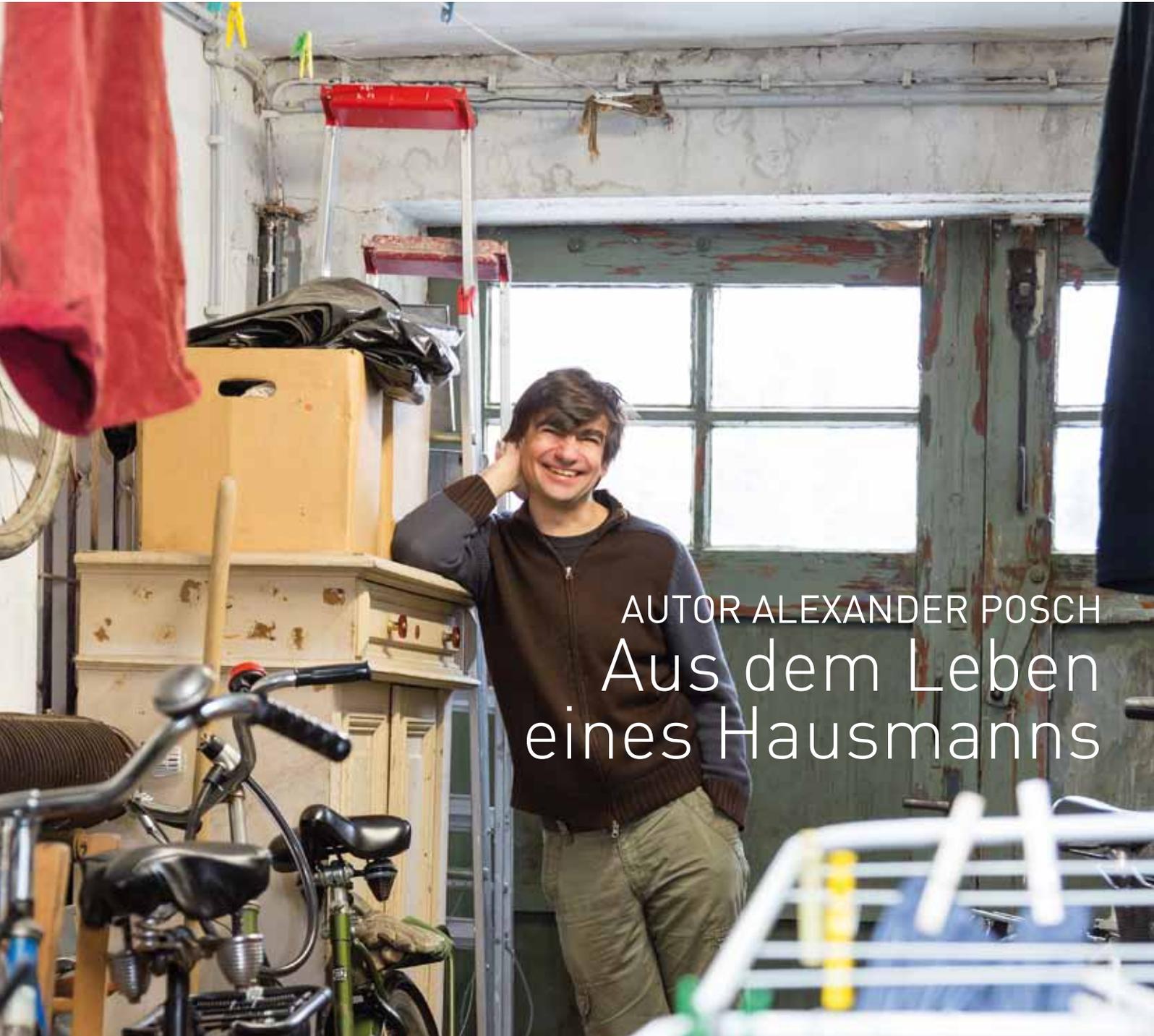


RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten Rahlstedts



AUTOR ALEXANDER POSCH
Aus dem Leben
eines Hausmanns



NETZ- WERKE SPINNEN

dynamisch,
leicht und
locker



RAUM GEBEN

Jugendliche
bekommen
eine Chance



JÜRGEN ROSENSTOCK

Das muss
doch mal
raus ...



INHALT DIESER AUSGABE

- Themenspecial** 04 Netzwerke spinnen
- Kunst & Kultur** 08 5 Jahre KulturWerk Rahlstedt
- Kolumne** 10 Das muss doch mal gesagt werden
- Sportliches Rahlstedt** 12 Kampfkunst – ein Sport mit attraktiven Nebenwirkungen
- Soziales** 14 Eine Rolle in der Gesellschaft spielen
- Unternehmertum** 16 Aus den Unternehmen
- Alles Schule** 22 Inklusion: Aller Anfang ist schwer
- Literatur** 26 „Sie nennen es Nichtstun“
- Tagebuch einer Heilpraktikerin** 28 Störfaktor Zähne?
- Ü10 Kids & Teens** 30 „Ich will Feuerwehrmann werden!“
- Mein Job in Rahlstedt** 32 Von Beruf: „Erfinder“
- Was macht eigentlich...** 34 ...der Baum vom Friedhof?
- Veranstaltungen** 35 Nicht verpassen!



IMPRESSUM 01|2014

TITELBILD:
Sylvana Siebert

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

v.siems@rleben-magazin.de
www.rleben-magazin.de
Tel. 040 - 88 17 06 55
Fax 040 - 88 17 06 54

ART DIRECTION:
Mone Beeck

FOTOS: Sylvana Siebert
sylvana@hsfotoplus.de

FREIE AUTOREN
Jürgen Rosenstock,
Ute Teubner

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

DRUCK: NordMEDIA GbR
AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte in Rahlstedt

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

Ausgabe 2/2014
erscheint am
16. Juni 2014



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich schaue gerade auf die Terminankündigung des Gospelchors magoko. In deren kommender „angedacht“ am 6.4.2014 um 18 Uhr in der Martinskirche geht es um das Thema „Fremd bin ich (fast) überall“. Wie passend, denke ich. Im ersten Artikel geht es bei uns ums Netzwerke Knüpfen: Menschen treffen, sich verbinden und von einem lockeren Kontakt zum nächsten Kontakt gehen. Wer weiß schon, wo die Reise hinführt? Spannend ist es aber auf jeden Fall, denn mit jeder neuen Verbindung bekommt man neue Anregungen. Niemand muss sich alleine oder gar fremd fühlen und ein Hobby braucht man auch nicht, um unter nette Leute zu kommen. Die Zeit ist einfach reif für sogenannte Netzwerke. Dort trifft man sich in großer Runde, lernt einander kennen und letztlich vertieft man die Verbindungen, die einem gut tun – beruflich oder privat. Das klingt so einfach und unverbindlich? Das ist es auch. Wir schauen ins Frauennetzwerk GWEN, ins Unternehmernetzwerk Dolberg & Partner sowie ins Café Unikat hinein und freuen uns auf all die neuen Gesichter und Geschichten. Ich wünsche viel Vergnügen mit der vorliegenden Ausgabe und bin gespannt, wie magoko das Thema der „angedacht“ interpretieren wird.

Herzliche Grüße

ANZEIGEN

NATURHEILPRAXIS RAHLSTEDT
KERSTIN HESELHAUS-RASCH
HEILPRAKTIKERIN

BURNOUT - intensives, praxisorientiertes Seminar
mit Frank Cord Blomeyer (Therapeut und Autor)
Kosten 120,- Euro, Anmeldungen bitte bis 28.3.2014
unter 675 99 13 60

Mo 15-20, Di + Mi 9-13 + 15-18, Do 9-13 + 15-20, Fr 9-13 Uhr u.n. Vereinb.

Schweriner Str. 3, Eingang Rückseite, 22143 Hamburg-Rahlstedt
Fon 040 -675 991 36-0 www.naturheilpraxis-rahlstedt.de

Gartencenter - Rahlstedt

Stapelfelder Str. 154
22143 Hamburg
Tel. 675 88 588

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-17 Uhr
So 10-16 Uhr

IAUF MENSCHEN
ZUGEHEN UND
EINANDER KENNEN
LERNEN

NETZWERKE SPINNEN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Soziale Netzwerke im Internet wie Facebook und Co. boomen. Dort ist Platz für jedermann. Jeder kann mit jedem frei von Hierarchien und räumlichen Distanzen kommunizieren. Gedanken, Klatsch und Tratsch aber auch echte Inhalte werden ausgetauscht und mit der Welt öffentlich geteilt. Inspiriert von der Leichtigkeit über die neuen Medien Kontakte zu knüpfen und dem traditionellen lokalen Zusammentreffen von Menschen haben sich in Rahlstedt inzwischen mehrere Netzwerke entwickelt – alle mit individueller Note, denn es sind die verschiedenen Menschentypen, die sich zusammenfinden und ihr Netzwerk gestalten. Um eben diese einzigartigen, unterschiedlich motivierten Netzwerker-Talente – denen es gelingt, Menschen zu verbinden – geht es im folgenden Beitrag.

RELEASE
INTO
PEACE
VERBINDET
- GWEN
RAHLSTEDT
ENTSTEHT

H

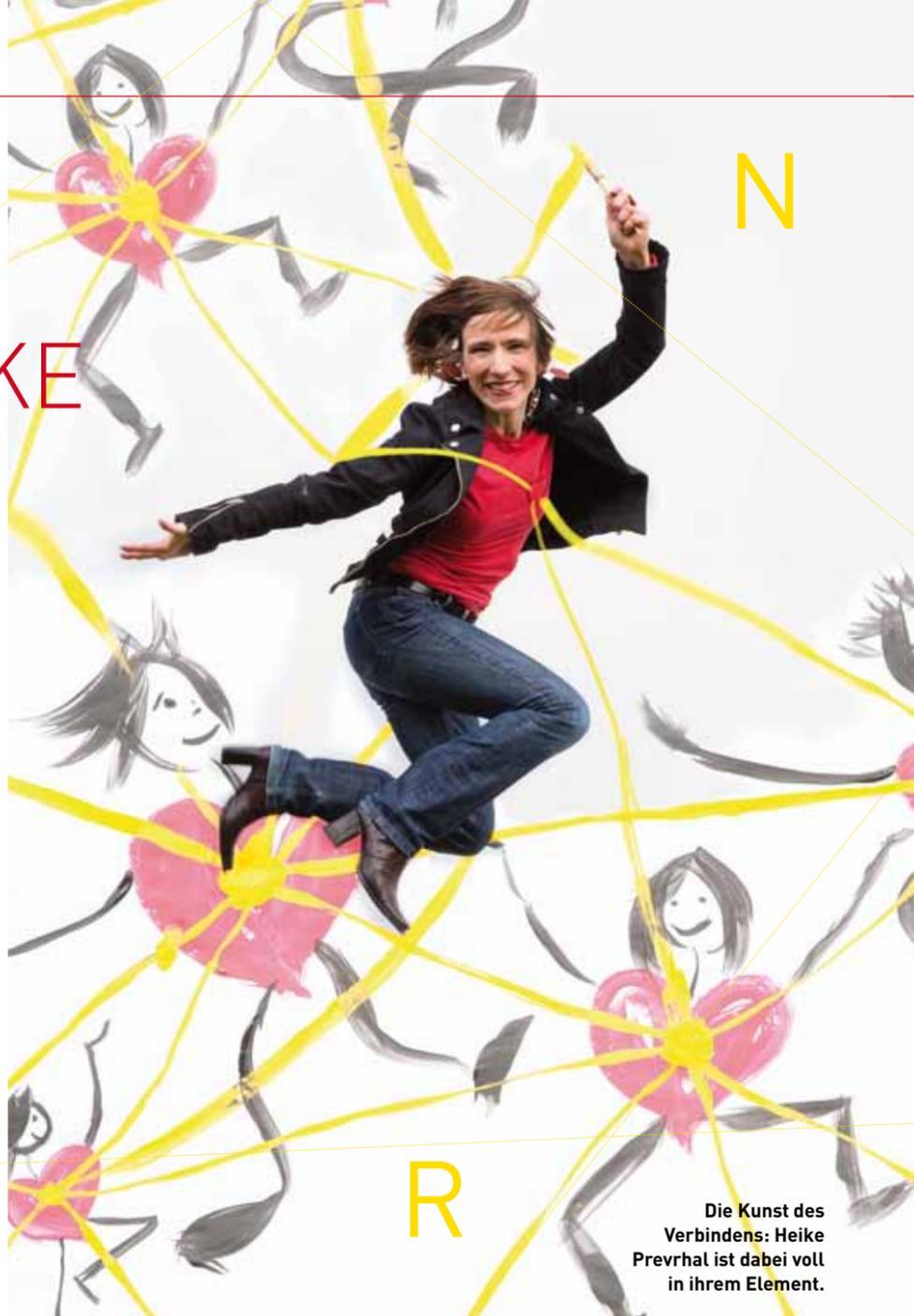
Heike Prevrhal erzählt: Nach 15 Jahren San Francisco bin ich vor eineinhalb Jahren in Rahlstedt gelandet und setze hier nun meine ReleaseIntoPeace Praxis fort. Ich arbeite mit meinen Klienten an ihrer Selbstakzeptanz, Selbstheilung und Herzöffnung. Dabei nutze ich Techniken wie die EFT Klopfakupressur, Meditation oder das intuitive Malen, um ihre Potentiale zu entfalten. Ich genieße ihren Entwicklungsprozess und freue mich, erleben zu dürfen, wie sie aus sich selbst heraus wachsen und großartig werden.

Es scheint, als ob mit der Öffnung meiner Praxis hier plötzlich etwas „Raum“ bekommen hat, wofür die Zeit reif war: nämlich ein Frauennetzwerk. Für viele inspirierte Frauen, die schon lange Wunderbares schaffen,

**RELEASEINTO-
PEACE –
COACHING
MIT HERZ**

Raum für Bewusst-Sein,
Kooperation und bewusste
Evolution mit EFT Klopfakupres-
sur, Intuitivem Malen &
lokal-globaler Vernetzung

26. März 2014 19:00 Uhr: Offener
Info-Abend bei ReleaseIntoPeace
für neugierige Rahlstedter!



R Die Kunst des
Verbindens: Heike
Prevrhal ist dabei voll
in ihrem Element.

IGWEN
NETZWERK

GWEN ist ein internationales Netzwerk und steht für Global Women Entrepreneurs Network. GWEN unterstützt Frauen weltweit darin, ihre wahre Bestimmung zu finden und daraus ein erfolgreiches Geschäft von und mit Herz zu kreieren. Viele Frauen sind schöpferisch, haben tolle Ideen. Die Zeit ist reif, diese Ideen in die Welt zu bringen. Das nächste internationale Gwen Treffen findet in Hamburg vom 22.-25. August 2014 statt. Mehr auf www.sageuniversity.com

öffnete sich die Möglichkeit, in einem ganz neuen Ausmaß miteinander in Verbindung zu treten – und viele sind ganz bewusst diesem Impuls, dem Sehnen nach Verbindung, Authentizität und Kooperation gefolgt.

So begann es, mit Jasmin: Sie nahm mich mit, zum Besuch eines Netzwerk Treffens in der Hamburger Innenstadt. „GWEN“ hieß es, „Global Women Entrepreneur Network“. Tolle Frauen! Wir fragten uns, ob das nicht auch in Rahlstedt geht. Und schon machten wir uns auf die Suche nach neugierigen Frauen vor Ort, um sie zum ersten Rahlstedter Treffen einzuladen. Eine Tür blieb verschlossen, wir werden für Jehovas Zeugen gehalten. Im Sonnencafé erfahren wir bei einem Cappuccino, dass die Räumlichkeiten demnächst frei werden. Die Vision eines „etwas anderen“ Cafés in Rahlstedt entsteht sofort in uns – und heute genießen wir das Unikat! Das nur am Rande, aber seitdem begegnen sich jeden Monat 10-20 Frauen bei ReleaseIntoPeace, um sich kennen zu lernen und auszutauschen. In der ersten Runde erhält jede Frau für ein paar Minuten das Wort, um ihre Arbeit, ihr Projekt vorzustellen. In der zweiten Runde bringen Carola oder ich oft eine Frage mit hinein wie z.B. „Was brauchst oder wünschst du dir gerade?“. Oder wir stellen ein einfaches Coaching Werkzeug vor, das uns auch im Umgang mit unseren Klienten dient. Im darauf folgenden informellen Teil gibt es Tee und kleine Snacks, und diejenigen, die aufeinander neugierig geworden sind, kommen ins Gespräch. Freundschaften, Projekte, Partnerschaften wachsen. Und was genau zeichnet unser GWEN Netzwerk aus? Offenheit, Kooperation und Verbindung von Herz zu Herz stehen für uns an erster Stelle. Inspiration und Neugier. Eine wertschätzende Haltung uns selbst gegenüber und den anderen.

Und darum fragen wir auch dich, mit großer Neugier: „Und wofür schlägt dein Herz?“ Unser nächstes Treffen findet am 19. März 2014 um 19 Uhr statt – Eintritt 15 Euro.

HERZlichst, Heike Prevrhal

Kontakt: www.ReleaseIntoPeace.de
heike@releaseintopeace.de
Buchwaldstieg 23, Tel. 84 20 63 63

E UNIKAT -
EIN NEUES
CAFÉ

Beim Café Unikat geht es auch ums Netzwerken und Verbinden. Da sind zum einen Susanne, Vio, Maria und Hannes, die sich zusammen getan und das Café gegründet haben, und zum anderen sind da all ihre Gäste, die diesen Ort für sich und ihre Verbindungen nutzen. Entstanden ist die Idee im August 2013 als Heike Prevrhal ihnen erzählte, dass das ehemalige Sonnencafé frei würde. Die Vier kannten sich bereits von einer Resthof-Gründungsinitiative, doch da noch kein Resthof in Aussicht war, entschieden sie sich kurzerhand gemeinsam ein Café zu eröffnen – als Testballon, um ihre Vision von gemeinschaftlichem Leben und dem bewussten Teilen von Ressourcen zu verwirklichen. Im September unterschrieben sie den Mietvertrag, im Oktober renovierten sie in Eigenregie und am 1. November war Eröffnung: Die Tür geht auf und man steht in einem großzügigen und gemütlichen Wohnzimmer. Die Vier kochen und backen alles selbst, alles bio, täglich frisch. Es gibt Suppen, Eintöpfe, Quiche sowie selbstgebackene Brote und Kuchen – zum Frühstück, Mittag und Abend. Kaffee und Tee sowie

**ÖFFNUNGS-
ZEITEN**

Sonntag: 10.30 – 18 Uhr
mit sonntäglichem -
leckerem Vegi-Bio-
Frühstücksbuffet
und mehr...

Montag: 9-18 Uhr

Dienstag: 9-18 Uhr

Mittwoch: Ruuhhetag

Donnerstag: 9-22 Uhr

Freitag: 9-22 Uhr

Samstag: 10-22 Uhr

UNIKAT

Aus dem Rahmen
gefallen -
Susanne, Vio
und Hannes
haben echte
Freude daran,
ein Café der
besonderen Art
zu betreiben.



Kaltgetränke gibt es selbstverständlich auch.

Entstanden ist ein Nachbarschaftstreff, ein Laden für Kunsthandwerk und Selbstgemachtes, ein Ort mit Platz für Kinder, eine offene Werkstatt, eine Galerie für bekannte und unbekannt Künstler, Platz für Einzelstücke und Originale, ein Raum für Veranstaltungen und Kurse.

Hannes kommentiert es so schön: „Ein Hauch von Schanze als Chance für Rahlstedt.“ und Susanne ergänzt: „Hier ist Platz zum Ankommen. Wir erlauben uns einen fast grenzenlosen Raum. Alles ist möglich. Ich bin nicht reduziert auf die Rolle der Kellerin, sondern ich bringe die verschiedensten Menschen hier zusammen und ermögliche ihnen, sich hier ebenfalls einzubringen und mit zu gestalten, z.B. als Künstler oder als Veranstalter von Kursen und Events.“ Die Türen stehen hier jedem offen – alleine, zu zweit oder als Gruppe. Kontakte knüpfen oder pflegen ist hier ausdrücklich erwünscht!

Kontakt: Brockdorffstraße 92-94
Tel. 66 930 960
info@u-n-i-k-a-t.com, www.u-n-i-k-a-t.com

U NETZWERK-TALENT SANDRA SCHLOTE

S

Sandra Schlote ist Richterin und lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen in Rahlstedt. Ihr Metier sind die „defekten“ menschlichen Verbindungen. Sie weiß sie zu lösen, und sie ermöglicht streitenden Parteien außerdem im Rahmen von Mediationsverfahren ihre Interessen zu erkennen und eine Lösung zu finden, die langfristig alle zufrieden stellt. Es liegt ihr einfach im Blut zu kommunizieren, sich einzubringen und über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen – beruflich und vor allem auch privat. Sie engagiert sich gerne im Schullehrernrat wie auch im RSC, dem Fußballclub ihrer Söhne, und networkt dadurch stark im persönlichen Umfeld. Außerdem ist sie gemeinsam mit ihrem Mann Teil des Dolberg & Partner Netzwerkes, einer Gemein-

F

Sandra Schlote hat den nötigen Weitblick für's Netzwerken.

E



ANZEIGE

AMTV Hamburg - Mein Sportverein.



SAISONERÖFFNUNG FRÜHLINGSFEST

04.05.2014

10:00 – 16:00 UHR

SCHLEIFCHENTURNIER

ANMELDUNG AM VERANSTALTUNGSTAG BIS 10:00 UHR

SCHNUPPERTRAINING

VON 10:30 - 16:00 UHR FÜR KINDER & ERWACHSENE

ESSEN & TRINKEN

LECKERES VOM GRILL UND KALTE GETRÄNKE

HÜPFBURG

BEWEGUNGSSPASS FÜR DIE KLEINEN

Der AMTV Hamburg bietet ab 2014, jährlich von April bis Oktober, auf 5 Außenplätzen Tennis an.

Einsteigerkurse für klein und groß, Einzeltraining und Mannschaftssport – für jeden ist etwas dabei. Die jeweiligen Kurse können in der Geschäftsstelle des AMTV Hamburg gebucht werden. Hier erhalten Sie alle Informationen.

AMTV TENNISANLAGE
STAPELFELDER STRASSE 145
22145 Hamburg

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.

Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

schaft von Unternehmern, Angestellten, Handwerkern, Dienstleistern und allen, die Lust haben sich einzubringen. Man trifft sich in entspannter Atmosphäre bei den Partnerreffen, lernt dadurch andere Unternehmen kennen und weiß, wen man empfehlen kann. Bei Dolberg & Partner setzt sich Sandra gerne für Gemeinschaftsevents ein. Sie hat beispielsweise eine Führung im HSV Stadion und die Teilnahme am HSH Nordbank Run organisiert. Sie erklärt: „Dann kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen und erleben etwas gemeinsam. Das Besondere sind für mich in unserer heutigen Zeit die echten Erlebnisse im hier und jetzt – und

nicht die von online „Freunden“ geposteten Events im Internet.“ Zuletzt hat sie eine große Spendenaktion für Kinder und Senioren zu Weihnachten mit dem Netzwerk auf die Beine gestellt – ziemlich spontan. „Aber auf die Netzwerkpartner ist Verlass! Wenn wir eine Idee haben, dann finden wir immer einen Weg, sie auch kurzfristig umzusetzen. Das macht Spaß und verbindet.“ ■

Kontakt: www.dolbergundpartner

A

ANZEIGE

Jolante Gerbitz
Dekoratives für Haus und Garten

Pflanzzeit und Beratung

- Gestaltung Ihres Gartens
- Bepflanzung von Kübeln bis zum Großbaum
- Pflanzen und Gehölze aus eigener Baumschule

Öffnungszeiten:
Di. & Fr. 10.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

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

GEWINNSPIEL

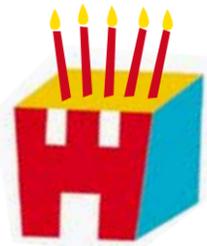
Suchen Sie die 10 Buchstaben, die wir in diesem Text verteilt haben und bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge. Dann ergibt sich das Lösungswort:

Unter den Einsendern verlosen wir
1x 4 Freikarten
für Hagenbecks Tierpark.



Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rleben-magazin.de. Einsendeschluss ist der 17. April 2014. Geben Sie bitte Ihre Anschrift für den Versand der Freikarten an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort Ausgabe 4/2013: Christkind.
Gewonnen haben B. Kuchenbecker,
I. Schönemann, R. Schütt



5 JAHRE KULTURWERK RAHLSTEDT

GESCHÄTZT FÜR KULTIVIERTE VERANSTALTUNGEN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Eine lebendige Kunst- und Kulturszene übt eine magische Kraft auf einen Stadtteil aus. Ein Anfang davon ist bereits in Rahlstedt zu spüren. Vor fünf Jahren haben sich einige Künstler und kulturell Interessierte zusammen getan und das KulturWerk Rahlstedt e.V. gegründet. Seitdem ist viel bewegt worden und das Leben wird hier bunter und facettenreicher. Wir treffen uns im Café UNIKAT, wo auch seit neuestem die monatlichen Stammtische des KulturWerks stattfinden. Mit dabei sind Katharina Joanowitsch, Karin Grubert, Gisela Schatt, Karl-Heinz Bode und Stephan Zörnig. Sie sind alle fröhlich und freuen sich auf ihr fünfjähriges Jubiläum im Mai 2014. Dafür haben sie sich einige kreative Programmpunkte überlegt, darunter auch ein kleines Souvenir, das an die Gründungsidee erinnert.

Angefangen hat alles mit der Sehnsucht nach einem zentralen Ort, wo sich einerseits

Künstler treffen und wirken können, und wo sich andererseits jeder einbringen kann, der das kulturelle Leben mitgestalten möchte. Das Gründungsteam hatte den alten Bahnhof als neue Kulturstätte im Sinne eines Kulturzentrums mitten im Ortskern im Visier. Der Traum ist leider zerplatzt, aber das KulturWerk macht weiter, denn die kreativen Bürgerinnen und Bürger sind ja trotzdem da und ihre Ideen kennen kaum Grenzen.

Sie formulieren ihre Vision wie folgt: „Auch schon ohne ein Kulturzentrum soll praktiziert werden, was einmal den Geist eines Kulturzentrums ausmachen wird: Bildung eines weltoffenen, kulturell aufgeschlossenen Rahlstedt-Bewusstseins, das niemanden ausgrenzt und Zukunft als gemeinschaftliche Herausforderung zur Gestaltung anpackt. Kultur als Begegnung, Identitätsfindung, Infragestellung des Althergebrachten, Erschließung des Neuen.“

Das KulturWerk hat inzwischen rund 130 Mitglieder. Einige unterstützen die Arbeit

rein finanziell und andere engagieren sich inhaltlich in unterschiedlichen Gruppen. Sie alle machen die Kultur in unserem Stadtteil sichtbar, hörbar und bewusst – und zwar von Januar bis Dezember. Dazu zählen:

- Lesungen
- Ausstellungen
- Werksgespräche
- Der philosophische Garten
- Musikalische „Zwischenspiele“
- Der Tag der Musik
- Der Publikumspreis
- Filmabende

Das Wertvolle dieser Veranstaltungen ist immer wieder neben der eigentlichen Kunst die mögliche Beteiligung der Rahlstedter Bürgerinnen und Bürger an den Veranstaltungen, der anregende Dialog der Künstler mit ihrem Publikum und der inspirierende Austausch untereinander. Details zu den fantastischen Einzelhighlights wie die GartenARTen oder der Verleihung des bundesweit 3. Preises zum Tag der Musik im vergangenen Jahr gibt es auf www.kulturwerk-rahlstedt.de.

Auch im Jubiläumsjahr steht weiterhin Kunst und Kultur zum Mitmachen im Vordergrund. Dabei werden einige Ideen aus der Gründungszeit wieder zu Tage gebracht, wie beispielsweise das Projekt „Kunst unterwegs“. Als ein besonderes Projekt ist die Entdeckung Rahlstedts durch seine Bürgerinnen und Bürger in „entschleunigter Weise“ mit dem Blick eines Reisenden geplant.

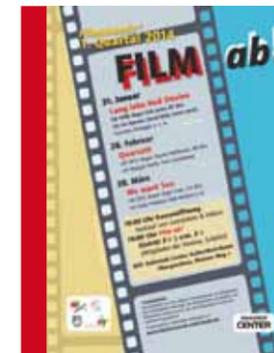
Darüber hinaus wird es auch eine Radtour entlang der Rahlstedter Stadtteilgrenzen sowie ein Konzert mit dem Wandsbeker Sinfonieorchester geben. Das gesamte mit Liebe zum Detail ausgearbeitete Programm wird zur offiziellen Jubiläumsfeier für Mitglieder und geladene Gäste am 20. Mai 2014 vorgestellt und danach in Rahlstedt verbreitet.

Ein Hoch auf das Engagement des KulturWerks!! ■

Kontakt: www.kulturwerk-rahlstedt.de

STAMMTISCH

Zum persönlichen Kennenlernen und Ideen einbringen veranstaltet das KulturWerk immer **am 10. eines Monats** einen Stammtisch. Das nächste Treffen findet am 10.4.2014 ab 19:30 Uhr im Café Unikat, Brockdorffstr. 92-94 statt. Der Stammtisch ist offen für alle, die neugierig auf Kunst- und Kultur in Rahlstedt sind.



A PROPOS „FILM AB!“

Die Filmabende haben bislang im 1. OG des Rahlstedt Centers stattgefunden, aber zukünftig muss ein neuer Raum dafür gefunden werden. Groß genug für rund 100 Besucher und gemütlich soll er sein. Vorschläge bitte an: film@kulturwerk-rahlstedt.de

Der Vorstand v.l.n.r. Beisitzerin Karin Grubert, Beisitzerin Gisela Schatt, Schatzmeister Karl-Heinz Bode, 1. Vorsitzende Katharina Joanowitsch und Pressesprecher Stephan Zörnig – nicht im Bild: 2. Vorsitzende Sabine Wenzel



HATHI

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

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

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

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

Reservierungen werden erbeten.

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

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

LAMBERT

IMMOBILIEN SEIT 1985

**Ihr Partner in Rahlstedt.
Verwaltung · Verkauf · Vermietung**

Wir sind spezialisiert auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung. Hier sind wir seit über 25 Jahren zuhause, hier kennen wir jede Straße.

Wir sind ein hoch motiviertes Team und legen unser Herzblut in unsere Arbeit. Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!

Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert freut sich auf Ihren Anruf!

Tel. 040-60 90 47 00

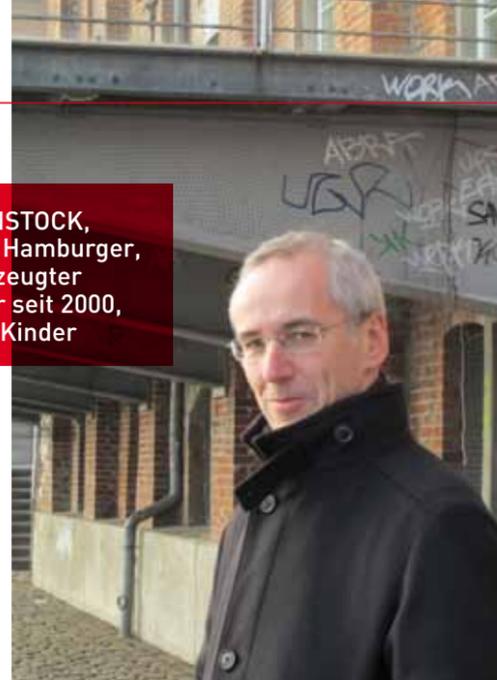
Kösliner Straße 37a · 22147 Hamburg

www.lambert-immobilien.de

DAS MUSS DOCH MAL GESAGT WERDEN.

RAHLSTEDT IM WANDEL DER MODERNE?

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



Moderne und anspruchsvolle Architektur wertet den Ortskern von Rahlstedt auf?

TEXT JÜRGEN ROSENSTOCK

Wir schreiben das Jahr 2014. Der Ortskern von Rahlstedt strotzt vor Moderne. Immer weniger alte und historische Gebäude sind noch im Zentrum zu finden. Auch in den anliegenden Wohnstraßen werden einfühlsam aber stetig in die Jahre gekommene Gebäude abgetragen und durch moderne Neubauten ersetzt. Dieser Trend ist positiv, denn es gibt viele Gründe für den Abriss der betagten und nicht mehr zeitgemäßen Bausubstanz.

Beginnen wir mit der Wärmedämmung. Die Fassaden des ehemaligen Gasthaus Haumeister oder des Alt-Rahlstedter Landhauses sind ein gutes Beispiel für die Wegebereitung der Modernisierung. Die porösen Stilelemente und unpraktischen Stuckverzierungen mit einer Andeutung von Neorenaissance passen einfach nicht zur aktuellen Energieeinsparverordnung, welche mit ihren schicken Styropor-Dämmplatten viel mehr in die heutige Zeit passt. So ist der Abriss der antiquierten Gebäude die logische Konsequenz.

Ein weiterer guter Grund für den Abriss der alten Gebäude ist die sich so ergebende Möglichkeit der Zusammenlegung von viel zu kleinen Flurgrundstücken. Nehmen wir das vergangene Kaufhaus Möller. Das alte Gebäude hinter der ehemals trendigen Metallverkleidung war nicht mehr zu retten. Das links daneben liegende Gebäude aus der Gründerzeit hatte viel zu wenig Fläche für eine wirtschaftliche Vermietung. Praktischerweise wurden einfach beide Gebäude abgerissen um einen modernistischen Neubau auf die nun zusammengelegte Grund-

stücksfläche zu bauen. Keine verspielten Einzelhäuser trüben so in Zukunft das Auge des Betrachters. Stattdessen werden die Straßenzüge durch breite und schlichte Fassaden aufgewertet. Schön anzusehen sind hier auch die neuen Bahnhofsarkaden. Statt eines uralten Lagerschuppens aus wilhelminischer Zeit und dem hässlichen alten Bahnhofsgebäude aus den 30er-Jahren erstrahlt nun eine Neuinterpretation des Bauhausstils über den schönen Helmut-Steidel-Platz. Und damit nicht genug. Die alten Verkaufsbaracken rechts der Bahnhofsarkaden werden ebenfalls bald abgerissen, um durch einen avantgardistischen vier- bis fünfstöckigen Neubau ersetzt zu werden.

Neben den Gründen der Wärmedämmung

„So ist der Abriss der antiquierten Gebäude die logische Konsequenz.“

und der Flurbereinigung finden sich noch viele weitere Argumente für den Abriss alter Gemäuer in Rahlstedt. Der Rückbau von Bausünden aus der Vergangenheit ist kostspieliger als ein vollständiger Abbruch. Und manch altes Wohnhaus aus den frühen Anfängen des vergangenen Jahrhunderts ist nach einem über Generationen reichenden Renovierungsstau einfach nicht mehr zu retten. Also weg mit den Resten der alten Gartenstadt, hin zu einer Mischung aus frechen Architektenhäusern, Bauhausimitaten, Villen im toskanischen Stil und schmucken Friesenhäusern.

Zurück in den Ortskern von Rahlstedt. In der neu gestalteten Fußgängerzone mit dem innovativen weißen Granitbelag stören keine großen Blumenkübel und dicke Kastanien mehr den Weg zu den eleganten Einzelhandelsgeschäften. Die neue Offenheit der Straße lässt, ähnlich wie bereits in der Bahnhofstraße möglich, einen freien Blick auf die schick gestalteten Fassaden der modernen Architektur zu. Auch verkehrstechnisch ist die Schweriner Straße interessant. Da die phantasievolle Stadtmöblierung an den Rand der Straße gelegt wurde, ist sogar die Wiederöffnung der Fußgängerzone für den Autoverkehr eine nicht wirklich abwegige Option. Die Erreichbarkeit mancher Geschäfte mit dem eigenen Wagen kann den Ortskern von Rahlstedt noch stärker beleben.

Leider besteht über den Wandel in die Moderne in Rahlstedt nicht nur Einigkeit. Dies wurde überdeutlich, als im Rahmen einer Veranstaltung des Rahlstedter Kulturwerks mit dem Titel „Bauen und Bewahren in Rahlstedt“ durchaus kontrovers diskutiert wurde. Eine nicht geringe Zahl von Bewohnern Rahlstedt glaubt „noch“ nicht an Fortschritt und hält viel zu starr an dem Vergangenen fest.

Doch die Zukunft lässt sich nicht aufhalten. Die neuen futuristischen Wohn- und Geschäftshäuser in Rahlstedt Mitte bieten modernen Wohnraum für wohlsituierte Familien und die nicht vermietbaren Laden- und Geschäftsräume empfehlen sich als interessante Abschreibungsmöglichkeiten für manch wagemutigen Unternehmer, der so in Rahlstedts Zukunft investiert.

So wie der Traum der Elektrifizierung der Bahn nach vielen Jahren Wirklichkeit wurde und die Anbindung der S-Bahn in Rahlstedt in greifbare Nähe rückt, so wird auch die Moderne unaufhaltbar in Rahlstedt einziehen. Man darf davon träumen, dass Rahlstedt bald mit der neuen Hafencity, den Londoner Docklands oder dem Centro in Oberhausen in einem Atemzug als Vorbild für die moderne und urbane Architektur genannt wird. ■

Kontakt: j.rosenstock@leben-magazin.de

ANZEIGE

<csev>
Computer Service und EDV Vertrieb

IT-Support für Büro, Kanzlei oder Praxis

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

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

<csev> | Cord Schlote • Mobil: 0172 / 400 21 77
Mail: schlote@csev.de • Web: www.csev.de

Seasons
coffee & living

rice
people love it we love it

Green Gate

Cream

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

DER neue Marken-Second-Hand Laden in Marienthal. Hier wechseln trendige Einzelteile den Besitzer. Nach dem Shoppen könnt Ihr Euch mit Kaffee und hausgemachtem Kuchen stärken. Und dann einfach nebenan zu Seasons! Auf über 100 qm findet Ihr alles, was das Frauenherz begehrt. – Wir führen skandinavische Modemarken wie Odd Molly, Cream, Ilse Jacobsen und Rosemunde. Blusen und Strick, Schuhe und Stiefel, Taschen, Gürtel, Schmuck, Hübsches für Kinder. Sucht Ihr besondere Geschenke oder möchtet Ihr Euch selber verwöhnen? Wir helfen Euch, das richtige zu finden. Kuscheldecken, Kerzen und Körbe, eine riesige Auswahl an Green Gate und Rice Geschirr, Plaids und Kissen. Nehmt Euch Zeit, um an der Kaffeekar einen Latte Macchiato zu genießen. Im Sommer könnt Ihr auf den Bänken vor dem Laden Platz nehmen. Besucht uns, wir freuen uns auf Euch!

Sylvana Siebert
Fotografie

WIR FOTOGRAFIEREN SIE
Bauch, Baby, Kind, Mann, Frau, Oma, Opa, ihre Hochzeit, ihre Familie, ihren Hund, Katze, Maus
... wen Sie wollen

WIR FOTOGRAFIEREN FÜR SIE
Ihre Freunde, Ihr Event, Ihr Haus, und mehr
... was Sie wollen

Wir fotografieren wo sie wollen

FOTO plus
040 644 22 572
www.hsafotoplus.de



Kickboxen: Dennis Bhatti zeigt im Training wie es geht.

TAG DER OFFENEN TÜR am Sonntag, den 18. Mai 2014 ab 12 Uhr

KAMPFKUNST – EIN SPORT MIT ATTRAKTIVEN NEBENWIRKUNGEN

SELBSTBEWUSSTSEIN UND AUSSTRAHLUNG GEWINNEN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Das Thema Kampfsport polarisiert: Die Angst vor Aggression steht den Vorzügen der Selbstverteidigung gegenüber. Um mir ein eigenes Bild zu machen, habe ich hinter die Türen bei Atrium Sports geschaut. In einer großen Lagerhalle im Gewerbegebiet Farmsen werde ich sehr herzlich empfangen – in einer insgesamt sehr familiären Atmosphäre mit fröhlichen Gesichtern von Mädchen und Jungs sowie Frauen und Männern. Kein Wunder: Die beiden Gründer Dennis Bhatti und Markus von Hauff bringen so viel Leidenschaft für ihren



Früh übt sich. Die Atrium Kids trainieren wie die Großen.

Sport mit, dass sie einfach mitreißend sind. Dennis und Markus zeigen mir voller Stolz ihr „Atrium“ ... Sie haben vor knapp einem Jahr ihren Traum einer eigenen Kampfsport-schule verwirklicht. Zusammen bringen sie mehr als 50 Jahre Erfahrung mit und erklären mir, worum es beim Kampfsport geht: „Kampfsport ist im Grunde eine Kampfkunst, die mit einer besonderen Lebenseinstellung einhergeht. Dazu gehört, dass sich Körper und Charakter gegenseitig stärken und dabei immer im Einklang mit den Tugenden Respekt, Ehrfurcht und Bescheidenheit auftreten.“ Genauso erlebe ich sie dann auch im weiteren Gespräch. Sie erwähnen nicht wie stark und fit sie sind. Ich sehe auf Anheiß, dass sie sich von nichts und niemanden umhauen lassen. Und so erfahre ich auch nur in einem Nebensatz von Markus, dass Dennis ehemals Europameister im Karate und Stockkampf war. Ihre innere kraftvolle Haltung und Ausstrahlung ist beeindruckend. Sie wissen, was sie tun und geben es mit Freude weiter. Es ist ihnen eine Ehre insbesondere auch Kinder trainieren zu dürfen. „Bei uns lernen die Kinder, sich kontrolliert zu raufen und zu kloppen – mit Respekt



Trainer und Vorbild zugleich. Markus von Hauff macht beim Training alles mit.

und ohne Verletzungen.“, sagt Markus und Dennis ergänzt: „Wir zeigen den Kindern natürlich klare Grenzen auf, denn sie müssen verstehen, dass der Gegenüber ein Partner ist, der ihnen freundlicherweise seinen Körper für Übungszwecke zur Verfügung stellt.“ „Genau, es geht im Training nämlich darum, sich zu verbessern und nicht den anderen zu besiegen, d.h. der Partner hilft dem anderen besser zu werden.“, erklärt Markus. „Deswegen kann ich auch mit Kindern „kämpfen“ und sie individuell auf unterschiedlichem Niveau herausfordern.“ „Nebenbei sorgen wir bei den meisten Kindern noch für eine Grundfitness mit Basisfertigkeiten aus dem Turnen, wie z.B. Vorwärts- und Rückwärtsrollen, Radschlagen und Handstand.“, erklärt Dennis.

Die Erwachsenen kommen bei den beiden ebenfalls voll auf ihre Kosten. Ein vielseitiges Kursprogramm zur Selbstverteidigung mit stark klingenden Namen steht jedem zum Ausprobieren offen: Krav Maga Survival, TaeBo, Kickboxen, Karate, Grappling, Boxen, Mixed Martial Arts, Armed Fighting Systems.

Es geht um Körperspannung, Koordination, Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Konzentration. Die verschiedenen Kampfkünste unterscheiden sich darin, ob im Stehen oder am Boden gekämpft wird, ob Treten erlaubt ist oder nicht und ob es sich um eine Vollkontaktvariante handelt. „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.“, scherzt Markus „Blaue Flecken gehören hin und wieder natürlich dazu. Sie härten ab.“

Die Hauptnebenwirkung ist das steigende Selbstbewusstsein, denn mit der zunehmenden Fitness und dem Wissen, wie man sich im Notfall schützen kann, gewinnt man an innerer Stärke. Und dass kämpfen sogar Spaß machen kann, sieht man nicht nur den beiden Gründern sondern auch den Mitgliedern an. Sie strahlen und genießen ihr Training.

Kontakt:
Atrium Sports e.V.
Ivo-Hauptmann-
Ring 10
22159 Hamburg
Tel: 84 89 77 49
www.atrimum-
sports.de

MITTAGSTISCH
TÄGLICH UND
WÖCHENTLICH
WECHSELND



MONTAG BIS SAMSTAG VON 11.30 - 16.00 UHR

Zu jedem Gericht gibt es eine Suppe vom Buffet

- Café Ole Mix Grill 330 g Fleisch, 7,99 €
- Bauernfrühstück, 5,90 €
- Frischer Seelachs, 8,90 €
- Kassler in Senfrahm, 6,90 €
- Lachs Lasagne, 6,90 €
- Schweinefiletmedaillons, 7,90 €
- Arg. Hüftsteak 150g, 8,90 €
- Rinderleber, 6,90 €
- Pfannen Gyros, 6,90 €
- Penne Funghi, 5,90 €
- Salat Buffet, 5,60 €

Schweriner Straße 23 · 22143 Hamburg

040 - 675 86 133

www.cafeole-hamburg.de

Lunch

Neu bei uns! Sauna und Infrarotkabinen



Gesunde Entspannung für Körper und Seele!

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.00-18.00 Uhr
Sa. 8.00-13.00 Uhr
Bahnhofstr. 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/ 4 55 50
Fax 0 41 02/ 5 09 96



... in nur 10 Minuten über die B 75 zu erreichen

EINE ROLLE IN DER GESELLSCHAFT SPIELEN

ZWEI MUTIGE FRAUEN GRÜNDEN WOHNGRUPPE FÜR JUGENDLICHE

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Vor zwei Jahren haben Melanie Theune und Annalena Bloemsma ihre erste Wohngruppe gegründet. Sie möchten Jugendlichen den Übergang ins selbstbestimmte Leben ermöglichen. Sie sollen als Erwachsene eine aktive Rolle in unserer Gesellschaft spielen und sich eine eigene Existenz aufbauen können. Eine ehrbare Vision! Nun müssen sich die Gründerinnen zwischen all den großen Trägern und sozialen Einrichtungen mit ihrem Projekt behaupten – entgegen vieler Warnungen funktioniert

Melanie Theune und Annalena Bloemsma stehen den Jugendlichen mit Rat und Tat zur Seite.



Die Gründerinnen blicken zuversichtlich in die Zukunft ihrer Jugendlichen.

ihr Businessmodel aber recht erfolgreich: Kein Leerstand, d.h. die Nachfrage nach guten Plätzen für Jugendliche mit schlechten Startbedingungen ins Leben ist groß. Und die Sehnsucht der Jugendlichen nach einem Ort, wo sie respektvoll betreut bzw. begleitet werden ist ebenso groß.

Inzwischen gibt es im Neubaugebiet Boltwiesen schon zwei Wohngruppen, die zur Viva Harmonia gehören. In zwei Mittelreihenhausern – im familienfreundlich angelegten Wohngebiet – leben 4 bzw. 5 Jugendliche im Alter von 16-21 Jahre zusammen. Ein Team von 5 Pädagogen begleitet die Jugendlichen in ihrem Alltag. Es ist immer einer als Ansprechpartner für sie da, der ihnen einen geschützten Raum mit klaren Strukturen vorgibt - ohne an einem Idealbild festzuhalten oder gar Familienersatz vorzuspielen. Die Jugendlichen ordnen ihre Vergangenheit durchaus realistisch ein und wissen, wo sie aktuell im Leben stehen. Hier bekommen sie die Möglichkeit zu lernen, welche Perspektiven sie haben und wie sie ihre Ziele erreichen können. Dabei geht jeder seinen eigenen Weg, die einen zur Schule, die anderen zur Ausbildung. Ansonsten funktioniert auch das Leben innerhalb der Wohngruppe wie in jeder anderen WG auch. Jeder bekommt sein eigenes „Haushaltsgeld“, womit er lernt, sich selbst zu versorgen. Jeder kommt für den eigenen Wäscheberg und die eigene Zimmerordnung auf. Für die gemeinschaftlich genutzten Räume gibt es Absprachen.

Neu oder anders an dem Konzept von Viva Harmonia ist der große Vertrauensvorschuss, der den Jugendlichen hier entgegen gebracht wird. „Wir haben in der Vergangenheit gesehen, wie sich Jugendliche verhalten, wenn sie viel Gegendruck und wenig

Vertrauen erleben. Daher haben wir uns für einen Weg mit viel Freiheit und Respekt für jeden einzelnen Jugendlichen entschieden.“, erklärt Annalena Bloemsma. „Das funktioniert ganz hervorragend. Die Jugendlichen finden viel besser zu sich selbst, wenn wir ihnen eine Chance geben und wir Verständnis zeigen, warum sie gerade so sind, wie sie sind.“, ergänzt Melanie Theune. „Wir fragen dann nach, wofür kannst du Motivation aufbringen? Was interessiert dich und was willst du erreichen? Und egal für welchen Weg sie sich entscheiden, wir lassen sie nicht hängen, sondern wir bringen ihnen Wertschätzung für ihre Entscheidung entgegen und unterstützen sie.“ Annalena Bloemsma betont: „Eins ist ja klar, sowohl wir als auch die Jugendlichen wollen, dass sie zukünftig in Lohn und Brot stehen und unabhängig sind.“ „Sie verstehen den Kreislauf des Geldes. Sie wollen raus aus dem Sozialloch und wollen arbeiten, um mit ihren Steuern, der Gesellschaft wieder etwas zurückzugeben.“, ist Melanie Theune überzeugt.

Der Start in die Unabhängigkeit ist aber weiterhin holprig ohne Eltern im Hintergrund, denn die Finanzierung von Wohngruppenplätzen soll in der Regel mit der Volljährigkeit auslaufen. Das erlebt gerade einer der Jugendlichen, 19 Jahre, der sein Abitur im Frühjahr macht und die Zeit danach bis zum Studium überbrücken muss. Hier hängen sich Annalena Bloemsma und Melanie Theune dann richtig rein, um dem

„Eins ist ja klar, sowohl wir als auch die Jugendlichen wollen, dass sie zukünftig in Lohn und Brot stehen und unabhängig sind.“

Jungen eine Wohnung zu organisieren, was er neben dem Lernen fürs Abi nicht schaffen kann. Die Abwärtsspirale wäre ohne Unterstützung vorprogrammiert, denn die Widerstände, gegen die die beiden Gründerinnen ankämpfen, sind hart: „Potentielle Vermieter haben oftmals wenig Vertrauen in unsere Jugendlichen.“, erklären sie. „Leider können sie nicht bei uns in der Wohngruppe bleiben, weil die Finanzierung ans Sozialsystem gebunden ist. Aber wir finden immer eine Lösung, dass unsere Jugendlichen nicht auf der Straße landen. Denn dann wäre unsere wertvolle Aufbauarbeit ja für die Katz

gewesen. Das lassen wir nicht zu.“

Mit dieser Willenskraft und ihrem Mut, eigene Wege zu gehen, sind die beiden Gründerinnen starke Vorbilder für die Jugendlichen. Sie gehen offen mit dem Thema um, kommunizieren viel, wollen Transparenz und Aufklärung – in der direkten Nachbarschaft aber auch in der Gesellschaft im Allgemeinen. Und so geben sie nicht auf, die Welt je-

den Tag ein bisschen besser zu machen. Toi, toi, toi!

P.S. Zum Redaktionsschlussstermin haben wir erfahren, dass eine Wohnungsbaugenossenschaft bereit ist, dem oben genannten jungen Mann eine Wohnung ab 1.5.2014 zu vermieten. ■

Kontakt: www.vivaharmonia.de

ANZEIGEN

www.parkettwelthamburg.de
große Auswahl – große Ausstellung - gute Preise
direkt an der B75 (zw. Rahlstedt u. Ahrensburg)
Landhausdielen-Parkett-Kork-Laminat-Designbeläge

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Inspektionswochen
Bei jeder Inspektion eine Warnweste kostenlos, jede weitere 2,99€*

Inspektion PKW zzgl. Material **ab 69,-**

Inspektion Wohnmobil zzgl. Material **ab 89,-**

Rabatt 25% auf Wischerblätter

Klimaanlagen-wartung inkl. Befüllung **79,-**

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto

Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Höltigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-0
www.mueller-johann.de

BOSCH Service

Ab dem 1. Juli gilt eine Warnwestenpflicht in der gesamten EU
* Nur solange der Vorrat reicht, keine Ersatzleistungspflicht.
Farbe und Muster können von der Abbildung abweichen.
Die Angebote sind gültig ab 01.03.2014 bis zum 31.03.2014



KÖ-MARKT IM RAHLSTEDT CENTER AM 11.5.2014

SECONDHAND AND THE CITY

Sarah Jessica Parker tut es, Julia Roberts und Kate Moss tun es auch: Die modische Damen von heute bekennen sich zum Tragen von Secondhand. Am Sonntag den 11. Mai 2014 von 13-18 Uhr können alle modebewussten Hamburgerinnen auf Schatzsuche gehen, und das in einem angenehmen Ambiente im Shoppingcenter: warm und trocken, für jederfrau ausgezeichnet zu erreichen und bestens ausgestattet mit Umkleidekabinen und Spiegel.



FOTOS (2): KÖ-MÄRKTE

Weitere Infos und Anmeldung als Verkäufer unter www.kö-märkte.de oder unter Tel. 04105-4069250.



FOTO: OLIVER RADKAU

ENERGETIX

10 OSTERPROZENTE AUF MAGNETARMBÄNDER

Die robusten Armbänder aus strapazierfähigem Silikon mit drei wasserdicht integrierten Magneten machen alles mit. Einfach zum Wohlfühlen! Für 39 Euro - abzgl. 10% Leservorteil -

Erhältlich bei Miriam Jäger, Tel. 41 28 79 38

JOLANTHE GERBITZ IM FRÜHLING IST PFLANZZEIT

Wer rechtzeitig im Frühjahr seinen Garten pflegt und gestaltet, wird ihn zur Belohnung im Sommer so richtig genießen können. Gerne beraten wir Sie, welche Pflanzen und Gehölze an welchem Ort bei Ihnen im Garten am besten gedeihen. Die Lage, die Verteilung von Sonne und Schatten und die Bodenbeschaffenheit spielen dabei eine zentrale Rolle. Ganz gleich ob Sie Ihren Garten komplett neu gestalten wollen oder nur ein Detail ändern wollen, wir zeigen Ihnen gerne vor Ort, wie Sie beispielsweise mit natürlichen Fertig-Heckenelementen aus Efeu, Kletterhortensien oder Prunus-Kirschlorbeer Ihre Terrasse, Ihren Carport oder Ihre Garage im Handumdrehen verschönern können. Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Öffnungszeiten: Dienstag und Freitag 10-18:30 Uhr, Samstag 10-14 Uhr

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



STADTTEILMAKLER: DEIN HERZLICHES DANKESCHÖN - GEZWITSCHERT VOM STADTTEILMAKLER RAHLSTEDT

Seit nunmehr fast drei Jahren landen die komischen Vögel der stadtteilMAKLER in ihrem kleinen Nest in der Rahlstedter Bahnhofstraße 19. Und Tatsache ist: Wir können es morgens kaum abwarten, uns aus den Federn zu erheben; um in unserem schicken Horst zwischen Budni und dem Optiker Böcker + Schursch zu neuen Taten zu schreiten. Zu verdanken haben wir die ungetrübte Freude an unserer Arbeit übrigens vor allem Ihnen, liebe Rahlstedter! Denn Sie haben uns hier von Anfang an sehr warm und herzlich aufgenommen. Und was uns immer wieder besonders freut; Ihr Lob für gute Beratung, umfassenden Service und freundliche Betreuung - vom Haus- und Grundstückskauf bis hin zur Vermietung einer Wohnung. Darum pfeifen wir heute einfach einmal auf hanseatische Zurückhaltung - und trällern stattdessen ein ganz herzliches DANKESCHÖN! Für Ihre immer wieder so positive und daher so motivierende Resonanz und Anerkennung unserer Arbeit. Und damit nicht zuletzt auch unserer Unternehmens-Philosophie. Wenn es um Immobilien geht, sind wir stets für Sie da.

Ihre stadtteilMAKLER, Rahlstedter Bahnhofstraße 19, Tel. 677 99 46

PARTYSERVICE DWENGER

TISCHLEIN DECK' DICH ZUR KONFIRMATION

Von kleinen Köstlichkeiten über traditionelle Leckerbissen bis hin zu einfallreichen Buffets - die Profi-Caterer bieten die ganze Vielfalt der nationalen und internationalen Küche. Auch der Verleih und die Aufstellung von Zelten und Mobiliar gehören zu den Leistungen der Event-Experten. Damit der Gastgeberin bei der Feier genug Zeit für Familie und Freunde bleibt und sie selbst gelassen feiern kann, unterstützt auf Wunsch auch gerne ein dynamisches, gastronomisch geschultes Team bei der Bewirtung. So wird die Konfirmation allen in bester Erinnerung bleiben. Anruf genügt! Tel. 67 59 86 0, www.dwenger.de

ANZEIGE

YOGA Rahlstedt
Yogaschule www.yoga-Rahlstedt.de
Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
Mittwochs 9:30 Freitags 9:00
Neu: Montags ab 7. April Kurs für Anfänger über 10 Wochen 100,00 Euro
Kinderyoga am Freitagnachmittag

Seva Kaur, Yoga Rahlstedt, www.yoga-rahstedt.de, Tel. 040-555 70 206, mobil 0176-2311 9323

stadtteil
MAKLER
RAHLSTEDT

Bei uns gibt's
Adler mit
Augen für den
richtigen Preis!

Wir kennen den
Echtpreis Ihrer
Immobilie.



Einlösen
und schlauer sein:

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

GUTSCHEIN

...für die kostenlose Bewertung
Ihrer Immobilie.

Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



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

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

Am Hegen 29
22149 Hamburg - Rahlstedt
Telefon 040 - 67 37 04 0
Telefax 040 - 67 37 04 50
www.seniorenitz-am-hegen.de



FOTO: SYLVANA SIEBERT

LUNCH IM CAFÉ OLÉ MITTAGSTISCH TÄGLICH WECHSELND

Lunch: Montag bis Samstag von 11.30-16 Uhr und zu jedem Gericht gibt es eine Suppe vom Buffet. Ein kleiner Vorgeschmack: Café Ole Mix Grill 330 g Fleisch, Bauernfrühstück, frischer Seelachs, Kassler im Senfrahm, Lachslasagne, Schweinefiletmedaillons, Arg. Hüftsteak 150g, Rinderleber, Penne Funghi, Salat Buffet. Guten Appetit!

Schweriner Str. 23, Tel. 675 86 133
www.cafeole-hamburg.de

NATURHEILPRAXIS
RAHLSTEDT
KERSTIN
HESELHAUS-RASCH
**BURNOUT –
WARUM LASSEN
SIE SICH
VERHEIZEN?**



Frank Cord Blomeyer, erfahrener Therapeut und Autor mehrerer Fachbücher, veranstaltet am Samstag, den 5. April 2014 ein praxisorientiertes Seminar in der Naturheilpraxis Rahlstedt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die vorbeugend handeln möchten und auch an bereits Betroffene. Ziel dieses intensiven Tages ist, in stressigen Zeiten die eigene Handlungsfähigkeit zu behalten. Sie lernen, mit Belastungen gelassener umzugehen und erarbeiten Ihr persönliches „Antistress-Konzept“. Power und Lebensfreude sollen nach diesem Seminar die Basis Ihres Lebens und auch Ihres Berufsalltags sein. Kosten: 120 Euro. Anmeldung bis zum 28.3.2014

Tel. 675 99 13 60, Schweriner Str. 3
www.naturheilpraxis-rahlstedt.de



SENIORENSITZ
AM HEGEN
**FRISCH RENOVIERT:
GEMÜTLICHER
KURZZEIT-
PFLEGEBEREICH**

Kurzzeit- und Urlaubspflege in gemütllicher Atmosphäre: Ab einem Tagesatz von 42,57 Euro erhalten pflegebedürftige Senioren hier eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Für Sozialhilfeempfänger ist dieses Angebot sogar kostenlos! Kurzzeitpflege-Gäste können an allen Veranstaltungen teilnehmen, täglich mehrere Mahlzeiten aus der hauseigenen Küche genießen und das Therapieprogramm in Anspruch nehmen – speziell geeignet nach einem Klinikaufenthalt. Jeden zweiten Sonntag im Monat sind von 12- 15 Uhr Hausbesichtigungen möglich. Auch im Notfall ist der Seniorenitz erreichbar: **24-Stunden-Hotline 0152-22 37 15 82.**

Am Hegen 29, Tel. 673 70 40, www.seniorenitz-am-hegen.de

DOLBERG IMMOBILIEN tyd
Ihr Familienmakler Wir bewegen Immobilien



Sie möchten ihre Immobilie verkaufen?

- Beratung
 - marktgerechte Einschätzung
 - Exposé - Erstellung
 - Werbung
 - Besichtigungen
 - Behördengänge
 - Preisverhandlungen
 - notarielle Kaufabwicklung
 - Übergabe
- ... übernehmen wir für sie

kostenlos!

Wir freuen uns auf ihren Anruf!

040 66 00 00

Merkurring 94, 22143 Hamburg
www.dolberg.de info@dolberg.de

KAPITÄN WERNER  REISEN

Lust auf weg ...

Kreuzfahrten und Touristik
alle namhaften Veranstalter

Rahlstedter Str. 48, 22149 Hamburg
Tel. 040-675 8 27 35
kapitaen-werner-hamburg@t-online.de
www.kapitaen-werner-reisen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-13 Uhr und 14:30-18 Uhr
Sa 10-13:30 Uhr

SEASONS – COFFEE & LIVING DÄNISCHE MODE UND TRENDIGER LIFESTYLE

Seit 4 Jahren findet man im schönen Hamburg-Marienthal Seasons-coffee & living. Nicht nur für Freunde skandinavischer Lebensart ein lohnendes Ziel. Leckerer Latte Macchiato begleitet die Kunden auf ihrer Entdeckungstour durch den über 100qm großen Laden. Die Modeinteressierten finden hier bekannte Marken in großer Auswahl sowie Schmuck, Taschen, Gürtel und Schuhe. Buntes Geschirr von Green Gate, schöne Lampen, Kissen, Körbe und Kinderartikel runden das fröhliche Angebot ab. Im Sommer kann man mit einem Kaffee in der Hand auf den Bänken vor dem Laden Platz nehmen und die Sonne genießen. Direkt nebenan ist Jagdglück entstanden, der neue Second-Hand-Laden in Marienthal. Hier findet trendige Markenkleidung neue Besitzer.

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



Rahlstedter Str. 172
22143 Hamburg
Tel. 67 37 91 53

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 8:30-13 Uhr

Kerstin Ruge

**AHRENSBURG
HAMBURGS
SCHÖNE
NACHBARIN**

**Über die B75
nur 10 Minuten!**

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



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

**KINDERREIGEN
OSTEREIER ZÄHLEN
UND GEWINNEN**

In der Osterwoche ab dem 14.3.2014 sind alle herzlich eingeladen in den Kinderreigen zu kommen, um zu schätzen, wieviel Schokoladeneier im großen Osterkorb liegen. Wer die beste Schätzung abgibt, gewinnt die ganzen süßen Leckereien. Die Auflösung findet noch rechtzeitig vor Ostern statt: Am Gründonnerstag um 15 Uhr werden dem Gewinner die Schokoladeneier feierlich überreicht. Wir freuen uns auf Ihre Schätzung! Rahlstedter Bahnhofstr. 39, 22143 Hamburg, Tel. 643 06 56

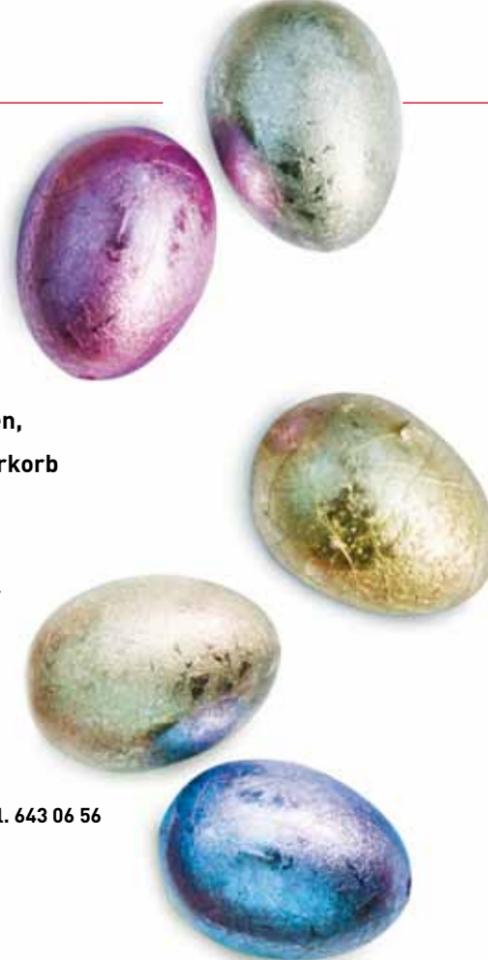


FOTO: THIES IBOLD



**MARTHA HAUS
KURZZEITPFLEGE
IM MARTHA HAUS**

Eine gute Möglichkeit, sich mit dem Martha Haus vertraut zu machen und zu schauen, ob das Leben in einer Wohnpflegeeinrichtung das Richtige ist, bietet die Kurzzeitpflege. Der kurze Aufenthalt, nach dem Pflegeversicherungsgesetz sind es jeweils 28 Tage pro Kalenderjahr, bietet sich an, um das Haus, die Mitarbeiter, die Versorgung und die Angebote genauer kennenzulernen. Menschen mit einer Pflegestufe haben darauf sogar einen gesetzlichen Anspruch. Die Kosten trägt die Pflegekasse bis zu einem Betrag von 1.550 EUR im Kalenderjahr. Ein Eigenanteil, den jeder pflegebedürftige Kurzzeitpflege-Gast zu zahlen hat, setzt sich aus Kosten für Pflege, Unterkunft und Verpflegung zusammen.

Am Ohlendorffturm 20, Tel. 6 75 77-0, www.martha-stiftung.de

**TIERPARK HAGENBECK
ES WIRD FRÜHLING BEI HAGENBECK**

Wie wäre es mit Elefantenfüttern? Gegen eine kleine Spende erhalten Besucher kurz hinter dem Bollerwagenverleih eine Futtertüte mit frischem Obst und Gemüse. Auch die im Park frei laufenden Pampashasen und chinesischen Zwerghirsche lassen sich mit Apfel- und Möhrenstückchen oder Trockenfutter anlocken. Die kommentierten Fütterungen, wie z.B. um 12 Uhr bei den Tapiren und um 15 Uhr bei den Walrossen sind immer ein Highlight. Einen feierlichen Frühlingsauftakt stellt die erste Dschungel-Nacht am 31. Mai 2014 dar. Dann wird der Tierpark in der Dunkelheit zur exotischen Bühne für eine atemberaubende Mischung aus Musik, Kunst, Kultur, Feuerwerk und 1.850 Tieren aus aller Welt. Ein Bengalisches Feuerwerk vor dem Afrika-Panorama rundet den abwechslungsreichen Abend stilvoll ab. Weitere Dschungel-Nächte: 7. und 14. Juni 2014, Programm ab 18 Uhr.

www.hagenbeck.de



FOTO: © LUTZ SCHNIER

SOFORT BARGELD für Gold, Silber, Platin, Brillanten, Luxusuhren, Modern- und Antikschmuck sowie versilberte Bestecke ab 90er Auflage

Juwelier BELIAN
Schweriner Straße 2c · 22143 Hamburg-Rahlstedt
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-14 Uhr

GOLDANKAUF im Fachgeschäft bei dem Juwelier Ihres Vertrauens. Profitieren Sie von meiner über 20-jährigen Erfahrung. Sicher, fair und transparent!

VERKAUF von hochwertigem Schmuck und Luxusuhren auf Kommissionsbasis

Stut & Sohn
SEIT 1894

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

Vorsorgeberatung
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TRAUERDRUCK Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

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

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

**BOSCH SERVICE JOHANN MÜLLER
WARNWESTENPFLICHT AB 1. JULI 2014**

Spätestens ab dem 1. Juli 2014 muss in jedem in Deutschland zugelassenen PKW, LKW und Bus eine Warnweste vorhanden sein. Wer bislang noch keine Warnweste im Auto hat, sollte sich zügig eine entsprechende Weste (Europäische Norm EN 471) zulegen und – ebenso wie das Warndreieck – jederzeit mitführen. Warnwesten und weitere Informationen gibt's beim Bosch Service.

Tel. 68 28 79 0, Neuer Höttigbaum 5-7, www.mueller-johann.de



**PARKETTWELT HAMBURG
LUST AUF GEMÜTLICHKEIT?**

Eine riesige Auswahl erwartet Sie in unserem Showroom der zum gemütlichen Stöbern einlädt. Hier können Sie nicht nur Bilder in Prospekten bewundern, sondern Sie können vor allem die Muster direkt in Augenschein nehmen und anfassen; Landhausdielen, Schiffsboden, Laminat, Designbeläge, Leisten und ... Ihr Boden ist einfach zum Greifen nahe. Wir freuen uns auf ihren Besuch.

Meiendorfer Str. 103, Tel. 2786 24 74
www.parkettwelthamburg.de



MAGNETSCHMUCK

Sie erhalten als Leser 10% Rabatt auf Ihren 1. Einkauf.

Als Zeichen der Persönlichkeit ist Magnetschmuck eine Form des Lebensstils. Millionen von Kunden weltweit sind von unserem Schmuck begeistert. Lassen Sie sich von der Kraft der Magnete überraschen!

Beratung und Verkauf: Miriam Jäger
Tel. 41 28 79 38 o. 0176 969 713 73
energetix@diejaegers.com
www.magic.energetix.tv

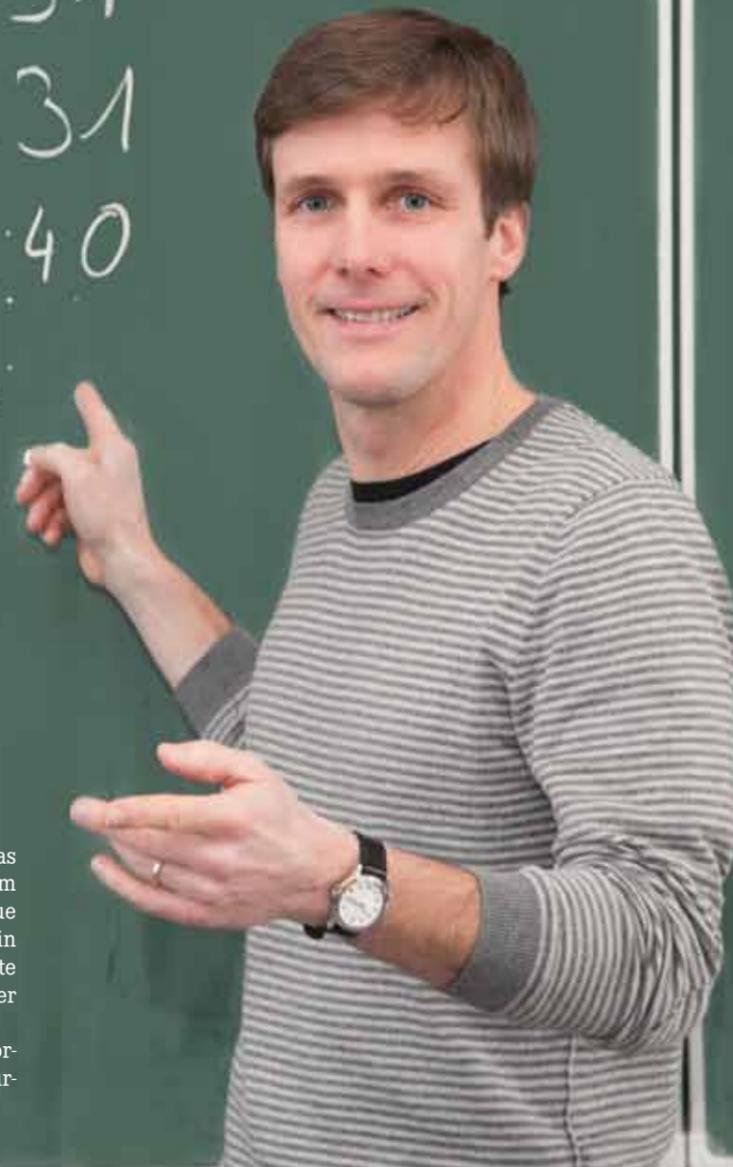


$$1. 27 + 4 = 31$$

$$2. 35 - 4 = 31$$

$$3. 42 - 2 = 40$$

$$4. 39 - 3 =$$



Schulleiter Thomas Fritzsche notiert rückläufige Anmeldezahlen.

■ INKLUSION = BILDUNG 2.0

ALLER ANFANG IST SCHWER

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

In Deutschland ist 2009 die UN-Behindertenrechts-Konvention in Kraft getreten. Das Ziel ist, das Potential aller Menschen anzuerkennen und alle gleichberechtigt am Leben in unserer Gesellschaft zu beteiligen. Es gilt nun in vielen Bereichen neue Strukturen zu schaffen, um neues Denken und Handeln zu ermöglichen - so auch in den Schulen. Wenn jahrzehntelang auf homogene Gruppen gesetzt wurde, so wird heute Heterogenität groß geschrieben. Differenziertes Lernen und Anerkennung individueller Lernfortschritte sind die Stichworte.

Aller Anfang ist schwer, doch die Rahlstedter Schulleiter der verschiedenen Schulformen bemühen sich mit ihren Lehrerkollegien, die Vision - trotz viel zu knapper Ressourcen - umzusetzen.

REBBZ WANDSBEK-NORD,
SCHULE SIEKER
LANDSTRASSE

RÜCKLÄUFIGE ANMELDEZAHLEN

Die ehemalige Förderschule ist jetzt Teil des Regionalen Bildungs- und Beratungszentrums Wandsbek-Nord. Schulleiter Thomas Fritzsche notiert rückläufige Anmeldezahlen, da viele Eltern von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen und ihre Kinder an den Regelschulen anmelden. Und doch bildet die ehemalige Förderschule weiterhin einen geschützten Raum für lernschwache Schüler. In jahrgangsübergreifenden Klassen mit

nur 10-14 Kindern können sie sich in ihrem individuellen Tempo entwickeln, denn hier dürfen sie ohne Zeitdruck, und ihrem individuellen Lernstand entsprechend, lernen. Jeder Lernfortschritt - egal wie groß - ist ein Erfolg. Begleitet werden die Schüler von je zwei Klassenlehrern, die fast alle Fächer in einer Klasse unterrichten. So sorgen zwei verlässliche Bezugspersonen für eine enge persönliche Bindung, wodurch die Kinder Halt und Orientierung bekommen. Am Ende der Schulzeit können die Schüler ihren Hauptschulabschluss machen. Die Frage, die im Raum steht, sofern diese Schulform auslaufen sollte: Gibt es an der Regelschule eine Alternative für diese Schülergruppe, die bislang vom kleinen, geschützten Kreis unter Gleichgesinnten profitiert hat? Wie würde sich der Einzelne in der großen, heterogenen Gruppe entwickeln?

„Gibt es an der Regelschule eine Alternative für diese Schülergruppe, die bislang vom kleinen, geschützten Kreis unter Gleichgesinnten profitiert hat?“

STADTTEILSCHULE
ALTRAHLSTEDT

SONDERPÄDAGOGEN ALS KLASSENLEHRER

Investiert wird hingegen in die Stadtteilschulen. Doch in welchem Maße? Zurzeit wirkt die Zuteilung der Ressourcen wie ein Tropfen auf den heißen Stein - und doch bewegt sich ganz viel. Sylke Gatzki und Monisha Chakraborty sind verantwortlich für die Ausgestaltung der Inklusion an der Stadtteilschule Altrahlstedt. Nach den ersten drei Jahren zeichnen sich vielversprechen-

Schulleiter Stephan Kufeke weiß wie integrativer Unterricht funktioniert.



GRUNDSCHULE GROBLOHERING

ERFAHRUNG ALS FRÜHERE IR-SCHULE

Als frühere IR-Schule weist die Grundschule Groblohering bereits mehr als 20 Jahre Erfahrung im Unterrichten von stark heterogenen Klassen auf. Schulleiter Stephan Kufeke ist daher erschüttert, dass die Hamburger Schulbehörde die Expertise der bisherigen integrativen Schulen nicht für die Inklusion nutzt. Er weiß: „Integrativer Unterricht kann am besten durch multiprofessionell zusammengesetzte Pädagogen Teams realisiert werden - also mit Pädagogen, Sonderpädagogen, Sozialpädagogen und Erziehern.“ Warum ein erfolgreiches Konzept nicht mehr unterstützt wird, ist ein Rätsel. Fakt ist, hier werden Res-

ourcen eingespart. Noch kann die eine oder andere Lücke durch die Erfahrung des engagierten Kollegiums wettgemacht werden, aber langfristig wird man den Kindern mit besonderem Förderbedarf hier im Quartier nicht mehr gerecht werden können.

„Warum ein erfolgreiches Konzept nicht mehr unterstützt wird, ist ein Rätsel.“

de Veränderungen ab. Entsprechend der behördlichen Vorgaben mit maximal je vier „Inklusionskindern“ - die den Förderschwerpunkt Lernen oder Sprache haben - pro Klasse werden acht Stunden pro Woche in den Hauptfächern Mathe, Deutsch, Englisch doppelbesetzt, d.h. dass ein Stadtteilschullehrer plus ein Sonderpädagoge die Klasse unterrichten. Die Herausforderung besteht darin, nicht nur allen Schülern sondern auch allen Lehrern gerecht zu werden. Es ist wenig sinnvoll die Sonderpädagogen nur als „Kofferpädagogen“ von Klasse zu Klasse für Einzelstunden reisen zu lassen. Schließlich haben die meisten von ihnen bislang als Klassenlehrer an Förderschulen gearbeitet. Diese Expertise weiß man in Altrahlstedt zu nutzen. So werden sie nicht nur für die Dop-

pelsetzung in den Hauptfächern eingesetzt sondern auch als Klassenlehrer. Außerdem arbeiten alle Lehrer eines Jahrgangs im Team zusammen und erstellen einheitliche Lernmaterialien auf drei Niveaus für alle Klassen. So können die Regelschullehrer den Schülern mit Förderbedarf sonderpädagogisch aufbereitetes Material anbieten auch in den Zeiten ohne Doppelbesetzung. „Das klappt in vielen Fächern in den unteren Jahrgängen schon ganz gut, doch in den Naturwissenschaften wie Physik und Chemie haben wir einfach keine Kapazitäten für eine sinnvolle Differenzierung frei. An der Stelle benötigen wir händeringend mehr Ressourcen.“, erklärt Frau Gatzki. Im Hinblick auf die Angst des sinken Bildungsniveaus antwortet Frau Chakraborty ent-

schieden: „Im Gegenteil. Wir freuen uns über den größeren Leistungserfolg der schwächeren Schüler als an der Förderschule. Sie profitieren bei uns von den stärkeren Schülern. Und die Starken orientieren sich ebenfalls nach oben, so dass wir keinen Leistungsabfall notieren können.“ Frau Gatzki führt den Gedanken weiter aus: „Wir erleben, dass die Unterrichtsmethoden der Sonderpädagogen eine echte Bereicherung für alle Schüler sind. Dazu zählen typischerweise mehr Struktur- und Orientierungshilfen wie z.B. ein Tafelbild mit den Dingen, die jedes Kind während des Unterrichts an seinem Platz benötigt. Oder im Fremdsprachenunterricht arbeiten wir mit mehr Visualisierungen, also z.B. Bildern bei neuen Vokabeln. Der Unterricht wird dadurch auch für die anderen Schüler sehr viel abwechslungsreicher und motivierender. Am Ende des Tages hat dann jedes Kind unterschiedlich viel gelernt und das ist normal.“ Diese Unterschiedlichkeit und Vielfalt wird von dieser Schülergeneration als alltäglich erlebt, so dass sich konsequenterweise auch ganz neue Freundschaften entwickeln – und hier beginnt dann die echte gesellschaftliche Inklusion.



Monisha Chakraborty und Sylke Gatzki sind verantwortlich für die Ausgestaltung der Inklusion.

„Am Ende des Tages hat dann jedes Kind unterschiedlich viel gelernt und das ist normal.“



Herr Sievers hat bereits einen Sozialpädagogen eingestellt.

GYMNASIUM OLDENFELDE
DAS THEMA BETRIFFT ALLE SCHULFORMEN

Das Thema Inklusion ist allgegenwärtig und betrifft alle Schulformen. Auch am Gymnasium Oldenfelde beschäftigt sich Schulleiter Henning Sievers damit: „Als Gymnasium fühlen wir uns verantwortlich für die 50 % schneller denkenden Kinder eines Jahrgangs,

„Selbstverständlich helfen wir diesen Kindern über einen Nachteilsausgleich.“

worunter es natürlich auch Schüler mit besonderem Förderbedarf gibt, z.B. Autisten. Selbstverständlich helfen wir diesen Kindern über einen Nachteilsausgleich, so dass sie beispielsweise bei einer Klassenarbeit in einem ruhigeren Nebenraum sitzen dürfen. So schaffen wir Möglichkeiten, dass sie an unserer Schule bleiben können.“ Am Gymnasium ist die Anzahl der Inklusionskinder geringer als an der Stadtteilschule, so dass man aktuell noch von Einzelfällen sprechen kann. Aber Herr Sievers hat bereits einen Sozialpädagogen eingestellt, der diagnostisches Know How mitbringt, um frühzeitig den Leistungsabfall eines Schülers richtig einzuordnen. Wegen äußerer suboptimaler Umstände soll schließlich kein schnell denkendes Kind mehr abgeschult werden müssen. ■

FAZIT
Inklusion funktioniert nicht von heute auf morgen, denn wir sind alle nur Menschen. Jeder weiß, wie schwierig es ist, alte Denkmuster und Verhaltensweisen abzulegen, um sich an Neues zu gewöhnen. Die Erwachsenen von heute können aber der heranwachsenden Generation den Weg ebnen und Konzepte säen, die erfolgsversprechend scheinen, so dass die jungen Menschen von heute, schon morgen einen ganz natürlichen Umgang mit unterstützungsbedürftigen Menschen pflegen können. Eine spannende Reise ins Bildungszeitalter 2.0 hat begonnen und wir sind alle ein kleines Rädchen im großen Ganzen.

ANZEIGEN



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof. Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de



NEU
KINDER & JUGEND
KURSE

Selbstverteidigung

Karate

Krav Maga

Kickboxen

Grappling/MMA

Tae Bo®

Kampfsportschule

www.atrium-sports.de

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

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

RYOKU SHIN DO
Mixed Martial Arts

ALEXANDER POSCH BRINGT SEINEN ERSTEN ROMAN HERAUS.

„SIE NENNEN ES NICHTSTUN“

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Alexander Posch unterhält und überrascht unsere Leser in jeder Ausgabe mit seinen Geschichten aus dem Alltag eines Rahlstedter Hausmannes. Der äußere Rahmen seiner Figuren ist vergleichbar mit seinem eigenen Leben, so dass manch einer glaubt, er würde autobiografisch schreiben. An dieser Stelle sei nochmals betont: Nein, seine Frau ist keine Ornithologin und auch die Figuren der drei Kindern sind frei erfunden. Und dennoch bleibt, dass das Erzählte neben all den skurrilen Begebenheiten hier und da realistisch wirkt.

Warum schreiben Sie?

Dass muss ich einfach machen, so wie andere Musik machen. Lesen finde ich auch schön, aber schreiben ist aktiver. Schreiben ist meine Leidenschaft. Ich brauche dieses Ventil; es hilft mir, die Welt in eine Ordnung zu bringen. Auch wenn das Schreiben irgendwie exhibitionistisch ist, denn man gibt ja immer etwas von sich preis.

Wie kommen Sie auf die Ideen zu Ihren Geschichten?

Ich bin ein Medienjunkie und lasse mich von Tageszeitungen, Radio, TV und Internet inspirieren. Ansonsten bekomme ich auch viele Ideen durch Songtexte, Lexika und durch Gespräche mit anderen. Viele Geschichten entspringen natürlich dem Alltag dank zufälliger Begegnungen z.B. mit Nachbarn, Freunden, auch Fremden. Auch auf Reisen mache ich hochinteressante Erfahrungen, wie während meines neunmonatigen Aufenthalts in Russland. Das Spannende ist ja, dass man sich das meiste nicht ausdenken muss, denn das Beste gibt es schon, wie z.B. fluoreszierende Frösche oder Lebendfutter, wie Fliegen, denen die Flügel weggezüchtet wurden, damit sie leichter an Amphibien verfüttert werden können.

Wann schreiben Sie?

Es gibt keine festen Zeiten. Ich muss in der richtigen Stimmung sein. Das kann ich nicht planen. Manchmal halte ich mir 3-4 Stunden frei und es passiert nichts. Dagegen hilft

dann nur Routine also z.B. Wäsche machen, abwaschen oder einkaufen. Dann reifen die Geschichten schon mal im Kopf, bevor ich mich an den Schreibtisch setze.

Wie kommen die Geschichten dann zu Papier?

Seit ich mit 17 Jahren das Zehnfingersystem gelernt habe, kann ich fast so schnell schreiben, wie ich denke. Und so tippe ich immer erst mal einen groben Entwurf mit verschiedenen Stichwörtern und Versatzstücken. Oft sind es viele lose Enden. So ein Familienalltag kann ganz schön langweilig sein. Jeder weiß, dass nicht täglich etwas Nennenswertes passiert. Daher fließen auch vergangene Erlebnisse mit ein bzw. Erfahrungen aus der Zeit vor der Familie. So entsteht dann zunächst ein „Brouillon“, also ein Papierausdruck mit den getippten Passagen, die ich anderntags mit handschriftlichen Notizen und bunten Verbindungslinien für Querverweise ergänze – das sieht wild aus. Meine Geschichten fügen sich zusammen wie ein großes Puzzle.

Wie lange schreiben Sie an einer Geschichte?

Wenn alles gut läuft, sind es ungefähr zwei Wochen. Aber ich langweile mich ja auch immer so schnell, so dass ich beim Korrekturlesen oft noch größere Passagen ändere. Aber was kann in einem Hausmannalltag mit drei Kindern schon groß passieren? Der Handlungsrahmen ist limitiert. Die Figur des Hausmanns kann ja nicht einfach wegfahren, ins Kino gehen oder eine Fährfahrt auf der Elbe unternehmen. Daher klingelt dann eben ein Nachbar an der Tür oder Freund Henni ruft an. Auf diese Weise lasse ich dann ein neues Thema in die Geschichte einfließen.

Lassen Sie jemanden Ihre Geschichten vorab lesen?

Ich bin Mitglied einer Schreibgruppe. Wir sind sechs Autoren, die alle ganz unterschiedlich leben, ganz unterschiedlich schreiben und so haben wir alle sehr verschiedene Blickwinkel auf unsere Geschichten. Wir kritisieren und korrigieren uns gegenseitig – manchmal sehr heftig. Dabei nehmen wir einzelne Passagen komplett auseinander.



Der Hausmann und Autor bei der Arbeit

„Aber was kann in einem Hausmannalltag mit drei Kindern schon groß passieren?“

Was sagt eigentlich Ihre Familie zur fiktiven Familie in den Geschichten?

Manchmal ist es schwierig, dass einige Leser meine echte Familie mit den Figuren in den Texten verwechseln, dabei ist fast alles frei erfunden. Meine Frau wird fälschlicherweise als Vogelexpertin um Rat gefragt, die Kinder auf ihre angeblichen Rollen in den Geschichten angesprochen. Meine Familie kommentiert die Geschichten, doch nur sie allein weiß, was alles ausgedacht ist. Neulich meinte ein Freund: „Anders als in der Realität kannst du ja in deinen Geschichten jede Figur sterben lassen, wenn sie nervt. Dann gäbe es keine Verwechslungen mehr.“ So viel Macht hat man als Autor.

Seit wann schreiben Sie?

Ich habe mit ungefähr 13 oder 14 Jahren angefangen Gedichte bzw. Songtexte zu schreiben. Später während meines Geschichtsstudiums in Hamburg wurden die Ideen komplexer. Ich habe zu der Zeit beim ASTA an einem Schreibkurs von Frederike Frei teilgenommen und angefangen intensiv an Kurzgeschichten zu arbeiten.

Warum schreiben Sie ausgerechnet Kurzgeschichten?

Weil ich selbst nicht gerne lange Texte oder vielhundertseitige Bücher lese, so etwas will ich auf keinen Fall schreiben. Außerdem kann ich das auch gar nicht, ich arbeite nicht so strukturiert.

Wie ist aus Ihren Kurzgeschichten doch noch ein Roman geworden?

Mein Agent und Autorenkollege Martin Brinkmann hat die besten meiner Geschichten ausgewählt und in eine logische Reihenfolge gebracht. Wir haben dann gemeinsam an den Übergängen geschliffen und gefeilt.

Woher kommt der Titel zum Buch?

Das Nichtstun bezieht sich natürlich auf meinen Job als Hausmann. Ich bin in den 70ern mit dem Song „Das bisschen Haushalt“ von Johanna von Koczian aufgewachsen. Aber natürlich ist der Titel auch eine Anspielung auf die Hauptfigur, die ja scheinbar den ganzen Tag nur liest, denkt oder tippt, also nichts tut, wie der Sohn es in einer Geschichte formuliert: „Mein Sohn erzählt zurzeit



Alexander Posch:
Sie nennen es
Nichtstun, Roman
LangenMüller, 2014
17,99 EUR
ISBN:
978-3-7844-3346-2

überall herum, als Schriftsteller habe man ja irre viel Zeit und mache nichts, außer schreiben und denken, und dann lachen die Leute.“

Woher kommt Ihr Nachname Posch?

Ich vermute, dass ich französische Vorfahren habe. Der Name Posch kommt aus dem Französischen von „la poche“ = die Tasche, und erinnert an das Handwerk meiner Vorfahren, der Taschenmacher.

Wie sieht die nächste Zeit aus? Haben Sie bereits Ideen für ein nächstes Buch?

Im März werde ich zunächst mit ‚Nichtstun‘ auf die Leipziger Buchmesse fahren. In Hamburg stelle ich das Buch am 18. März im Nochtpeicher vor. Danach werde ich auch noch an anderen Orten in Hamburg lesen u.a. bei Heymann in Rahlstedt. Jetzt, wo ich mit der Pressearbeit für ‚Nichtstun‘ beschäftigt bin, kommen Ideen für neue Figuren. Ich will mich doch mal an einer längeren Form versuchen. Vielleicht bewerbe ich mich auch für ein Autoren-Stipendium – um den Hausmannalltag mal hinter mir zu lassen. ■

Kontakt: a.posch@leben-magazin.de

TERMINE
ALEXANDER POSCH STELLT SEINEN ROMAN ‚NICHTSTUN‘ VOR:

18. März 2014 Premiere im Yachtclub, Nochtpeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69, 20 Uhr	25. März 2014 Lesung in der Buchhandlung Heymann in Rahlstedt, 20 Uhr	14. Mai 2014 Wortpicknick im Park, Pflanzen und Blumen, Konzertmuschel, 20 Uhr
--	--	---

ANZEIGE

HELLTHO

HELLTHO KG · Bargkoppelweg 67 · 22145 Hamburg
http://www.helltho.de · info@helltho.de

Telefon 040 / 60 09 75 75

- Hard- und Softwareverkauf aller gängigen Hersteller
- Pflege, Erweiterung und Updateservice der bestehenden Systeme
- Software Neu- und Updateinstallationen
- Netzwerkservice
- Internetservices
- Beratung

INTERNET
NETZWERK
COMPUTER
SERVICE

BLEIBEN SIE GESUND

STÖRFAKTOR ZÄHNE?

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

Praxisfall: Herr R. (60 Jahre alt) suchte mich auf wegen starker Schmerzen in der Lendenwirbelsäule. Im Rahmen des Erstgesprächs stellte sich auch heraus, dass er Probleme mit der Blase hatte und unter Ängsten litt.

Weil er wegen körperlicher Probleme zu mir gekommen war, habe ich mich auf die

Körperarbeit konzentriert und seine muskulären Verspannungen gelöst.

Ich behandelte ihn zweimal in Abständen von 10 Tagen, aber eine wirkliche Besserung seiner Beschwerden trat auch nach der zweiten Behandlung nicht ein, wie er mir bei seinem dritten Besuch erklärte. Muskelverspannungen konnte ich keine mehr spüren. Auch durchgeführte Mobilisationstests ergaben keine Auffälligkeiten. Seine Beschwer-



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

den mussten also einen anderen Grund haben. Bevor ich ihm eine homöopathische Behandlung vorschlagen wollte, fragte ich ihn, wann er das letzte Mal beim Zahnarzt gewesen sei. „Das war erst vor Kurzem und es war alles in Ordnung.“ Ich bat ihn, trotzdem seinen Zahnarzt nochmals aufzusuchen und insbesondere den Oberkiefer, hier im Bereich der Schneidezähne, untersuchen zu lassen und gegebenenfalls eine Röntgenaufnahme machen zu lassen. Herr R. war etwas ungehalten und verabschiedete sich bei mir mit den Worten: „Na ja, mal sehen.“ Ich dachte bei mir: „Den sehe ich nie wieder.“

Umso überraschter war ich, als ich nach etwa drei Wochen erneut einen Anruf von Herrn R. erhielt. „Ich möchte einen neuen Termin mit Ihnen vereinbaren. Was wir dann machen werden, entscheiden Sie. Näheres erzähle ich Ihnen, wenn wir uns sehen.“ Damit spannte er mich mächtig auf die Folter und ich konnte es kaum abwarten, ihn wiederzusehen.

Herr R. kam zum vereinbarten Termin, zog seinen Mantel aus, setzte sich mit einem verschmitzten Grinsen und begann unser Gespräch mit den Worten: „Sie hatten Recht. Mein Zahnarzt war etwas überrascht über meinen Wunsch, veranlasste aber dennoch, dass eine Röntgenaufnahme von meinen oberen Frontzähnen gemacht wird. Dabei stellte sich dann heraus, dass sich die Wurzel an einem dieser Zähne entzündet hatte. Die Behandlung ist inzwischen so gut wie abgeschlossen und meinem Rücken geht es gut. Auch die Blasenproblematik hat sich erheblich gebessert und meine Ängste sind nicht mehr ganz so groß.“

Wir entschieden uns dann, auf homöopathischer Basis weiterzumachen, um ihn auch von seinen restlichen Problemen zu befrei-

„Dabei ist es vorteilhaft, einen Zahnarzt zu finden, der offen ist für eine ganzheitliche Behandlung und der seine Patienten auch zu eventuellen sonstigen körperlichen Beschwerden befragt.“

en, wobei u.a. seine Ängste für mich im Vordergrund standen.

Das Ganze ist jetzt einige Monate her, Herr R. ist geheilt und er kommt nun in Abständen von vier bis sechs Wochen zu mir, um sich vorbeugend einer Körperbehandlung zu unterziehen.

Zähne können erhebliche Störfaktoren im Körper darstellen, die man nicht unterschätzen sollte. Dabei ist es vorteilhaft, einen Zahnarzt zu finden, der offen ist für eine ganzheitliche Behandlung und der seine Patienten auch zu eventuellen sonstigen körperlichen Beschwerden befragt.

Wenn beispielsweise die Schneidezähne nicht in Ordnung sind (und wie im Beispiel von Herrn R. kann es eben auch sein, dass man noch keine Schmerzen verspürt), kann dies körperliche Auswirkungen haben auf Auge und Stirnhöhle, Knie, Hüfte, den unteren Rücken, Niere, Blase sowie das urogenitale Gebiet; aber auch auf die Psyche, in diesem Fall Ängste.

In der asiatischen und damit auch in der chinesischen Medizin kennt man beispielsweise keine Trennung von Körper und Psyche. Der Mensch wird hier als eine Einheit von Leib und Seele gesehen, in der sich das Somatische psychisch und das Psychische somatisch manifestieren kann.

Fünf wesentliche psychische Ausdrucksformen finden z.B. in den fünf Elementen ihre Entsprechung:

So werden hier die Leber mit „Zorn“, das Herz mit „Freude“, die Milz mit dem „Grübeln“, die Lunge mit der „Traurigkeit“ und die Niere mit der „Angst“ in Beziehung gesetzt. Körper, Geist und Seele bilden immer ein Ganzes, das genau zu betrachten sich lohnt. ■

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

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt

- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen

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

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

ANZEIGE



ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN



WANDSBEK Gepflegtes Zweifamilienhaus mit vielseitigen Nutzungsmöglichkeiten. Bj: 1985, 2006 modernisiert. 4 ZL, ca. 145 m² Wohnfläche, EBK, Gäste-WC, ca. 600 m² Grdst., Stellpl., KP: EUR 480.000,-



RAHLSTEDT Wohn- und Geschäftshaus in zentraler Lage, Bj. 1895, ca. 191 m² Wohnfl., ca. 323 m² Nutzfl., 9 ZL, 3 separate Wohnungen, Vollkeller, ca. 470 m² Grdst., Garage, Werkstatt, KP: EUR 480.000,-

BÜRO RAHLSTEDT Ihre Ansprechpartnerin: Sandra Grudzinski | Tel. 040.7200 7400 | rahlstedt@dahlercompany.de

Die vom Käufer im Falle eines Ankaufs an DAHLER & COMPANY Rahlstedt, Inhaber: DAHLER & COMPANY Aktiengesellschaft & Co. KG, in zahlende Provision beträgt 6,25 % inkl. der gesetzl. MwSt. berechnen auf dem Kaufpreis.



HELDEN WIE WIR

Bei Jugendsprecher Dustin, 17, sitzen alle Handgriffe. Wasser, Marsch!

TRAINING UND
GEMEINSCHAFT

„ICH WILL FEUERWEHRMANN WERDEN!“

ANZEIGE

Alte Räder fahren gut,
neue Räder fahren besser!



Max Lange

Zweiradfachgeschäft - Inh. Felix Lange e.K.
Rahlstedter Str. 215, HH-Rahlstedt, Tel.: 040/6773590

www.fahrradlange.de



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Jeden Montag um 17:30 Uhr treffen sich Jungs und Mädchen im Alter von 10-17 Jahre bei der Jugendfeuerwehr Oldenfelde an der Bargtheider Str. 165. Neben der Feuerwehrausbildung stehen Spaß, Sport und Gemeinschaft im Vordergrund - denn erst wer 18 Jahre alt ist und Mitglied der freiwilligen Feuerwehr wird, darf zu Einsätzen mitfahren. Bei der Jugendfeuerwehr werden die Kinder und Jugendlichen in Theorie und Praxis auf den Ernstfall vorbereitet, so dass sie mit 18 sofort einsatzbereit sind. Bis dahin lernen sie alles, was sie über Brandschutz, Sanitätsdienst und technische Hilfeleistung wissen müssen.

Der Spaß kommt dabei aber nicht zu kurz, im Gegenteil: Sport, Filmabende, Ausflüge schweißen die Jungs und Mädchen unterschiedlichen Alters zusammen. Sie lernen sich näher kennen, lernen einander zu ver-

NACHWUCHS ERWÜNSCHT!

2 Plätze werden frei, denn zwei lang-jährige Jugendliche gehen nun über zu den Erwachsenen in die Freiwillige Feuerwehr. Kontakt über Jugendfeuerwehrwart Olaf Klann, Tel. 678 11 31 oder Mobil 0176 87 28 99 44.

www.ff-oldenfelde.org/jugendfeuerwehr

Mit diesem breiten Wasserstrahl wird der "Mannschutz" geübt.

trauen und können dann in zukünftigen Einsätzen als starkes Team auftreten. Eben wegen dieser Kameradschaft und Gemeinschaft ist Niklas dabei: „Es ist toll zu wissen, dass wir uns alle immer gegenseitig helfen würden.“ Für Dustin ist es ebenso klar: „Ich wollte schon immer zur Feuerwehr ... das liegt bei uns in der Familien in den Genen.“ Und Marvin kommt auch schon lange gerne zu den Treffen: „Das macht mir hier einfach Spaß!“

Im Sommer feiert die Jugendfeuerwehr ihr 10jähriges Jubiläum. Herzlichen Glückwunsch! Das wird bestimmt ein großes Fest für Klein und Groß! ■

Kontakt: Bargtheider Str. 165, Tel. 678 11 31
www.ff-oldenfelde.org/jugendfeuerwehr



GLEICHGEWICHT HALTEN

Der Innenraum des Kirchturms in Hohenhorst steht Kindern und Jugendlichen zum Klettern offen – genannt Bouldern, da es sich um Klettern in Absprunghöhe ohne Seilsicherung handelt. Es geht hier nicht darum, in die Höhe zu klettern sondern eher darum in der Waagerechten ringsherum zu kommen und das überhängende Element zu meistern. Der Schlüssel zum Turm kann im Kirchenbüro abgeholt werden. Außerhalb der Öffnungszeiten ist Heinus Schuchardt telefonisch unter 672 72 08 erreichbar.

Trinitatiskirche, Halenseering 6



RAHLSTEDTER
KINDERLITERATUR
PREIS 2013

VERLEIHUNG RAKILI

Das Thema lautete:
Das Geheimnis vom Tunneltal
Die besten Geschichten wurden
von einer Jury ausgewählt.

**Preisträger Kategorie
8 - 10 Jahre:**

- Celine Mörke -
Das Geheimnis vom Tunneltal
- Madita und Tebbe Siems -
Neulich im Tunneltal
- Lilly-Marie Ruth -
Das geheimnisvolle Schloss

**Preisträger Kategorie
11 - 14 Jahre:**

- Naomi Sophie Boss -
Die geheimnisvolle Wachspuppe
- Natascha Luna Hardt -
Eine schreckhafte Begegnung
- Johanna Von der Fecht -
Das Geheimnis vom Tunneltal

Gitterbox

Die Frühjahrsmode ist da!

Neu: Farbenfrohe
Jeans von Angels



* HS * Ascari * Angels
Via Appia * Erfo * MAC

Boizenburger Weg 7
22143 Hamburg
Tel. 677 74 35

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr
Sa 10-14 Uhr

aus ALT mach NEU!



Große Rasenmäher
Eintausch-Aktion

Meyer's
Mühle
GARTEN
TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

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

EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN
BEI DER SICK AG IM MERKURPARK

VON BERUF „ERFINDER“

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Rahlstedt ist ein bunter Stadtteil. Das gilt nicht nur für die Bewohner sondern auch für das Berufsleben. Und so haben wir uns aufgemacht und an die Türen im Gewerbegebiet am Merkurpark geklopft. Wir waren zu Gast bei der Sick AG. Es handelt sich um einen der weltweit führenden Hersteller von intelligenten Sensoren und Sensorlösungen. Am Standort Rahlstedt arbeiten rund 100 Mitarbeiter an unterschiedlichen und faszinierenden Arbeitsplätzen. Eine Abteilung befasst sich beispielsweise mit der Entwicklung der berührungslosen Detektion von Paketen oder Gepäckstücken

– dem Herzstück der Logistikbranche. Koffer werden mit einem Transponder versehen und auf dem Weg über die Flughafenbänder von den Lesegeräten erfasst, ohne einen Strichcode sehen zu müssen, also anders als beim Barcode und Scanner an der Supermarktkasse. Eine andere Abteilung produziert in einer großen Halle Geräte mit Distanzsensoren z.B. für den Einsatz im Hafen oder für führerlose Fahrzeuge wie selbstfahrende Gabelstapler o.ä.

Und wieder eine andere Abteilung beschäftigt sich mit Einsatzgebieten der Lasertechnologie, wo uns gleich jegliche Illusionen aus den James-Bond-Filmen genommen wurde: Kunstwerke in Museen werden von



Dr. Roland Krzikalla prüft das Bild vom Laserscanner.

„So entwickeln sich auch mal Ideen in einem Gespräch beim Kaffee.“

Lasern vor Diebstahl geschützt, so dass eine unbemerkte Berührung des Kunstwerkes in der Realität nicht möglich ist. Ausführlich gesprochen haben wir schließlich mit dem Elektrotechnik-Ingenieur Dr. Roland Krzikalla. Er ist ein neugieriger Mensch mit wachen Sinnen. Er hört zu, schaut hin und stellt viele Fragen. Er will Dinge erfahren und ihnen auf den Grund gehen - Ursachen, Auswirkungen und Umstände interessieren ihn und gepaart mit seiner Begeisterung für Menschen und Technik arbeitet er heute als Gruppenleiter in der Forschungsabteilung der Sick AG. Er ist sozusagen von Beruf „Erfinder“. Das bedeutet, er kann Probleme erkennen, analysieren und dann eine entsprechende Lösung entwickeln. Doch es kommt auch immer wieder vor, dass er bereits für Kunden Lösungen bereitstellen kann, die das Problem selbst noch nicht erkannt haben. Dank seines Gespürs für Innovationen ist er seiner Zeit immer ein bisschen voraus.



Links das Bild vom Laserscanner und rechts das Bild in natura – Die Messgenauigkeit ist beachtlich.

SICK ist ein weltweit führender Hersteller von intelligenten Sensoren und Sensorlösungen mit dem Hauptsitz in Waldkirch bei Freiburg und einigen weiteren Standorten in Deutschland, davon einer in Rahlstedt. Hier geht es vornehmlich um die Entwicklung, Produktion und weltweite Vermarktung von Produkten für die Bereiche Barcode & RFID, Vision, Distance und Ranging. In Rahlstedt sind rund 100 Mitarbeiter beschäftigt.

Wie muss man sich das im Arbeitsalltag vorstellen, man hat ja nicht jeden Tag einen Geistesblitz.

Das stimmt. Viele Ideen entstehen, während wir an einem ganz anderen Projekt arbeiten oder zum Beispiel im Gespräch mit den Kollegen sind. Wir haben hier sehr viele kluge Köpfe und so entwickeln sich auch mal Ideen in einem Gespräch beim Kaffee.

Woran arbeiten Sie zurzeit?

Bestimmt kennen Sie die Reportagen über große Schwerlasttransporte. Besonders an engen Stellen wie z.B. an Brücken oder Tunneln werden solche Transporte sehr kritisch, wenn der Transporter dort nicht durchpasst. Wir haben daher zusammen mit der Technischen Universität in Harburg und der Hamburger Firma Seeland ein Auto mit unseren Laserscannern ausgestattet, das bereits vorher messen kann, ob ein Schwerlasttransport über eine geplante Strecke erfolgen kann.

Was messen die Laserscanner an der Ampel auf der Höhe vom Autohaus Tamsen?

Die Anzahl der Unfälle im Straßenverkehr geht erfreulicherweise jedes Jahr weiter zurück. An Kreuzungen ereignen sich jedoch noch immer schwere Unfälle. Hier in Rahlstedt erforschen wir den Einsatz von Laserscannern an Kreuzungen, um solche Unfälle zu vermeiden. Die Scanner erkennen, ob z.B. ein abbiegender Autofahrer gerade einen Fußgänger übersieht. Der Autofahrer kann dann gewarnt werden und niemand wird verletzt.

Für welches ungelöste Problem wünschen Sie sich persönlich noch eine Idee?

Ich träume vom unfallfreien Arbeiten, z.B. in Fabriken, wo Menschen an Maschinen arbeiten. Intelligente Sensoren helfen schon heute Menschen, in schwierigen Situationen Unfälle zu vermeiden. Um dieser Vision noch näher zu kommen, arbeiten wir sehr gerne daran. ■

Kontakt: www.sick.de

ANZEIGE

Partyservice Dwenger Catering & Events

Unserer Angebote zur Konfirmation:

Tradition (ab 10 Personen)
Als Vorspeise bieten wir Ihnen... Festtagssuppe mit frischem Gemüse, Eistich und Klößchen
Als warme Speisen bieten wir Ihnen... zarter Rinderbraten und saftiger Schweinebraten mit kräftiger Bratensauce
bunte Gemüseplatte mit Sauce Hollandaise und frische Petersilien-Kartoffeln
Dessert... frischer Obstsalat der Saison mit Vanillesauce
Preis pro Person 17,90 €

Das herzhafte Konfirmationsbuffet (ab 10 Personen)
Kalt angerichtet... über Buchenholz geräuchertes Forellenfilet mit Preiselbeersahne, heißgeräucherter Stremellachs mit rosa Beeren, Tranchen von der Putenbrust auf Waldorfsalat, rosa gebratenes Roastbeef mit Kräutersauce, Scheiben vom mildgeräuchertem Lachsschinken mit Melone, fruchtig-würziger Geflügelsalat, Schnitt- und Weichkäse-Auswahl mit Trauben, ofenfrisches Landbrot mit rahmiger Landbutter
Dessert... Vierfrucht Rote Grütze mit Vanillesauce
Preis pro Person 16,90 €



Moderne (ab 10 Personen)
Als Vorspeise bieten wir Ihnen... vegetarische Süßkartoffelcremesuppe mit etwas Chili und fruchtiger Mango
Als warme Speisen bieten wir Ihnen... auf der Haut gebratenes Doradenfilet an französischem Ratatouille Gemüse dazu in Olivenöl geschwenkte Gnocchis
Dessert... Himbeer-Tiramisu
Mascarpone-Himbeer Creme auf Löffelbiskuit
Preis pro Person 18,90 €

Klassik (ab 10 Personen)
Gruß aus der Küche... Variationen aus der Backstube mit Frühlings-Kräuter-Dip
Als Vorspeise bieten wir Ihnen... cremige Pastinaken Suppe mit kleinen Garnelen
Als warme Speisen bieten wir Ihnen... Schweinefilet Medallions im Speckmantel mit geschmorten Champignons in Kräuterrahmsauce, Mandel- Brokkoliröschen und Kartoffelgratin
Dessert... dunkle Mousse au Chocolate mit Sahnehäubchen
Preis pro Person 21,50 €




Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt zzgl. geringe Lieferkosten | Sonn- und Feiertagsaufschlag

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: www.dwenger.de

ANZEIGE



ZEIG WAS IN DIR STECKT!

JETZT ANMELDEN UND 30 TAGE GRATISTRAINING SICHERN!

Gültig bis 31.03.2014!

* Angebot gültig bei Abschluss eines 24 Monats-Vertrages zzgl. halbjähr. Servicepauschale und einmaliger Start-Up-Gebühr lt. gültiger Preisliste. Gratis-Monat wird an die Laufzeit angehängt. Ein Angebot der Schulz Fitness GmbH; GF: Mariela Mendieta.



Hamburg-Rahlstedt

• Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg • Tel. 04066 93 06 90
• www.easyfitness.de • hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

www.miniqua.eu
Coming soon!

...DER BAUM VOM FRIEDHOF?

FEIERLICHE EINWEIHUNG AM 25. APRIL 2014 UM 17 UHR.
ALLE RAHLSTEDTER SIND HERZLICH EINGELADEN.



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SYLVANA SIEBERT

Bildhauer Peer Oliver Nau hat der 125-jährigen Eiche auf dem Rahlstedter Friedhof ein neues Gesicht verliehen. Im März werden nur noch zwei Figuren, die unter den Wolken schaukeln, angebracht und im Rahmen der Einweihung wird dann schließlich die letzte Figur montiert.

Insgesamt erzählt das Kunstwerk viele Geschichten: Der Stamm stellt das Leben dar mit seinen blumigen und dornigen Momenten, interpretiert durch die Rosenranken. Zentral in der Mitte gibt es beispielsweise eine Abschiedsszene zu entdecken. Eine Frau versucht ihren verstorbenen Mann vergebens zu halten ... doch der Riss im Stamm trennt sie bereits deutlich. Außerdem halten zwei Engel den Weg zwischen Leben und Tod fest, etc. Im Zentrum des Kunstwerkes steht der „Ewige Briefkasten“, der am Hohlraum des Stammes eingerichtet ist. Hinterbliebene haben so die Möglichkeit, Briefe einzuzwerfen, die ihren Weg zu den Verstorbenen durch die Erde finden.



Peer Oliver Nau beim Schnitzen wie in Ausgabe 3/2012 berichtet.

MÄRZ

DONNERSTAG, 20.3.2014
The eaps - Elvis geheime Tagebücher, Live Musik & Lesung, Eintritt: 5 Euro
20 Uhr ■ Chattanoogaee



DONNERSTAG, 20.3.2014
7th Heaven - Mit den YL-Ölen spirituell und bewusst sein. Mit Hille Quelle und Britta Stempel, Ausgleich: 15 Euro
19 Uhr ■ Im „ReleaseIntoPeace“, Buchwaldstieg 23

SONNTAG, 23.3.2014
Frauen Flohmarkt
11 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf

DIENSTAG, 25.3.2014
Buchvorstellung „Sie nennen es Nichtstun“ von und mit Alexander Posch, Eintritt: 10 Euro
20 Uhr ■ Buchhandlung Heymann, Rahlstedt Center

SAMSTAG, 29.3.2014
Intuitives Malen mit Künstlerin Barbara Koch, Preis: 50 Euro
Anmeldung: Tel. 0162 1001179
15-19 Uhr ■ Am Ohlendorffturm 36

SONNTAG, 30.3.2014
CELTIC FOLK SESSION mit div. Folk-Musikern, Eintritt: 5 Euro
11-14 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf

APRIL

MITTWOCH, 2.4.2014
Ausstellung „Spuren-Elemente“ von Brigitte Pönnighaus
18:30 Uhr ■ KV-HH Humboldtstr. 66

Neu in Rahlstedt ab 4.4.2014!
Immer Freitags: Meditation für Einsteigerinnen, Anmeldung: Tel. 656 56 83 o. m.seyffert@yahoo.de, Kosten: 10 Euro/Abend
18-19.30 h ■ Haus des Sternlichts, Rahlstedter Str. 112

SAMSTAG, 5.4.2014
Seminar: Burnout mit Frank Cord Blomeyer, Preis: 150 Euro
Anmeldung bis 28.3.2014
Tel. 675 99 13 60
■ Naturheilpraxis Rahlstedt

SONNTAG, 6.4.2014
magoko – angedacht Gospel, Pop, Gedanken
18 Uhr ■ Martinskirche

SONNTAG, 6.4.2014
Schulflohmarkt „Rund ums Kind“
Anmeldung bis 31.03.14 an flohmarkt@schule-wildschwanbrook.de
10-13 Uhr ■ Grundschule Wildschwanbrook

MONTAG, 7.4.2014
„Feelings - Mit den YL-Ölen die Gefühle ins Gleichgewicht bringen.“ Mit Hille Quelle und Britta Stempel, Ausgleich: 15 Euro
19 Uhr ■ Im „ReleaseIntoPeace“, Buchwaldstieg 23

Neu in Rahlstedt ab 14.4.2014!
MONTAGS 14-TÄGIG
Entspannungs- und Wohlfühl- abende für Mütter/Frauen
Anmeldung: Tel. 656 56 83 oder m.seyffert@yahoo.de
Kosten: 15 Euro/Abend
19-20.30 h ■ Haus des Sternlichts, Rahlstedter Str. 112

ANZEIGE



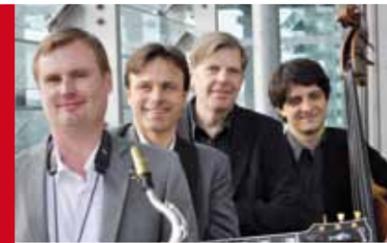
Wöchentliche Malkurse im Atelier der Künstlerin Barbara Koch, Preis: jeweils 20 Euro
Anmeldung: Tel. 0162 1001179
■ Dienstags 19-22 Uhr
■ Mittwochs 9.30-12.30 Uhr

26. + 27. 4.2014
Experimentieren mit Acrylfarbe und anderen Materialien mit Künstlerin Barbara Koch, Anmeldung bei der Vhs, Kursnr.: 0246ROF11
■ je 11-16.30 Uhr

MAI

SAMSTAG, 10.5. UND SONNTAG 11.5.2014
Massage braucht die Welt - Einführung in die Leichtigkeit des Massierens, Preis: 145 Euro, Doppelanmeldung: 250 Euro
Anmeldung: Tel. 641 36 84
Sa: 16-19 Uhr, So: 10:30-17:30 Uhr
■ MassageArt Raum, Lisestieg

SONNTAG, 11.5.2014
Kö-Secondhand-Markt für Frauenkleidung und -ausstattung
13-18 Uhr ■ Rahlstedt CENTER



FREITAG, 16.05.2013
TEASY Swing Out Best - Jazzkonzert mit Torsten Zwingenberger u.a., Eintritt: Jeder, das, was er kann.
19 Uhr ■ Café UNIKAT Brockdorffstr. 92-94

IMMER DIENSTAGS
Fußmassage, Handmassage oder Ohr- und Nackenmassage, 16 - 18 Uhr, Café Unikat, Brockdorffstraße 92
Preis: 20 Minuten 22 Euro, Anmeldung: Tel. 641 36 84

MODE & TRENDS

SERIOUS
COMMUNICATIONS



FASHION-SHOW

28. + 29. MÄRZ 2014

AKTUELLE TRENDS UND COOLE MARKEN IN UNSERER FASHION-SHOW. **FREITAG, 28. MÄRZ** 14.00, 16.00, 18.00 UHR UND **SAMSTAG, 29. MÄRZ** 12.00, 14.00, 16.00 UHR!

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

**RAHLSTEDT
CENTER**