

# Wir sind Wandsbek

## Das Jahrbuch 2013



# HANSEATISCH, SICHER, GUT.



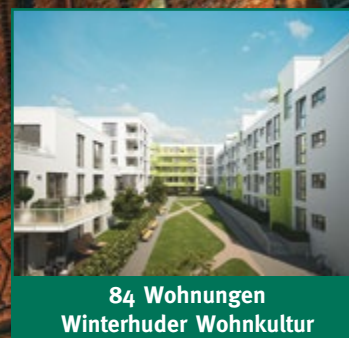
28 Stadthäuser Walddörferhöhe



Emporio, Valentinskamp



36 Eigentumswohnungen  
Skolegarden, Altona



84 Wohnungen  
Winterhuder Wohnkultur



183 Wohnungen Cremon Insel



49 Eigentumswohnungen Elbhöfe Ottensen

## Bauen mit WHB heißt Bauen mit Sicherheit.

Darauf können sich Immobilienkäufer und Investoren seit vielen Jahrzehnten verlassen. Innovative Prozesse, professionelles Projektmanagement und hanseatisches Handeln gehören für uns, als renommierter Bauträger innerhalb der Otto Wulff Unternehmensgruppe, zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren. Unsere Marktkenntnis sowie

standortgerechte und nutzerorientierte Konzepte mit dem Focus auf die wachsende Stadt Hamburg finden in unseren Projekten Berücksichtigung.

**WHB**  
Wulff Hanseatische Bauträger

## Wulff Hanseatische Bauträger GmbH

Archenholzstraße 42 · 22117 Hamburg · Telefon 040 / 736 24 - 0  
City-Büro (Vertrieb): Bei den Mühlen 69a · 20457 Hamburg · Telefon 040 / 37 80 91  
beratung@whb-hamburg.de · www.eingrundmehr.de



# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vor Ihnen liegt die erste Ausgabe unseres Jahrbuchs „Wir sind Wandsbek“. In den letzten Monaten haben wir Interessantes und Erstaunliches aus dem gesamten Bezirk zusammengetragen.

Der Bezirk Wandsbek ist nicht nur Hamburgs Bezirk mit der größten Einwohnerzahl. Hervorgegangen aus einer eigenständigen Stadt, die erst mit dem Groß-Hamburg-Gesetz von 1937/38 Teil der Hansestadt wurde, zeichnet sich Wandsbek nach wie vor durch viele Eigenheiten aus, die man in anderen Bezirken Hamburgs so nicht findet – die Vielfalt der Lebenswelten und Milieus, die von den dörflich geprägten Quartieren Volksdorf oder Duvenstedt bis zum historischen Kern Wandsbeks reicht, der durch und durch städtisch ist.

Wandsbek zeichnet sich durch ein reichhaltiges Kulturleben aus, worüber wir in dieser ersten Ausgabe berichten

werden. Das mittlerweile zum sechsten Mal veranstaltete Wandsbeker Musikfest kommt in den Blick. Ebenso der Comedypokal, ebenfalls eine feste Größe im Hamburger Kulturleben, an dem sich auch Kulturzentren und Spielstätten in Ihrem Bezirk beteiligen.

Wir porträtieren den in Volksdorf lebenden Cellisten Jan Hendrik Rübel und stellen Ihnen interessante Theaterprojekte vor.

Zudem werfen wir einen Blick zurück. Autor Oliver Jensen schildert die Geschichte des früheren Wandsbeker Schlosses, und Autorin Annekatrin Buruck beschreibt, was davon heute noch zu finden ist.

Zum Schluss möchten wir uns bei allen bedanken, die unsere Recherchen tatkräftig unterstützt haben, aber auch bei den Unternehmen, die uns in dieser Ausgabe ihr Vertrauen geschenkt haben.

Ihr CityMedia-Team

# Inhalt

## 3 Editorial

### Zum Ersten

5 Jazz, Klassik, Pop und mehr ...

### Initiativen

9 Fast 150 Plätze in Wandsbek

10 Verschwistert mit dem Londoner Norden

### Kunst und Kultur

12 Der Gewinner hat die meisten Lacher

14 Vom Schulorchester in die Laeiszhalle

16 Ein Mekka der freien Theaterszene

### Menschen und Geschichten

19 Celloklänge – aus Volksdorf in die Welt

### Freizeit und Genießen

20 Natur kennen und lieben

24 Der neue Fitness-Trend

## Sonderseiten EKZ Steilshoop

26 Impulse für die Zukunft

## Aus der Lokalgeschichte

29 Das Wandsbeker Schloss

## Gesundheit und Wellness

32 Fit in den Frühling

## Mobiles Leben

34 Fat Boys & Co. in Duvenstedt

## Generation 60plus

38 Adolf Gellers: Im Dienste der Senioren

## Service – ein Auszug

39 Adressen im Bezirk Wandsbek

42 Impressum

Spielten schon mit Ella Fitzgerald und Miles Davis – die „Bob Cats“.



# Jazz, Klassik, Pop und mehr ...

*Das 6. Wandsbeker Musikfest, 18. Februar – 20 März*

**S**ie begann mit drei Konzerten – die Erfolgsgeschichte des Wandsbeker Musikfestes. Dieses Jahr fand es zum sechsten Mal statt und versammelte ein breites Spektrum musikalischer Stile und Darbietungen. Musicalsfreunde kamen genauso auf ihre Kosten wie Klassikjünger und Jazzbegeisterte.

Vierzehn Konzerte an 11 verschiedenen Spielstätten verbanden Musikrichtungen von Klassik bis Kinderoper zu einer einzigen Konzertreihe. Mit von der Partie waren die „NDR Bigband“, geleitet von Marko Lachner, die „Hambörger Schietgäng“, aber auch die Jazz-Formation „Bop Cats“ und die iranisch-deutsche Rockband „Bandaje“ aus Hamburg. „Trobar e cantar“ & Ensemble Effusions“ sorgte mit traditionellen Instrumenten wie Gams- und Krummhörnern, Dudelsack und Schalmel, aber zeitgenössischen Kompositionen für ein einzigartiges Klangerlebnis.

Den Anstoß zum Musikfest gab vor sechs Jahren die damalige Bezirksamtsleiterin Cornelia Schroeder-Priller. Sie trat zunächst an Gerd Hardenberg heran, der für die CDU Deputierter in der Hamburger Kulturbehörde ist. Er holte Susanne Kilgast (SPD), ebenfalls Deputierte, ins Boot. Kilgast und Hardenberg sind heute Vorsitzende von Kulturoffensive e.V., dem Trägerverein des Festivals. Die Festivalleitung liegt bei Susanne Kilgast. Ziel der Initiative war, die viel-

fältige Musikszene im Bezirk Wandsbek weiter zusammenzuführen. „Wir wollten alle Genres der Musik dabei haben, da in Wandsbek sehr viele unterschiedliche Menschen leben, und die mögen unterschiedliche Musik“, sagt Susanne Kilgast. Also sollten Personen und Institutionen aus dem Bezirk das Programm prägen. Gleichzeitig sollte sich aber auch die größere Elbmétropole im Festival wieder finden. Dieses Jahr geschah das zum einen durch die deutsch-iranische Rockband „Bandaje“, die zugleich für die deutsch-iranische community in der Hansestadt stehen sollte. Zum anderen geschah das durch die Würdigung des Komponisten Carl Philipp Emanuel Bach in zwei Themenkonzerten.

## *Würdigung des „Hamburger Bachs“*

Carl Philipp Emanuel Bach lebte im 18. Jahrhundert in Hamburg. 2013 ist sein 225. Todesjahr. Der Sohn des Komponisten Johann Sebastian Bach übernahm 1768 das Amt des städtischen Musikdirektors am Johanneum. Sein Stil hatte großen Einfluss auf die späteren Komponisten Beethoven, Schumann, Brahms oder Haydn. Bach starb 1788 in der Hansestadt. Er wurde im Gruftgewölbe der St. Michaelis-Kirche bestattet. Sein Grabmal ist bis heute öffentlich zugänglich.

Das Felix-Mendelssohn-Jugendsinfonieorchester (hier in der Laeisz-Halle) trat in Oldenfelde auf.



Der mehrfach mit Preisen ausgezeichnete Pianist Henning Lucius stellte unter dem Motto „Strahlungen“ im Torhaus Wellingsbüttel ausgewählte Klavierstücke Bachs vor. Der Komponist schrieb rund 150 Sonaten für das Cembalo und über 50 konzertante Stücke. Lucius führte kundig durch das Werk des Komponisten und erweckte es zu neuem musikalischen Leben.

Ebenso wandelte das Hamburger Blockflöten-Ensemble „Elb' an Flutes“ wandelte auf den Spuren des „Hamburger Bach“. In der Kirche Alt-Rahlstedt spielten sie nicht nur Werke von Bach, sondern auch Kompositionen von Johann Mattheson, Georg Friedrich Händel und Georg Philipp Telemann. Der Name des Quartetts nimmt Bezug auf die Hamburger Musikgeschichte: Er nimmt sowohl Anleihen beim Titel von Telemanns Suite „Hamburger Ebb' und Fluth“, bei der Ähnlichkeit von ‚Elbe‘ und ‚Elben‘ oder ‚Elfen‘, als auch am englischen Wort ‚flute‘ für Flöte. Im vergangenen Jahr hatten Werke jüdischer Komponisten aus Hamburg und davor der Komponist Gustav Mahler den Hamburger Klassik-Part präsentiert.

### **Klassik in Wandsbek**

Wie in jedem Jahr bestritt das Wandsbeker Sinfonieorchester das Eröffnungskonzert. Am 18. Februar spielte das Orchester in der Rudolf Steiner-Schule Farmsen Werke der Komponisten Charles Ives, Johannes Brahms und Antonín Dvořák.



„Elb' an Flutes“ folgten den Spuren des ‚Hamburger Bachs“.



Gegründet wurde das Orchester 1982 von der Hamburger Volkshochschule, der Jugendmusikschule und der Hochschule für Musik. Musikstudenten sollten im Rahmen ihrer Ausbildung die Möglichkeit zum Dirigieren haben, während Lehrer eine Gelegenheit zur Fortbildung erhalten und

fortgeschrittene Laien Gelegenheit zum Orchesterspiel bekommen sollten.

Unter dem Motto „Mittelalter trifft Neue Musik“ stand das gemeinsame Konzert von „Trobar e Cantar & Ensemble Effusions“ am 20. Februar im Kulturschloss Wandsbek. „Trobar e Cantar“ sind auf mittelalterliche Musik mit den entsprechenden Instrumenten spezialisiert. Dagegen beruht das Renommee des „Ensembles Effusion“ auf Uraufführungen zeitgenössischer Kompositionen. Am 20. Februar traten die beiden Formationen mit Kompositionen aus dem 13. Jahrhundert, aber auch mit Werken des in Wandsbek lebenden Komponisten Sascha Lino Lemke auf.

Werke von Jean Sibelius und Peter Tschaikowsky standen auf dem Programm des „Jungen Orchesters Hamburg“ (siehe Artikel in dieser Ausgabe), dass am 22. Februar in der Rudolf Steiner-Schule Bergstedt auftrat. In diesem Orchester spielen engagierte Jung-Musiker zwischen 11 und 34 Jahren.

Mit dem „Felix Mendelssohn-Jugendsinfonieorchester“ beteiligte sich eines der größten und erfolgreichsten Ensembles dieser Art am Musikfestival. Am 23. Februar trat es in der Stadtteilschule Oldenfelde mit der 4. Sinfonie von Johannes Brahms und der Haffner-Sinfonie von Wolfgang Amadeus Mozart auf. Hinzu kamen das Trompetenkonzert und Klaviertrios von Rachmaninoff, Mendelssohn und anderen. Das Orchester gibt Konzerte im In- und Ausland, spielte CDs ein und hat mehrere „Jugend musiziert“-Preis-träger in seinen Reihen.



Ein Kindermusical aus Bergstedt.



Nordisch und unterhaltsam – die „Hamborger Schietgäng“.

### Musical, Jazz und Pop

Für die kleinen Musikliebhaber stand ein Musical stand auf dem Festivalprogramm. Kinder der Musikschule Bergstedt führten am 21. Februar die „Wonderful Nanny“ im Jenfeld-Haus auf. Das Musical erzählt, wie das Kindermädchen Mary Poppins zusammen mit ihrem Schornsteinfeger-Freund Fantasie ins Leben der Geschwister Jane und Michael bringt. Wandsbeks Musikschulen glänzten am 24. Februar mit einem bunten Reigen – Gitarren, Cellospiel und selbstkomponierte Popsongs sorgten in der Wandsbeker Kreuzkirche für Stimmung. Das „Opernloft“ zeigte am 27. Februar, dass die Aufführung von Richard Wagners „Ring der Nibelungen“ sich nicht über sechzehn Stunden oder mehrere Opernabende erstrecken muss. Die vier jungen Sängerinnen kürzten das gewaltige Opus auf 80 Minuten zusammen und konnten so die Geschichte um Siegfrieds Heldentaten, Brünnhilds Rettung und den Angriff eines Plüschdrachens auch für Kinder ab sieben Jahre zu einem kurzweiligen Erlebnis machen.

Aber auch Pop und Jazz kamen zu ihrem Recht. Die „Hamborger Schietgäng“ blieb ganz nordisch und maritim. Am 24. Februar zeigte die Truppe Hamburger Originale, was die traditionelle Lied- und Musikkultur der Elbmropole an Kleinodien zu bieten hat. Shanties, Seemannslieder, A-cappella-Songs auf Platt erweckten in der Wandsbeker Kreuzkirche die Musik der Seeleute, Stauer, Schauerleute und Handwerker zum Leben. „Monday, Monday“ trat dagegen mit Songs von ABBA, Robbie Williams, aus der ‚Rocky Horror Picture Show‘, Gospels am 26. Februar in der Kirche St. Joseph auf.

„Bandaje“ ist eine einzigartige Hamburger Formation. Die deutsch-iranische Rockband vereint eigene Kompositionen mit persischen Klängen und Klassikern aus Blues und Rock. Die Texte sind in Farsi, handeln vom Alltag, vom Leben in der Diaspora, von Liebe und alltäglichen Erfahrungen. Den Auftritt der Band am 1. März im Forum des Gymnasiums Rahlstedt eröffnete die Band „Übergang“, zwei Iraner, ein Deutscher, ein Amerikaner, die ihre Lieblingsongs aus den Siebziger Jahren coverten.

Die NDR-Bigband stellte ihren Auftritt am 22. Februar im Forum des Gymnasiums Rahlstedt unter das Motto „Kaleidoscopia“ und entführte die Konzertbesucher in die Klang-



„Let us entertain you“ könnte der Wahlspruch von „Monday, Monday“ lauten.

welten des Jazz. Unterstützt wurde sie dabei von der Grootmoor-Bigband des Gymnasiums Grootmoor, die sich beim Landeswettbewerb „Jugend jazzt“ den 2. Preis erspielt hatte.

Das Abschlusskonzert am 2. März in der Wandsbeker Kreuzkirche bestritten die „Bop Cats“, eine aus Funk und Fernsehen bekannte Hamburger Band, die seit 40 Jahren im Geschäft ist. Die Musiker boten Blues und Bop, Swing und Soul, Calypso und klassischen Jazz.

Friedrich List

## MUSIKFEST WANDSBEK

Klassik, Jazz, Pop et cetera

18. FEBRUAR - 2. MÄRZ 2013

14 Konzerte  
in 7 Stadtteilen  
und 11 Spielstätten

MUSIK MIT UND VON HAMBURGER MUSIKERINNEN

<b>WANDSBEKER SINFONIE ORCHESTER</b> „Perlen der Romantik“	<b>JUNGES ORCHESTER HAMBURG</b> „Sibelius & Tschaikowski“	
<b>KONZERT DER WANDSBEKER MUSIKSCHULEN</b> „Kreuz und Quer durch die Genres“	<b>FELIX MENDELSSOHN JUGENDSINFONIEORCHESTER</b> mit Preisträgern von „Jugend musiziert“	
<b>NDR BIGBAND</b> „Kaleidoscopia“ mit Marko Lackner <b>Support</b> Grootmoor-Bigband	<b>C.P.E. Bach</b> zum 225. Todesjahr des „Hamburger Bach“ <b>ELB'AN FLUTES</b> „Ein angenehmes und vergnühtes Leben“	<b>BANDAJE</b> „iranisch-europäische Rockmusik“ <b>Support</b> Übergang
<b>BOP CATS</b> „Jazz macht Spaß“	<b>HENNING LUCIUS</b> Klavierkonzert „Strahlungen“	<b>MONDAY, MONDAY</b> „Pop & Gospel“
<b>TROBAR E CANTAR &amp; ENSEMBLE EFFUSIONS</b> „Something old, something new...“ - Mittelalter trifft Neue Musik mit Sascha Lino Lemke		
<b>HAMBORGER SCHIETGÄNG</b> „Maritim“	<b>KINDERMUSICAL</b> „Wonderful Nanny - nach Mary Poppins“	<b>OPERNLOFT FÜR KINDER</b> „Der kleine Ring“

**WWW.MUSIKFEST-WANDSBEK.DE**  
Tickets auch bei allen VVK-Kassen und an der Abendkasse

Alle Fotos: Musikfest Wandsbek



## Winternotprogramm in Wandsbek:

# Fast 150 Plätze

**F**ast ist der Winter vorüber – aber der nächste kommt bestimmt. Und damit das drängende Problem für wohnungslose Menschen, ein Dach über dem Kopf zu finden. Im Winternotprogramm der Hansestadt Hamburg hat der Senat im Jahr 2012 insgesamt rund 450 Plätze finanziert, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind. Sie sind vom 1. November bis zum 15. April für wohnungslose Menschen geöffnet. 130 davon befinden sich in Jenfeld an der Straße Elfsal. Auf dem Gelände von ‚Pflegen & Wohnen‘ hat die Sozialbehörde im Dezember 2012 zwei Häuser mit 60 Plätzen eröffnet. Im Januar 2013 kam noch ein weiteres Haus mit 70 Plätzen hinzu. Darüber hinaus beteiligen sich im Bezirk Wandsbek sechs Kirchengemeinden am Winternotprogramm. Sie stellen 18 Schlafplätze zur Verfügung.

### Obdachlose dürfen tagsüber bleiben

Das Haus in Jenfeld besteht aus möblierten Doppel- und Mehrbettzimmern mit Gemeinschaftsküchen auf jedem Flur, mehreren Duschen, Toiletten und Büroräumen. Die Hamburger Tafel liefert Lebensmittel, aus denen die Bewohner selbst ihr Essen zubereiten können. Geeignet ist die Unterkunft, die der Träger ‚Pflegen & Wohnen‘ mit eigenem Personal betreibt, sowohl für Männer als auch für Frauen. Und ganz wichtig: Die Bewohner müssen ihre Zimmer am Morgen nicht verlassen. Sie dürfen den ganzen Tag bleiben. Als Ansprechpartnerin steht sogar eine Sozialarbeiterin zur Verfügung, die die Obdachlosen vor Ort berät und betreut. Die Unterkunft in Jenfeld ist vor allem als Entlastung für die überfüllten Unterkünfte in der Spaldingstraße, das PikAs und das FrauenZimmer, gedacht.

### In Wandsbek keine Plätze für Frauen

Die Unterkünfte der Kirchengemeinden richten sich nur an obdachlose Männer. Die Schlafplätze werden über die Tagesaufenthaltsstätte Bundesstraße, Bundesstraße 101, U-Bahn Christuskirche, Telefon: 40 17 82 11, verteilt. Die Wohncontainer, in denen sich die Männer auch tagsüber aufhalten können, befinden sich in den Stadtteilen Rahlstedt, Volkendorf, Tonndorf, Alstertal und dem Kerngebiet Wandsbek. Plätze für obdachlose Frauen gibt es dagegen nur in anderen Bezirken. Vermittelt werden sie über den Tagestreff „Kemenate“ an der Charlottenstraße 30, U-Bahn Emilienstraße, Telefon: 4 30 49 59. Für obdachlose Familien sind die Unterkünfte des Winternotprogramms weniger geeignet. Der Senat versucht, Familien gleich in dauerhafte Unterkünfte zu vermitteln.

### Essen, Kleidung und noch mehr

Ein Dach über dem Kopf, vor allem, wenn die Temperaturen draußen eisig sind, ist zwar das Wichtigste, aber Essen,



So sehen Doppelzimmer in Containern für das Winternotprogramm in Hamburg aus. Foto: FHH.

Kleidung, Beratung und Hilfe bei der Jobsuche sind ebenfalls nötig. Wer nicht selbst kochen kann – wie es in Jenfeld ja möglich ist – kann sich bei den Suppenküchen eine warme Mahlzeit besorgen. Die Kirchenküche der Christuskirche Wandsbek (U1 Wandsbek Markt) bietet seit nunmehr 25 Jahren Essen für Menschen in Not. Dort verteilen Ehrenamtliche von montags bis donnerstags von 12 bis 14 Uhr rund 75 Mahlzeiten pro Tag. Ein Essen kostet heute einen Euro, eine Tasse Kaffee 20 Cent. Geöffnet ist zwischen 11.30 und 14.30 Uhr.

Beim Verein Hilfspunkt im Jenfeld-Haus an der Charlottenburger Straße 1, (U1 Wandsbek Markt), gibt es samstags von 8 bis 10 Uhr ein Frühstück.

Gut erhaltene gebrauchte Kleidung gibt es etwa bei der Kleiderkammer des Deutschen Roten Kreuzes an der Gustav-Adolf-Straße 88. Geöffnet ist jeden Mittwoch von 8 bis 12 Uhr und (für Familien) jeden letzten Mittwoch im Monat von 15 bis 18 Uhr.

### Viele helfen ehrenamtlich

Bürger, die sich ehrenamtlich für Wohnungslose engagieren möchten, können sich im Internet an die Freiwilligenbörse [www.e-aktivoli.de](http://www.e-aktivoli.de) oder an die Hansestadt Hamburg unter [www.hamburg.de/engagement](http://www.hamburg.de/engagement) wenden. Wer Kleidung spenden möchte, findet unter [www.obdachlosigkeit.hamburg.de](http://www.obdachlosigkeit.hamburg.de) eine Liste der Hamburger Kleiderkammern. Wegen Lebensmittelspenden können sich Bürger an die Hamburger Tafel, Bramfelder Straße 102, Tel. 0 40/44 36 43 wenden.

Wohnungslose Menschen können sich in Wandsbek an die Fachstelle für Wohnungsnotfälle an der Wandsbeker Allee 73, 22041 Hamburg, wenden. Telefon: 0 40/4 28 81-21 32 und 0 40/4 28 81-27 72.

Annekatri Buruck

# Verschwistert mit dem Londoner Norden



Die Tower Bridge, Londons Wahrzeichen. Foto: [www.pixelio.de/TiM Caspary](http://www.pixelio.de/TiM_Caspary).

*Zum gesamten Bezirk Wandsbek als einem der größten Stadtbezirke der Hansestadt gehören nicht nur 18 Stadtteile. Der Hamburger Bezirk unterhält auch eine Partnerschaft zu einem Bezirk im Londoner Norden.*

Kein geringerer als Fußball-Schönling David Beckham stammt aus dem London Borough of Waltham Forest. Oder der berühmte Filmemacher Alfred Hitchcock genauso wie der erfolgreiche Golfspieler Simon Khan und viele weitere international bekannte Größen aus dem Sportbereich, der Filmwelt, aber auch der Wissenschaft und der bildenden Kunst. Mit dem Heimatbezirk all dieser namhaften Persönlichkeiten unterhält der Bezirk Wandsbek eine so genannte Bezirkspatenschaft, die im Jahre 1949 mit dem ehemaligen Municipal Borough of Leyton begründet wurde und seitdem kontinuierlichen Bestand hat.

Die namentliche Verbindung zu Leyton begründet sich daraus, dass das heutige London Borough of Waltham Forest ehemals den Namen Leyton trug. Es ist einer der Stadtbezirke der britischen Hauptstadt und befindet sich im Nordosten der Weltmetropole. Dort entstand der gesamte Bezirk aus dem Municipal Borough of Chingford, dem Municipal Borough of Leyton und dem Municipal Borough of Walthamstow in der Grafschaft Essex, als alle drei Bereiche im Jahr 1965 zu der Verwaltungsregion Greater London zusammengesfasst wurden.

Im Gegensatz zu Wandsbek, das mit rund 411.000 Einwohnern derzeit als der Stadtbezirk mit der höchsten Bevölkerungszahl im ganzen Hamburger Verwaltungsgebiet gilt, leben im London Borough of Waltham Forest aktuell ungefähr 223.000 Menschen auf einer Fläche von etwa 38,82 Quadratkilometern. Die Bevölkerung, deren Dichte sich um die 5.700 Einwohner je einem Quadratkilometer beläuft, mischt sich aus Weißen (rd. 62 %), Asiaten und Schwarzen (ca. je 15 %) sowie Chinesen (etwa 1 %).\*

Wer in der britischen Hauptstadt zu Gast ist, der sollte auch dem Bezirk London Borough of Waltham Forest einen Besuch abstatten, denn schließlich bedeutet dessen Namensteil „Walthamstow“ so viel wie Willkommen. Das erklärt sich dadurch, dass er von dem erstmals im Jahre 1075 unter dem Namen Wilcumestowe („The Place of Welcome“, zu Deutsch „Ort des Willkommens“) bekannten und im „Domesday Book“ aus dem Jahr 1086 als Wilcumestou benannten Bezirk abgeleitet wurde.

Als besonders sehenswert gelten hier das renommierte Walthamstow College, die William Morris-Gallery und das Vestry House Museum, gelegen an der Vestry Road, ein ehemaliges Londoner Arbeitshaus, das einen guten Einblick in das Leben der britischen Arbeiterklasse bietet. Der im Jahre 1885 begründete Straßenmarkt in der High Street soll mit einer Länge von einem Kilometer der angeblich längste in Europa sein. Hier kann man bummeln und schmökern, was das Herz bekehrt – und findet bestimmt viele schöne Mitbringsel für die Rückreise nach Wandsbek.

*Alexandra Petersen*

\*Wikipedia



Auch der Regisseur Alfred Hitchcock stammt aus Wandsbeks Partnerbezirk. Foto: Universal Studios Entertainment.

## Sie suchen einen neuen Arbeits- oder Ausbildungsplatz?



Der **ARBEITGEBER-SERVICE Hamburg** steht arbeitslosen Bewerberinnen und Bewerbern aus Wandsbek mit Job-/Ausbildungsangeboten zur Verfügung:

**Agentur für Arbeit Wandsbek** Pappelallee 30, 22089 Hamburg Zimmer 2.04

- 6.000 Jobangebote und rund 1.400 Ausbildungsstellen pro Jahr

Kommen Sie gern vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Öffnungszeiten:** Mo – Fr von 09.00 – 13.00 Uhr

## Sie suchen neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder Auszubildende?

Der **ARBEITGEBER-SERVICE Hamburg** der Agentur für Arbeit Hamburg und des Jobcenters team.arbeit.hamburg bietet Arbeitgebern eine umfassende Dienstleistung bei der Besetzung von Arbeits- und Ausbildungsstellen:

- versierten Service bei der Suche nach neuem Personal oder Auszubildenden
- persönliche Ansprechpartner
- Beratung vor Ort in Ihrem Betrieb
- Auskunft über individuelle Förder- und Qualifizierungsmöglichkeiten
- Ihr Stellenangebot in der größten deutschen Internet-JOBBÖRSE

**Arbeitgeber-Kontakt:** [Hamburg.Wandsbek-Arbeitgeber@arbeitsagentur.de](mailto:Hamburg.Wandsbek-Arbeitgeber@arbeitsagentur.de)

**Arbeitgeber-Service-Telefon: 01801 664 466\***

\*Festnetzpreis 3,9 ct./min., Mobilfunkpreise höchstens 42 ct./min.

# Der Gewinner hat die meisten Lacher



Zwei Kölner kämpften um den Frotteepokal (Mitte): Martin Zingsheim (links) und Gesamtsieger Max Gstettenbauer. Alle Fotos: Hamburger Comedy Pokal e.V.



*Nach dem Motto „Hingehen – Lachen – Sieger machen!“ begeisterte der 11. Hamburger Comedy Pokal sein Publikum auch im Kulturhof Dulsberg. Auch für 2013 steht Hamburgs Comedy Highlight wieder auf dem Plan – dann zum 12. Mal.*

Und die Gewinner sind ... Auf dem Preisträger Treppchen standen in den letzten elf Jahren schon viele große Talente und einige von ihnen haben es seitdem in der deutschen Comedy-Szene weit gebracht, wie etwa Cindy aus Marzahn, Tobias Mann, Sascha Korff, Matthias Egersdörfer und andere. Was sie am Ende in den Händen halten, ist etwas ganz Besonderes: Die heiß begehrte Trophäe, um die jedes Jahr 20 Comedians aus ganz Deutschland kämpfen, ist aus Frottier! Ob Comedy, Kabarett oder Musik-Comedy – wer mit seiner Darbietung zwei Runden übersteht und die Gunst des Publikums erlangt, der erreicht das

ersehnte Finale. Und dieses ist für viele der teilnehmenden Künstler das Sprungbrett, um zuerst den Norden und dann den Rest der Republik zu erobern.

## *Von den Stadtteilen ins Zentrum*

Der von zehn Hamburger Kulturzentren gemeinsam veranstaltete Wettbewerb folgt einem festen Ritual. Jedes Jahr im Januar treten in den Kulturzentren Comedians gegeneinander an: In der Hauptrunde treffen erst einmal jeweils zwei Comedians gleichzeitig im K.O.-System aufeinander. So standen sich in diesem Jahr zum Beispiel Evi & das Tier gegen Marcel Kösling im Kulturhof Dulsberg, der zu den festen Veranstaltungsorten gehört, als spannendes Comedy-Duell gegenüber. Im Halbfinale sind es dann noch zehn verbliebene Comedians in fünf Kulturzentren. Am Ende des Abends stehen fünf Finalisten fest.

## *Eine zweite Chance aufs Finale*

Doch nicht jeder, der dem K.O.-System erlegen ist, muss seinen Traum vom großen Erfolg sofort aufgeben.

*Der Puppenflüsterer und seine Familie.*

Vor dem endgültigen Finale erhält jeder Teilnehmer in der „2. Chance Show“ im Schmidt Theater auf der Reeperbahn eine zweite Chance – denn die hat jeder verdient. Und in der Praxis heißt das dann: Alle bis dahin ausgeschiedenen Comedians können um den sechsten Finalplatz kämpfen, indem sie im fliegenden Wechsel auf die Bühne gehen und ihr Können in jeweils zehn Minuten Lachgenuss präsentieren.

### **Preisgelder und begehrter Pokal**

Beim großen Finale im Schmidt Theater geht es dann ans Eingemachte, denn die sechs Finalisten kämpfen gegeneinander um den exklusiv gestalteten Pokal aus Frottier – und um insgesamt 6 000 Euro Preisgelder. Bereitgestellt werden diese alljährlich vom Sponsor des Pokals, der SAGA GWG. Wer es sich mit den besten Lachern verdient hat, das entscheidet eine Jury aus Hamburger Journalisten und Programmleitern. Aber auch das Publikum hat ein Wörtchen mitzureden, denn es entscheidet, wer den von „Globetrot-

ter Ausrüstungen“ spendierten Publikumspreis in Höhe von 500,- Euro bekommt. In diesem Jahr ging er an Martin Zingsheim, der das Publikum mit tollen Leistungen im Sturm erobern konnte. Als Sieger der Veranstaltung wurde dann der aus Niederbayern stammende Maxi Gstettenbauer verkündet, der heute in Köln lebt und arbeitet, während der zweite Platz an den aus Berlin stammenden Ingmar Stadelmann ging, vor dem ebenfalls aus der Hauptstadt stammenden Comedian Masud. Die ausgezeichneten Künstler wie auch alle anderen Teilnehmer konnten insgesamt

*Dritter Platz: Comedian Masud aus Berlin.**Andi Steil (links) und Franz Fendt machen als belcapella Musik aus dem Augenblick.**Auf Platz Zwei: Ingmar Stadelmann, Comedy- und Moderatorenlegende aus Berlin.*

knapp 3 000 Gäste in 17 Shows begrüßen und mit ihrem Können begeistern und zum Lachen bringen.

### **Nächster Lach-Pokal in 2014**

Vor dem Pokal ist nach dem Pokal – entsprechend laden die Macher der Veranstaltung alle Interessierten schon jetzt ein, sich für den nächsten Wettbewerb in 2014 anzumelden. Denn dafür steht sogar schon der Termin fest: Vom 31. Januar bis zum 3. Februar 2014 wird in ganz Hamburg ausgiebig gelacht. Bewerbungsschluss ist der 14. Juli 2013. Nähere Informationen finden sich im Internet unter [www.hamburgercomedypokal.de](http://www.hamburgercomedypokal.de).

*Alexandra Petersen*

*Junges Orchester Hamburg:*

# Vom Schulorchester in die Laeishalle



*Der Höhepunkt des Konzertjahres 2012 war die Aufführung der Carmina Burana und des Te Deum zusammen mit dem Jugendchor ‚Resonans con tutti‘ aus Polen und dem neuen Knabenchor aus Hamburg. Foto: Katharina Biebl.*

**K**onzert im Kolosseum in Lübeck, Auftritt in der Stadtteilschule Niendorf, Konzert im Rahmen des Wandsbeker Musikfestes an der Rudolf-Steiner-Schule Bergstedt – und das innerhalb von nur einer Woche. Das Junge Orchester Hamburg (JOH) hat gut zu tun. Und nicht nur das: Schon mehr als einmal schafften es die jungen Musiker bis in die altehrwürdige Hamburger Laeishalle. So spielte das JOH im Mai 2012 zusammen mit dem Jugendchor ‚Resonans con tutti‘ aus Zabrze in Polen und dem neuen Knabenchor aus Hamburg im großen Saal der ehemaligen Musikhalle. Gegründet wurde das Junge Orchester in den Jahren 1974/75 als Schulorchester am Gymnasium Heegen von Ulf Piwitt, der das Orchester selbst fast 20 Jahre leitete. 1988

machten sich die Musiker als eingetragener Verein unter dem Namen ‚Jugendorchester Oldenfelde Hamburg‘ selbstständig. Nur zwei Monate später änderten sie ihren Namen in ‚Junges Orchester Hamburg e.V.‘

### *Musiker sind im Durchschnitt 22 Jahre alt*

Der Name ist bis heute Programm. Von den 45 Mitgliedern ist das jüngste gerade mal elf Jahre alt, das älteste Mitglied ist 36. Eine 13-jährige Geigerin ist seit zwei Jahren dabei, eine ebenfalls 13-jährige Klarinetistin ist ganz neu dazu gestoßen. „Der Altersdurchschnitt liegt bei 22 Jahren“, erklärt Florian Biebl, Erster Vorsitzender des Vereins. Viele



Das Junge Orchester Hamburg ist aus einem Schulorchester hervorgegangen. Noch heute spielen hier zahlreiche Schüler, aber auch viele Studenten, Auszubildende und Berufstätige. Foto: Christopher Breuer.

sind Schüler oder Studenten, aber auch Auszubildende und Berufstätige machen mit.

Sie alle verbindet die Freude am gemeinsamen Musizieren. „Die Mitglieder beteiligen sich aber nicht nur musikalisch“, ergänzt Florian Bibel, „sie engagieren sich als Stimmführer oder im Orchestervorstand und wachsen an ihren unterschiedlichen Aufgaben.“ Da das Orchester ein Verein ist, sind seine Mitglieder auch allein für alles verantwortlich – von der Auswahl der Stücke über die Aufstellung des Probenplans bis zu den Konzerten. Ein siebenköpfiger Orchester-Vorstand, der sich aus den aktiven Mitgliedern zusammensetzt, führt dabei die Beschlüsse der Mitgliederversammlung aus. Jedes Jahr werden in der Regel zwei verschiedene Programme erarbeitet, die die Orchestermitglieder selbst auswählen. Die musikalische Bandbreite umfasst dabei klassische, romantische und zeitgenössische Sinfonien und Orchesterwerke ebenso wie regelmäßige Solokonzerte mit professionellen Musikern oder jungen Nachwuchskünstlern.

### Neue Werke und Klassiker

Einem Schulorchester ist das JOH längst entwachsen. „Anderswo verlassen die Mitspieler ein Orchester mit dem Abitur“, weiß Florian Biebl, „in diesem Orchester bleiben sie.“ Mit dem Älterwerden der Musiker ist auch das Niveau gestiegen. Die Konzerte wurden länger und damit auch der Anspruch, sich großen sinfonischen Werken zuzuwenden. Mit Neugier und Entdeckungslust spielen die Orchestermitglieder immer wieder auch selten aufgeführte Werke und Neue Musik.

Aber auch die Klassiker dürfen natürlich nicht fehlen. Dazu gehörte sicher die Aufführung der Carmina Burana von Carl Orff und des Te deum von Anton Bruckner am 7. Mai 2012 zusammen mit dem polnischen Jugendchor ‚Resonans con tutti‘ und dem neuen Knabenchor aus Hamburg. Die polnischen und die deutschen Musiker hatten sich bereits 2008 bei einem Jugend-Austausch kennen gelernt. Bei zwei gemeinsamen Konzerten hatten die Musiker mit der Aufführung des Deutschen Requiems von Johannes Brahms der Opfer des Zweiten Weltkriegs gedacht. So war auch das Konzert im vergangenen Jahr eingebettet in eine Projektwoche mit einem kulturell und politisch geprägten Freizeitprogramm, das sich die Völkerverständigung zum Ziel gesetzt hatte. Das gesamte Projekt stand unter der Schirmherrschaft von Hamburgs Erstem Bürgermeister Olaf Scholz. Aber auch sonst ist das Junge Orchester international engagiert. Die jährlichen Konzertreisen führen quer durch Europa.

Manchmal sind die Musiker sogar im Radio zu hören. Unter der Leitung des Komponisten Thilo Jaques, der das Orchester zwischen 1995 und 2003 dirigierte, spielten die jungen Künstler erstmals in Rundfunksendungen des NDR. 1999 führten sie die ‚Amish Symphony‘ auf, die Jaques eigens für ‚sein‘ Orchester komponiert hatte.

Seit 2010 leitet Simon Kannenberg das JOH. Von 2002 bis 2010 hatte er selbst als Trompeter im Jungen Orchester gespielt.

Annekatri Buruck

**Junges Orchester**  
HAMBURG

**CORFF**  
**Carmina Burana**

**BRUCKNER**  
**Te Deum**

Christiane Canstein, Sopran  
Gabriele Betty Klein, Alt  
Michael Connaire, Tenor  
Marius Adam, Bariton

Jugendchor „Resonans con tutti“ (Zabrze/Polen)  
Neuer Knabenchor Hamburg

Junges Orchester Hamburg  
Schlagzeugklasse Thomas Arp, HfMT Hamburg

Frank Löhr, Klavier  
Maximilian Gillmeister, Klavier

**Simon Kannenberg, Dirigent**

[www.junges-orchester-hamburg.de](http://www.junges-orchester-hamburg.de)

Von und mit dem Junges Orchester Hamburg, Anwesenden Musikales Gestaltungsförderer, Arbeitskreis Musik in der Jugend und der Landesmusikrat in der Provinz und Hanzstadt Hamburg

Das Programmheft für das Konzert der Carmina Burana und des Te Deum.



# Ein Mekka der freien Theaterszene

Die Sprechwerk-Bühne bietet Raum für ambitioniertes Theater. Fotos: Hamburger Sprechwerk.

*Kinderstücke, die auch Erwachsene faszinieren. Theater Slam, der das Publikum in Ekstase versetzt. Oder Tanzperformances, Clownerie und mehr – das „Hamburger Sprechwerk“ ist eine facettenreiche Bühne.*

**G**enau genommen kann in dem Theater an der Klaus-Groth-Straße 23 dieser Tage so etwas wie ein Jubiläum begangen werden. In diesem Frühjahr ist es zehn Jahre her, dass Andreas Lübbers in der Hansestadt den Grundstein für das „Hamburger Sprechwerk“ gelegt hat, denn bereits ab März 2003 produzierte der heutige künstlerische Leiter des Hauses unter dem Label „Hamburg Sprechwerk“ erste freie Theaterproduktionen, die er dann unter anderem in den Deichtorhallen und der Baderanstalt präsentierte.

## **Feste Räume für eigene Produktionen**

Als Lübbers – der nach Studium der Literatur und Kunstgeschichte als Dramaturg am Thalia Theater, am Deutschen Schauspielhaus in Hamburg, beim Berliner Ensemble und an anderen Bühnen tätig war und von 2002 bis 2004 als stellvertretender Intendant die Gandersheimer Domfestspiele leitete – dann im September 2004 in einer ehemaligen Speditionshalle im Hamburger Stadtteil Borgfelde passende Räume fand, war für das Sprechwerk endlich eine feste Spielstätte geschaffen. Seitdem hat sich das Theater, das Lübbers mit der Schauspielerin und diplo-

mierten Theaterregisseurin Konstanze Ullmer leitet, weit über Hamburgs Grenzen hinaus zum überregional beachteten Fixpunkt der freien Theaterszene entwickelt.

## **Große Erfolge weit über Deutschland hinaus**

Für sehr viele der Darbietungen, bei denen es sich häufig um Uraufführungen handelt, liegt die Verantwortung der Regiearbeit seit 2005 in den Händen von Konstanze Ullmer. Und das mit erheblichem Erfolg, denn die Regisseurin gastiert seit Jahren mit vielen ihrer Stücke auf internationalen Festivals in der Ukraine, Armenien, Mazedonien, im Kosovo, in Litauen und an vielen anderen Spielstätten.

## **Interessanter aktueller Spielplan**

Auch aktuell stehen vor allem Werke weiblicher Theatermacher auf dem Programm des „Hamburger Sprechwerk“. So gibt die Filmemacherin Andonia Gischina ihr Theaterregie-Debüt mit dem Projekt „Täterinnen“ – eine Herausforderung für zwei Schauspielerinnen, die Mutter und Tochter in der ehemaligen DDR darstellen und schonungslos, verstörend und grotesk zu sehen sind.



# HAMBURGER SPRECHWERK

Ebenso auf dem Premierenplan steht das mit dem spannenden Namen „HOOMU [N]ITE. Lost, Found and then Lost again in Translation“ benannte Werk von Ira Demina, das seine Inspiration in ihrer Diplomarbeit “Translatibility of poetry across cultures. Case study: Japanese haiku” gefunden hat. Mit „HOOMU NITE...“ untersuchen sie und Dramaturgin Angela Guerreiro den Prozess des Bedeutungsbil-

dens, der poetischen Zweideutigkeit, der Anspielung, der vergessenen Erinnerungen, der Rekonstruktionen und begibt sich auf eine Reise der Selbsterstörung, des Schweigens und der verrückten japanischen Werbung.

### *Beliebtes für kleine Theatergäste*

Auch für Kinder und deren Eltern sowie für Kindergärten und andere Kindergruppen stehen im „Hamburger Sprechwerk“ beliebte Buchklassiker an. Neben der behutsamen Beziehung zwischen großem und kleinem Hasen und der Erörterung ihrer Zuneigung in „Weißt Du eigentlich wie lieb ich Dich hab“, kommt in diesem Jahr der Zuschauer-Magnet „Maulwurf Grabowski“ wieder auf die Bühne. Mit über 40 000 begeisterten Zuschauern in über 300 Aufführungen ist das Schicksal des lieben „Maulwurf Grabowski“, dessen natürliches Zuhause von einem Bagger zerstört wird, um an dortiger Stelle ein 19stöckiges Hochhaus zu errichten, schon so etwas wie ein Evergreen in dem Hamburger Theater. Präsentiert von den Akteuren des „Theater Mär“ fasziniert einen das Stück nach dem Buch von Luis Murschetz bis zu seinem – zum Glück glücklichen – Ende.

### *Nachdenkliches für Jugendliche*

Darüber hinaus werden nicht nur die ganz kleinen Zuschauer angesprochen, sondern bewusst auch die Altersgruppe der Teenager – und das sogar von Gleichaltrigen, denn das Stück „Erebos“ nach dem Roman von Usula Poznanski ist eine Schulaufführung des Hamburger Ganztagsgymnasiums Klosterschule. Und befasst sich mit einem sehr zeitgemäßen Stoff rund um den Protagonisten Nick, der wie viele Jugendliche Computerspiele liebt. „Erebos“ ist das derzeit beliebteste PC-Spiel an seiner Schule, aber auch mehr als ein Spiel: „Erebos“, in dem Nick als fiktive Spielfigur mitwirkt, befiehlt Jugendlichen, Aufträge in der Realität zu erfüllen und einander zu überwachen. „Erebos“ hat dabei ein Ziel: Es will töten. Das Stück, das im April Premiere hat, wird auch im Mai noch gezeigt.

Ob Projekte für Erwachsene oder für kleine oder größere Kinder ... Wer sich für die unterschiedlichen Theaterprojekte im „Hamburger Sprechwerk“ interessiert, der findet weitere Informationen und den aktuellen Spielplan unter [www.hamburgersprechwerk.de](http://www.hamburgersprechwerk.de). Dort können sich Interessierte auch für einen Newsletter der Kulturstätte eintragen.

*Alexandra Petersen*



Eintrittskarten zu Kunst, Poesie, zu Evergreens und Avantgarde gibt es an der Theaterkasse.

# Aus Liebe zum Leben

**W**ir, die Johanniter, sind eine moderne christliche Wohlfahrtsorganisation mit jahrhundertealten Wurzeln. Nächstenliebe und die Hilfe am notleidenden Menschen sind zentrale Grundsätze der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Rund um die Uhr sind deshalb viele sorgende Hände für Sie unterwegs.

Im Regionalverband Hamburg, welcher in der Helbingstraße in Wandsbek ansässig ist und 1953 gegründet wurde, engagieren sich Tag für Tag 300 angestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und über 800 ehrenamtliche Helfer und Helferinnen. Neben sozialen Diensten wie Hausnotruf, Menüservice, Fahrdienst, ambulante Pflege und dem psycho-sozialen Notfalldienst, gibt es auch vier Johanniter-Kindertagesstätten und eine Johanniter-Schule.

Gelebtes Ehrenamt ist eine Grundsäule des Verbandes. Heike Ruch, Leiterin der Johanniter-Hospizarbeit, ist seit Jahren mit viel Herz dabei. Die 51-Jährige begann ihre Ehrenamtskarriere im typischen „Blaulichtbereich“, also im Rettungs- und Sanitätsdienst, wo sie als Sanitäterin arbeitete und Erste-Hilfe-Kurse unterrichtete. Seit sechs Jahren engagiert sie sich ehrenamtlich für die Johanniter-Hospizhilfe und steht Sterbenden und ihren Angehörigen in einer schweren Zeit bei, hört zu und spricht mit ihnen. „Es hilft, über das Sterben zu reden“, sagt Heike Ruch. Heute koordiniert sie als



Heike Ruch.

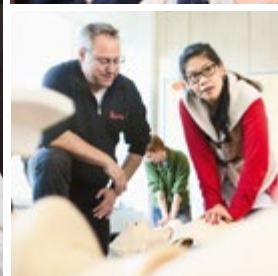
fest angestellte Mitarbeiterin hauptsächlich den ambulanten Hospizdienst und Lacrima, das kürzlich eröffnete Trauerzentrum für Kinder und Jugendliche mit Standorten in Wandsbek und Quickborn. „Kinder trauern anders als Erwachsene. Im Trauerzentrum begleiten wir die Kinder bei ihrer Trauerarbeit und beraten die Eltern“, erklärt die Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Obwohl sie nicht mehr so viel Zeit wie

früher dafür hat, engagiert sie sich immer noch ehrenamtlich bei der Ausbildung von Nachwuchssanitätern in ihrem Ortsverband. „Jeder kann helfen und ein Ehrenamt gibt viel zurück“, erklärt die Johanniterin ihr Engagement.

**Weitere Informationen zu den Johannitern in Wandsbek gibt es unter 040 65054-0 oder unter [www.johanniter.de/hamburg](http://www.johanniter.de/hamburg)**

**Immer für Sie da – in allen Lebenslagen.**

**DIE JOHANNITER**   
Aus Liebe zum Leben



# Celloklänge – aus Volksdorf in die Welt

*In bundesweiten Pressestimmen werden sein Können als meisterhaft und seine Celloklänge wie feiner Gesang beschrieben. Der Volksdorfer Jan Hendrik Rübel ist ein wahrer Künstler.*

Ob als Solist, der nur von seinem Cello begleitet auf der Bühne steht, oder als Mitglied des „Ensemble Oktoplus“ – bei verschiedenen Darbietungen des Musikfestes Wandsbek, das 2012 den Bezirk mit insgesamt 14 Konzerten zum Erklingen brachte, spielte auch ein „Einheimischer“ eine tragende Rolle: Mit dem Wandsbeker Sinfonie-Orchester eröffnete der gebürtige Volksdorfer Jan Hendrik Rübel als Solo-Cellist die Veranstaltung. Und brachte sie beim Abschlusskonzert mit dem „Ensemble Oktoplus“ zum krönenden Abschluss.

## **Studium bei renommierten Meistern**

Dabei ist der 1970 im nördlichen Hamburg geborene Künstler längst weit in der Welt rumgekommen, bevor er für kulturelle Highlights in seine Heimatstadt zurückkehrte: Rübel absolvierte sein klassisches Studium in Hamburg, Berlin und Basel bei den Professoren Mehlhorn, Boettcher und Demenga und krönte diese Lehrjahre mit einem Konzertexamen, das er 1998 in Basel mit Auszeichnung ablegte.

## **Große Preise und weltweite Stationen**

Auch in den darauf folgenden Jahren wurde Jan Hendrik Rübel für sein Talent und sein Können mehrfach belohnt: So ist der Cellist Preisträger und Stipendiat von „Jugend musiziert“ und gewann den Elise-Meyer-Wettbewerb. Als Kammermusiker war er Gast des anerkannten „Steans Institute“



*Der gebürtige Volksdorfer Jan Hendrik Rübel glänzt als Cello-Virtuose.  
Foto: Rübel.*

beim Ravinia Festival in Chicago sowie bei den Salzburger Festspielen und den Luzerner Festwochen und trat als Solist bei Konzerten des Mozarteum Orchester Salzburg, des Basler Symphonie-Orchester und des Philharmonischen Staatsorchester Hamburg auf. Letzteres bereicherte Rübel von 1998 bis 2002 als Stellvertretender Solocellist, bevor er im Jahr 2002 auf die gleiche Position in der NDR Radio-philharmonie, Hannover, wechselte.

Doch nicht nur das eigene Vorankommen ist für Rübel von Bedeutung. Als ein Künstler, der als junger Musiker das Glück der richtigen Förderung hatte, widmet er sich heute talentierten Nachwuchskünstlern. Dafür unterrichtet Rübel seit 2007 an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover und setzt sich für junge Musiker auch als Dozent unter anderem im Bundesjugendorchester ein.

„His control of the instrument is masterful. He makes his cello sing, he picks it like a lute and sends trills and runs flying.“ – *Die Welt*

*Alexandra Petersen*

Bei zahlreichen Gartenwissen-Veranstaltungen können die Besucher des Botanischen Sondergartens viel über Blumen, Stauden und Bäume erfahren.  
Fotos: Bezirksamt Wandsbek/Helge Masch.

# Natur kennen und lieben



## Der Botanische Sondergarten Wandsbek

Seit knapp 90 Jahren ist er eine blühende Oase mitten in der Stadt: Der Botanische Sondergarten Wandsbek an der Walddörfer Straße 273. Auf dem gut drei Hektar großen Gelände können die Besucher zwischen Bäumen, Sträuchern und Blumen entspannen, sich bei verschiedenen Führungen, Ausstellungen und Informationstagen von Fachleuten in die Welt der Pflanzen einführen lassen oder im Gewächshaus den Gärtnern über die Schulter schauen. Der damalige Wandsbeker Lehrerverein hatte den Garten im Jahr 1926 auf dem Gelände eines Hartsteinwerks als Schulgarten gegründet. Im Zweiten Weltkrieg wurde die geometrische Anlage stark beschädigt, nach 1945 aber erhalten und wiederaufgebaut. Seit 1956 betreut der Bezirk Wandsbek den jetzt städtischen botanischen Garten, der nun auch für die Öffentlichkeit zugänglich ist.

### Von Ameisen bis Zimmerpflanzen

Seit 1994 ist der Botanische Sondergarten auch eine Fundgrube für alle, die mehr über Pflanzen, Tiere und Natur erfahren möchten. Dazu dienen die seit zehn Jahren angebotenen Gartenwissen-Führungen zu den verschiedensten Themen von A wie Ameisen bis Z wie Zimmerpflanzen-Pflege. Hier können Naturfreunde lernen, wie man ein gutes Klima im Garten schafft, welche Pflege er benötigt, welche Tiere sich hier tummeln, wie man Obstbäume schneidet oder sich diverser Schädlinge erwehrt. „Im vergangenen Jahr hatten wir 159 Gartenwissen-Veranstaltungen mit insgesamt 2689 Teilnehmern“, freut sich David Lause, Pressesprecher des Bezirksamtes Wandsbek. Im November 2012

begrüßte und ehrte das Garten-Team den 20 000. Gartenwissen-Besucher.

Aber auch ohne spezielle Veranstaltung wird der Sondergarten nie langweilig. Er verändert sich nicht nur im Laufe der Jahreszeiten, sondern es kommt immer wieder Neues hinzu. So wurde im vergangenen Jahr ein 600 Quadratmeter großes Staudenbeet neu bepflanzt. Den Beetplan dazu hat Bruno Goes Cupertino, Gärtner im Botanischen Garten von Belo Horizonte/Minas Gerais in Brasilien im Jahr 2011 gestaltet, als er im Rahmen des Internationalen Gärtneraustausches drei Wochen zu Gast im Botanischen Sondergarten war.



Im Jahr 2012 wurde ein 600 Quadratmeter großes Staudenbeet nach den Plänen von Bruno Goes Cupertino, Gärtner im Botanischen Garten von Belo Horizonte/Minas Gerais aus Brasilien neu angelegt.

### Säen und ernten

Ein besonderer Schwerpunkt liegt bei Kindern und Jugendlichen. Sie können zum Beispiel unter Anleitung lernen, wie mit der Aussaat ein Pflanzenleben beginnt. Allein zehnmal durften sie im vergangenen Jahr in einem Kinderzimmer-Gewächshaus Pflanzen vermehren.

27-mal stand das Thema ‚Bäume erkennen‘ für Schüler auf der Veranstaltungsliste im Sondergarten. Wer sich da besonders gut auskennt, konnte sogar ein Baumdiplom ablegen.

Für Naturfreunde, die sich überlegen, den Garten vielleicht sogar zu ihrem Beruf zu machen, ist die Veranstaltung zur Berufsorientierung im Gartenbau gedacht. Denn der Botanische Sondergarten ist ein anerkannter Ausbildungsbetrieb für Gärtner in der Fachrichtung Stauden. Zurzeit arbeiten dort drei Gärtner, zwei Betriebsshelfer und 20 Ehrenamtliche. Ein Mitarbeiter absolviert dort ein Freiwilliges Ökologisches Jahr.

### Giftpflanze des Jahres

Dass Pflanzen aber auch gefährlich sein können, erfahren die Besucher bei verschiedenen Veranstaltungen zum Thema Giftpflanzen – einem weiteren Schwerpunkt im Botanischen Sondergarten. Wie erkenne ich giftige Pflanzen? Welche wachsen in unseren Gärten? sind Fragen, zu denen Fachleute kompetente Auskünfte geben. So entstand auch die Idee zur ‚Giftpflanze des Jahres‘, die einmal im Jahr gewählt wird. 2012 war es der Goldregen.

Wer die Natur schützen will, hat im Sondergarten verschiedene Möglichkeiten. Mit seiner Korkensammel-Aktion unterstützt das Gartenteam die Korkenkampagne des NABU. Ende August bis Anfang September können Besucher zu-

dem die einjährigen Triebe der Eibe im Sondergarten abgeben. Aus ihnen können Medikamente gegen Krebs hergestellt werden.

Das Freiland des Botanischen Sondergartens Wandsbek hat täglich von 7 Uhr bis zum Einbruch der Dunkelheit geöffnet. Das 200 Quadratmeter große Gewächshaus und die Ausstellungen sind montags bis donnerstags von 7 bis 15 Uhr sowie freitags bis 14 Uhr geöffnet. Darüber hinaus ermöglichen ehrenamtliche Helfer zusätzliche Öffnungszeiten in den Nachmittagsstunden und am Wochenende. Wer sich gern ehrenamtlich im Sondergarten engagieren möchte, kann sich unter der Tel.-Nr. 040 693 97 34 melden. Der Eintritt ist frei.

Annekatri Buruck



Ein bisschen versteckt hinter den Rosen: Die Sonnenuhr im Botanischen Sondergarten.



Der Goldregen war die Giftpflanze des Jahres 2012.



# Ihr Krankenhaus in Hamburg-Wandsbek

## Kopfclinik und Hörzentrum

Seit dem Jahr 2010 arbeiten etablierte Fachabteilungen unseres Hauses interdisziplinär in einer multiprofessionellen Kopfclinik zusammen. Somit sind wir die einzige Klinik im Hamburger Osten, die alle notwendigen Fachbereiche unter einem Dach vereint.

Unser Ziel ist die optimale, schnelle und fachübergreifende Behandlung von Patienten mit komplexen Erkrankungen im Kopf- und Halsbereich.

Das integrierte Hörzentrum versorgt schwerhörige und gehörlose Patienten mit Hörimplantaten. Es ist das größte Zentrum mit den meisten operativen Eingriffen in diesem Bereich in Hamburg und Umgebung. Einen hohen Stellenwert unseres Therapiekonzeptes nimmt dabei die psychische Betreuung von schwerkranken Patienten ein. Ziel ist die positive Beeinflussung des Krankheits- und Behandlungsverlaufs sowie der Lebensqualität.



## Notfallaufnahme und Rettungszentrum



Die interdisziplinär besetzte Notfallaufnahme nimmt jährlich ca. 19.000 Patienten auf und ist durchgehend für alle Bürgerinnen und Bürger geöffnet. Das seit knapp vierzig Jahren bestehende Rettungszentrum ist als verlässlicher Partner der Berufsfeuerwehr mit rund 9.000 Einsätzen jährlich fest in der zivilen notfallmedizinischen Patientenversorgung der Freien und Hansestadt Hamburg verankert. Es ist zugleich das erste zertifizierte Rettungszentrum der Bundeswehr und in Hamburg.

Neben dem gemeinsam mit der Bundespolizei betriebenen Rettungshubschrauber „Christoph 29“ sind am Rettungszentrum des BwKrhS Hamburg ein Notarztwagen (NAW), ein Notarzteinsatzfahrzeug (NEF) sowie ein Rettungstransportwagen (RTW) der Berufsfeuerwehr Hamburg angesiedelt. Darüber hinaus wird mit der Berufsfeuerwehr ein Großraumtransportwagen betrieben. Die zwei vorhandenen Intensivtransportwagen gehören zu den deutschlandweit modernsten Einsatzmitteln, mit denen Langstreckenverlegungen von intensivpflichtigen Patienten durchgeführt werden können.

## Urologie

Die Abteilung für Urologie ist seit Jahrzehnten überregional für die effektive Behandlung der Hodentumorerkrankung bekannt. Inzwischen hat die Deutsche Krebsgesellschaft diese Abteilung als Zweitmeinungszentrum für Hodentumore akkreditiert, so dass sowohl niedergelassene Ärzte, andere Krankenhäuser als auch Patienten hier um Rat fragen können. Neben den operativen Verfahren bietet die Abteilung auch alle gängigen medikamentösen Therapien

(z.B. Chemotherapien) für alle urologischen Tumorerkrankungen an. Eine moderne Ausstattung zur Behandlung des Harnsteinleidens steht ebenso zur Verfügung wie unterschiedliche Methoden bei der Therapie der gutartigen Prostatavergrößerung des Mannes. Dadurch kann neben Soldaten auch allen zivilen Patienten eine kompetente Behandlung für jede urologische Erkrankung angeboten werden.

# Bundeswehrkrankenhaus Hamburg

Akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf



## Für alle Bürgerinnen und Bürger

**Seit mehr als 50 Jahren** zählt das Bundeswehrkrankenhaus Hamburg im nordöstlich gelegenen Stadtteil Wandsbek zu den unverzichtbaren Bausteinen im medizinischen Versorgungsnetz der Nordmetropole. Jährlich vertrauen etwa 12.500 Patientinnen und Patienten – darunter Angehörige der Bundeswehr und verbündeter Streitkräfte sowie Bürgerinnen und Bürger aus Hamburg – auf die fachlichen und technischen Standards sowie auf die Freundlichkeit und Empathie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Das Bundeswehrkrankenhaus Hamburg ist integraler Bestandteil des Katastrophenschutzes der Hansestadt und leistet mit dem größten Rettungszentrum Norddeutschlands einen wesentlichen Beitrag zur luft- und bodengebundenen Not- und Unfallversorgung.



**Unser Krankenhaus** befindet sich momentan im bisher umfassendsten infrastrukturellen Umgliederungsprozess seiner Geschichte:

Im Juni dieses Jahres wird das neue Bettenhaus mit integrierter hochmoderner Notfallaufnahme und Intensivstation in Betrieb genommen. Diese Investition in die Zukunft des Standortes dokumentiert den Stellenwert des Hauses innerhalb der Bundeswehr und des Sanitätsdienstes sowie in dem stationären Versorgungsnetz der Region. Auf unseren neuen Pflegestationen erwarten Sie komfortable Ein- und Zweibettzimmer zeitgerechter Einrichtung sowie moderner medialer Ausstattung.

## Unsere Fachbereiche

- Innere Medizin
- Psychiatrie und Psychotherapie
- Radiologie
- Schmerztherapie
- Dermatologie und Venerologie
- HNO-Heilkunde, Kopf- und Gesichtschirurgie
- Gefäßchirurgie
- Neurologie
- Fachzahnärztliches Zentrum
- Intensivmedizin
- Allgemein- und Visceralchirurgie
- Augenheilkunde
- Urologie
- Neurochirurgie



### Bundeswehrkrankenhaus Hamburg

Lesserstraße 180

22049 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 69 47 - 0

Telefax: +49 (0) 40 69 47 - 29 30

E-Mail: [BwkrhsHamburg@bundeswehr.org](mailto:BwkrhsHamburg@bundeswehr.org)



**Sanitätsdienst**  
Wir. Dienen. Deutschland.



*Functional Training:*

# Der neue Fitness-Trend



Foto: [www.pixelio.de/Stephanie\\_Hofschlaeger](http://www.pixelio.de/Stephanie_Hofschlaeger).

**F**unctional Training ist unter Sportlern in aller Munde. Der Begriff steht für funktionelle Leibesübungen. Die Zeiten, in denen man sich zwischen Kraft- und Konditionstraining entscheiden musste, gehören der Vergangenheit an. Functional Training vereint mehrere Trainingsformen. Kraft, Koordination, Kondition, Schnellkraft, Schnelligkeit und Körperstabilität werden im selben Maße geschult. Das komplexe Training stellt den Körper vor ganz neuen Herausforderungen. Und genau das sollte das Ziel eines jeden Workouts sein. Wer immer nur das gleiche Trainingsprogramm absolviert, wird irgendwann stagnieren. Der Körper gewöhnt sich an die Belastung, die Fortschritte bleiben aus. Mit dem Functional Training lassen sich neue Impulse setzen. Seine freien Bewegungen beanspruchen komplexe Muskelgruppen. Somit unterscheidet sich das Functional Training von den typischen Übungen im Fitnessstudio. Die Bewegungen an Trainingsgeräten sind meist symmetrisch. Das heißt: Die Arme oder Beine machen die gleiche Bewegung. Im täglichen Leben hingegen sind die Bewegungen eher asymmetrisch - genau wie beim Functional Training. Das bringt nicht nur die Muckis zum Wachsen. Auch die Kalorienverbrennung ist erfreulich hoch. Denn je mehr Muskeln arbeiten, desto mehr Energie verbrennt der Körper. 350 bis 700 Kalorien lassen sich in einer Stunde abtrainieren. Ein weiterer Vorteil: Der Grundumsatz erhöht sich. Dabei handelt es sich um die Energiemenge, die der Körper

jeden Tag benötigt. Je höher der Grundumsatz liegt, desto mehr Kalorien kann man einnehmen, ohne dass es sich auf die Hüften schlägt.

Functional Training ist keine ganz neue Trainingsform. In der Physiotherapie wird sie seit vielen Jahren angewendet, um Bewegungsstörungen zu beseitigen. Dass sie im deutschen Leistungssport populär wurde, ist allen voran Jürgen Klinsmann zu verdanken. Der ehemalige Bundestrainer (mittlerweile Trainer der USA) wandte vor der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen Land das Functional Training an. Als Michael Ballack, Bastian Schweinsteiger & Co. die merkwürdig aussehenden Übungen absolvierten – zum Beispiel im Entengang mit einem Gummiband um die Beine über den Platz watschelten – war die Öffentlichkeit zunächst etwas irritiert. Mittlerweile wundert sich niemand mehr darüber. Ob in Sportvereinen oder in Fitnessstudios – überall wird das Functional Training angewandt. Jede Einheit, die im Normalfall rund eine Stunde dauert, beginnt mit einem kurzen Aufwärmen. Danach startet das eigentliche Training. Die komplexen Bewegungsabläufe beruhen auf altbekannten Übungen. Liegestützen werden zum Beispiel auf einem Gymnastikball oder Kniebeugen auf einem Balancebrett durchgeführt. Nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gleichgewicht wird dadurch trainiert. Es lassen sich sogar mehrere Übungen miteinander kombinieren. So könnte man zwei Hanteln in die Hand



nehmen und während der Kniebeugen auch noch Schulterheben durchführen. Die Vielseitigkeit macht den Reiz des Trainings aus. Aufgrund der unzählig vielen Übungen kommt niemals Langeweile auf. Liegestützen mit erhöhten Füßen, Seitlicher Step Up, Brücke mit wechselndem Standbein und der Einbeinige Kastensprung sind ebenfalls sehr beliebte Übungen im Bereich Functional Training. Sogar Alltagsbewegungen, wie zum Beispiel Treppenlaufen oder das Aufstehen vom Stuhl, können anspruchsvolle Aufgaben sein. Mit Gewichten lässt sich der Schwierigkeitsgrad erhöhen.

Aber Vorsicht: Functional Training ist nicht für jeden geeignet. Die komplexen und kraftraubenden Bewegungsabläufe können Anfänger schnell überfordern. Die Folge könnte nicht nur Frust, sondern schlimmstenfalls auch eine Verletzung sein. Daher ist Functional Training nur Fortgeschrittenen zu empfehlen. Sportler nutzen diese Trainingsvariante zum Beispiel gerne als Ausgleichsport. Fußballer können zum Beispiel ihre vernachlässigten Rumpfmuskeln trainieren und Bodybuilder an ihrer Koordination arbeiten. Sogar nach einer Reha bietet Functional Training eine gute Möglichkeit, um schnell wieder fit zu werden.

Oliver Jensen



Foto: [www.pixelio.de/Benjamin Thorn](http://www.pixelio.de/Benjamin_Thorn).

**Senioren- und Therapiezentrum**

**Barsbüttel**



MDK  
geprüft  
**Note: 1,0**  
2011

Täglich 24 Stunden  
Aufnahmeservice und Beratung  
unter: 0179 / 54 60 650

- kurzfristige Aufnahmen
- qualifizierte Nachsorge
- abgestimmte Überleitplanung
- Pflegestufe 0-3+
- therapeutische Fachkräfte
- Einzel- und Doppelzimmer

Senioren- & Therapiezentrum Barsbüttel  
Am Akku 2, 22885 Barsbüttel  
Telefon: 040 - 67 10 00 20  
Fax- Nr.: 040 - 67 10 00 21  
[www.seniorenzentrum-barsbuettel.de](http://www.seniorenzentrum-barsbuettel.de)  
E-Mail: [info@haus-barsbuettel.de](mailto:info@haus-barsbuettel.de)

Anzeige

## Senioren- und Therapiezentrum Barsbüttel:

# Nach Umbau neue Angebote

Nach abgeschlossenen Neu- und Umbauarbeiten hat das Senioren- und Therapiezentrum Barsbüttel den Wohnbereich für Wachkoma und klinische Beatmung eröffnet. Zudem bietet die Pflegeanlage im Herzen von Barsbüttel seitdem einen offenen und einen geschlossenen Wohnbereich für Menschen mit Erkrankungen durch psychotrope Substanzen an. Das sind Stoffe wie Alkohol und andere Drogen, die die Psyche des Menschen beeinflussen.

Auch Menschen, die an Demenz erkrankt sind, bietet das Senioren- und Therapiezentrum Barsbüttel ein neues Zuhause – sowohl in offenen als auch beschützten Wohnbereichen.

Seit nunmehr 15 Jahren werden hier Bewohner mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen liebevoll und kompetent betreut und gepflegt. Ein ständig wechselndes Beschäftigungs- und Therapieprogramm und Veranstaltungen wie Feste, Modenschauen und andere Aufführungen sorgen für Spaß und Abwechslung.

Menschen, die weiterhin in der Häuslichkeit leben möchten, bieten die Tagespflegen Plätze im offenen und beschützten Bereich an.

Weiterhin sind Tagespflege und Praxen für Ärzte, Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie im Hause eingebunden.

Frisör, Fußpflege und ein Kiosk sind ebenfalls im Haus zu finden. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich einen persönlichen Eindruck zu verschaffen.

## Senioren- und Therapiezentrum Barsbüttel

**Am Akku 2**

**22885 Barsbüttel**

**Telefon 040/ 671 000 20**

**[www.haus-barsbuettel.de](http://www.haus-barsbuettel.de)**

Einkaufszentrum Steilshoop:

# Impulse für die Zukunft



Das EKZ bietet den Steilshoopern alles für den täglichen Bedarf.

(fh). Das Einkaufszentrum Steilshoop ist die zentrale Einkaufsmöglichkeit für rund 20.000 Menschen. Errichtet 1974, bietet das Zentrum ein breites Spektrum von Geschäften für alle Dinge des täglichen Bedarfs – Kleidung, Lebensmittel, Schuhe, Gesundheitsartikel, Friseure, Zeitschriften, Tabakwaren und vieles andere mehr. Insgesamt residieren rund 40 Geschäfte im Einkaufszentrum Steilshoop. Teil des Zentrums ist ein Ärztehaus, in dem auch eine Filiale der Hamburger Sparkasse untergebracht ist. Für Feste und Familienfeiern steht ein Festsaal zur Verfügung. Rund 250 Wohnungen machen es möglich, im Center direkt zu wohnen. Für die Mieter stehen Garagenplätze in der Tiefgarage zur Verfügung; hinzu kommt ein Parkdeck für Kunden.

Monatlich wechselnde Veranstaltungen geben dem Zentrum zusätzliches Flair. So glänzte die „Phänomenta“ im

Februar mit optischen und physikalischen Experimenten. An 11 Stationen konnten Besucher sich über die Gesetze der Physik informieren. Gleichzeitig zeigte im Untergeschoß „Die große Welt der kleinen Schüler“ anhand von übergroßen Möbeln, wie sich Kinder in der Welt der Erwachsenen fühlen. Über Ostern findet eine Ausstellung mit lebenden Küken und Kaninchen statt. Außerdem präsentieren vier Kindergärten Ostereier, die von den Kindern selbst bemalt wurden. Ebenso sind Veranstaltungen zum Evangelischen Kirchentag und zum Fastenmonat Ramadan im Juli geplant.

Der September steht dann im Zeichen der Bundestagswahl. Im Oktober bringt eine Ausstellung von Filmrequisiten, Postern und Kostümen die Welt der „Star Wars“-Kinofilme nach Steilshoop. Gegen Monatsende können sich Interessierte auf eine Halloween-Ausstellung freuen. Im November finden Senioren dann zahlreiche Aktionen und Informationsangebote. Ausklingen wird 2013 mit dem traditionellen Weihnachtsmarkt.

In den nächsten Jahren bekommt das Einkaufszentrum ein neues Gesicht. Denn für die Zukunft steht ein ganzes Bündel baulicher Veränderungen auf dem Programm. Noch 2013 wird das Erdgeschoß umgestaltet und zur Gründgensstraße geöffnet; auch der Fassadenbereich erhält einen gründlichen Face-Lift. Hier werden neue Ladenflächen entstehen, die das Angebot im Einkaufszentrum weiter aufwerten. Außerdem denken die Verantwortlichen der Fortuna Immobilien Management City Center Steilshoop GmbH & Co KG die das Einkaufszentrum betreibt, an einen Anbau mit Turm im Bereich der Gründgensstraße, der dann 2014 errichtet werden würde. In diesem Turm könnten dann Praxis- und Büroflächen oder aber eine Einrichtung für betreutes Wohnen ihren Platz finden. Aber eine abschließende Entscheidung ist noch nicht gefallen. Ebenso führt das Center Management Gespräche, um einen Kindergarten und eine Einrichtung für ältere Menschen, entweder zur Tagespflege oder eine Tagestätte, ins Center zu holen.

Beginnend frühestens Ende 2014 oder Anfang 2015 verleihen dann weitere Baumaßnahmen dem um das Zentrum herum führenden Schreyerring ein neues Aussehen. Dazu gehört auch eine Neugestaltung des Schreyerrings mit neuem Grün, Flächen für Kurzparker sowie Arealen für Außengastronomie. Der zentrale Platz Schreyerring/Ecke Fehlingshöhe wird eine Multifunktionsfläche, auf der Wochenmärkte oder andere Außenveranstaltungen stattfinden können. Von dort aus soll die so genannte Mittelachse, die sich durch das gesamte Quartier Steilshoop zieht,



Noch 2013 erhält das EKZ eine neue Außenfassade; hier der Bereich Gründgensstraße.

neu gestaltet, begrünt und belebt werden. Die Straße Fehlingshöhe endet dann an diesem Platz und wird zur Sackgasse.

Diese Baumaßnahmen sind Teil des Innovationsquartiers Steilshoop, mit dem Stadt und Grundeigentümer die Wohnqualität des Stadtteils verbessern wollen. Hier soll nicht nur die Fehlingshöhe optisch aufgewertet werden; das Quartier wird auch durch erneuerte Wege, Grünflächen und Plätze ein frischeres Gesicht bekommen. Das Konzept der Innovationsquartiere kommt aus den USA und bezieht Grundeigentümer in die Finanzierung öffentlicher Bauvorhaben in ihrem Stadtteil ein. Der Startschuss für das Innovationsquartier Steilshoop fiel bereits im November vergangenen Jahres.

Fünf Jahre lang erhebt nun die Finanzbehörde rund vier Millionen Euro. Über deren sachgerechte Verwendung wacht ein Lenkungsausschuss aus Vertretern von Grundeigentümern, Stadtteilbeirat, Bezirksamt und Finanzbehörde.

Üblicherweise durchläuft ein Innovationsquartier vier Phasen. In der ersten Phase brachte die Stadt Hamburg die Eigentümer zusammen, erarbeitete erste Entwürfe, und rief

Schreyerring 26  
www.ekz-steilshoop.de

Über 45 Geschäfte und  
400 kostenlose Parkplätze

**Gut Einkaufen in der Nachbarschaft**



Einkaufswelt auf zwei Etagen.



Backwaren, Frisches, Mode - das Angebot ist breit gefächert. Fotos: Fortuna Immobilien Management City Center Steilshoop.

einen Lenkungsausschuss ins Leben. In Phase Zwei prüft die öffentliche Hand das Konzept und sucht einen Aufgabenträger. Der beantragt nun in Phase Drei die Einrichtung eines Innovationsquartiers, weist nach, dass mindestens

ein Drittel aller Eigentümer dafür sind und legt das Konzept öffentlich aus. Danach beginnt die vierte Phase, in der die Maßnahmen umgesetzt werden. Die hat in Steilshoop nun begonnen.

# Ein Sanitätshaus auf Expansionskurs

Anzeige

Neueröffnung in Poppenbüttel

Aller guten Dinge sind zunächst drei: Das Sanitätshaus Orthocura hat am Montag, dem 11. März, Laden Nr. 3 am Moorhof in Poppenbüttel eröffnet. Mit einer Apotheke in der Nähe, der Facharzt-

praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie von Dr. Jörg R. Steckel und der Physiotherapie von Carla Hövelmann-Bock wartet am Standort ein kompaktes Behandlungs- und Versorgungsangebot auf die Patienten. Das Orthocura Team aus ausgebildeten Fachkräften und Betriebsleiter Marco Wilms möchten einen optimalen Beitrag zu Erhalt und Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität leisten. „Jeden Kunden zufrieden stellen“, lautet der Anspruch des Meisters der Orthopädiertechnik Marco Wilms. Kundenbetreuung und Warenfülle decken den Bedarf mit und ohne Indikation ab, das heißt, alle Wünsche und Vorstellungen mit oder ohne Rezept werden erfüllt. Angebotsschwerpunkte sind orthopädische Einlagen, Kompressionsstrümpfe und alles rund um das äußerst aktuelle Thema Brustprothetik, dem eine große Aufmerksamkeit zukommt. Perücken wecken nach einer Phase, die einzig und allein durch die Erkrankung und ihre Schatten geprägt war, neue Lebensgeister und sorgen für Wohlbefinden. Eine Vielzahl von Artikeln ist im Sortiment verfügbar. Eine Arbeit nach individuellen Maßen und dem persönlichen Geschmack wird nach einer kurzen Wartezeit präsentiert. Alles kann bestellt werden. Das gilt wiederum für Kundenwünsche mit oder ohne Rezept. Gymnastikbälle und -bänder verführen zu körperlicher Ertüchtigung und Fitness. Sportbandagen unterstützen, wenn es nötig wird.

Alltagshilfen sind ein breites Feld: Messer und Gabel für Rheumatiker sind ebenso vorrätig wie großformatige Spielkarten für Senioren, Gehhilfen, Schnabeltassen oder Windeln. Das Sanitätshaus Orthocura in Poppenbüttel ist zu jeder Zeit ein zuverlässiger Partner an der Seite der Kunden, wenn es um Vorbeugen, Erleichtern und Unterstützen in den unterschiedlichsten Lebenslagen geht.

Sanitätshaus Orthocura, Filiale Poppenbüttel  
Moorhof 7a • 22399 Hamburg,  
Tel. 040/87094220  
Fax 040/87094222



## Sanitätshaus und Orthopädiertechnik

- Kompressionsstrümpfe •
- Bandagen • Einlagen •




Stadtbahnstraße 32a  
22393 Hamburg

Gründgensstraße 26  
22309 Hamburg

Moorhof 7  
22399 Hamburg

Telefon 040 / 788 98 -123  
Telefax 040 / 788 98 -121

Telefon 040 / 38 65 43 45

Telefon 040 / 87 09 42 20  
Telefax 040 / 87 09 42 22

montags bis freitags: 9<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr • mittwochs: 9<sup>00</sup> bis 17<sup>00</sup> Uhr  
[www.orthocura-hamburg.de](http://www.orthocura-hamburg.de)

Ein Blick in die Vergangenheit:

# Das Wandsbeker Schloss



Die Nordseite des Wandsbeker Schlosses mit Attika und Turm um 1830, im Vordergrund die Löwen. Kolorierte Lithographie von C. Laeisz. Foto: M. Pommerening.

**K**aum etwas im Stadtteil Marienthal erinnert an die historische Vergangenheit. Lediglich die Straßennamen „Schloßgarten“ und „Schloßstraße“ geben einen Hinweis darauf, dass Wandsbek früher ein eigenes Schloss besaß. Im Juni 2007 ging dieser geschichtliche Aspekt durch die lokalen Medien. Auslöser war, dass ein Team des Helms-Museums unter der Leitung von Dr. Elke Först nach Spuren des im Jahre 1861 abgerissenen Schlosses suchte. Der Standort ließ sich dadurch genauer als je zuvor bestimmen. Der Fund der nordöstlichen Ecke verriet, dass die östlichen Mauern vor der Baulinie im östlichen Bereich der Straße Schloßgarten lagen. Es bestehen gute Chancen, mit dieser Erkenntnis auch bei weiteren Grabungen erfolgreich zu sein. Um zukünftige Forschungen sicherzustellen, wurden die Straße und einige Grundstücke unter Denkmalschutz gestellt.

Ein weiterer Erfolg der Ausgrabungen ist das Freilegen von Resten des Rantzauschen Burggrabens gewesen. Die Vermutung, der Graben hätte sich in einem Abstand von rund zwei Metern zu den Außenmauern befunden, gilt nun als erwiesen. Auch über das Bauwerk an sich wurden neue Erkenntnisse gewonnen. So war festzustellen, dass tatsächlich massive Steinfundamente gesetzt wurden. Weil das im 16. Jahrhundert, als das Schloss gebaut wurde, sehr teuer gewesen ist, haben Historiker das zuvor angezweifelt. Trotz aller neuen Erkenntnisse gibt es auch einen Wermutstropfen. Die Idee, man könnte ähnlich wie beim Bischofsturm am Domplatz die Funde allen Interessenten zugänglich machen, lässt sich nicht umsetzen. Die Absenkung des Grundwasserspiegels wäre zu aufwendig und zu kostspielig.

## Die Geschichte des Schlosses

Die Geburtsstunde der alten Wandesburg geht auf das Jahr 1568 (manche Historiker behaupten auch 1564) zurück. Heinrich Rantzau, der von 1556 bis 1598 der Stadthalter des dänischen Königs für dessen Anteile an den Herzogtümern Holstein und Schleswig gewesen ist, war damals einer der angesehensten Bauherren. Die durch ihn errichtete Wandesburg galt als ein echtes Meisterstück. War es doch einer der ersten dreiflügeligen Adelsbauten des Herzogtums Holstein. Einerseits aus diesem Grund, vielmehr allerdings noch wegen der guten Kontakte von Rantzaus, waren regelmäßig einflussreiche und prominente Menschen im Schloss zu Gast. So zum Beispiel der Astronom Tycho Brahe. Elf Monate lang, von Oktober 1597 bis September 1598, soll er von hier aus seine Forschungen betrieben haben. Nachdem Heinrich Rantzau 1598 verstorben war, übernahm dessen Sohn Breido das Anwesen. In den folgenden Jahrzehnten wechselte das Schloss mehrfach den Besitzer, und mit jedem von ihnen sind Neuerungen verbunden. Als im Jahre 1630 beispielsweise der Oberst Bernd von Hagen das Schloss pachtete, ließ er das Wandsbeker Hausbuch anlegen. 1634 wurde die Wandsbeker Kirche errichtet.

Für die größten Veränderungen sorgte allerdings der dänische Finanzminister Heinrich Carl von Schimmelmann, nachdem dieser im Jahre 1762 das Anwesen übernommen hatte. Das alte Herrenhaus wurde größtenteils abgerissen. Heinrich Carl von Schimmelmann errichtete ein neues massives Schloss, renovierte zudem das gesamte Gut. Al-



Das Schloss als Gaststätte im Jahr 1859. Foto: M. Pommerening.

leine der prachtvolle neue Garten soll laut Historikern ein Anziehungspunkt gewesen sein. Das Schloss, das sich zu einem Zentrum von Kultur und Gesellschaft entwickelte, war eine der berühmtesten Anlagen der Region. Die Nachfahren von Schimmelmans übernahmen das Anwesen, gerieten jedoch in finanzielle Schwierigkeiten. Daher musste der komplette Wandsbeker Besitz im Jahre 1857 an Johann Anton Wilhelm von Carsten verkauft werden. Nur vier Jahre später folgte der Abriss. Der Entwicklung von Wandsbek war das allerdings nicht hinderlich. Im Gegenteil: Auf dem Schlossgelände wurden Wohnhäuser gebaut. Bereits 1870 war die Einwohnerzahl von 10.000 erreicht, Wandsbek wurde zur Stadt erklärt. 1937 erfolgte die Eingemeindung zu Hamburg. Etwa 33.420 Menschen (Stand: Dezember 2011) leben aktuell in unserem schönen Stadtteil. Dass hier einmal ein prachtvolles Schloss stand, wissen vermutlich weiterhin nur die Wenigsten.

*Oliver Jensen*

### **Was blieb vom Wandsbeker Schloss?**

Eine Attika, zwei große Sandsteinvasen, die beiden Löwen, zwei Statuen aus dem Schlosspark und ein Bild – das ist alles, was von den zahlreichen Kunstwerken des einstigen Wandsbeker Schlosses übrig geblieben ist. Beim Abriss des von Heinrich Carl Graf von Schimmelman erbauten Schlosses im Jahr 1861 wurde fast alles zerstört oder ging verloren, wie Michael Pommerening, Wandsbek-Kenner und Historiker, herausgefunden hat. In dem Buch ‚Das Wandsbeker Schloss‘, das er zusammen mit Joachim Frank herausgegeben hat, schildert er detailliert die Geschichte des Schlosses, seiner wechselnden Herren und Bewohner und geht auf Spurensuche nach dem wenigen, was bis in die heutige Zeit überlebt hat.



Eine der beiden Sandsteinvasen, die bis heute überlebt haben. Foto: M. Pommerening.

Eines der bedeutendsten barocken Kunstwerke Norddeutschlands ist die Attika – ein Skulpturen tragender Aufsatz, der über dem Hauptportal des Schlosses angebracht war. Der französische Bildhauer Dominique Rchette hatte zwei allegorische Figuren geschaffen, die so genannten ‚wilden Männer‘. Sie halten in einem ovalen Feld das Schimmelmanssche Wappen, über dem die Grafenkrone thront.

### **Fotomotiv für Hochzeitspaare**

Beim Abriss des Schlosses wurde die Attika nicht – wie die meisten anderen Kunstwerke – zerstört, sondern vorsichtig abgebaut und an einen Privatmann verkauft. Viele Jahre stand sie auf einem Grundstück der damaligen Marienstraße, heute Schatzmeisterstraße. 1937 wurde sie an die Wandsbeker Stadtverwaltung verkauft, stand lange auf dem Bauhof herum, bis sie im Eichtalpark ein neues Zuhause fand.

Doch Wind und Wetter sowie kletternde und Schneebälle werfende Kinder setzten der Attika mächtig zu. Die ehemals weiße Farbe war verschwunden, und der rechte ‚wilde Mann‘ hatte seinen Kopf verloren. Der Wandsbeker Bürgerverein setzte sich schließlich dafür ein, dass die Skulptur im Jahr 1980 restauriert wurde. Zahlreiche Kunstfreunde spendeten insgesamt über 30.000 DM. Seit 1982 steht die Attika in der Halle des Seiteneingangs des Bezirksamtes an der Poststraße. Für die vielen Hochzeitspaare ist sie ein beliebter Foto-Hintergrund.

### **Kopien der Löwen stehen heute am Markt**

Einst bewachten zwei mit Kanonenkugeln spielende Löwen den Eingang zum Schloss – dort, wo heute die Schloßstraße einmündet. Wer sie geschaffen hat, ist nicht sicher



Die Attika steht heute im Bezirksamt Wandsbek und ist ein beliebtes Fotomotiv für Hochzeitspaare. Foto: M. Pommerening.

geklärt. Es könnte ebenfalls der Bildhauer Rchette sein, vielleicht aber auch der Hamburger Bildhauer Ludwig von Lücke oder sein Lehrmeister, der berühmte Dresdener Balthasar Permoser.

Nach dem Abriss des Schlosses standen die Löwen lange neben dem südlichen U-Bahn-Ausgang an der Schlossstraße. Als der Wandsbeker Marktplatz umgestaltet wurde, nahm das Denkmalschutzamt die Löwen unter seine Fittiche. Doch der Zahn der Zeit hatte bereits so stark an den Sandsteinfiguren genagt, dass sie nicht mehr im Freien aufgestellt werden können. Sie fanden daher eine neue Heimat in der Eingangshalle der Firma Imtech. Damit die Wandsbeker aber nicht auf ihre traditionellen Löwen verzichten müssen, wurden zwei naturgetreue Kopien angefertigt, die nun an der Spitze des Wandsbeker Marktplatzes die Besucher begrüßen.

### **Zwei Sandsteinvasen findet man an der Schloßstraße**

Ebenfalls überlebt haben zwei Sandsteinvasen, die bis 2004 im Wandsbeker Gehölz, einem Teil des ehemaligen Schlossparks, standen. Heute findet man sie am Fußgängerüberweg zur Schloßstraße. Die Herkunft der mit Satyr- oder Faunsmasken geschmückten Vasen ist – wie bei den Löwen – nicht eindeutig geklärt. Lange wurde in der Literatur die Auffassung vertreten, Schimmelmann habe sie aus Dresden mitgebracht. Der Historiker Jörg Deuter ist dagegen der Meinung, sie stammten ebenfalls von Dominique Rchette.

### **Nymphe und Krieger haben überlebt**

Im Schlossgarten haben damals eine größere Anzahl von Statuen, Säulen und anderen Kunstwerken gestanden.

Auch hier ist wenig übrig geblieben. Lediglich zwei Skulpturen haben die Zeit überlebt: Die Figur einer Nymphe und die eines Kriegers. Sie standen bis 1943 im Wandsbeker Gehölz. Heute haben sie – allerdings stark beschädigt – im Innenhof des Museums für Hamburgische Geschichte einen Platz gefunden.

Im Schloss Ahrensburg hängt ein weiteres Kunstwerk aus dem Wandsbeker Schloss. Das Ölbild wirkt auf den ersten Blick plastisch wie ein Relief. Es zeigt zwei Putten mit einem Medaillon, auf dem ein weibliches Profil zu sehen ist. Ausführliche Informationen zum Wandsbeker Schloss enthält das Buch ‚Das Wandsbeker Schloss, Rantzau, Brahe und die Familie Schimmelmann‘ von Michael Pommerening und Joachim W. Frank aus dem Mühlenbek-Verlag.

*Annekatriin Buruck*



Dieses Schlossmodell befindet sich im Wandsbeker Heimatmuseum. Foto: M. Pommerening.

Foto: pixelio.de/Andreas Musolt.

# Fit in den Frühling

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen kitzeln auf der Nase und wir können es kaum abwarten mit neuer Energie und Elan in den Frühling zu starten. Ärgerlich nur, wenn uns eine fiese Erkältung oder die altbekannte Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlägt. Um sich vor fiesem Schnupfen und Abgeschlagenheit zu schützen, können eine vitaminreiche Ernährung und ein gesunder Lebensstil helfen.

Dass viel Obst und Gemüse den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, die wiederum die Abwehrkräfte stärken, ist bekannt. Doch wie baut man die von der DGE empfohlenen 650 Gramm Grünzeug in die tägliche Ernährung ein? Mit ein paar Tricks ist das leichter als gedacht.

Starten Sie schon beim Frühstück mit einer extra Portion Vitalstoffe. Sind Sie eher ein süßer Typ? Dann sollte ein frisch geschnippelter Obstsalat ihr Frühstücksbrötchen begleiten. Müsli bekommt durch einen geriebenen Apfel oder eine Banane frischen Pfiff. Wer in der Früh auf sein Käsebrot nicht verzichten möchte, knabbert noch etwas Rohkost dazu. Tipp für Eilige: Paprika, Möhren oder Kohlrabi lassen sich prima schon am Vorabend schnippeln. Ideal für alle, die morgens noch keinen Bissen hinunter bekommen: Ein erfrischender Shake aus Buttermilch und Obst, wie z. B. Banane und Himbeeren. Nach Belieben mit etwas Honig süßen und fertig ist die Vitaminbombe zum Schlürfen. Pluspunkt: Buttermilch ist besonders fettarm, dafür aber reich an sättigendem Eiweiß und Mineralstoffen wie Zink, Kalzium und Eisen. Zink stärkt die Immunabwehr und wirkt somit als Schutzschild gegen lauernde Erkältungsviren.

Ein idealer Fit-Snack für zwischendurch: Trockenobst, wie z. B. Aprikosen oder Pflaumen. Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liegen hier aufgrund des Trocknungsprozesses in geballter Form vor. Weiterer Pluspunkt: Durch den geringen Wassergehalt und die dadurch intensive Süße kommen Naschkatzen voll auf Ihre Kosten.

Mittags in der Kantine lieber mal das Schnitzel links liegen lassen und am Salatbuffet zugreifen. Dabei lautet das Motto: Je bunter, desto größer die Vitaminvielfalt. Reiner Blattsalat ist vergleichsweise nährstoffarm. Peppen Sie ihn also mit reichlich Paprika, Tomate, Gurke und Co. auf. Achtung: Viele neigen dazu, die zarten Blättchen im Dressing zu „ertränken“. Da dieses häufig viel Fett enthält, kann das dazu führen, dass selbst ein leichter Salat schwer im Magen liegt. Mit einem Glas Orangensaft dazu haben Sie die nächste Obstportion „erledigt“.

Nachmittags ist es Zeit für einen erfrischenden Anti-Erkältungstrunk. Dafür je 100 ml Möhren- und frisch gepressten Orangensaft mit ½ TL geriebenem Ingwer und 1 EL Sanddornsaft mischen. Die Scharfstoffe der runzeligen Knolle bewirken, dass Krankheitskeime schneller abtransportiert werden und beugen so einer Erkältung vor.

Nehmen Sie sich abends Zeit, um frisch zu kochen. Knackiges Gemüse sollte die Hauptrolle Ihrer Gerichte spielen. Besonders nährstoffschonend wird es beim Dünsten zubereitet. Zu langes Kochen in viel Wasser schwemmt die wertvollen Inhaltsstoffe hingegen aus. Bereiten Sie das Grünzeug immer mit etwas Öl, wie z. B. Raps- oder Olivenöl zu. Denn viele Vitamine können nur in Kombination mit Fett vom Körper aufgenommen werden.

Ideal als süßer Nachtisch: Weintrauben. Mit Kalium, Magnesium, Calcium und Vitamin C ein echtes Gesundheitsplus.

Ebenso wichtig wie gesunde Ernährung: Ausreichend Bewegung. Oft ist allerdings die Zeit für ein ausgiebiges Sportprogramm knapp. Nehmen Sie daher morgens einfach das Fahrrad, statt das Auto zur Arbeit. Wer mit der Bahn fährt, steigt eine Station eher aus und macht einen kleinen Spaziergang. Auch in der Mittagspause wirken ein paar Schritte an der frischen Luft erstaunlich belebend. Das Sonnenlicht bewirkt, dass der Körper den stimmungsaufhellenden Botenstoff Serotonin produziert. Außerdem setzen die Sonnenstrahlen chemische Prozesse in Gang, durch die der Körper Vitamin D bildet. Es ist für die Knochenstabilität von großer Bedeutung und hilft zudem bei der Reifung der Zellen des Immunsystems.

Jana Maiworm

## Geflügel-Spezialitäten

- Freiland Eier aus eigener Haltung
- Freiland- & Bio-Geflügel
- Feinkostsalate

im Tibarg Center,  
Mercado/Altona und  
EKZ Wandsbek Quarree

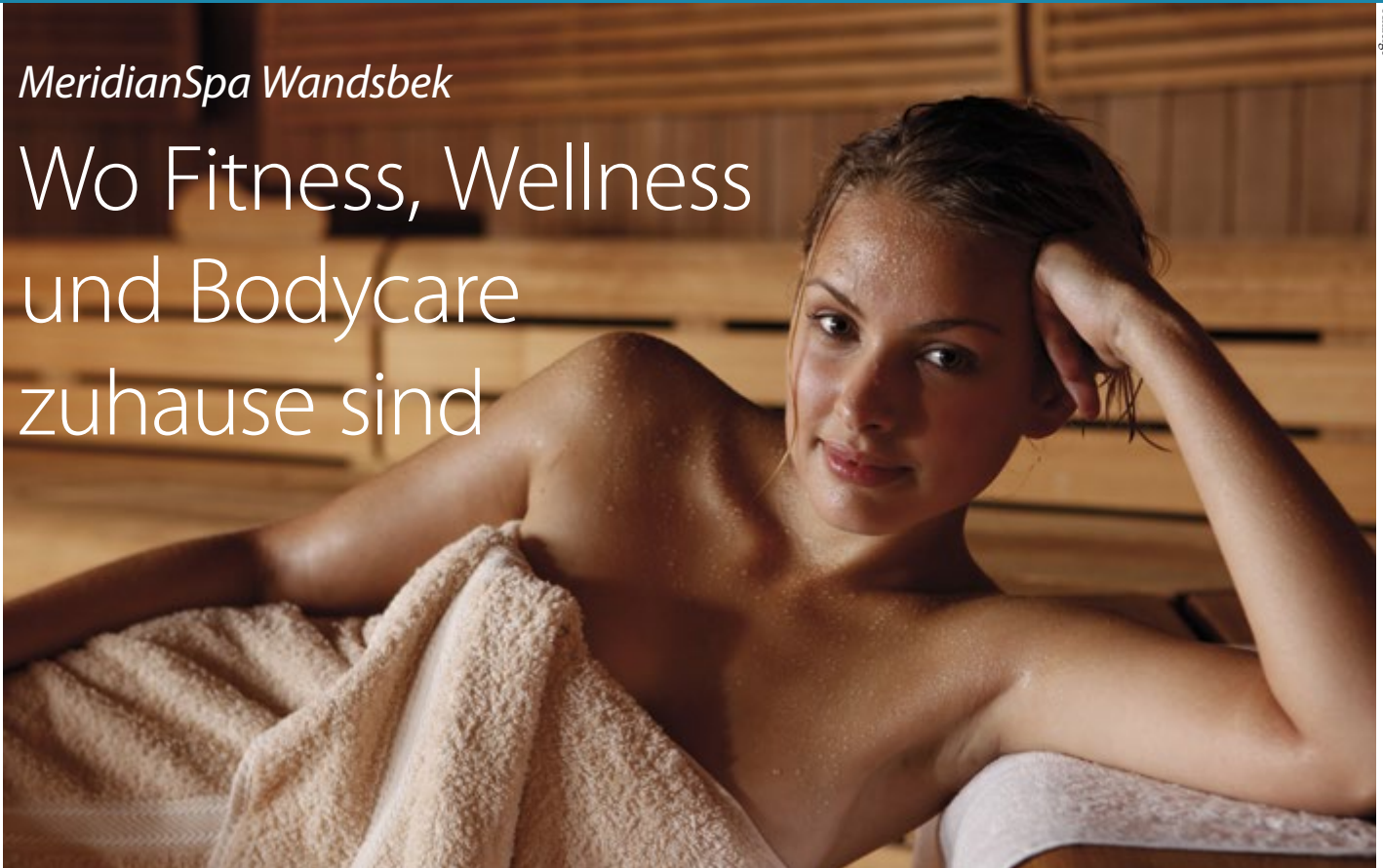
**Schönecke**  
Alles Geflügel

[www.schoenecke.de](http://www.schoenecke.de)



MeridianSpa Wandsbek

# Wo Fitness, Wellness und Bodycare zu Hause sind



Als erste Anlage hat das MeridianSpa Wandsbek die Entwicklung der Fitness- und Wellnessbranche entscheidend beeinflusst. Hier ist die Keimzelle des Unternehmens MeridianSpa und von Wandsbek aus hat sich das Unternehmen mit vier Anlagen in Hamburg und bis jetzt mit einer Dependence in Berlin und Kiel zum Marktführer im Premiumsegment entwickelt. Angefangen hat alles 1984 mit Fitness, jener neuen „Sportart“, die Anfang der 80er Jahre auch in Deutschland immer populärer wurde.

In einem kleinen Sportstudio in Hamburg-Wandsbek folgte Iman Jane Fonda und Sydney Rome und bot 1986 als einer der ersten neben Gerätetraining auch Aerobic-Kurse an. Doch das war MeridianSpa, das damals noch „Fitnessland“ hieß, nicht genug, so dass 1989 die Anlage um eine Saunalandschaft erweitert und zum „Club Meridian“ wurde.

Der Erfolg gab den Visionen Recht, man hatte den Nerv der Mitglieder und Tagesgäste getroffen, die sich einen „Urlaub im Alltag“ wünschten. Dieser Wunsch wird auf 15.000 qm und insgesamt sechs Etagen erfüllt: Mit 270 erstklassigen Fitnessgeräten, einem umfangreichen Cardio-Bereich und über 150 klassischen, entspannenden und trendorientierten Kursen in der Woche schlägt jedes Sportlerherz höher.

Für die Extraportion Entspannung sorgt der großzügige Wellness-Bereich mit verschiedenen Saunen, Whirlpools und Ruhebereichen, der Mitgliedern und Tagesgästen zugänglich ist. Der 30 Meter Pool mit angenehm warmem Wasser hat eine Durchschwimmöffnung, so dass man auch nach draußen auf die Dachterrasse schwimmen kann.

Die dritte Kernkompetenz des MeridianSpa umfasst den Bodycare-Bereich. Hier kann der Gast verschiedene Massagen genießen, sich mit Ayurveda verwöhnen lassen oder die zahlreichen Beauty-Anwendungen genießen. Hier ist die Geschichte von MeridianSpa natürlich noch nicht vorbei, denn die Entwicklung MeridianSpa geht weiter: Neue Anlagen sind in Planung und die „alten“ werden gehegt, gepflegt, aus- und umgebaut.

So beherbergt das Gelände des MeridianSpa Wandsbek seit 1998 nicht nur die Meridian Academy, sondern seit April 2011 wird hier in der Meridian Kochschule auch gekocht. Das Gesundheitszentrum Wandsbek und das BEWEI BodyConcept, die sanfte Art zur Verbesserung der Körperkontur, runden das Angebot rund um das MeridianSpa Wandsbek ab.

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)





# Fat Boys & Co. in Duvenstedt

Foto: pixelio.de/Martina Friedl.

**S**chwere Jungs und noch schwerere Maschinen: Das „Harley-Treffen“ gehört zu den Highlights im sonst beschaulichen Duvenstedt

Glänzend aufpolierte Road King, gestreckte Dyna Glide, aufgemotzte Fat Boy, flotte Sportster und viele weitere extravagante Vertreter ihrer Sorte – wer einmal die Crème de la Crème von Harley-Davidson erleben möchte, der sollte sich im Hamburger Norden dahin begeben, wo er schwere Motorräder nun wirklich nicht erwartet: Das nur 6,8 Quadratmeter große Duvenstedt lädt regelmäßig zum „Harley-Treffen“ ein.

## *Open Air bei Sonnenschein*

Mit dem von „Duvenstedt-aktiv e. V.“ organisierten Event wird aus den sonst so ruhigen Straßen eine norddeutsche Road 66, die auf dem Duvenstedter Marktplatz als „Meet and Greet-Show“ ihren Höhepunkt erreichen konnte. Dabei führte in all den Jahren immer einer den Motor-Corso an: Der Wettergott, denn in allen Jahren wurde die Open Air-Veranstaltung von herrlich sonnigem Wetter begleitet.

## *Teilnehmer aus dem ganzen Norden*

Derart in das richtige Licht gerückt, konnte Duvenstedt dann in jedem Event-Jahr um die geschätzten 1000 Teilnehmer auf edlen Stahlrösser begrüßen. Nicht nur aus der Hansestadt sondern aus allen norddeutschen Richtungen, wie aus Kiel, Winsen/Luhe, Pinneberg, Bad Oldesloe und anderen Gemeinden und Ortschaften machten sich überzeugte

Harley-Fahrer mit ihren schweren Maschinen auf, um beim „Harley-Treffen“ in Duvenstedt dabei zu sein. Außerdem nutzten auch viele bummelfreudige Menschen den Aufruf, das spektakuläre Biker-Treffen zu erleben, denn es findet jedes Jahr im September mit dem verkaufsoffenen Sonntag statt. Die Motorräder, ob serienmäßig oder umgebaut, ob Cruiser oder Customized, bildeten dabei die Hingucker und ließen viele Besucher nicht wieder aus dem Staunen kommen.

## *Corso durch den Ort*

Eines der Highlights des mittlerweile traditionellen Events war und ist immer wieder der obligatorische Motorrad-Corso am Nachmittag durch das herrliche Alstertal, an dem jedes Jahr zwischen 150 bis 200 Maschinen teilnehmen. „Duvenstedt-aktiv ist äußerst aktiv um die Attraktivität des Stadtteils und die Popularität der Gewerbetreibenden vor Ort zu stärken, denn nur ein aktiver Stadtteil auf allen Ebenen bleibt ein attraktiver Stadtteil“, erklärt Beate Rudloff, 1. Vorsitzende des im Oktober 2004 von Duvenstedter Bürgern, Handwerkern, Freiberuflern und Gewerbetreibenden gegründeten Vereins. „Mit dieser Veranstaltung ist es uns eindrucksvoll gelungen“, fügt sie hinzu.

## *Motorrad-Fans im Alstertal*

Neben dem engagierten Duvenstedter Verein sind es auch die im März 2012 gegründeten „Alster-Cruiser Hamburg“, die zum guten Gelingen der Veranstaltung beitragen. Als eine aktive Gemeinschaft aus überwiegend Cruiser- und



Fotos: pixelio.de/lahse, pixelio.de/Marc Tollas.

Chopper-Fahrer und Fahrerinnen vereint die Vereinsmitglieder vor allem ein Interesse: Gemeinsame gemütliche Touren rund um Hamburg in entspannter Atmosphäre und manchmal auch etwas weiter fahren. Zusammen kommen dafür vor allem Biker-/innen, deren Interessen rund um ihr geliebtes Zweirad und dem Fahren damit ähnlich sind und die aus dem Raum Hamburg und dem Umland stammen. Auch die gemeinsame Teilnahme an herausragenden Events wie dem „Harley Treffen“ in Duvenstedt gehört zu den Aktivitäten, zu denen sich die Mitglieder von „Alster-

Cruiser Hamburg“ mit ihren schönen aufpolierten Maschinen auf den Weg machen. Und nach einem unvergesslichen Tag im Kreise vieler anderer Harley-Fans geht die Veranstaltung dann am Abend mit einem weiteren Höhepunkt zu Ende: Überregionale Rockbands wie „RockBound“ aus Geesthacht, die mit Rock, Punk/Hardcore und Country/Folk seit 2007 die Bühnen rocken, gehören zum abendlichen Musikprogramm der Veranstaltung.

*Alexandra Petersen*



Augenweide für Fans – die Duvenstedter Harley-Parade. Foto: Kelch Werbeagentur.

# LEGENDE



Barrierefrei erreichbarer Bahnsteig; Einstieg für Rollstuhlbenuer mit Einstiegshilfe an der 1. Fahrzeugtür möglich.

**Achtung:** An den Haltestellen Blankenese, Altona und Ohlsdorf müssen Sie ggf. in die neue Zugspitze umsteigen.



Barrierefrei erreichbarer Bahnsteig; durchgehend niedrige Stufe zwischen Bahnsteig und Fahrzeug; Einstieg für Rollstuhlbenuer im gekennzeichneten Bereich.



Barrierefrei erreichbarer Bahnsteig; Bahnsteig ist in einem Teilbereich erhöht; Einstieg für Rollstuhlbenuer im gekennzeichneten Bereich.



Barrierefrei erreichbarer Bahnsteig; Einstieg mit fahrzeuggebundener Einstiegshilfe möglich.



Barrierefrei erreichbarer Bahnsteig; Einstieg für Rollstuhlbenuer mit Einstiegshilfe möglich.

**Bitte informieren Sie sich unter:**  
**R 10, R 20, R 60, R 70**  
 Tel. 0 1805/512 512\*\*

**R 30, R 40, R 50**  
 Mitfahr grundsätzlich möglich, Anmeldung empfohlen:  
 Tel. 0581/97 164-164

**R 41**  
 Einstieg nur mit Hilfe möglich, Anmeldung 24 Std. vorher unter:  
 Tel. 05191/969 44-250

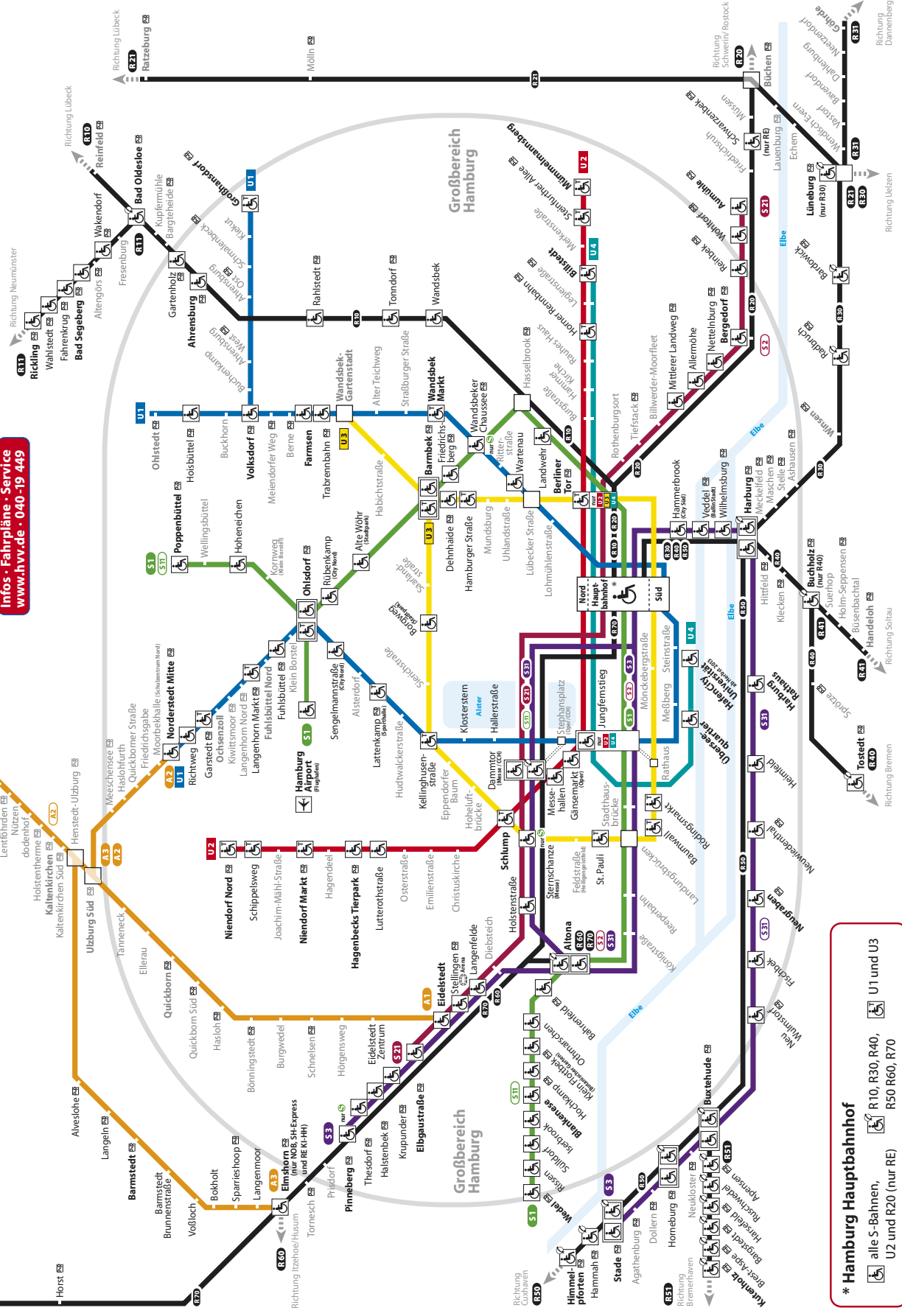
**R 51**  
 Bitte Einsatz der Züge mit Einstiegshilfen unter Tel. 04761/99 31 50 erfragen.

\*\* 14 ct/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct/Min.

## \* Hamburg Hauptbahnhof

alle S-Bahnen, U2 und R20 (nur RE)  
 R10, R30, R40, R50 R60, R70  
 U1 und U3

Infos · Fahrpläne · Service  
 www.hvv.de · 040-19 449



# Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

flexibel und mobil zu sein ist in jedem Lebensalter wichtig. Dem Hamburger Verkehrsverbund ist es deshalb ein großes Anliegen, eine möglichst einfache und barrierefreie Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs zu ermöglichen.

## Die richtige Fahrkarte

Das Fahrkartenangebot des HVV bietet für Jeden die richtige Fahrkarte. Speziell an die älteren Fahrgäste richtet sich die Seniorenkarte, die ab 63 Jahre in Anspruch genommen werden kann. Sie berechtigt montags bis freitags in der Zeit von 9 Uhr bis 6 Uhr des Folgetages zu beliebig vielen Fahrten mit allen Verkehrsmitteln im HVV und gilt sonnabends, sonntags und feiertags ganztägig. Die stark rabattierte Seniorenkarte wird gegen Vorlage eines Altersnachweises und eines Lichtbildes in allen HVV-Kundenbüros ausgestellt. Für die Senioren-Monatskarte (und dazugehörige Zuschläge) können Sie den ersten Geltungstag jetzt selbst bestimmen, z.B. vom 8. bis zum 7. des Folgemonats.

## Einsteigen ohne Barrieren

Viele Schnellbahn- und Regionalverkehrshaltestellen bieten bereits einen barrierefreien Zugang zu den Bahnsteigen mittels Aufzug oder Rampe. Im Bezirk Nord ist dies derzeit an 16 Haltestellen der Fall, bis 2015 folgen drei weitere Haltestellen. An den barrierefreien Haltestellen ist auch ein Einstieg mit Rollator oder Rollstuhl kein Problem. Es werden größtenteils Niederflurbusse eingesetzt, die einen leichten und bequemen Einstieg für alle Fahrgäste bieten.

## Sicher unterwegs

Auf allen Bahnsteigen der Schnellbahnhaltestellen stehen Rufsäulen bereit, die Sie im Notfall – aber auch für eine Auskunft nutzen können. Die Züge selbst sind mit Videokameras versehen und es besteht eine Sprechverbindung zum Fahrer. Durch Kameras hat unser geschultes Sicherheitspersonal die Haltestellen stets im Blick.

## HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Mit der HVV-Mobilitätsberatung für Senioren bieten wir ein neues, kostenloses

Schulungsprogramm mit hilfreichen Informationen und praxiserprobten Tipps für Senioren zur Nutzung von Bus und Bahn. Unterstützt wird das Programm von HVV-erfahrenen Senioren, die Sie im Rahmen der Veranstaltungen über alle wichtigen Themen informieren. Melden Sie sich jetzt an: Sie erreichen uns di von 9–12 Uhr und do von 14–17 Uhr unter der Telefonnummer 040/68 98 98 68-0 oder per E-Mail: [senioren@hvv.de](mailto:senioren@hvv.de).

## HVV-Infoline

Sie haben noch Fragen? Wir beraten Sie gern täglich, auch am Wochenende, unter der Telefonnummer 040/19 449. Wenn Sie unterwegs eine Auskunft benötigen, sprechen sie einfach unser Personal an oder benutzen Sie die Rufsäulen. Natürlich finden Sie auch alle Informationen im Internet auf unserer Homepage [hvv.de](http://hvv.de).

Wir wünschen Ihnen stets eine gute Fahrt mit unseren Verkehrsmitteln.



## Bleiben Sie mit uns mobil!



### HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren geben wir Ihnen Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn. Das neue, kostenlose Schulungsprogramm speziell für Senioren wird regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt durchgeführt.

#### Wir informieren Sie z. B. über folgende Themen:

- Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin?
- Welche Fahrkarte ist für mich die richtige?
- Und wo kann ich diese kaufen?
- Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen?
- Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?

#### Interessiert? Dann melden Sie sich an!

Telefon: 040/68 98 98 68-0 | Michael Krieger | Sprechzeiten: di 9–12 Uhr und do 14–17 Uhr  
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [senioren@hvv.de](mailto:senioren@hvv.de). Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!

Mehr als ein Ziel





Foto: Gellers.

Im Seniorenpolitischen Arbeitskreis der CDU (Ortsverbandes Farmsen/Berne) fand am 11. Dezember 2012 ein Stabwechsel statt. Adolf Gellers (Jahrgang 1945) übernahm die Leitung und tritt somit die Nachfolge von Klaus Kollien an, der sein Amt nach drei Jahren zur Verfügung gestellt hatte.

*Wir sind Wandsbek: Herr Gellers, können Sie sich unseren Lesern kurz vorstellen?*

**Gellers:** Ich bin 2010 in die Rente eingetreten und war bis dahin 42 Jahre bei Nestle als Industriekaufmann angestellt. 2005, zu meinem 60. Geburtstag, bin ich in die CDU eingetreten. Wähler bin ich schon immer gewesen. Nun mit 65 bin ich aktiv im Ortsverband Farmsen-Berne und möchte mich für die älteren Menschen einsetzen.

*Wir sind Wandsbek: Können Sie uns etwas über Ihre Aktivitäten erzählen?*

**Gellers:** Ich mache im Ortsverband die Stammtische mit Referenten aus der Parteiführung des Bezirks und des Landes. Außerdem organisiere ich die Fahrradtour. Das ist eine politische Radwanderung von Farmsen aus.

*Wir sind Wandsbek: Worüber wird beim Stammtisch gesprochen?*

**Gellers:** Wir sprechen zum Beispiel über die Verkehrsbindung und über Engpässe. Am U-Bahnhof Farmsen ent-

steht eine Gefährdung durch die Radfahrer, weil die Buspassagiere beim Einsteigen den Fahrradweg überqueren müssen. Wenn drei oder vier Linienbusse gleichzeitig halten, ist der Fahrradweg komplett blockiert. Die Radfahrer fahren trotzdem weiter und gefährden die Fußgänger.

*Wir sind Wandsbek: Was ist Ihnen außerdem wichtig?*

**Gellers:** Ein weiterer Punkt ist die Barrierefreiheit. Nicht nur an den Bahnhöfen, sondern zum Beispiel auch in den Geschäften. Die Eingänge sollten auch für Rollatoren vernünftig gestaltet sein.

Das EKZ Farmsen ist zum Beispiel barrierefrei. Aber es gibt auch Geschäfte aus alten Bauvorhaben, die nur über Stufen zu betreten sind. Wir gehen auf die Geschäfte zu und weisen darauf hin, dass es besser wäre, das Geschäft barrierefrei zu gestalten. Wobei die Mieter dann logischerweise auch mit dem Hausbesitzer ein Problem bekommen.

*Wir sind Wandsbek: Wie groß ist der Arbeitskreis überhaupt?*

**Gellers:** Zum Arbeitskreis kommen 10 bis 12 Leute zusammen. Wir diskutieren über sämtliche Anliegen älterer Menschen. Jeder kann dazu stoßen und sich einbringen – auch Menschen außerhalb der Partei.

*Das Gespräch führte Oliver Jensen.*

# Service – ein Auszug

## Bezirksamt Wandsbek

Schloßstraße 60  
22041 Hamburg  
Tel.: 040-42828-0

### Kundenzentrum Bramfeld

Herthastraße 20  
22179 Hamburg  
Tel.: 4 28 28-0 oder 4 28 81-4114 /-4118

### Kundenzentrum Alstertal

Wentzelplatz 7  
22391 Hamburg  
Tel.: 4 28 28-0 oder 4 28 81-5353

### Kundenzentrum Walddörfer

Farmsener Landstraße 202  
22359 Hamburg  
Tel.: 4 28 28-0 oder 4 28 81-5646 /-5616

### Kundenzentrum Rahlstedt

Rahlstedter Straße 151–157,  
22143 Hamburg  
Tel.: 4 28 28-0 oder 4 28 81-3923 /-3920

### Telefonischer HamburgService:

Tel.: 4 28 28-0

## Bücherhallen

### Bücherhalle Wandsbek

Wandsbeker Allee 64  
22041 Hamburg  
Telefon: 040 / 68 63 32

### Bücherhalle Volksdorf

Weißerose 1  
22359 Hamburg  
Tel.: 60 91 22 90

### Bücherhalle Bramfeld

Herthastraße 18  
22179 Hamburg  
Tel.: 6 41 59 33

### Bücherhalle Farmsen

Rahlstedter Weg 10  
22159 Hamburg  
Tel.: 6 43 20 83

### Bücherhalle Jenfeld

Rodigallee 293  
22043 Hamburg  
Tel.: 6 54 79 41

### Bücherhalle Rahlstedt

Amtsstraße 3 a  
22143 Hamburg  
Tel.: 6 77 04 60

## Krankenhäuser

### Asklepios Klinik Wandsbek

Alphonsstraße 14  
22043 Hamburg  
Telefon: 040-1818830

### Bundeswehrkrankenhaus Hamburg

Lesserstraße 180  
22049 Hamburg  
Telefon: 040-69470

### Evangelisches Amalie-Sieveking-Krankenhaus Notaufnahme

Haselkamp 33  
22359 Hamburg  
Telefon: 040-64411 ext. 0

### Katholisches Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

Liliencronstr. 130  
22149 Hamburg  
Telefon: 040 67377 ext. 0

## Grundschulen

### Schule Bovestraße

Bovestraße 10 – 12  
22041 Hamburg  
Tel.: 4 28 82 0 - 40

### Katholische Schule St. Joseph

22041 Hamburg (Wandsbek)  
Böhmestr. 3/5  
Tel.: (040) 6 52 95 80

### Schule An der Gartenstadt

22047 Hamburg  
Stephanstr. 103  
Tel.: (040) 28 05 800

### Schule Bandwikerstraße

22041 Hamburg  
Bandwikerstr. 56-58  
Tel.:(0 40) 6 89 46 330

### Schule Hinschenfelde/Königsländer

22041 Hamburg  
Walddörferstr. 91  
Tel.:(0 40) 4 28 86 3510

## Haupt- und Realschulen

### Schule Bandwikerstraße

22041 Hamburg  
Bandwikerstr. 56-58  
Tel.:(0 40) 6 89 46 330

### Schule Hinschenfelde/Königsländer

22041 Hamburg  
Walddörferstr. 91  
Tel.:(0 40) 4 28 86 3510

### Schule An der Gartenstadt

22047 Hamburg  
Stephanstr. 103  
Tel.:(0 40) 28 05 800

## Gymnasien

### C P G – Charlotte-Paulsen-Gymnasium

22041 Hamburg  
Neumann-Reichardt-Str. 20  
Tel. 040 / 42 88 20 01

### Matthias-Claudius-Gymnasium

Witthöfftstraße 8  
22041 Hamburg  
Tel.: 040-42881 2586

### Gymnasium Marienthal

Holstenhofweg 86  
22043 Hamburg  
Tel: 040 4288631 -0

## Volkshochschule

### Volkshochschulverein Hamburg-Ost e. V.

Berner Heerweg 183, 22159 Hamburg  
Tel.: 42 88 53-2 55

Anzeige

# Ein verlässlicher Partner in schwierigen Stunden.

Zu den alteingesessenen Unternehmen in Hamburg gehört das Bestattungsunternehmen Bentien Söhne, das 1895 von Ferdinand Bentien in Wandsbek gegründet wurde. Das Unternehmen wird inzwischen in der 4. Generation von Andreas Bentien (fachgeprüfter Bestatter) und Ehefrau Claudia geführt. In den nunmehr 118 Jahren seines Bestehens hat sich der Betrieb zu einem erfahrenen und vertrauensvollen Institut des Bestattungsgewerbes in der Hansestadt entwickelt. Mit langjähriger Erfahrung und

Kompetenz stehen wir den Angehörigen helfend zur Seite. Zu unseren Leistungen gehören Erd-, Feuer-, See-, Wald- sowie Anonymbestattungen, Überführungen, eigener Trauerdruck und Betreuung vor und nach der Beisetzung. Außerdem werden alle mit einem Trauerfall zusammenhängenden Angelegenheiten wie die Beantragung und Abholung von Sterbeurkunden oder behördliche Formalitäten wie Abmeldung bei Rententrägern, Kassen und Versicherungen erledigt. Das Bestattungsunternehmen Bentien

Söhne ist auch Ansprechpartner bezüglich eines Bestattungsvorsorgevertrages, der testamentarischen Charakter hat und als letztwillige Verfügung ausgeführt wird. „Somit können Sie sicher sein, dass der Ablauf und die Gestaltung genau Ihren Vorstellungen und Wünschen entsprechen“, sagt Geschäftsführer Andreas Bentien, der zur finanziellen Absicherung ein Vorsorgekonto bei der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG oder eine Sterbegeldversicherung über das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur empfiehlt.



**Bestattungsunternehmen „St. Anshar“**  
seit 1895 in 4. Generation

# Bentien Söhne

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
- Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
- Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten

Litzowstraße 13 • 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44  
Meiendorfer Str. 120 • 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47

www.bentien-bestattungen.de · Tag & Nacht erreichbar **040 - 68 60 44**

Zertifiziertes QM System nach ISO 9001:2008  
LGA InterCert  
Ein Unternehmen des TÜV Rheinland

BESTATTER  
VOM HANDWERK GEPRÜFT



## Kirchen

### Christuskirche

Gemeindehaus  
Schloßstraße 78,  
Tel: 040 - 652 20 00  
Friedhofsverwaltung (in Tonndorf)  
Tel. 675 85 60  
Telefonseelsorge  
Tel. 0800 - 111 0111 oder 1110222  
Sozialstation  
Tel. 682 80 40

### Kreuzkirche Wandsbek

Gemeindebüro:  
Kedenburgstraße 12  
22041 Hamburg  
Telefon: 040 / 27 88 91 11



Altar der Altrahlstedter Kirche. Foto: Bezirksamt Wandsbek/Michael Pasdzior.

## Sonstiges

### Mütterberatung Wandsbek

Robert-Schuman-Brücke 4, 22045 Hamburg  
Tel.: 4 28 81-2447

### Wandsbek Kern

Familiennetzwerk Wandsbek  
Bärenallee 33 a, 22041 Hamburg  
(Pavillon zwischen Haspa und Post)  
Tel.: 4 28 81-4000 /-4001

### Alstertalmuseum im Torhaus

Wellingsbüttel  
Wellingsbüttler Weg 75 a  
22391 Hamburg, Tel.: 5 36 66 79

### Heimatmuseum Wandsbek

Böhmestraße 20, 22041 Hamburg  
Tel.: 68 47 86, Jenfeld-Archiv  
Jenfelder Allee 48, 22043 Hamburg  
Tel.: 68 91 87 17 (Mi 15.00-18.00 Uhr)

### Museumsdorf Volksdorf

(„De Spieker“ e. V.)  
Im Alten Dorfe 46-48, 22359 Hamburg  
Tel.: 6 03 90 98

### Kulturschloss Wandsbek

Königsreihe 4, 22041 Hamburg  
Tel.: 68 28 54 55

## Kinos

### CinemaxX-Wandsbek

Quarree 8-10, 22041 Hamburg  
Tel.: 018 05/24 63 62 99

### UCI Kinowelt Smart City

Friedrich-Ebert-Damm 134  
22047 Hamburg, Tel.: 69 44 24 42

### Koralle-Kino

Kattjahren 1, 22359 Hamburg  
Tel.: 64 20 89 39

## Theater

### Fundus-Theater

Hasselbrookstraße 25  
22089 Hamburg  
Tel.: 2 50 72 70

## Notdienste

**Polizei:** 1 10

**Feuerwehr:** 1 12

**Rettungsdienst:** 1 12

**Ärztlicher Notdienst:** 22 80 22

**Zahnärztlicher Notdienst:** 0 18 05/05 05 18

**Polizeikommissariat 35:** 4 28 65-35 10  
Wentzelplatz 1  
22391 Hamburg

**Polizeikommissariat 36:** 4 28 65-36 10  
Ellernreihe 135  
22179 Hamburg

**Polizeikommissariat 37:** 4 28 65-37 10  
Am Alten Posthaus 6  
22041 Hamburg

**Polizeikommissariat 38:** 4 28 65-38 10  
Scharbeutzer Straße 15  
22147 Hamburg

**Diebstahlmeldung EC- oder Kredit-Karte:** 0 69/74 09 87

**Polizei-Bürgertelefon:** 4 28 65-65 65

**Weißer Ring:** 2 51 76 80

**Drogeninformationstelefon der Jugendhilfe**  
41 92 38-10 (8.00-24.00 Uhr)  
0 18 05/31 30 31 (bundesweit, 24. Std.)

**Aids-Hilfe Hamburg:** 1 94 11

**Arbeitslosen-Telefonhilfe:** 08 00/1 11 04 44

**Drogenambulanz Wandsbek:** 25 17 45-0

**Kampfhund-Hotline:** 4 28 48-22 92/-22 41

## Babyklappen-Angebot

für die anonyme Abgabe eines Neugeborenen mit Wärmebettchen, Alarmierungsvorrichtung und Durchreiche:

**Asklepios Klinik Wandsbek:** 65 76 14 65  
Alphonsstraße 14  
22043 Hamburg

**Sternipark e. V.:** 08 00/4 56 07 89  
Goethestraße 27  
22767 Hamburg  
Schönenfelder Straße 5, 21109 Hamburg

# Impressum

Herausgeber:  
CittyMedia Communicators  
and Publishers GmbH

Geschäftsführung:  
Konstantin Theodoridis  
Friedrich List  
Syltring 16  
22926 Ahrensburg  
Telefon: 04102/69 72 64  
Fax: 04102/69 72 65  
Mail: info@cittymedia.com  
www.cittymedia.com

Registergericht Lübeck, HRB 7789  
USt-IdNr.: DE255580733

Bankverbindung:  
HASPA  
Kto.-NR. 1 352 148 157  
BLZ: 200 505 50

Kaufmännische Leitung:  
Konstantin Theodoridis

Chefredaktion und V.i.S.d.P.:  
Friedrich List (fhl)  
Telefon: 040/20 97 62 45

Reporter:  
Annekathrin Buruck, Oliver Jensen, Alexandra Petersen.

Mediaberatung:  
Konstantin Theodoridis,  
Jürgen Bigalke, Mobil: 0171/213 00 48,  
Mail: j.bigalke@cittymedia.de

Bilder Heftumschlag:  
Bezirksamt Wandsbek/Michael Pasdzior.

Gestaltung:  
dierck & meyer mediengestaltung,  
Kiel/Dannstadt-Schauernheim

Druck:  
Druckerei Sons, Bad Langensalza

Erscheinungsweise: jährlich

Text, Umschlaggestaltung, Titel, Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Billigung des Verlages. Wir bitten um Verständnis, dass wir trotz sorgfältigster Prüfung keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der angegebenen Termine übernehmen können.



PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG

*In Gemeinschaft leben. Seit 1619*



## PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG – Seit Jahrzehnten in Ihrem Stadtteil

Bei uns sind Sie in besten Händen! Wer unsere Häuser im Hamburger Osten besucht, wird sofort von der warmen, herzlichen Atmosphäre eingenommen. Ob nun in Ruhe die Natur genießen oder in nahegelegenen Einkaufszentren bummeln gehen – unsere ruhige und gleichzeitig zentrale Lage macht beides möglich.

### Pflege von A bis Z

Mit Toleranz und Verständnis begegnen wir unseren Bewohnern, um ihnen in unterschiedlichen Bereichen die Pflege und Betreuung zu bieten, die sie brauchen und wünschen. Neben stationärer Pflege bieten wir an allen Standorten Kurzzeitpflege. Spezialisierungen liegen im Bereich der besonderen Betreuung bei Demenz, Wohnbereichen für jüngere, erwachsene Pflegebedürftige und in der Pflege und Betreuung von Suchtkranken. Ab Herbst 2012 eröffnet zudem am HOLSTENHOF das grundrenovierte »Haus LINDE«, das sich als Kompetenzzentrum auf die spezielle Pflege Demenz- und Korsakowerkrankter Menschen auf zwei geschlossenen Bereichen spezialisiert. Ein großes Freizeit- und Therapieangebot ergänzt das Angebot in unseren Häusern.

So bringen diverse Veranstaltungen wie Basare und Feste, aber auch Busausflüge, Tierparkbesuche, Gymnastik, kreatives Gestalten und vieles mehr Abwechslung in den Alltag.

### Generationen verbinden

An vielen Standorten von PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG findet eine enge Kooperation mit an die Senioreneinrichtung grenzenden Kindertagesstätten statt. Nicht nur durch die räumliche Nähe, auch durch gezielte Aktivitäten und Feste, die von Senioren und Kindern gemeinsam organisiert und durchgeführt werden, wird die Kooperation mit Leben gefüllt. Sei es zum Singen, Kochen oder Vorlesen – die Kinder kommen gerne vorbei und die Senioren freuen sich, ihr Wissen weiterzugeben und Zeit mit den Kids verbringen zu können. Mit dem Zukunftskonzept »Alt und Jung gemeinsam« stellen wir ein Stück Normalität im Zusammenleben der Generationen her.

**Machen Sie sich selbst ein Bild von uns. Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf Ihren Besuch.**

[www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de)

PFLEGEN & WOHNEN FARMSSEN  
August-Krogmann-Straße 100  
22159 Hamburg  
Tel: (040) 2022-2214

PFLEGEN & WOHNEN HOLSTENHOF  
Elfsaal 20  
22043 Hamburg  
Telefon (040) 2022-4834

PFLEGEN & WOHNEN HUSARENDENKMAL  
Am Husarenendekmal 16  
22043 Hamburg  
Tel: (040) 2022-4725



**FITNESS & WELLNESS  
AB 73 € PRO MONAT!**

# WOHLFÜHLOASE

Im MeridianSpa Wandsbek erleben Sie in einzigartiger Atmosphäre Fitness, Wellness und Bodycare auf höchstem Niveau. Wählen Sie aus über 170 dynamischen oder spannenden Kursen, trainieren Sie im weitläufigen Gerätebereich, lassen Sie sich im Pool durch das angenehm warme Wasser treiben, entspannen Sie in der Sauna oder belohnen Sie sich selbst mit einem wunderbaren Bodycare-Treatment. Tageskarten für den Wellness-Bereich ab 17 €. Mitgliedschaften schon ab 73 € monatlich – rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Probetag. Wir freuen uns auf Sie!

**Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.**

**4 x in Hamburg**

WANDSBEK • Wandsbeker Zollstraße 87 – 89

CITY • Scharsteinweg 6

EPPENDORF • Quickbornstr. 26

ALSTERTAL • Heegbarg 6

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) • ☎ 040/65 89-0



**MERIDIAN SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.