ausgeschlafen – und das im doppelten Sinne. Zum einen weil man in individuell angefertigten Betten einfach besser schläft, zum anderen, weil insgesamt Qualität und Preis stimmen! Dazu kommen bei Hansa Engel noch etliche weitere Vorzüge: „Wenn Sie möchten, fertigen wir das Bett direkt nach Ihren Wünschen“, erklärt Mathias Senft, der mit seiner Schwester Claudia Lehfeld-Senft das Hansa Engel-Werk leitet. „Und das von grundauf. Da wir sowohl die Gestelle und Bettkästen als auch die individuellen Polsterungen und Bezüge im Haus selbst herstellen, können wir auf fast alle persönlichen Vorstellungen eingehen.“ Dadurch entstehen viele neue Möglichkeiten. Stichwort Bettsofa: Diese Variante ist beliebt, da sie sich tagsüber in ein wohnliches Möbel verwandeln lässt. Handelsübliche Modelle sind wegen der mangelhaften Liegequalität jedoch oft eher Notlösungen als vollwertiges Bett. Anders bei Hansa Engel: Ihre Art von Bettsofa ist in erster Linie ein komfortables, fachgerechtes Bett, das mit cleveren Gestaltungs-Kniffen in eine Sofaoptik gebracht worden ist. Auf diese Weise entsteht ein visuell ansprechendes Sofa, das sich bei Bedarf in ein rückengerechtes, gemütliches Bett verwandelt.

Das Familienunternehmen greift auf eine über jahrzehntelange Erfahrung zurück: 1932 in Hamm gegründet, wurde es 1944 nach Poppenbüttel verlegt, wo es heute noch immer erfolgreich ist. „Unsere Grundsätze sind gleich geblieben“, sagt Claudia Lehfeld-Senft. „Wir bieten individuelle Beratung und liefern aus qualitativ hochwertigen Materialien handwerklich beste Arbeit ab. So war es vor 81 Jahren – und so ist es noch heute. Mehr Infos unter **Tel.: 601 85 27** und auf www.hansa-engel.de!



Betten-Experten:
Mathias Senft und Claudia Lehfeld-Senft setzen auf persönliche Beratung.



Ein vollwertiges Bett in Sofa-Optik wird im Hansa Engel-Werk fachgerecht und individuell hergestellt.



JÜRGEN HEUER
 IST RESSORTLEITER
 LANDESPOLITIK /
 HAMBURG JOURNAL,
 NORDDEUTSCHER
 RUNDFUNK

Unruhige Zeiten

Die Zeiten waren schon mal besser – jedenfalls für die SPD. Die Probleme Hamburgs sollten schrittweise gelöst werden: Vom Wohnungsbau bis hin zu den Finanzen. Lange schien alles auf gutem Weg zu sein. Aber seit einiger Zeit läuft es nicht mehr rund. Die Liste von unangenehmen Themen ist lang und wird immer länger: Volksentscheid um die **Energienetze** verloren, **Gartenschau** vergeigt, **Elbvertiefung** auf den St. Nimmerleinstag verschoben. Und schon wieder ist ein Kind in staatlicher Obhut gestorben. Dazu kommen noch die sogenannten **Lampedusa-Flüchtlinge**, die maroden Esso-Häuser und der Zwist um die **Rote Flora**. Die meisten Probleme hat sich der Senat natürlich nicht ausgesucht und versucht – so gut es geht – sie zu lösen, ohne dabei geltendes Recht zu verletzen. Bei den Flüchtlingen konnte er nicht anders handeln, als sie zur Einzelfallprüfung anzuhalten. Bei der Roten Flora wird ihm der Konflikt aufgezwungen. Der zwielichtige Besitzer des Gebäudes und üble linksradikale Schlägerbanden drehen gemeinsam bewusst an der Gewaltspirale. Die Folge: **Schlimme Gewaltexzesse gegen unsere Polizisten**. Die Beamten halten für uns alle ihre Knochen hin und müssen sich anschließend noch von einigen Politikern der Grünen und der Linkspartei dafür diffamieren lassen. Bei alledem bleibt der Senat keineswegs untätig: Bei der Roten Flora wird der Rückkauf durch die Stadt angepeilt. Die vorübergehende Ausweisung von bestimmten Stadtvierteln als **Gefahrengebiete** war notwendig und wurde laut einer NDR-Umfrage von einer **deutlichen Mehrheit** der Hamburger als angemessen betrachtet. Den Rückkauf der Energienetze betreibt der Scholz-Senat inzwischen so, als sei es seine eigene Idee gewesen. Geschickt war Bürgermeister Scholz schon immer - ganz nach dem Motto: 'Wenn ich etwas nicht verhindern kann, setze ich mich an die Spitze der Bewegung, um wenigstens die Kontrolle zu behalten.' Insgesamt bekommen die SPD und vor allem der **Bürgermeister** noch relativ gute Noten von den Bürgern. Die meisten sind zufrieden und schätzen Scholz weiterhin als Senatschef. Aber darauf ausruhen sollte sich die SPD nicht. Wenn die Hamburger das Zutrauen in eine der beiden großen Volksparteien verlieren, versuchen sie es erfahrungsgemäß ohne große Vorwarnung mit der Konkurrenz. Die nächste Bürgerschaftswahl ist in gut einem Jahr....



Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. EarCare Hörsysteme gibt Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurück.

Sie erhalten in unserem Fachgeschäft:

- Computergenaue Analyse Ihres Hörvermögens.
- Hörgeräteanpassung in angenehmer und diskreter Atmosphäre.
- Individuelle Beratung und eine optimale Hörgeräteversorgung.
- Kostenfreies und unverbindliches Probetragen von modernsten Hörgeräten.
- Große Auswahl aller namhaften Marken-Hörgeräte.
- Hörgeräte-Service, Reinigung und Wartung.

Lernen Sie uns kennen und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin unter:

Tel. (040) 41 30 99 58

EarCare Hamburg
 Rothenbaumchaussee 83
www.earcare.de

EARCARE
 HÖRSYSTEME



Philip Kneissler (belmoto) und Vanessa Blumhagen vor der LUXUSLASHES Wimpern-Lounge

FAHRBERICHT – LAMBORGHINI GALLARDO LP 560-4 MIT VANESSA BLUMHAGEN

»» GET YOUR DRIVE

MIT PHILIP KNEISSLER

Sie sind markante Hamburger Charaktere. Jeder leistet auf seinem Gebiet etwas Besonderes, aber eines ist allen gemeinsam: Sie sind eingefleischte Auto-Enthusiasten. Genau wie ich, Philip Kneissler, Geschäftsführer von belmoto. Deshalb lade ich regelmäßig einen der prominenten Autofreunde zu einer gemeinsamen Testfahrt durch unsere Heimatstadt ein. Heute am Steuer: Moderatorin Vanessa Blumhagen, die kürzlich eine LUXUSLASHES Wimpern-Lounge eröffnete. Viel Spaß mit unserem Erlebnisbericht!

» Ein herrlich sonniger Wintertag. Ich kenne Vanessa als TV-Society-Expertin zum Beispiel aus dem SAT.1-Frühstücksfernsehen und bin gespannt, was mich erwartet, als ich ihr frisch eröffnetes Studio im Grindelhof 70 betrete. Kaum da, schon biegt Vanessa bepackt mit Tüten um die Ecke. Nach einer herzlichen Begrüßung erklärt Vanessa das Konzept von LUXUSLASHES: Ihr Studio ist spezialisiert auf exklusive Wimpernverlängerung und die entsprechenden, exklusiven Pflegeprodukte. Genauso besonders, mit dem gleichen Anspruch an perfekte Schönheit, ist auch unser heutiger Testwagen. Ein spektakuläres Kraftpaket und gleichzeitig

ein italienisches Designobjekt, das perfekt vor den schicken Eingang der LUXUSLASHES Lounge passt. Doch bevor wir in den gesteppten Leder-Sportsitzen des Supersportlers Platz nehmen, stehen wir schon vor der ersten Herausforderung: Wie passen Vanessas Tüten in den knapp bemessenen Kofferraum? Sie runzelt die Stirn. „Auf den Beifahrer zu verzichten, ist ja auch keine Option“, witzelt sie.

» Mit einigen Kniffen bekommen wir die Tüten dann doch verstaut und Vanessa erweckt den Stier mit einem sachten Knopfdruck zum Leben. Adrenalin schießt uns durchs Blut, noch bevor wir

losfahren. Der V10 brodelte im Standgas wie ein Vulkan. Vanessa steuert den Bullen behutsam in Richtung Alster, während sich die Strahlen der Nachmittagssonne auf der breiten Motorhaube spiegeln. Der Komfort im Gallardo ist zufriedenstellend, die Dämpfer schlucken kleine Unebenheiten der Straße nur bedingt. Sowohl optisch als auch akustisch fallen wir hier auf. Trotz der dezenten mittelgrauen Farbe des Lamborghini wirkt er wie ein kunterbunter, lauter Exot im Hamburger Großstadtschungel. Dagegen sind die Porsches, denen wir in diesem Viertel fast schon in Rudeln begegnen, unauffällige Urwaldbewohner. Vanessa ist begeistert

Fotos: Marion von der Mehden, Copyright © SAT.1 / Richard Hübner / Frühstückfernsehen



Vanessa Blumhagen, SAT.1-Society-Expertin



ERLEBNIS- BERICHT

vom Italiener, sie mag das Design, den besonderen Auftritt, wie der eines Stars in ihrem Studio. Wenn da nur nicht die Sache mit dem Kofferraum wäre ...

» Weiter geht es in den Süden. Raus aus Hamburg, über die Elbbrücken, um auf kleineren und größeren Landstraßen durch das Alte Land dem Sonnenuntergang entgegen zu cruisen. Der Lamborghini ist für mehr gemacht als gemächliche Spazierfahrten. Schon ein leichter Tipp auf das Gas lässt erahnen, wozu seine 560 Pferdestärken im Stande sind: Sie katapultieren das Geschoss in einem Wimpernschlag auf 100 und wenn gewünscht auf

bis zu 325 km/h. Der Lambo zeigt sein wahres Gesicht in höheren Geschwindigkeitsregionen, seine finster dreinblickende Front hatte uns das schon prophezeit. Als Vanessa auf einer längeren Geraden beschleunigt, ist der Schub enorm und uns drückt es satt in die Sitze. Die vier Endrohre brüllen, während sich der Gallardo an den Asphalt saugt, als wären die 19 Zoll Räder mit Klebstoff versehen. Die mögliche Kurvengeschwindigkeit ist dadurch immens, die äußerst exakte und leichtgängige Lenkung hilft auch dabei. Doch Kommunikation mit dem Beifahrer ist jenseits der 4.000 Umdrehungen/Min dank der infernal Soundkulisse nicht möglich. Danach steht

einem jedoch auch nicht der Sinn während des Höllenritts. Der Stier ist eine echte Bestie.

» Zurück in der Stadt und vor Vanessas Studio. Sie ist dankbar, das italienische Schmuckstück heil wieder in der Einfahrt abstellen zu können: „Dieser Wagen ist wunderbar für das Schaulaufen auf breiten Boulevards, aber die tägliche Parkplatzsuche kann zur Lebensaufgabe werden.“

LAMBORGHINI GALLARDO LP 560-4

★ Getriebe	6 Ganggetriebe mit automatisch sequenzieller Schaltung
★ Leistung	412 kW (560 PS)
★ Höchstgeschwindigkeit	325 km/h
★ Von 0 auf 100 km/h	3,7 s
★ Verbrauch innerorts / außerorts / kombiniert	20,7 / 9,6 / 13,7 l/100 km
★ CO ₂ -Emissionen	325 g/km

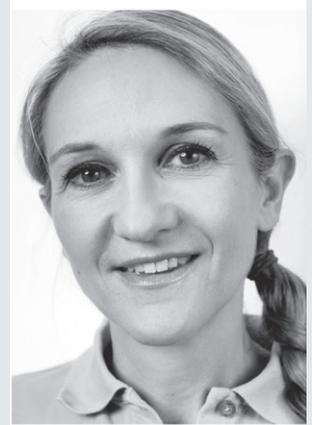
EMOTION ★★★★★
TECHNIK ★★★★★
GLAMOUR ★★★★★
IM ALLTAG ☆☆☆☆☆

Saubere Zähnnchen von Klein auf!

Endlich sind sie da: Die ersten Zähnnchen. Damit sie möglichst lange schön und gesund bleiben, müssen die von Anfang an richtig gepflegt werden. Der erste Zahnarztbesuch sollte ab dem 6.-8. Monat erfolgen, denn dann sind meistens die ersten Beißerchen da. Kinderzahnärzte sind speziell geschult: Sie nehmen sich mehr Zeit, behandeln ihre kleinen Patienten nicht wie Erwachsene und die Wartezimmer sind kindgerecht eingerichtet.

Das nächtliche Stillen sollte mit den ersten Zähnen reduziert werden und sobald die Backenzähne da sind, sollte es – genauso wie das Milchflaschegeben – in der Nacht ganz eingestellt werden.

Denn Milch enthält reichlich zahnschädlichen Milchzucker. Ab dem 1. Geburtstag sollte man von der Flasche auf einen Trinkbecher umsteigen. Statt Säften, Limonaden oder Instant-Tees sollte es Wasser zu trinken geben. Auch Süßigkeiten sollten tabu sein oder es sollte zumindest auf zahnfremdliche Naschereien, die mit einem Regenschirm-Symbol gekennzeichnet sind, zurückgegriffen werden. Danach natürlich kräftig Zähne putzen. Geputzt werden darf schon ab dem 1. Zahn mit einer kleinen Zahnbürste und einer kleinen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta. Die Kinder dürfen vorputzen und die Eltern ca. bis zum 9. Lebensjahr nachputzen. Spezielle Zahnseide für Kinder sollte verwendet werden, sobald die Backenzähne da sind. Nur so beugt man auch Zahnzwischenraumkaries vor.



Expertentipp von Maria-Luisa de Jonquières

Kinderzahnärztin in der
Praxis Patrick Busch



Mein Lachen

44 21 74

www.mein-lachen.de

Fachzahnärztliche Abteilung
Mikroskopische Parodontologie
und Implantologie
Ästhetische Zahnmedizin
Ganzheitliche Diagnostik
DVT (3-D-Röntgen)
Eigenes Praxislabor

Liebe Kinder,

„Mein Kinderlachen“ heißt Euch
Herzlich Willkommen!

Kommt herein und lasst Euch überraschen!
Wir und Zumi werden euren Besuch zu einem
ganz besonderen Erlebnis machen!

Eure Luisa de Jonquières und Kollegen *und Zumi*



Mein Kinderlachen

65 86 50 76

www.mein-kinderlachen.de

Fachzahnärztliche Abteilung
Kinder- und
Jugendzahnmedizin
Individueller Sport-
Mundschutz (Hockey)
Prophylaxe
Lachgasbehandlung
Narkosebehandlung



Mein Kinderlachen
Zahnärztliche Praxis (Patrick Busch)

Kinder- und Jugendzahnmedizin

Rothenbaumchaussee 119 | 20149 Hamburg
Fon: 040-658 650 76 | Fax: 040-658 650 77

E-Mail: info@mein-kinderlachen.de

www.mein-kinderlachen.de



Tipps
rund um
Gesundheit &
Wellness

Die schonende Laserbehandlung

Heutzutage entscheiden sich immer mehr Menschen für eine Augenkorrektur durch eine Laserbehandlung. Bei dieser Operation wird die Brechkraft des Auges korrigiert, indem man mit einem Laser die Hornhaut behandelt. Das Besondere am No-Touch-Verfahren ist der Wegfall des Lasik-Schnittes. Dieser Schnitt wird normalerweise mit einem sogenannten Keratom oder einem anderen Laser durchgeführt. Er ist nötig, um die zu behandelnde Hornhautschicht zu erreichen. Viele Menschen haben wegen dieses OP-Schnittes Bedenken. Für solche Patienten ist die No-Touch-Lasik gut geeignet. Die Bearbeitung der Hornhaut wird nur mit dem Laser durchgeführt. Durch diese Behandlung kann Kurzsichtigkeit bis etwa minus 4 Dioptrien, Weitsichtigkeit bis plus vier Dioptrien und Hornhautverkrümmung bis minus fünf Dioptrien ausgeglichen werden. Bevor sich jemand für einen solchen Eingriff entscheidet, muss geklärt werden, ob er auch dafür geeignet ist. Das Komplikationsrisiko liegt bei 0,5 % ähnlich niedrig wie beim Tragen von Kontaktlinsen. Kosmetisch ist dieses Verfahren unschlagbar, da Sie das Gesicht und die Augen nicht hinter Brillengestell und Gläser verstecken müssen. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Die Laserbehandlung bereitet keine Schmerzen und dauert nur wenige Sekunden. Sie wird ambulant durchgeführt und der Patient darf schon eine halbe Stunde später nach Hause gehen – er muss zuerst nur eine Sonnenbrille tragen. Zwei Wochen lang sollte man auf starke körperliche Arbeit oder Sport verzichten, bis die Sehkraft sich stabilisiert, dauert es sechs bis acht Wochen.



**Expertentipp von
Andreas Otto**

Facharzt für
Augenheilkunde

Dr. med. Volkhard Grützediek
Dr. med. Marcus Lerche
Eugen Czaya
Dr. med. Wolfgang Grassl
Dr. med. Monica Hornburg
Dr. med. Christoph Dieckmann



3 Tesla MRT
offenes 1,5 Tesla MRT
Ganzkörper-MRT
MR-Mammographie
Sport-Diagnostik
Vorsorge
Früherkennung

Privat & alle Kassen

KERNSPINZENTRUM
EUROPA PASSAGE

Ihr Termin:
040 /
30 20 80 00

offenes MRT /
kurze Röhre
70 cm Innendurchmesser



Europa Passage/Alster
Parkmöglichkeiten



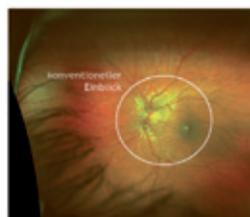

Hermannstraße 22 20095 Hamburg / Mo.-Fr. 7-21h Sa. 8-15h
www.kernspinzentrum-europapassage.de



Augen
Operationszentrum
Hamburg

Netzhautuntersuchung: **Optomap®-200c**

Ohne Erweiterung der Pupillen ist in Sekunden eine genaue Untersuchung der Netzhaut und eine Früherkennung von Grünem Star, Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten möglich.



Heegbarq 2 · 22391 Hamburg
a0z-hamburg@augenarzt-otto.de

Tel.: 040/53 04 88 77
www.a0z-hamburg.de




**Expertentipp von
Inna Lazerus**

 Inhaberin von Body Spa
Hamburg

Warum ist Bauchfett so gefährlich?

Die Fettzellen, die sich im Bauchbereich ansiedeln, unterscheiden sich in Zusammensetzung und Aktivität stark von den Fettpolstern an Hüften, Oberschenkeln und Po. Das Problem ist das innere Bauchfett. Es verteilt sich entlang der inneren Organe. Dieses sogenannte intraabdominale Fett ist sehr stoffwechselaktiv. Hier werden besonders viele Fettsäuren freigesetzt, die in der Leber in Cholesterin umgebaut werden. Auf den Bauchumfang kommt es an! Das äußerlich sichtbare Zeichen für inneres Bauchfett ist der Bauchumfang. Ist er größer als 85 Zentimeter bei den Frauen und 99 Zentimeter bei den Männern, besteht Grund zur Sorge.

Das Risiko an Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes zu erkranken ist ab diesem Grenzwert stark erhöht. Wer unter diesem „metabolischen Syndrom“ leidet, sollte schnell handeln. Das Dringlichste ist die Verringerung des Bauchumfangs. Jeder Zentimeter weniger senkt das Risiko für Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck und Diabetes um fünf Prozent. Gesunde Ernährung ist die wichtigste Maßnahme, die zum Erfolg führt. Zusätzlich besteht nun die Möglichkeit den Fettabbau durch Ultraschallbehandlungen gezielt an den Problemzonen zu fördern. Neben der Gesundheit ist das Thema „Bauchfett“ aber auch eine optische Angelegenheit. Mittels Ultraschallbehandlungen in Kombination mit der richtigen Ernährung ist es möglich, auf eine sehr effektive und schmerzfreie Weise den Bauchumfang zu reduzieren, das Körperfett zu minimieren und dabei das Hautbild zu verbessern.

body *Spa*
by Marcella Kren

BIS ZU
5 cm
WENIGER UMFANG
IN DER ERSTEN
WOCHE!

Welche Ernährung führt zu
meiner Wunschfigur?

Wie beschleunige ich meinen
Fettstoffwechsel durch Ernährung?

Welche Vor- und Nachteile bietet
eine Ultraschallbehandlung?

Wann sind Erfolge sichtbar?
Wie lange halten sie an?

16.2.2014

14:00 UHR IM FORUM ALSTERTAL

KOSTENFREIES INFOSEMINAR
ZUR GEWICHTSREDUKTION

MIT DEUTSCHLANDS FÜHRENDEM
FETTVERBRENNUNGSCOACH

BORIS KREN

Begrenzte Teilnehmerzahl!
Anmeldeschluss 15.2.2014

Body Spa Hamburg • Tel. 040/6485 3260
Forum Alstertal • Kritenbarg 18 • 22391 Hamburg
Kostenlose Parkplätze im AEZ

MEHR INFOS: WWW.BODYSPA-HAMBURG.DE

Die dunkle Jahreszeit drückt die Stimmung

Die Erklärung ist einfach. Die Tage sind kurz und die Sonne bekommen wir zurzeit kaum noch zu Gesicht. Wir fühlen uns schlapp, müde und ausgepowert. Die nächste Erkältung lässt meist nicht lange auf sich warten, weil ein Defizit an Sonne und Vitamin D unser Immunsystem schwächt. Übergehen wir diese Anzeichen an Mangelerscheinungen, kann sich als Folge bald eine Winterdepression einstellen. Die Winterdepression, auch als SAD (saisonal-affektive Störung) bekannt, ist eine Störung, die in den Herbst- und Wintermonaten auftritt. Zu ihren Symptomen zählen die Reduzierung des Energieniveaus, Ängstlichkeit, Verlängerung der Schlafdauer, Heißhunger auf Süßes und Gewichtszunahme.

Die Ursache einer Winterdepression ist der Mangel an Sonnenlicht, welches die stimmungsaufhellenden Stoffe „Serotonin“ und „Vitamin D“ in unserem Körper produziert. Deshalb empfehlen sogar viele Mediziner die künstliche Sonne. Man sollte seinem Hauttyp entsprechend drei- bis viermal monatlich ein Sonnenstudio aufsuchen, um dort für einige Minuten sein Sonnenlichtdefizit aufzutanken. Das im Körper, durch das UV-Licht entstandene Vitamin D wird nicht nur die Stimmung aufhellen, sondern auch Ihr Immunsystem stärken. So kommen Sie nicht nur gesünder durch den Winter, Sie fühlen sich innerhalb kürzester Zeit schon vitaler und wohler. Bringen Sie Licht und Wärme in Ihren Winter. Gehen Sie sonnen und saunen!



Expertentipp von Stefan Kraul

Geschäftsführer der Sonnenstudio-Filialen Smart Sun

Dr. med. dent. Katharina Dorandt & Kollegen
Zahnarztpraxis für Kinder

Heegberg 4
22391 Hamburg / Poppenbüttel
Telefon 040 611 36 07-0
Telefax 040 611 36 07-11
www.dr-dorandt-kollegen.de

SONNEN-GUTSCHEIN

Mit diesem
Gutschein
auf allen
Bänken
5,-€ sparen

Gültigkeit bis So.23.Feb.14

Verrechnung mit Suncard und Angebotsbänken ausgeschlossen

SMARTOSUN[®] SONNENSTUDIO — 4x in Hamburg —
einlösbar in allen Filialen

Gertigstr. 20 • HH-Winterhude **P** 6xKundenparkplätze

Bettina Gerrard
Fachärztin für Innere Medizin
und Kardiologie

Privatpraxis für Kardiologie · Hausärztl. Versorgung (alle Kassen)
Gesundheitschecks · www.praxis-hallerstrasse.de

Praxisgemeinschaft Hallerstraße · Hallerstraße 6 · 20146 Hamburg · T 040 / 445202 · F 040 / 454220

Dr. med. York-Räto Huchtemann

Internist • Kardiologe • Hausarzt

- Prävention: allgem. Gesundheitsuntersuchung, Krebs- und Herzinfarktvorsorge, sportmedizinischer Leistungscheck
- Diagnostik: Herz-Kreislauf- sowie Atemwegserkrankungen, 3-dimensionales EKG, Ernährungsberatung
- Ultraschall, Screening, Lungenfunktion
- Zusammenarbeit mit TCM-Expertin Dr. med. YuLu

Loogepplatz 20 • 20249 Hamburg • Tel.: 040-42 91 64 38
www.dr-huchtemann.com • info@dr-huchtemann.com
Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 8.00 bis 13.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr
sowie Mi. & Fr. 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr



Expertentipp von Dr. Matthias Pein

Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, Diabeteszentrum Alstertal

Mit Diabetes sicher im Straßenverkehr

Neben dem Diabetes mellitus Typ 1 ist besonders der Diabetes mellitus Typ 2, beide auch bekannt als „Zuckerkrankheit“, in Deutschland in den letzten Jahren sehr viel häufiger und damit zur Volkskrankung Nummer 1 geworden. Neben einer sehr guten Lebensqualität steht als Therapieziel die Vermeidung diabetischer Folgeerkrankungen insbesondere an den Augen, Nieren und am Nervensystem im Vordergrund. Nach Feststellung eines Diabetes sind strukturierte Schulungen und Verlaufsuntersuchungen sinnvoll, die in der hausärztlichen Praxis, in besonderen Fällen mit Begleitung einer Diabetes-Schwerpunktpraxis, vorgenommen werden können. Für die Teilnahme am Straßenverkehr ist je nach Behandlungsform zu unterscheiden, ob durch eine Therapie Unterzuckerungen ausgelöst werden können oder nicht. Wenn Ersteres der Fall ist, sind besondere Regeln etwa zur Selbstkontrolle mit Messung des Blutzuckers zu beachten. Sollte das Kraftfahrzeug aus beruflichen Gründen gebraucht werden, ist der Verkehrsbehörde auf Verlangen ein besonderes Gutachten vorzulegen. Bei einem schlecht eingestellten Diabetes können generell vorübergehende Einschränkungen für die Fahrfähigkeit bestehen, die mit dem behandelnden Arzt besprochen werden sollten. Aus den Statistiken geht hervor, dass nach einer qualifizierten Schulung die Unfallquote im Straßenverkehr bei Menschen mit Diabetes nicht höher liegt als bei allen anderen Verkehrsteilnehmern auch. Um auch in Zukunft heil ans Ziel zu kommen: Gehen Sie auf Nummer sicher und besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie Besonderheiten beachten müssen.

**Internisten
im Ärztehaus Winterhude**



Gastroenterologie • Diabetologie

Dr. med. G. Beck • Dr. med. A. Dühr • Dr. med. M. Pein

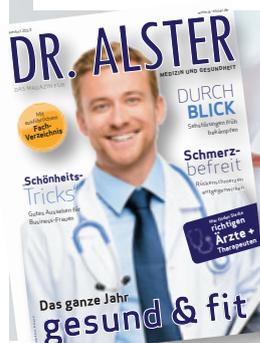
Hudtwalckerstraße 2-8 • 22299 Hamburg
Tel.: 040 / 27 20 27
www.gastrodiabetes.de

Hamburg vertraut „Dr. Alster“

**Hamburgs echter
Gesundheitsratgeber.**

Das neue Heft
erscheint demnächst.
Hier berichten
Hamburgs Ärzte über ihre
Kompetenzen.

Anzeigen-Infos:
Frau Passarge,
Tel. 040 536 536 5





Hämatologie
Prof. Laack und Partner – Standort Hoheluft



Dr. med.
Birte Andritzky



Prof. Dr. med.
Eckart Laack

Hämatologie
Standort Hoheluft, Lehmweg 7 • 20251 Hamburg
Tel. 28 00 65 60 • Fax 28 00 65 611
hoheluft@haemato-onkologie-hh.de • www.haemato-onkologie-hh.de



Bergab bergauf mit dem Immunsystem: Wintersport hält fit und gesund!

GESUND MIT WINTER-SPORT

Eigentlich ist der Winter die Jahreszeit in der man besonders schnell krank wird. Die Wechsel zwischen warmen Räumen und kalten Außentemperaturen strapazieren das Immunsystem. Dabei bietet gerade der Wintersport einige Möglichkeiten das Immunsystem und die Grundmuskulatur zu stärken. Ski- und Snowboardfahren sind besonders förderlich. Die Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining machen den Skiurlaub nicht nur zum Schlankmacher sondern ermöglichen ein gesamtheitliches Training der Muskulatur. Wer sich beim Après-Ski nicht die extra Ladung Kalorien gibt und sich literweise Bier oder stark alkoholische Getränke einverleibt, kann im Winterurlaub gezielt an seiner Gesundheit arbeiten. Wichtig ist die richtige Kleidung. Vielschichtige Funktionskleidung fördert den Kreislauf und die Transpiration. Schwitzen entschlackt nicht nur sondern bringt einen erhöhten Kalorienumsatz mit sich. Nutzen Sie den Winter und packen Sie sich warm ein. Das heiße Bad im Anschluss, ein kräftiges Immunsystem und die Figur im Sommer werden Sie entlohnen.

OHNE PLATZANGST INS „OFFENE MRT“



Foto: Stephan Persch

Ohne Angst und hochauflösend: Mit dem offenen MRT bieten Carl-Martin Junge und Team eine angstfreie Alternative zur „Röhre“!

„Oft habe ich erlebt, wie unwohl Patienten sich in den klassischen Kernspintomographen fühlten oder sogar Platzangst bekommen haben, weshalb ich über die Möglichkeiten des offenen MRT mehr als froh bin“, sagt Carl-Martin Junge, Facharzt für diagnostische Radiologie und ärztlicher Leiter des neuen **OPEN EYE WEDEL**, Bahnhofstr. 38 /40 in 22880 Wedel. „Der Vorteil der offenen Kernspintomographie sind neben der entspannten Atmosphäre für die Betroffenen auch eine Anwendung

bei Kindern oder Patienten bis zu 250 Kilogramm Körpergewicht – und erstklassige Bilder.“ Außerdem können alle Teile des Körpers durchleuchtet werden. Denn das ruhige und angstfreie Liegen steigert nach der Erfahrung von Carl-Martin Junge deutlich die Präzision der Aufnahmen. Daneben ist die Untersuchung von Kindern wesentlich problemloser als bisher. „Beim offenen MRT können sich die Eltern während des gesamten Verfahrens gemeinsam mit den

Kleinen hinlegen, so dass sie absolut ruhig bleiben“, erzählt Carl-Martin Junge, der bereits mehrere Jahre im Altonaer Kinderkrankenhaus Kinder jeden Alters an genau einem solchen offenen Gerät, welches bis zur Eröffnung des **OPEN EYE WEDEL** das einzige dieser Art im ganzen nördlichen Raum Deutschlands war, untersucht hat. Mehr Informationen zum neu eröffneten **OPEN EYE WEDEL** unter **Tel.: 04103 – 90 51 796** und auf **www.mrt-wedel.info!**

EINMALIG: NEUERÖFFNUNG des OPEN EYE WEDEL

Wir bieten Ihnen, mit unserem in ganz Norddeutschland einmaligen offenen Panorama Hochfeld-MRT eine kernspintomographische Diagnostik für Erwachsene, auf dem neuesten Stand an. Unsere kleinen und großen Gäste erwartet eine angenehme Atmosphäre, die Sie entspannt zurücklehnen lässt. Die tatsächlich offene Untersuchung wird als angenehm empfunden, weil der Patientenbereich im Panorama dreimal so groß wie bei Tunnel-Systemen ist.



Sie fühlen Weite statt Enge.
Wir beraten Sie und bieten Ihnen auch gerne, wenn möglich, einen Wunschtermin.
Sprechen Sie uns gerne an.
Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen!

OPENEYE^{360°}
Offenes MRT Wedel

Praxis für offene Kernspintomographie
Ärztelhaus Bahnhofstr. 38 /40
22880 Wedel
0800 - 67 36 393 Service Nummer
04103 - 90 51 796 Tel
04103 - 90 51 798 Fax



STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ
cyberknife center hamburg

Abnehmen

- so wird's was!

Für viele der **Vorsatz Nummer 1**: Endlich die lang ersehnte **Traumfigur** bekommen! Wir verraten Ihnen, wie Sie es diesmal wirklich schaffen können.

Konkretes und realistisches Ziel setzen



„Ich will abnehmen“ ist viel zu schwammig und zum Scheitern verurteilt. Mehr Erfolg verspricht: Ein festes Datum festzusetzen wie z.B. „am 1. März wiege ich 3 Kilo weniger“ Sätze wie „in 2 Wochen kriege ich einen knackigen Po und einen straffen Bauch“ sind unrealistisch. Das geht schief. Setzen Sie sich stattdessen erreichbare, aber fordernde Ziele wie „dieses Jahr laufe ich einen Halbmarathon“.

Stecken Sie sich klare Ziele und halten Sie die n schriftlich fest. Aber realistisch bleiben!



Ausgewogen und lecker:
Frühstücken
Sie z.B. eine Schale Obstsalat mit Haferflocken!

Keine Demotivation bei Problemzonen

Gehören Sie zu den Menschen, die Ihre Vorsätze wieder brechen, weil Sie an Ihren Problemzonen verzweifeln, die einfach nicht verschwinden – und zwar egal, wie viel Sport Sie treiben? Es gibt eine Lösung! Die HYPOXI-Methode ermöglicht mit ihrer innovativen Kombination aus Über- und Unterdruckbehandlung während eines leichten Ergometertrainings eine gute Durchblutung sowie guten Fettabbau und damit eine gezielte und nachhaltige Figurformung. Bis zu zwei Kleidergrößen kann man mit HYPOXI in nur drei Monaten verlieren. Und das Beste: HYPOXI kann auch die Haut straffen. Das Ganze funktioniert entspannt auf einer Liege, während Sie mit in einem Anzug eingearbeiteten Aktivierungskammern mit Über- und Unterdruck massiert werden.



Problemzonen adé:
Mit der HYPOXI-Methode können Sie gezielt Fett abbauen und Ihre Figur straffen!

Abnehmen mit Genuss

Strenges Fasten ist nicht der richtige Weg um abzunehmen. Er endet nicht selten mit dem Jojo-Effekt. Grundsätzlich gilt: Man muss weniger Kalorien zu sich nehmen als man verbraucht. D.h. aber nicht, dass man hungern muss. Es gibt genügend nährstoffreiche Lebensmittel, die satt machen und trotzdem kalorienarm sind. Gemüse und Obst gehören natürlich dazu. Daneben aber noch weitere:

Kartoffeln: Sie haben den Ruf kleine Dickmacher zu sein, weil sie voller Kohlenhydrate stecken. Es stimmt zwar, dass Kartoffeln kohlenhydratreich sind, allerdings enthalten sie auch Ballaststoffe und machen dadurch lange satt. Davon abgesehen haben 100 g Kartoffeln nur 70 kcal.

Hülsenfrüchte: Sie sind reich an Ballaststoffen und machen deswegen lange satt. Eine Portion Erbsen hat ungefähr 70 kcal. Bei Linsen sind es um die 80 kcal. Ganz vorne dabei sind grüne Bohnen. Die haben nur rund 35 kcal.

Haferflocken: Sie stecken voller Ballaststoffe, die lange satt machen. 100 g Haferflocken haben zwar etwa 360 kcal, allerdings kaum Fett und man wird schon von der Hälfte satt. Eine Portion Haferflocken mit Milch oder Joghurt und Früchten ist ein toller Start in den Tag.

Fisch: Fettarme Fischarten wie Kabeljau, Seelachs oder Seeeteufel sind perfekt, wenn Sie abnehmen wollen. Kabeljau enthält nur etwa 70 kcal pro Portion, macht aber dank des hohen Eiweißgehalts lange satt.



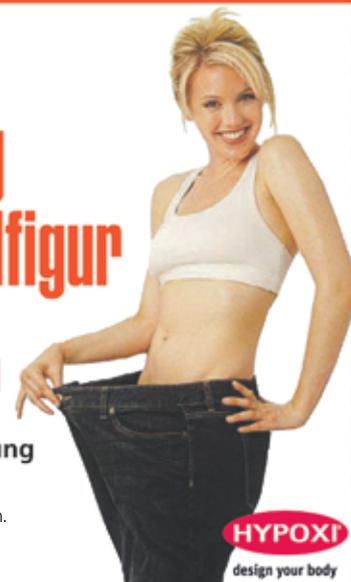
Durchhalten:
Auch wenn das Gewicht stagniert – lassen Sie sich nicht entmutigen und machen Sie weiter!

NEUES JAHR, NEUE FIGUR?

Entspannt zur Wunschfigur ohne Skalpell und Diätwahn für Frauen jeden Alters mit **HYPOXI**.

Kalorien und Punkte zählen war gestern, heute gibt es **HYPOXI**.

Ohne große Anstrengung zur Wohlfühlfigur



Anzeige gilt als **GUTSCHEIN**

Testen Sie uns!
1 gratis Doppelbehandlung im Wert von 60 Euro

Gültig bis 15.2.2014. Nur für Neukunden.

Beachten Sie 60 Kundenstimmen auf unserer Homepage!

HYPOXI
design your body

HYPOXI-Studio Wandsbek · Wandsbeker Zollstr. 141 · 22041 Hamburg
☎ 040 / 68 91 65 53 · www.hypoxistudio-wandsbek.de

HYPOXI-Studio Alstertal · Stadtbahnstraße 32 a · 22393 Hamburg
☎ 040 / 38 65 07 34 · www.hypoxistudio-alstertal.de

NEU: HYPOXI-Studio Elbchaussee · Elbchaussee 96 · 22763 Hamburg
☎ 040 / 24 43 92 06 · www.hypoxistudio-elbchaussee.de

kostenloses Probetraining unter: 0160/184 28 13



Body Focus

Hocheffizientes Personal Training

- Reduzieren Sie Körperfett und Gewicht
- Stärken Sie Ihre Muskeln und straffen Sie Ihre Figur
- Bauen Sie Rücken- und Nackenschmerzen ab

Schlank, gesund und leistungsfähig - in nur 20 Minuten pro Woche!

Trainieren Sie mit der innovativen HIT-Methode immer unter Aufsicht eines Personal Trainers an medizinischen Geräten.

-  Jedes Training 1 zu 1 mit Personal Trainer
-  Keine Dauermitgliedschaft, keine Grundgebühr, flexible Terminplanung, Onlinebuchung
-  20 Minuten, einmal pro Woche genügen

„Als Orthopädin und aus eigener Erfahrung kann ich das Training bei Body Focus uneingeschränkt empfehlen. Es ermöglicht auch bei bestehenden Beschwerden ein effektives und sicheres Training des gesamten Körpers.“

Dr. med. Andrea Lodde

Gänsemarkt 33 · Tel 040/35 71 44 80 · www.body-focus.de



Perfekt am Valentinstag:
Seinem Schatz Wellness
schenken und die Stunden
gemeinsam genießen!

Wohlgefühl zum Tag der Liebenden

Ein **romantisches Prickeln** liegt in der Luft, die Kerzen werden angezündet und tiefe Blicke ausgetauscht. Alle Zeichen stehen auf Liebe. In wenigen Wochen ist **Valentinstag**. Für alle, die am romantischsten Tag des Jahres ihre Liebste oder ihren Liebsten mit etwas ganz Besonderem überraschen möchten, bietet das MeridianSpa eine **besondere Geschenkidee**.

Egal, ob frisch oder fest verliebt – zum Valentinstag möchte man dem Partner mit einer besonderen Aufmerksamkeit danken, dass es ihn gibt. Was gibt es da Schöneres, als entspannende Wohlfühl-Stunden zu verschenken? Bei kuscheliger Atmosphäre laden die Wellness-Bereiche von MeridianSpa in Wandsbek, Eppendorf und im Alstertal, am 14. Februar ab 18.00 Uhr, zur Valentins-Candle-Light ein. Denn wie es sich am Tag der Liebenden gehört, erstrahlt der weitläufige Bereich am Abend im Schein zahlreicher Kerzen. Die romantische Stimmung und die verschiedenen Aufgüsse mit Rosenduft beschenken nicht nur Verliebten ein ganz besonderes Wohlfühl-Erlebnis. Mitglieder

können die lange Saunanacht kostenlos genießen. Gäste sind mit einer Wellness-Tageskarte für 20 Euro herzlich willkommen.

Tipp: Und da im MeridianSpa alles, was das Entspannungsherz begehrt, unter einem Dach vereint ist, kann man seinen Wellness-Besuch noch mit einer wohltuenden Behandlung im AMAYĀNA Day Spa krönen. Noch bis zum 31. März kommen Mitglieder und Tagesgäste zum Beispiel in den Genuss einer circa 50-minütigen AMAYĀNA Massage, die in diesem Zeitraum anstatt 65 nur 62 Euro kostet. Die Ganzkörpermassage wurde auf Basis jahrelanger Erfahrung und mit dem fundierten Wissen bewährter Therapeuten eigens für MeridianSpa entwi-

ckelt. Sie vereint wirkungsvoll Elemente der Ayurveda-, Akupressur- und Meridian-Massage sowie der Kristallheilkunde. Durch das besondere Öl, das von einem Amethyst energetisiert worden ist, schenkt die Anwendung neue Kraft und Energie.

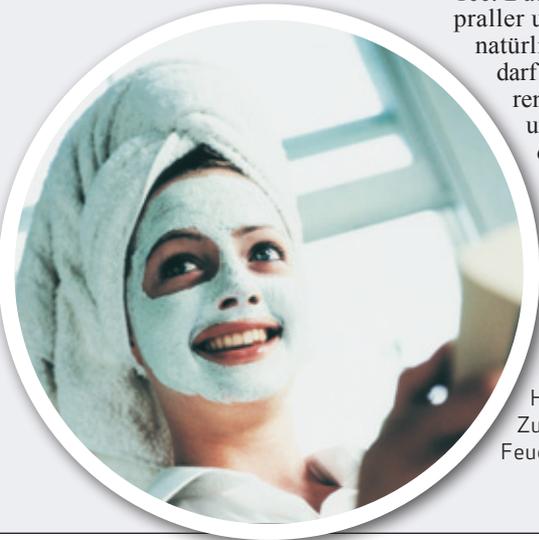
Weitere Informationen zur Buchung und zur Valentins-Candle-Light erhalten Sie im Internet auf www.meridianspa.de, telefonisch unter 040/65 89-0 oder direkt im MeridianSpa.



TIPPS GEGEN MÜDE HAUT!

Im Winter haben wir nicht nur mit innerer Kälte und dem Winterblues zu kämpfen: Auch unsere Haut ist oft blass und fahl. Wir verraten, was Sie dagegen tun können! Stimulieren Sie Ihre Durchblutung zum Beispiel mit einem warmen Gesichtsdampfbad.

Die Haut kann danach Pflegeprodukte viel besser an- und aufnehmen. Verwöhnen Sie Ihr Gesicht dann zusätzlich mit einer reichhaltigen Feuchtigkeitspflege. Hier bieten sich Gesichtsmasken oder Cremes an. Ein weiterer Punkt: Flüssigkeit. Trinken Sie genug Wasser oder Tee. Dadurch sieht Ihre Haut praller und straffer aus. Was natürlich auch nicht fehlen darf sind Vitamine. Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich, denn dann ist die Zeit der blassen Haut vorbei!



Gerade in den kalten Monaten braucht Ihre Haut viel Zuwendung! Zum Beispiel mit einer Feuchtigkeitsmaske.

EAST
SPORTING CLUB
HAMBURG

2014 - It's time to move your **d**!**

WIR MACHEN GUTE VORSÄTZE WAHR!

Werden Sie bis 28.02.14 Mitglied im east Sporting Club und erhalten Sie **DREI STUNDEN PERSONAL TRAINING on top!*** Infos und Anmeldung: kontakt@east-sporting.de
Phone: +49 (0) 40 - 30 99 34 70

east Sporting Club • Simon-von-Utrecht-Str. 31
D-20359 Hamburg • Phone +49 (0) 40 - 30 99 34 70
Fax +49 (0) 40 - 30 99 34 71 • www.east-sporting.de
kontakt@east-sporting.de

* ab einer Mitgliedschaft von 6 Monaten.

Sabine Linek
NATURHEILPRAXEN
Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

Anwendungsgebiete u. a.:
SanaZon®-Therapie,
Dunkelfeld-Diagnostik,
Dorn-Wirbelsäulen-
behandlung,
Neuraltherapie,



„Faszinierende Körperreisen“

Die Behandlung des Blutes kann wie ein Jungbrunnen wirken

Von nah und fern, aus allen Teilen Deutschlands, Europas und inzwischen der Welt - kommen die Menschen mit ihren Beschwerden nach Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach in die Praxen der Heilpraktikerin Sabine Linek. Es hat sich inzwischen - durch persönliche Empfehlungen und auch durch etliche Fernsehauftritte - „herumgesprochen“, dass die Heilpraktikerin eine Therapie, basierend auf den Erkenntnissen des Mikrobiologen und Forscher Prof. Enderlein (1872 –1968) in der Kombination von Isopathie, Homöopathie und Ozon entwickelt hat, die zu neuer Vitalität und damit Lebensfreude führen kann. Viele Menschen empfinden nach Sabine Lineks „SanaZon-Therapie“ ein neues Körpergefühl. Bei der Dunkelfeldmikroskopie wird ein Blutropfen in 1.700-facher Vergrößerung untersucht. Gut eine halbe Stunde dauert die „Reise durch den Körper“ und liefert ein Bild des Patienten. Anschließend wird eine Diagnose gestellt und ein individueller Therapieplan vorgeschlagen. Sabine Linek, ist eine, der die Gesundheit und das Heilen am Herzen liegen - so hat sie hat ihr Wissen und ihre Erfahrung bereits an fünf HeilpraktikerInnen weiter gegeben, die in ihren Praxen als PartnerInnen Patienten untersuchen.



NATURHEILPRAXIS TRAVEMÜNDE
Am Kurgarten 2 - 23570 Lübeck-Travemünde
Tel.: 0 45 02 - 88 04 14 - Fax: 0 45 02 - 88 04 15
www.Naturheilpraxis-Linek.de www.SanaZon.de



Hinweis: Bei der hier beschriebenen Behandlungsmethode handelt es sich um ein Therapieverfahren der naturkundlichen Erfahrungsmedizin, das nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehört. Alle getroffenen Aussagen über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikation der vorgestellten Therapieverfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden und für die naturwissenschaftlich reproduzierbare Kausalzusammenhänge nicht bestehen.



Wände und Persönlichkeit

Sage mir, wie deine Wand aussieht und ich sage dir, wer du bist: Eine neue Studie will einen Zusammenhang zwischen Wandgestaltung und Persönlichkeit herausgefunden haben. Was ist dran? Und welcher Tapetentyp sind Sie? Fortsetzung S. 34

HANSA[®]
COMPLET-KÜCHEN

**KÜCHEN-KÖNNER
AUS HAMBURG**

33
JAHRE
HANSA COMPLET



INKLUSIVE:

- Kochfeld 
- Einbauspüle 
- Kühlschrank Energieeff. A+ 
- Backofen Energieeff. A 
- Dunstaube 
- Geschirrsp. Energieeff. A+ 

*inkl. Quarzstein-Arbeitsplatte**

Inklusive
SIEMENS
Geräte

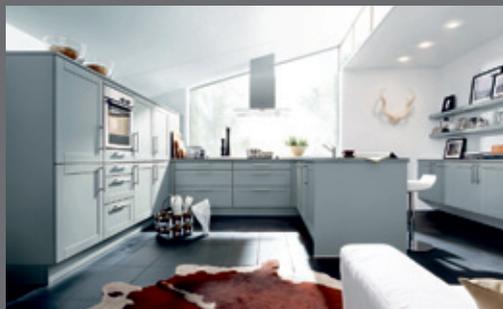
contur[®]

EINE VON 33 GEBURTSTAGSKÜCHEN!

Clever geplant, edel ausgestattet und damit gesellschaftsfähig. Die Fronten in dezentem Lack Sandgrau Hochglanz, kombiniert mit kontraststarker Regal- und Nischenwand in Kunststoff Eiche Havanna Nachbildung. Stellmaß ca. 218x398 cm und Technischrank ca. 202 cm breit.

Sie sparen: 3.333 Euro!

7.998,- ^{11.331}



Entdecken und sparen Sie bei diesen und vielen weiteren Küchen aus Hamburg!

contur[®] **loo** next125
LEBE DEINE KÜCHE. Küche eine generation weiter.



HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



- die meistgekauften Garagentore Europas
- Maßanfertigung aus Stahl, Holz oder Aluminium
- mit Nebentüren, Antrieb und Funksteuerung
- Feuerschutztüren aus Holz
- kompl. Montage / Wartung

Hb **HANSABAUSTAHL**
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

40 Jahre

Tel. 040 / 733 60 7-0
Fax 040 / 733 60 722
Porgesring 12
22113 Hamburg
www.hansabaustahl.de



droste
markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0

filialen: eppendorfer weg 266
tel.: 040 - 300 607-20

volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
Handwerk

**Nasse Wände?
Feuchte Keller?**



Das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein.

70.000 erfolgreiche Sanierungen in der ISOTEC-Gruppe. Wir gehen systematisch vor – von der Analyse bis zur Sanierung. Für ein gesundes Wohnklima und die Wertsteigerung Ihrer Immobilie. Rufen Sie uns an. Wir helfen gerne weiter!

ISOTEC Hamburg GmbH
Tel. 040-41339033
oder www.isotec.de

Mitarbeiter gesucht!

ISOTEC®
... macht Ihr Haus trocken!



Wände und Persönlichkeit

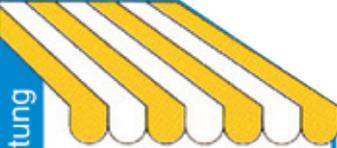
Im Rahmen der imm cologne stellt das Deutsche Tapeten-Institut eine Studie vor. In dieser wurde versucht herauszufinden, wie Charakter und Wandgestaltung zusammenhängen. Die aufwendige Grundlagenstudie wurde Ende 2013 im Auftrag des DTI vom renommierten PMF Marktforschungsinstitut Köln durchgeführt. In Einzel- und Gruppensitzungen mit Tapetenverwendern erarbeitete die Studie die tiefenpsychologische Bedeutung und Funktion von Tapeten. Dafür war es wichtig, über offensichtliche Aussagen wie ‚gefällt mir‘ oder ‚das sieht schön aus‘ hinaus, die zugrunde liegenden psychologischen Motive und Bedürfnisse der Käufer zu analysieren. Das Ergebnis: vier „Typen“, die ihre Innenräume ganz nach ihren persönlichen Vorlieben tapezieren.



Der erste Typ ist der „Wilde Kreative“. Dieser pfeift auf gängige Wohnkonventionen und drückt sich nach Lust und Laune aus – ein Badezimmer, das als Unterwasserreich gestaltet ist, wäre etwa typisch für ihn. Der „Pragmatiker“ plant, bedenkt und wägt ab, auch bei der Gestaltung. Dem „Prestigebewussten“ ist hochwertiges Design besonders wichtig, während der „Unbekümmerte“ aus dem Bauch heraus agiert und spontan von der Situation inspiriert entscheidet, wie er seine Räumlichkeiten gestaltet. Ein weiteres interessantes Ergebnis der Studie macht Hoffnung: Die Menschen lassen sich nicht mehr so leicht wie noch vor 20 Jahren in Kategorien aufteilen. Die Wohntypen hängen kaum mit demografischen Variablen zusammen. Das heißt: Alter, Bildung und Einkommen spielen bei den unterschiedlichen Typen keine Rolle!

Foto:AURO AG





TÜMLER & PEIL

**ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE** Seit 1865

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.de

Beratung

Montage

Reparatur

Wartung

M · KUMMERFELD INH · A · HARTFIEL

SCHLOSSEREI · METALLBAU

Schlosserei - Metallbau

ALUFENSTER & - TÜREN, KUNSTSTOFFFENSTER & - TÜREN
DESIGNER MÖBEL, EDELSTAHLVERARBEITUNG
WINTERGÄRTEN, GELÄNDER, BLECHVERARBEITUNG

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg
Telefon (0 40) 54 57 92 • Telefax (0 40) 54 57 51
www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de

TESTEN
SIE UNS!



Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion



ROLLLÄDEN UND
SONNENSCHUTZ



<p>Markisen</p> <p>Sonnensegel</p> <p>Sonnenschirme</p> <p>Rollläden</p> <p>Jalousien</p>	<p>Plissees</p> <p>Flächenvorhänge</p> <p>Shutters</p> <p>Insektenschutz</p> <p>u.v.a.m.</p>
--	---

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Vertriebsbüro • Obenhauptstr. 7 • 22335 Hamburg • Tel. (040) 226 347 123
info@sunconcept-jermann.de • www.sunconcept-jermann.de

Die Glasoase® von weinor





HORST
SÖHL

2x in HH

Wir verwirklichen Ihre Träume ...

ROLLADEN • MARKISEN • TERRASSENDÄCHER • FENSTER + TÜREN • ROLLTORE

Wohldorfer Damm 12
22395 Hamburg

Tel.: 040 / 643 10 01
info@soehl.net

Neusurenland 98
22159 Hamburg

Fax: 040 / 645 23 31
www.soehl.net



Foto: Rodenstock

Brillen Trend 2014

Back to the roots! Brillendesigner setzen auf **Natürlichkeit** und **Nachhaltigkeit**.

Brillen in Holz- oder Steinoptik sind ein absolutes **Must-Have!**

Nach den auffallend farbenfrohen Modellen der vergangenen Jahre ist der Trend zur Natürlichkeit nicht mehr zu übersehen. Brillen in Horn-, Holz-, oder Steinoptik überzeugen durch einen organischen Look - egal ob matt oder glänzend. So bestimmen Celluloseacetate weite Teile der Kollektionen. Neben Horn, Holz, Bambus oder Stein fallen Papier- und baumwollbeschichtete Fassungen ins Auge! Acetat ist ein sehr leichtes Material und wird aus Baumwoll- oder

Holzzellulose hergestellt. Die Formen bleiben groß, die Linien aber schmal und elegant. Durch handwerkliche Leistung und aufregende Kombinationen mit Karbon, Seide oder Stein wird jede Brille zu einem wertvollen Unikat. Bei allen Strömungswechseln hält der Trend zu immer leichteren und dünneren Hightech-Brillengläsern an. 93 Prozent der im Jahr 2013 in Deutschland verkauften Gläser waren aus Kunststoff, rund 80 Prozent waren entspiegelt.

**AKZENTE
SETZEN**

Sichern Sie sich Ihren Gutschein im Wert von **EUR 100,- bzw. EUR 50***.

* Gültig bis 31.03.2014, EUR 100,- Preisnachlass beim Kauf einer Brille mit einem Scheitwert ab EUR 500,- / EUR 50,- Nachlass ab EUR 250,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barzahlung. Eine Übertragung an Familie und Freunde ist natürlich möglich.

**OPTIKER
CARL**

Winterhude: Mühlenkamp 34 • Fon 27 88 23 88
Eppendorf: Eppendorfer Landstr. II • Fon 460 99 40
Hanseviertel: Große Bleichen 36 • Fon 34 55 03



Foto: Rolf

Dieses Modell in Stein-Optik ist ein ganz besonderes Stück! Perfekt für alle Querdenker und Fashion-Heroes. Mit eleganten Linien und Rundungen schmeichelt die Brille markanten Gesichtern.

Die Kombination macht 's! Hier treffen zwei Looks aufeinander und verschmelzen zu diesem coolen Statement-Piece. Ecken und Kanten sind genau das Richtige für ovale Gesichtsformen.



Foto: Limberg



Traumhaft...

Beim Wort Trauminsel denken viele Deutsche zuerst an sie: **die Malediven**. Schon der Name verrät ihre Besonderheit – übersetzt lautet er „Inselkette“. Diese ermöglicht auf 26 Atollen und 871 Kilometer Länge **paradiesische Momente** im Indischen Ozean!

Beispielsweise auf einer Insel im Lhaviyani Atoll. Dort eröffnete im Dezember des vergangenen Jahres das Atmosphäre Kanifushi Maldives. Das Resort ist geschmackvoll und modern gestaltet und bietet durch die Erhaltung der Vegetation jede Menge Malediven-Feeling – lange, weiße Sandstrände, eine traumhaft türkisfarbene Lagune sowie herrlich tropische Natur! Die Anlage steht für eine gehobene Premium-Ausstattung bei den Villen und öffentlichen Einrichtungen in Kombination mit einem hervorragenden Service sowie einem sehr attraktiven Premium All Inklusiv Paket.

Im Paradies: Rund 133 km nördlich von Male liegt das Atmosphäre Kanifushi Maldives. Auf einer gut 2 km langen und 90 m breiten Insel mit großer Lagune und einem ertauchenswerten „Hausriff“.



150 ansprechende Villen, in 4 unterschiedlichen Zimmerkategorien, wurden perfekt am Strand errichtet, sie bieten die Grundlage für eine entspannte Wohlfühlatmosphäre. Für kulinarischen Genuss sorgen 2 Restaurants sowie 2 Bars. Der große, ca. 50 Meter lange Pool erfreut die kleinen und großen Gäste. Auch sportliche Aktivitäten kommen nicht zu kurz, zahlreiche Angebote über oder unter dem Wasser stehen zur Wahl. Der große Spa-Bereich mit zahlreichen wohltuenden Anwendungen rundet das Angebot ab.

Natur pur:

Das Resort bietet 150 Villen – von 100 bis 192 qm Größe –, die alle direkt am Strand liegen und von tropischer Natur umgeben sind.



REISETIPP VON LARS H. SCHMAUCH, DSI REISEN HAMBURG

DSI Reisen ist ein inhabergeführter Reiseveranstalter für exklusive Reisen in den Indischen Ozean, den Orient, nach Asien, Afrika und Europa und hat in den zurückliegenden zehn Jahren das Vertrauen vieler Kunden gewonnen, die das besondere Konzept von DSI Reisen schätzen.

Erfolgsgaranten sind das intensive Gespräch vor Reisebeginn, der Austausch nach Rückkehr von der Reise und die Tatsache, dass das Team alle Hotels und Resorts persönlich kennt. Seit Kurzem gibt es eine neue Filiale in Hamburg, wo das Team Kundinnen und Kunden in der angenehmen Atmosphäre der in zeitlos-elegantem Design gestalteten Reise-Lounge an der Alster empfängt.

Weitere Informationen direkt bei DSI Reisen, Tesdorpfstraße 19, 20148 Hamburg, 040 / 819 777 27 oder unter www.dsi-reisen.de





Den Profis auf der Spur

Golf. Ein Traum für den, der viel übt. Am effektivsten sind Trainerstunden, aber man kann sich auch selbst helfen – mit einem **Golfratgeber**. Wir haben einen lohnenswerten rausgesucht und stellen dessen **beste Tipps** vor! *Fortsetzung auf Seite 40*

Stars wie Ernie Els verraten in „Besser Golfen“ ihre Tipps für eine gute Runde. Etwa das Fairway-Holz „fast nie voll durchziehen“.

MIT HÄNDEN DAUERHAFT SCHMERZ LINDERN



Arzt und Osteopath:
Peter Glatthaar

Was dem PC-Arbeiter und dem Tennisspieler der Tennisellenbogen ist, das ist dem Golfspieler der Golferellenbogen. Medikamente sind keine dauerhafte Lösung. Sie lindern Schmerzen, bekämpfen aber nicht deren Ursache. Abhilfe können die Osteopathie oder die manuelle Therapie nach Maitland bieten. Experte auf diesem Gebiet ist der Hamburger Arzt und Os-

teopath Peter Glatthaar. „Bei der Therapie steht die Untersuchung von Bewegungen im Mittelpunkt. Spezielle Bewegungstests zeigen mir, in welchem Bereich die Ursache liegt. Je nach Befund setze ich dann mobilisierende Techniken mit den Händen ein, die die Ursache der Schmerzen beseitigen können“, erklärt der Mediziner, welcher ebenfalls ausgebildeter Krankengymnast ist. Gegen den Tennisellenbogen bietet sich etwa eine Behandlung der 1. Rippe und der vorderen Halspartie an. Zusätzlich ist ein großes Hausaufgabenprogramm über 6-12 Wochen erforderlich. In der Regel sind 4-8 Behandlungen nötig, die jeweils 30-60 Min. dauern. Ergänzt wird die Therapie bei Bedarf mit Medikamenten und Akupunktur. Auf Spritzen wird verzichtet! Daneben weiß er auch in allen anderen Bereichen Rat, die in Zusammenhang mit dem Stütz- und Bewegungsapparat stehen. Weitere Infos: Tel. 57 00 88 95 und www.maitland-praxis.de.

Rückenprobleme? Golferellenbogen? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt
ist ausgebildet in Osteopathie und orthopädisch manueller Therapie (OMT) nach Maitland. Er behandelt Sie mit weichen Mobilisationen der Wirbelsäule, neurodynamischen Techniken und der Erfahrung 20-jähriger Praxis.

Peter Glatthaar

Borsteler Chaussee 5 • 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.

Neue Adresse

Telefon 040 / 57 00 88 95

**Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis**

meine Golfschule

www.meine-golfschule.de

Schnuppergolf:

Jeden Sonntag um 14 Uhr gibt es auf Gut Waldhof die Möglichkeit gratis unter professioneller Anleitung auszuprobieren ob Golf der richtige Sport sein könnte. Leihschläger und Bälle sind inklusive. Bitte bringen sie festes Schuhwerk mit.

Der perfekte Einstieg:

- Platzreifekurs mit Garantie* inkl. 3 Monate Mitgliedschaft für € 279,-**
- Leihschläger und Bälle in den Kurszeiten inklusive
- Trainings-Möglichkeit an 5 Tagen pro Woche mit Lehrer
- Kursbeginn Jederzeit ab März 2014
- 3 Monate Mitgliedschaft auf Gut Waldhof inklusive
- Sie Kommen stressfrei zur Platzreife da sie die Intensität und Häufigkeit des Trainings sowie den Prüfungstermin selber bestimmen

*Bei Nicht-Bestehen verlängert sich der Kurs kostenfrei bis zur bestandenen Prüfung

** bei Kursbuchung bis zum 28.02.2014. Ab 01.03.2014 kostet der Kurs € 299,-

Golfer: Mitgliedschaft auf Gut Waldhof bis 01.Juni Gratis

- Keine Startzeiten
- Waldlage
- 15 Kilometer nördlich von Hamburg
- Kinderbetreuung
- zusätzlich Spielrecht GC Prennden (Berlin) & GC Brunsdorf (HH) Freie Nutzung
- 16 Tennisplätze des HTHC Hamburg Langenhorn
- Inklusive 2 Greenfee Gutscheine für ihre Freunde

Danach ab € 50,- pro Monat – ohne Aufnahmegebühr

*bei Einreichung des Antrags erhalten Sie ein gratis Spielrecht bis 01.06.2014 auf Gut Waldhof & Prennden, Im Anschluss Mitgliedschaft mit folgenden Monatsbeiträgen:
Studenten € 25 / bis 30 Jahre € 50 / 31 – 35 Jahre € 80 / ab 36 Jahre € 115

Infos & Online Anmeldung:
www.gut-waldhof.de | Tel. 04194-99740





Keine Angst vorm Divot: Profis wie Rory McIlroy – hier bei einer kurzen Annäherung – zeigen, wie es geht!

Fortsetzung von Seite 38

„Spiel den Ball am besten immer auf das kurzgemähte Gras“, ein Ratschlag meines Chefs. Er schafft es fast immer, ich nur selten. Aber wäre es einfach, vom Abschlag immer das Fairway zu treffen und anschließend das Grün, wir wären alle kleine Tiger Woods.

Ein Buch, das GolferInnen auf diesem Weg unterstützen möchte, ist „Besser Golfen“ von Ron Kaspriske. Gemeinsam mit den Herausgebern des Golfdigest-Magazins hat der Autor Trainingskonzepte erstellt, die aufeinander aufbauen und anschaulich Trainingsmöglichkeiten aufzeigen: seien es Schläge – vom Putter bis zum Driver – oder Fitnessübungen. Anfänger und Fortgeschrittene werden dabei Themen-Bereiche finden, die sie schon immer einmal verbessern oder erfragen wollten; z.B. die richtige Aufteehöhe für Hybrid oder Eisen (siehe Foto unten) und wann man welchen Schläger nutzen sollte. Ein wesentlicher Teil des Ratgebers sind Pro-Tipps. So erklären Top-Stars wie Ernie Els oder Lorena Ochoa wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten. Der Südafrikaner schwingt bei Schlägen mit dem Fairway-Holz beispielsweise nur 80 %: „Ich mache fast nie einen voll durchgezogenen Schlag, und bemühe mich

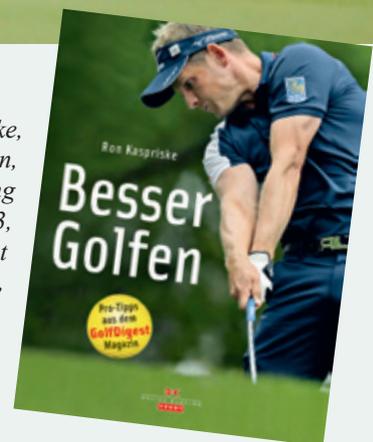
meine langen Schläger genauso bewusst zu schlagen wie meine Wedges.“

Dazu hat Lorena Ochoa einen passenden Tipp parat: „Der Schlüssel zu einem guten kurzen Spiel liegt darin, mit unterschiedlichen Schlägern zu chippen.“ Viele Amateure würden rund um das Grün nur einen Lieblingsschläger nutzen (ich leider auch), das sei zu wenig, so die Mexikanerin, die 158 Wochen lang Nr. 1 der Welt war! Die 32-Jährige hat als Jugendliche mit jedem Wedge und Eisen aus ihrer Tasche das Chippen geübt – von derselben Stelle aus! „Das schulte meine Kreativität und gab Sicherheit, meine Schläge zu variieren.“

Nur zwei von vielen nützlichen Tipps, die ich künftig beherzigen werde. *Kai Wehl*

Eigentlich klar, aber wissenswert: Beim Hybrid soll der Ball ca. 13 mm über Bodenniveau aufgeteet werden. Tipps wie dieser, davon enthält das Buch viele, geben Sicherheit.

Ron Kaspriske,
Besser Golfen,
Delius Klasing
Verlag, 2013,
320 Seiten mit
313 Farbfotos,
29.90 Euro.



Mental-Techniken für Sieger

Wohlbefinden steigern, Zufriedenheit trainieren, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erhalten. Mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude ist eine Anlaufstelle für Stressgeplagte und Gesundheitsbewusste entstanden, die alle Aspekte und Therapien bündelt.

Seit elf Jahren betreibt Frau Dr. Rita Trettin in Hamburg-Winterhude ihre Praxis, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neuropsychologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. In ihren liebevoll, bis ins Detail gestalteten Räumen wurde die Technik komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf

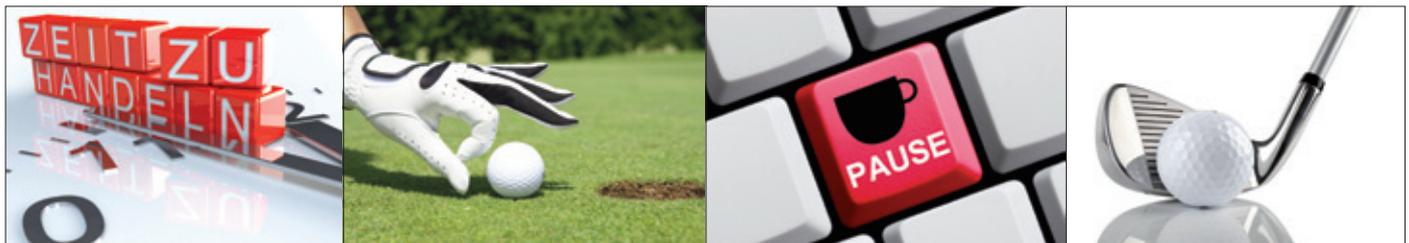
dem neuesten Stand, sodass alle organisatorischen Abläufe erleichtert wurden und noch patientenorientierter gearbeitet werden kann. Alles Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem kompetenten Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Dr. Trettin stellte im Laufe der

Jahre fest, dass immer mehr Menschen mit durch Stress verursachten Beschwerden zu ihr kamen. Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand deshalb vor einigen Jahren das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin und Prävention befasst. Die hellen Räume direkt am Leinpfadkanal mit den zahlreichen

farbenfrohen Bildern, den großen Vasen und Blumensträußen stehen symbolhaft für das, was die Patienten wieder erlangen möchten: Leichtigkeit, Wohlbefinden, Lebens- und Arbeitsfreude.

„Balance auf vier Säulen: Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung – auf dem Zusammenspiel dieser Bereiche basieren die Kurse, Seminare, Vorträge und Fortbildungen



des Medizinischen Kompetenzzentrums. Ein Rundumpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt. Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ih-

ren neuen Ansatz. Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden. Unter der fachkompetenten Leitung von Dr. Trettin bietet das Medizinische Kompetenzzentrum wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden an. Mit den Kenntnissen eines ausgebildeten Stresscoaches führt Dr. Trettin selbst zertifizierte Stress-, Präventions- und -Reduktionsprogramme durch. Gemeinsam mit

ihren akademischen Teampartnern bietet Dr. Trettin ein breites Spektrum qualitativ hochwertiger und effektiver Angebote. Neu im Portfolio ist Mentales Golfcoaching. Spielerisch Stress abbauen und gleichzeitig sein Leistungspotential steigern, genau darum geht es: „Als leidenschaftliche Golferin habe ich mich oft gefragt, was Menschen dazu treibt, auf dem Golfplatz noch mehr Stress zu tanken, statt diesen wunderschönen

Sport als Ausgleich zu nutzen. Dr. Trettin vermittelt sehr konkrete Techniken, mit denen die Kontrolle der eigenen Gedanken, der „innere Dialog“ sowie Pre-shot- und Turnierrituale anschließend spielend gelingen und das „Handicap im Kopf“ an Bedeutung verliert. Die Ergebnisse sind verblüffend: Schon nach wenigen Coaching-Stunden sind die Techniken unmittelbar umsetzbar und führen zu deutlich besseren Leistungen.



Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Stress- und Businesscoach, Ernährungscoach, Akupunktur, Mentales Golfcoaching, psychologische Diabetikerberatung

Ärztehaus Winterhude

Hudtwalckerstraße 2 - 8
22299 Hamburg
Tel.: 040 / 46 48 18
Fax: 040 / 46 12 22

nw NEUROLOGIE
WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

MCC MEDICAL COMPETENCE
CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

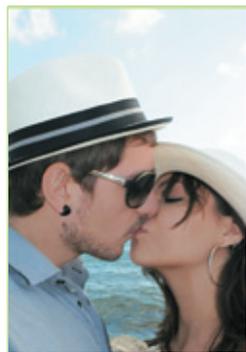
www.neurologiewinterhude.de
praxis@neurologiewinterhude.de

Keine andere Sportart lässt das Glückshormon Dopamin so stark ansteigen wie Golf, das bewies eine fünfjährige Studie!



Foto:Dirk Kruehl/Laif, VeG im DGV e.V.

NEU-ERÖFFNUNG
am
1. Februar 2014,
12 Uhr



MONTECRISTI PANAMA HATS®
MANUFACTURER & WHOLEALER
SHOP & SHOWROOM:
FRIEDERIKE VETTER & ROBERTO PEÑA M.
Alsterdorfer Straße 80
22299 Hamburg-Winterhude
Tel. 040 – 506 99 0 99
SCHÖNES UND EDELES AUS LATEINAMERIKA
www.sombrero-panama.com
Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-18 Uhr, Sa 11-14 Uhr



Ticket-Verlosung

Tipps, Tricks und Trends, als das gibt es in den Hamburger Messehallen!

HANSEGOLF-TICKETS GEWINNEN!

Mit zahlreichen Neuheiten und Angeboten für Golfausrüstung und Golftourismus startet die **Hanse Golf** - Norddeutschlands größte Messe dieser Art - am **14. Februar** die neue Saison. Bis zum Sonntag, 16.2., präsentieren über 170 Aussteller aus 15 Nationen in der Halle A4 der Hamburg Messe alles, was das Golferherz begehrt. Mit dem Abschlag des goldenen Golfballs, wird **Sport-Senator Michael Neumann** die Messe am Freitag **um 11 Uhr offiziell eröffnen!** Bereits aktive Golfer und alle, die es noch werden wollen, finden hier die passende Ausrüstung sowie Tipps & Tricks, eine Interviewbühne und Demonstrationen in der Porsche Golf Arena. Die Aussteller der Hanse Golf haben, als Golf-Experten für alle Fragen rund um die Trendsportart eine Antwort bereit. Öffnungszeiten: Fr.-So. jeweils 10 bis 18 Uhr. Eintritt (am Eingang Mitte des Messegeländes): 15 / erm. (z.B. Ticket mit Gutschein durch Vorregistrierung) 10€, Kinder bis 9 J. frei. Weitere Infos unter: **www.hansegolf.com**.

Verlosung

Mit uns können Sie mit etwas Glück **for free zur Golfmesse:**

wir verlosen 10x2 Tickets. Wer 2 gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail mit dem Stichwort Golf an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 7.2.

Glücksgefühle **bei Golfern**

Golfen macht glücklich. Das klingt banal, ist aber wissenschaftlich bewiesen. In einer Untersuchungsreihe über fünf Jahre hinweg hat die Ärztin Dr. med. Petra Sommer bei 493 Probanden vor und nach jeder Golf-Runde das Blut analysiert und die **Auswirkungen des grünen Sports auf die Hormon-Ausschüttung** untersucht.

Das überraschende Ergebnis: Schon beim Spiel und auch kurz danach kommt es zu einem starken Anstieg des Dopamin- und des Serotonin-Spiegels. Dopamin und Serotonin gelten im Volksmund als Glückshormone. Während Dopamin einen Glückskick gibt, eine Art Glücksrausch, erzeugt ein hoher Serotoninspiegel das auch von anderen Ausdauersportarten bekannte Hochgefühl. Dabei hat das Spiel mit dem kleinen

weißen Ball laut Sommer die Nase vorn: „Beim Golf sind die Werte häufig höher als bei Marathon, Tennis oder Fußball.“ Zudem stelle sich bei Tennis oder Fußball das Hochgefühl oft nur bei einem Sieg ein. „Beim Golf hingegen kommt es zur Hormonausschüttung auch dann, wenn man einfach nur so gespielt hat. Und das selbst auf einer kurzen 9-Löcher-Runde.“ Zugleich sei ein starkes Absinken des Cortisol-Spiegels nach

dem Golfen festzustellen. „Ein eindeutiges Zeichen, das beim Golfen Stress abgebaut werde“, sagt die Ärztin, die ihre Untersuchungsergebnisse in dem Buch „Golf macht glücklich“ verarbeitet hat. Golfen sei durchaus eine Alternative zu Sportarten wie Nordic Walking, Wandern oder Schwimmen, bestätigt auch der Kardiologe und Sportmediziner Prof. Dr. Herbert Löllgen. Schließlich dauert eine 18-Lö-

cher-Runde in der Regel vier bis fünf Stunden. In dieser Zeit werden zwischen 100 und 200 Schwünge absolviert und bis zu zehn Kilometer zurückgelegt. „Mit Golf kann man in jedem Alter glücklich werden“, weiß Marco Paeke, Geschäftsführer der Vereinigung clubfreier Golfer (VcG). „Nach jeder Runde fühlt man sich wie berauscht, ganz gleich wie man gespielt hat“, beschreibt er die Faszination des Sports.



NEUES VON MARTIN KAYMER

Wenn unser bester Golfer abschlägt, schaut ganz Deutschland zu. Beim Saisonauftakt in Abu Dhabi vermasselte Martin Kaymer sich leider in der letzten Runde mit zwei Bogeys und einem Doppelbogey einen Platz unter den Top Ten, landete stattdessen im Mittelfeld. Trotzdem ist die ehemalige Nr. 1 der Welt gefragt denn je: So ist er neuer Markenbotschafter für Mercedes-Benz und trägt in dieser Saison einen Stern auf der Brust. Neben weltweiten Aktivitäten

wird Kaymer u.a. die MercedesTrophy, eine Premium-Turnierserie für Amateure, unterstützen. „Mercedes-Benz ist bei den Major-Turnieren sehr engagiert und mein wichtigstes persönliches Ziel für das Jahr 2014 ist ebenfalls, eine große Rolle bei diesen Events zu spielen“, sagte Kaymer, der neben dem amtierenden Masters-Champion Adam Scott und Bernhard Langer einer von drei internationalen Markenbotschaftern der Schwaben ist. *am*

Foto: Mercedes-Benz

Spielt jetzt mit Stern: Martin Kaymer ist neuer Markenbotschafter von Mercedes-Benz.

Save the Date!





Hanse Golf

Die Publikumsmesse im Norden

14. – 16. Februar 2014

Hamburg Messe, Halle A4
Täglich von 10:00 bis 18:00 Uhr
www.hansegolf.com

* Gutschein gilt nur für 1 Person
Alster Magazin

SHOP & PLAY

Golfsimulatoren
Golfshops | Reisewelt
Porsche Golf Arena
Indoor Driving Range
Schläger- und Ball-Fittings
Interaktive Vorträge

5 €

Ermäßigung

auf das Tagesticket zu 15€*



Ein attraktives Einstiegs-Angebot erleichtert den Schritt hin zu einem neuen BMW, dem 116i!

Besonders günstig zum BMW 1er!

Topkonditionen zum neuen Jahr: Die bietet die BMW Niederlassung Hamburg mit einem limitierten Leasingangebot für den BMW 116i. Bis zum 31.3. lassen sich zu einer monatlichen Basisrate von 199 € vergünstigte Leasingpakete buchen. Passend zum Geldbeutel! Die einmaligen Vorteile erklärt **BMW-Verkaufsleiter Matthias Detje**.

Alster-Magazin: BMW startet mit einem Top-Leasingangebot ins neue Jahr. Was ist der Auslöser für diese Aktion?

Matthias Detje: Wir möchten möglichst vielen Menschen zeigen, dass man für ein relativ überschaubares monatliches Budget einen neuen BMW fahren kann.

Wie teuer wird es?

Das hat der Kunde selbst in der Hand, denn wir haben ein System mit einem modularen Charakter entwickelt. Es gibt eine Leasingrate für das Fahrzeug in der Serienausstattung. Wählbare Sonderausstattungen haben wir in eine Leasingrate umgerechnet. So gibt es etwa ein Navigationsgerät

für 14,99 € im Monat. Besonders interessant ist eine Vollkaskoversicherung für 29,99 € im Monat. Dazu kommen noch viele weitere Sonderausstattungen. Es ist wie bei einer Flatrate. Man überlegt sich, wie hoch die finanziellen Möglichkeiten liegen, und steckt entsprechend auf.

Ist der Flatrate-Gedanke die Zukunft?

Ja, denn Menschen, die Mobilität schätzen, denken immer häufiger in Budgets. Genauso wie man eine Wohnung im Rahmen seiner Möglichkeiten mietet, gilt das auch für die Mobilität. Egal ob Bahncard oder Auto, wir stellen immer wieder fest, dass sich unsere Kunden

überschaubare und planbare Kosten wünschen. Diesem Wunsch kommen wir mit unserem neuen Leasingangebot entgegen. Das gilt neben dem gewerblichen auch immer mehr im privaten Bereich. Denn wer ehrlich ist, muss im Sinne des Vollkostenansatzes kalkulieren. Also den Wertverlust über die Nutzungsdauer mit berechnen. Da wird schnell klar, dass ein Leasingvertrag die Kosten kalkulierbar macht

Wie lange kann der Kunde den Wagen zu diesen günstigen Konditionen fahren?

Kalkuliert ist das Beispiel mit der Leasingrate von 199 € für eine Dauer von 3 Jahren und einer

Fahrleistung von 10.000 km im Jahr. Aber wir sind flexibel. Auch ein Vertrag mit 15.000 km, für Personen die etwas mehr fahren, ist denkbar. Allerdings steigen dann die Leasingraten etwas an. Das gleiche gilt bei einer theoretisch möglichen Verkürzung der Leasinglaufzeit auf 24 Monate. Es gibt viele Optionen. kw

Top-Angebot:

Für 199 € kann man bis zum 31.3. bei der BMW Niederlassung Hamburg einen BMW 116i monatlich leasen und Top-Leasingpakete für wenig Geld dazu buchen!

Infos: BMW-hamburg.de



Studie Beetle Dune: Der Offroad-Käfer wurde in Detroit vorgestellt. Er wird durch einen 210-PS-Turbo-Benziner angetrieben.

STUDIEN-PREMIERE. BEETLE DUNE

Volkswagen präsentierte auf der North American International Auto Show (NAIAS) in Detroit in einer Weltpremiere den Beetle Dune. Die seriennahe Studie verfügt über robuste Offroad-Optik, eine höhergelegte Karosserie und große 19-Zoll-Reifen. Auf der Messe zeigt sich der Dune im Farbton

„Arizona“, einem gelb-orangen Metallic-Ton, versehen mit schwarz abgesetzten Radlaufverbreiterungen. Anders als bei den bekannten Cross-Modellen von Volkswagen sind über den matten Hauptteilen so genannte „Blades“ (1,5 Millimeter starke Elemente) verbaut. Ein verchromter Unter-

fahrschutz und Seitenleisten über den Schwellern, die den Käfertrittbrettern nachempfunden sind, unterstreichen den Gesamteindruck. Der Innenraum ist ausgestattet mit Infotainmentsystem und hochauflösendem 7,7-Zoll-Touchscreen. Der Beetle Dune wird durch einen 210 PS starken Turbo-Benziner

angetrieben, der die Studie in 7,3 Sekunden von 0 auf 100 km/h beschleunigt. Parallel zeigt Volkswagen als weitere USA-Premiere den neuen e-Golf. Der rein elektrisch betriebene Golf verfügt über einen niedrigen Verbrauchswert von 12,7 kWh/100 km.

Unser Highlight zum Jahresanfang.

Finanzierung und Leasing möglich.



Golf Trendline BlueMotionTechnology 1.2 TSI, 63 kW (85 PS), 5-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 5,9/außerorts 4,2/kombiniert 4,9/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 113.

Ausstattung: Uranograu, Radio „Composition Touch“, Klimaanlage u. v. m.

Hauspreis: 14.880,- €¹
inkl. Überführungskosten

¹Angebot gilt nur bei gleichzeitiger Anzahlungnahme Ihres Gebrauchtwagens (ausgenommen Audi, Seat, Skoda) mit mind. 6 Monaten Zulassungsdauer auf Ihren Namen. Angebot gültig bis 31.03.2014. Abbildung zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.



Das Auto.



Auto Wichert GmbH

Stockflethweg 30, 22417 Hamburg, 040/527227-0
Wendenstraße 150-160, 20537 Hamburg, 040/251516-0
Bornkampsweg 4, 22761 Hamburg, 040/89691-0
Holsteiner Chaussee 190, 22457 Hamburg, Tel. 040/577097-90

www.auto-wichert.de, info@auto-wichert.de

Segeberger Chaussee 181, 22851 Norderstedt, 040/529907-0
Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg, 040/423005-0*
Ohechaussee 194, 22848 Norderstedt, 040/30985447-0*
Blankeneser Landstr. 43, 22587 Hamburg, 040/866660-0**

*Volkswagen Agenturen im Auftrag der Auto Wichert GmbH, ** Service Betrieb

Hausverwaltung **H G U**

Wir bieten Ihnen die Sicherheit einer hervorragenden Verwaltung durch Zuverlässigkeit und Kompetenz!

Abteistraße 34, 20149 Hamburg, Tel. 040 37 86 00 65, hgu@hgu.de
www.hausverwaltung-hgu.de

Putzen, Wischen, Fegen, Kleinreparaturen, Hausmeisterdienste



Treppenhausreinigungs- u. Hausmeisterservice aus Uhlenhorst. Hochmotiviertes, inhaber geführtes Unternehmen statt frustrierter, wechselnder Putzkolonne!

WIR PUTZEN GERNE!

Wer nicht gern putzt, putzt nicht für uns!!!

HAUSSERVICE THOMAS JENSEN
seit 8 Jahren rund um die Alster aktiv.

HAUS SERVICE!

Tel.: 040/41008563 / Mobil: 0179/7680974 / E-Mail: hausservice-jensen@web.de

Service rund um Haus und Grund



Neutrale Beratung - auch vor Ort - bei Neubau, Kauf, Ausbau, Sanierung und Modernisierung

- Vertragsprüfung**
- Bauüberwachung und Kontrolle**
- Begleitung bei Übernahme und Abnahme**
- Bauschadenermittlung**
- Bewertung von Immobilien**
- Haus- und Anlagentechnik**

Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

Grundeigentümer-Verband
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg
Telefon (040) 309 67 20
Telefax (040) 32 13 97
www.grundeigentuemerverband.de
info@grundeigentuemerverband.de



Grundeigentümer-Verband Hamburg

109% des Durchschnitts-Einkommens muss man laut Studie für Wohneigentum zahlen.



Foto: laubert.de

Eigentum (meist) bezahlbar

Die **eigenen vier Wände** sind laut Studie fast überall in Deutschland auch in breiteren Bevölkerungsschichten **erschwinglich**. In **Hamburg** gibt's oft für **109% des Durchschnittseinkommens** eine Wohnung – in München aber für das Doppelte!

Das Jahr 2013 hat in Deutschland insgesamt weitere Fortschritte bei der Bezahlbarkeit eigener vier Wände für breite Schichten der Bevölkerung gebracht. Zugleich sind regionale Unterschiede stärker geworden. Wie das Berliner Forschungsinstitut empirica im Auftrag der Landesbausparkassen (LBS) errechnet hat, benötigt man in München

und im Landkreis Miesbach mehr als das doppelte Durchschnittseinkommen, um dort die Hürde ins Wohneigentum zu nehmen. In den meisten Regionen reichen dagegen mittlere Einkommen zur Finanzierung eines gebrauchten Eigenheims völlig aus. In manchen ostdeutschen Landkreisen ist sogar weniger als ein Viertel des Durchschnittseinkommens

nötig (vgl. Grafik). Wie LBS Research mitteilt, hat empirica aktuelle Einkommens-Daten des Statistischen Bundesamtes mit Informationen aus seiner Preis-Datenbank für gebrauchte Einfamilienhäuser aus den ersten drei Quartalen des Jahres 2013 verknüpft und das Mindesteinkommen, das zum Erwerb einer Immobilie in einer Stadt bzw.

im Landkreis benötigt wird, mit dem jeweiligen regionalen Durchschnittseinkommen verglichen. Dabei ist der Wohneigentumserwerb in der Region für die Berliner Forscher dann machbar, wenn – bei einem Eigenkapital in Höhe lediglich eines Jahresnettoeinkommens – die Finanzierungsbelastung von

Fortsetzung auf Seite 48



GUSTAFSEN & CO®
IMMOBILIEN · BEGRÜNDET 1931

Verkauf Ihres Zinshauses geplant?

Dann setzen Sie lieber auf die Sicherheit durch den Verkauf an eine Stiftung!

GUSTAFSEN & CO vertritt exklusiv viele Stiftungen, die ohne Finanzierung erwerben. Diese Sicherheit ist es Ihnen vielleicht wert, sich für unser Haus zu entscheiden. GUSTAFSEN & CO gehört seit Jahrzehnten – inhabergeführt und bankenunabhängig – zu den erfolgreichsten Adressen am Hamburger Zinshausmarkt.

Wir arbeiten für Sie persönlich und bieten Ihnen eine vertrauliche und sichere Abwicklung.

Lassen Sie Ihre Immobilie doch einmal unverbindlich von uns bewerten.

Sicher überzeugt Sie unser Einwertungsergebnis. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ansprechpartner in unserem Haus sind die Herren Dieter Maass und Philip Wex Tel. 41 40 95 41



Hochallee 2 · 20149 Hamburg · www.gustafsen.de · Tel 040/41 40 950

Fortsetzung von Seite 46

insgesamt 6 Prozent pro Jahr (für Zins und Tilgung) 35 Prozent des Haushaltsnettoeinkommens nicht übersteigt.

Den LBS-Experten ist dabei bewusst, dass Gebrauchterwerber häufig zusätzlich Modernisierungsaufwand bewältigen müssen. Auf der anderen Seite bleibt bei den standardisierten Modellrechnungen von empirica unberücksichtigt, dass gerade in vielen teureren Wohnregionen meist auch preisgünstigere Eigentumswohnungen als Alternative zur Verfügung stehen. Letztlich, so LBS Research, ist die Frage der Bezahlbarkeit immer eine Frage des Einzelfalls, nicht nur was das Einkommen und das vorhandene Eigenkapital angeht, sondern vor allem auch die Verfügbarkeit von geeigneten Objekten. Doch regionale Marktinformationen wie die hier vorliegenden seien für eine Orientierung sicherlich hilfreich. Wie LBS Research ergänzend

hervorhebt, sind die eigenen vier Wände inzwischen aber auch in zwei von drei kreisfreien Städten sogar für Durchschnittsverdiener finanzierbar. Zu den noch relativ „teuren“ Städten gehören dagegen neben einer Reihe süd- und südwestdeutscher Großstädte, der „Rheinschiene“ in Nordrhein-Westfalen, Hamburg und Berlin außer Dresden auch einige ostdeutsche Städte wie Potsdam, Rostock, Leipzig oder Erfurt, Jena und Weimar.

Im Vergleich zur Analyse aus dem Jahre 2011 haben sich nach den empirica-Zahlen die Bedingungen für Wohneigentumsinteressenten noch einmal verbessert. Denn die Objektpreise sind zwar – wenn auch regional differenziert – gestiegen, aber in der Regel auch die Einkommen. Und vor allem sind die Finanzierungskonditionen historisch niedrig und bleiben damit ein überzeugendes Kaufargument für Interessenten.



Foto: Taubert.de

Bessere Bedingungen: Seit 2011 lohnt es sich noch mehr, Wohneigentum zu besitzen!

Grossmann & Berger



Wir schätzen, was Sie besitzen!

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen? Dann sprechen Sie uns gern an. Mit langjähriger Erfahrung und umfassender Marktkenntnis erstellen wir Ihnen unverbindlich eine Wertanalyse und begleiten Sie durch den Verkaufsprozess.

Unsere Spezialisten vor Ort beraten Sie gern!

Grossmann & Berger macht. Kompetente Beratung.

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

040 / 350 80 20
www.grossmann-berger.de

Hier könnte auch Ihre Anzeige stehen!

Barbara Suhr,
Mediaberatung

Tel.: 538 930 54,
Mobil:
0172 / 923 36 82 |
E-Mail:

b.suhr@alsternet.de
www.alster-magazin.de



New Darling Hohenfelde

Der Baubeginn ist erfolgt! Auf über 1.100 m² Grundstück entstehen zwei Gebäude im KfW-70-Effizienzhausstandard. Alle ETW's mit Balkon, kl. Garten oder Dachterrasse. Ausstattung: Deckenhöhen bis 3 m, Eichenparkett, designorientierte Bäder und Fußbodenerwärmung, CAT 7-Verkabelung, eigene Tiefgarage u.v.a.m..

- 2-Zi-ETW, ca. 75,61 m² im Vorderhaus, KP € 339.000,-
- 3-Zi-Garten-ETW, ca. 90,83 m² im Hofgebäude, KP € 439.000,-
- Penhouse-ETW mit Dachterrasse + Balkon, ca. 120,75 m², KP € 598.000,-

Nur 5 Minuten bis zur Alster

Jeweils zzgl. 4,76% Maklercourtage

www.schroederstrasse39.de
Telefon: 040/44 40 01, www.ppimmo.de



Sylt: Biikebrennen 20. – 23. Feb. App. 1 - 2 Pers. ab 199 €
1 Woche Winterschnäppchen
 bis 15. März App. 1 - 2 Pers. ab 320 €
Westerland, Wenningstedt, Tinnum
 Appartement-Brünig, Inh. Bärbel Lundershausen
 Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

Olympus Spiegelreflexkamera E-410 mit Olympus-Objektiv 40-150 (1:4-5,6). Zubehör: Speicher: 2 Speicherslots, 2x4 GB Compact-Flash und eine 2 GB XD-Card, USB-Kabel für Computer, 2 Akkus mit Ladegerät 220 Volt und 12 Volt für Zig.anz., Gebrauchsanweisung auf Deutsch. VB 195,00 €. **0163 3222 055 (Barmbek)**

Zu verkaufen: Philips DVD-Festplattenrecorder 3570 H für Kabel-Netzanschluss, 5 Jahre, Großer Speicher. VB 70€. Anker-APHA, Bj. 1954, Gerade-Stich-Nähmaschine, kpl. mit reichh. Zubehör, Sammlerstück, VB 75 €. Stoff-Koffer CARCHE, 27/57/88 cm, 2 Laufräder, Handgriff, 1x benutzt, rot/schwarz, VB 35€, **Tel.: 0170 204 38 44**

auf Maß Regal, Schrank, Bett, Tisch
 Schiebetür, Heizkörperverkleidung
 Bilderrahmung > 2500 Muster
 Bilderschienen
 Möbeldemalung
 Vergolderei
 040/81996535
bettinanohe.de
 zum Verlieben
 Ludolfstr. 39 • U Kellingh.str.
Gemäldereinigung • 8000 Ideen Kunstdrucke u.a. Chagall, Picasso, Momet, Degas, Warhol, Dix, ...

Wunderschöner künstlicher Ficus Benjamini mit 4 echten Stämmen und Seidenblättern, Höhe ca. 2 m, Breite ca. 1,80 m
Tel.: 040 / 640 94 80 + 0171 / 545 22 05

Audi Coupe mit viel Tuning: Das Auto hat noch ein Jahr tüv steht aber schon seit ein paar Monaten still. Bei Interesse bitte melden. 900 € Festpreis,
Tel.: 0174 - 4614829

Suche Schallplatten aus den Bereichen Jazz, Beat, Rock und Soul der 60er- und 70er-Jahre. Tel.: 695 46 76

Trompeter Dipl. HfMT für Unterr. alle Altersst. u. Konzerte. www.trompeten-konzerte.com 0179 202 1963

Schreibtisch von Moll, Buche, Füße blau, B100xT60.H78 und Moll Drehstuhl für 200 Euro. **Tel.: 0174 - 325 41 27**

Griffelkunst, Mappenwerke, Grafiken, Gemälde, Bronzen, Antikes, etc. kauft sofort: **Tel.: 040-45 61 39**

Sexualprobleme? – Ich berate Sie kostenlos
 WAS?-WIE?-WARUM? – www.haassconsult.cabanova.com
 Dr. Peter Haass, Sexualtherapie – Kontakt: liebendgern@yahoo.de

Das Alster-Magazin sucht
Grafik- & Screen-Designer
 Ausbildung zum Grafik- & Screen-Designer
 Weiter Infos finden Sie auf www.alster-net.de

ALSTER MAGAZIN
ALSTERTAL
Weltergang?
Autsch!
Rad durch Alstertal
TOP TERMITE
PROMIS. PROMIS.
AUTO-CHAOS
Voller Magie
Lehr & fit
Kontrollleur/in gesucht!
 für unsere Magazine, mit eigenem PKW, geringfügige Beschäftigungsbasis
MAGAZIN VERLAG HAMBURG
 Leitung Vertrieb
Sandra Schmelter-Haun
 Barkhausenweg 11
 22339 Hamburg, Tel.: 538 34 52
vertrieb@alster-net.de
www.alstertal-magazin.de

IMPRESSUM

Verlagszentrale:
 040 / 538 930-0
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:
 040 / 538 930 13
 Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:
 040 / 538 930 46
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb
 040 / 538 34 52

E-Mail:
redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de

Media-Berater/innen, Direktwahl:
 Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Marc Brande (Anzeigenleitung), Tel. 538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Jürgen Klähn (Rotherbaum, Pöselndorf und Harvestehude), Tel. 538 930-18; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmuth Wegner (Volksdorf, Hamburger Meile, Fuhsbüttel), Tel.: 538

(AEZ, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Marc Brande (Anzeigenleitung), Tel. 538930-63; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Jürgen Klähn (Rotherbaum, Pöselndorf und Harvestehude), Tel. 538 930-18; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmuth Wegner (Volksdorf, Hamburger Meile, Fuhsbüttel), Tel.: 538

930-56, Gabriele Gödicke (Eppendorf), Tel.: 538 930-53

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
www.alster-talk.de
www.talkhamburg.de
www.hamburger-herbstempfang.de

Fax: 040 / 538 930 11



Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.)

Chefredakteur: Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur:** Christian Luscher | **Redaktion:** Maria Heggemann, Daniel Johnson, Christiane Kaufholt, Jonas Sachtler | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Juliane Duczmal, René Kriese, David Nagel, Luka Plepp, Tobias Nowatzky | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver
EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb

© 2014 Magazin Verlag Hamburg.

Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich

in ausgewählten Geschäften für Sie bereit.

What's up in TOWN?



Hartmut Carl, Carl Konferenztechnik und Hockey-Ass Jonas Fürste (r.)



Thies Reimers, Jyske Bank (l.) und AEZ-Centermanager Niklas Mittag



„Ehregast“ des Abends Ian K. Karan (r.) mit Gastgeber Wolfgang E. Buss



Gastronom Stephan Randel (del) und Axel Beth, Dahler & Company (r.)



Dr. Christian Splett-Henning, GF Nord-Ostsee Automobile



Anja und Bernd Glathe, Auto Wichert



Sylvia Canel, MdB-FDP und Dietrich Wersich, CDU-Fraktions-Chef

BUSINESSLOUNGE

Zur Alstertaler BusinessLounge im Restaurant „del“ trafen sich wieder Persönlichkeiten der Hamburger Gesellschaft, um sich über spannende Themen auszutauschen. Als Talk- und Ehregast hatte Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss den Unternehmer und ehemaligen Wirtschaftssenator Ian K. Karan geladen, mit dem er über dessen Leben sprach. Ian Karan erzählte Anekdoten aus seiner Kindheit in Sri Lanka, von seiner Zeit an der London School of Economics, seine Höhen und Tiefen während seines Aufstiegs als Unternehmer sowie seiner Tätigkeit als Mäzen und Parteispender. „Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass wir in einer Demokratie leben. Ich fühle mich als Demokrat verpflichtet, demokratische Traditionen zu pflegen“, betonte Karan. Bis in die Nacht hinein führten die Gäste angeregte Gespräche, während sie vom del köstlich bewirtet wurden.



Die Presseball-Macher: Jürgen Heuer (l.) und Karsten Lüchow



Kirsten und Björn Dahler, Dahler & Company



Box-Arzt Dr. Michael Ehrert, Box-Weltmeisterin Ina Menzer und PR-Profi Frauke Constantin (r.)



NDR-Kollegen: Kerstin von Stürmer und Gerd Spiekermann



Elli Alibek, Kulturbrücke und NDR-Urgestein Herbert Fricke



Valérie Huck, MeridianSpa und Jürgen Deforth, Audi



Erster Vizepräsident der Bürgerschaft Frank Schira, CDU



Planetarium-Chef Thomas W. Kraupe (l.) und Ralf Martin Meyer, Leiter Polizeiakademie



Alle **Fotos** auf Facebook!



www.facebook.com/alstertalmagazin

Sponsored by:



BMW
Niederlassung
Hamburg

www.bmw-
hamburg.de



Freude am Fahren



EINSSTEIGEN – AB 199,00 EUR MTL.¹

DEN BMW 116i JETZT LEASEN¹ UND DAZU:

VOLLKASKO²:
29,99 EUR MTL.

WINTERRÄDER³:
19,99 EUR MTL.

NAVI⁴:
14,99 EUR MTL.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

BMW AG Niederlassung Hamburg

www.bmw-hamburg.de

Hauptbetrieb
Offakamp 10-20
22529 Hamburg
Tel.: 040-55301-10

Filiale Wandsbek
Friedrich-Ebert-Damm 120
22047 Hamburg
Tel.: 040-55301-30

Filiale Elbvororte
Osdorfer Landstraße 50
22549 Hamburg
Tel.: 040-55301-50

Filiale Bergedorf
Bergedorfer Straße 68
21033 Hamburg
Tel.: 040-55301-40

Filiale City Süd
Süderstraße 133-141
20537 Hamburg
Tel.: 040-55301-20

¹ Ein Angebot der BMW Bank GmbH, Heidemannstraße 164, 80939 München, Stand 01/2014. Neuwagen, BMW 116i 5-Türer, Schwarz uni, Stoff Move anthrazit/schwarz, Klimaanlage, Radio Business mit CD u.v.m. / Kraftstoffverbrauch innerorts: 7,3 - 7,0 l/100 km, außerorts: 4,7 - 4,5 l/100 km, kombi: 5,6 - 5,4 l/100 km, CO₂-Emission kombi: 131 - 125 g/km. Energieeffizienzklasse B. / Fahrzeugpreis: 24.000,00 EUR, Leasingsonderzahlung: 1.695,00 EUR, Laufzeit: 36 Monate, Laufleistung: 10.000 km p. a., Nettodarlehensbetrag: 24.000,00 EUR, Sollzinssatz p. a.: 4,67 % (gebunden für die gesamte Vertragslaufzeit), effektiver Jahreszins: 4,77 %, Gesamtbetrag: 8.859,00 EUR, zzgl. 890,00 EUR für Zulassung, Transport und Überführung. ² Die monatliche Versicherungsprämie für Kfz-Haftpflicht und Vollkasko ist gültig für den BMW 116i 5-Türer bei Abschluss eines BMW Plus Leasing V-Vertrages mit der BMW Bank GmbH bis 31.03.2014. Zulassung bis zum 30.09.2014. Vertragspartner und Risikoträger ist die ERGO Versicherung AG. Selbstbeteiligung: VK 1.000,00 EUR/TK 150,00 EUR. Ein Angebot der BMW Bank GmbH. ³ Der Radsatz (Winterkompletträder auf Stahlfelgen) ist vorgegeben. ⁴ Beinhaltet das Navigationssystem Business. Weitere Varianten gegen Aufpreis möglich. Nur gültig bei Kauf, Leasing oder Finanzierung eines unserer Aktionsmodelle. Abbildung ist farbatweichend und zeigt Sonderausstattung. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Angebote freibleibend und unverbindlich.

WACHSE ÜBER DICH HINAUS

JETZT 3 MONATE
NUR 60 €
MONATSBEITRAG

Aktiv sein. Entspannen. Verwöhnen lassen. Im MeridianSpa trainieren Sie jetzt 3 Monate für nur je 60 € Monatsbeitrag und nur 60 € Aufnahmegebühr (statt 200 €). Werden Sie jetzt Mitglied!

4 x in Hamburg · 040/65 89-0
www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.