

RAHLSTEDT *R* LEBEN

Die guten Seiten Rahlstedts

GUTEN RUTSCH

Und viel
Glück im
neuen
Jahr

ADVENTSFREUDEN

*für mich
für dich
für uns*



**WE SPEAK
ENGLISH**

Bilingualer
Unterricht
am GyMei



**25 JAHRE
DT. EINHEIT**

Flucht
über die
Donau



**NEUER
KINOSAAL**

Film ab
für echte
Klassiker

Endlich wieder EISZEIT!



BERNER HEERWEG 152

HOTLINE 040/18 88 90

WWW.BAEDERLAND.DE



EIS  LAND

IMPRESSUM
04|2014

TITELBILD:
Juliane Fensky

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

ANZEIGEN:
Silvia De Michelis
s.demichelis@rleben-
magazin.de
Tel: 41 11 33 91

FOTOS: Juliane Fensky
www.kinderfotografie-
hamburg.de

ART DIRECTION:
Mone Beeck

FREIE AUTOREN
Alexander Posch,
Ute Teubner

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 Abbil-
dungen sind urheberrechtlich
geschützt. Jeglicher Nachdruck,
auch auszugsweise, ist nur mit
schriftlicher Genehmigung der
Herausgeberin und mit Quellen-
angabe gestattet.
Für unverlangt eingesandte Ma-
nuscripte und Fotos kann keine
Haftung übernommen werden.
Eine Veröffentlichungsgarantie
kann nicht gegeben werden.

Ausgabe 1/2015
erscheint im März 2015



Schon seit 20 Jahren
in seinem Besitz – der
Lieblingszylinder von
Schornsteinfeger
Bartke stammt aus
dem Dachbodenfundus
einer alten Dame.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

am 9. November ist vor 25 Jahren die innerdeutsche Mauer gefallen – ein historischer und berührender Moment. Doch warum wollten die Menschen aus der DDR raus? Es sind die ganz persönlichen Erlebnisse von Zeitzeugen, die uns „Geschichte“ näher bringen. Ich habe daher mit Annett und Stefan aus Rahlstedt gesprochen, warum sie in den Westen wollten und wie es ihnen gelungen ist, dem Regime zu entkommen.

In unserer Rubrik ‚Alles Schule‘ widmen wir uns dem ‚Tag der offenen Tür‘ – ein Highlight für alle Beteiligten. Schüler präsentieren ihren Familien stolz ihre Werke der letzten Wochen und gestalten leidenschaftlich gerne einen schulfreien Vor- oder Nachmittag in ihrer Schule. Es ist aber auch der Tag, an dem neugierige jüngere Schüler mit ihren Eltern die Schulen erleben, um danach zu entscheiden, ob sie dort zukünftig zur Schule gehen möchten. Und nun sind wir schon am Ende diesen Jahres bei einem der wichtigsten Termine angekommen: Weihnachten. Ich wünsche Ihnen ein frohes Fest – ganz wie in dem Lied besungen: „Fröhliche Weihnacht überall, tönet durch die Lüfte froher Schall. Weihnachtston, Weihnachtsbaum, Weihnachtsduft in jedem Raum! ...“

Herzliche Grüße und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



V. Siems



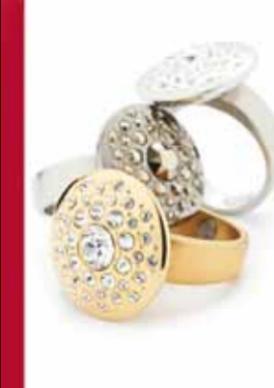
ANZEIGEN

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



Kerstin Ruge

Magnetschmuck-
Weihnachtsbasar
Sonntag, 30. November 2014
von 12 bis 18 Uhr



5€
Gutschein
am 30.11.2014

Miriam Jäger,
Eichwischen 16, 22143 Hamburg
Tel. 41 28 79 38
www.magic.energetix.tv



INHALT DIESER AUSGABE

Themenspecial	06	Adventsfreuden
25 Jahre Deutsche Einheit	12	„Ich will hier raus!“
Alles Schule	18	We speak English at school, Tag der offenen Schulen
Unternehmertum	22	Aus den Unternehmen
Literatur	27	„Entensprache“ von Alexander Posch
Mein Job in Rahlstedt	30	„Mein Beruf: Glücksbringer“
Tagebuch einer Heilpraktikerin	32	Schlafen Sie gut?
Kultur	34	Film ab!
Veranstaltungen	35	Nicht verpassen!

ANZEIGE

BlumenStil
Floristik & Wohnaccessoires

Zeit für Schönes

Rahlstedter Str. 70 · 22149 Hamburg
Tel: 040 - 86 68 61 17 · blumenstil@alice.de
Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00 + 14.30 - 18.00 Uhr
Sa. + So.: 10.00 - 13.00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihre Neukundenvorteile:
Eröffnungsangebote gelten für Neukunden der Sparkasse Holstein/Filiale Rahlstedt bis zum 31.12.2014.

Made in Holstein.

Made in Holstein.
DIE NEUE GENERATION SPARKASSE
Sparkasse Holstein

Gönnen Sie sich Meer! Leistung. Made in Holstein.

PRODUKTANGEBOTE:

- Holstein GiroDirekt das kostenlose Online-Girokonto
- Wertpapierdepot bei der Sparkasse Holstein/ DekaBank für 1 Jahr kostenlos
- MasterCard Gold für 1 Jahr kostenlos
- Schließfach für 1 Jahr kostenlos
- Holstein VorsorgePlus Neukundenbonus: 25 €

Made in Holstein.

Sparkasse Holstein



Verspielte Charms

Modisches Accessoire, Glücksbringer oder persönliche Erinnerung an ganz besondere Momente - THOMAS SABO bietet für jeden Anlass den richtigen Charm-Anhänger.

Schmuckgalerie Belian
Schweriner Straße 2c
22143 Hamburg
Tel. 250 67 70.

O



Der Weihnachtsmann kommt mit seinen Rentieren nach Rahlstedt!



Es weihnachtet sehr...

- am 29. November:
macht der Weihnachtsmann mit seinen zwei zahmen Lieblingsrentieren, samt Schlitten im Rahlstedt Center Station. Vor seiner anstrengenden Bescherungstour ruht er sich hier noch einmal aus. Wer möchte, kann die Tiere streicheln und gemeinsam mit dem Weihnachtsmann Fotos machen.
- am 6. Dezember:
Nikolaus: Gemeinsam mit seinen Helfern verteilt er Süßigkeiten und spricht mit Groß und Klein über ihre Wünsche.
- am 13. Dezember 2014:
Weihnachtsbäckerei: Kinder dürfen leckeres Gebäck ganz nach ihren Wünschen verzieren, dekorieren und mit nach Hause nehmen.
- am 20. Dezember 2014:
Weihnachtslieder live präsentiert sorgen für die richtige Einstimmung auf die Festtage.
- vom 18. bis 24. Dezember 2014:
praktischer Einpack-Service. Bitte den Kassenbon nicht vergessen! www.rahlstedt-center.com

ADVENTS-FREUDEN

AN DIE LIEBEN DENKEN UND AN SICH SELBST.

Wenn es draußen früh dunkel wird und überall Lichterketten glitzern, dann steht Weihnachten vor der Tür. Es ist die Zeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen. Es ist aber natürlich auch die Zeit der Geschenke, der liebevollen Aufmerksamkeiten. Wir denken viel an unsere Freunde und Familie, überlegen uns, was könnte zu ihr oder zu ihm passen. Womit kann ich eine echte Freude machen? Zahlreiche Möglichkeiten gibt es in Rahlstedt - in echten Geschäften. Entscheiden Sie sich doch auch mal wieder für ein Offline-Geschenk!

Entspannung

Jetzt sind Sie dran!
Genießen Sie in der Adventszeit eine Auszeit. Für Yoga ist es nie zu spät.
YOGA RAHLSTEDT, Schweriner Str. 11,
22143 Hamburg, Tel. 555 70 206

Schmuck und Schmückendes

Verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit einem Geschenk, das von Herzen kommt. Unsere Empfehlung: ein außergewöhnliches und liebevoll verpacktes Schmuckstück z.B. von Pandora oder Coeur de Lion.

Arcularius, Hermann-Balk-Str. 127
22145 Hamburg, Tel. 648 83 192

Gesundes Geschenk

Machen Sie Ihren Lieben eine Freude mit einem Gutschein für die Sanguinum Stoffwechsellkur, um die Weihnachtspfunde wieder abzunehmen.

Anja Passlack, Heilpraktikerin
Düpheid 26, 22149 Hamburg
Tel. 66904432



Zeit für Schönes!

Liebevoll ausgewählte Accessoires aus Dänemark, neue Schmuckkollektion vom Kleinen Glück und Angels-Welcome by Kabuki Country und NATÜRLICH viele schöne individuell angefertigte Advents- und Blumenarrangements.

Blumenstil
Rahlstedter Straße 70
22149 Hamburg
Tel. 866 86 117

S

TAI CHI SCHULE Stephanie Panskus



Verschenken Sie doch mal etwas Besonderes zu Weihnachten!

Gutscheine für Einzelstunden und Anfängerkurse zu Sondertarifen in der Weihnachtszeit (von 25 bis 100,-)

Grubesallee 2, 22143 Hamburg Rahlstedt,
Tel 040/67585250 oder 0157/33289268, s_panskus@web.de
www.taichi-snake.de

Stut & Sohn
SEIT 1894

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

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle
Betreuung durch unser
familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst.
Moderne Floristik und
Dekoration.

Übernahme sämtlicher
Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die
Zeit wenn Sie uns brauchen.

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

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



Rahlstedter Urknall

Endlich haben wir Rahlstedter unser eigenes Bier. Besonders kommt an, dass es für uns in kleinen Mengen mit der Hand gemacht wird. Es ist naturbelassen, hat eine ganz besondere Würze, und es ist immer frisch zubereitet. Kein Vergleich zu in der Ferne und in Massen produziertem Industriebier. In *Rahlstedter Urknall* ist nichts anderes drin als Wasser, Gerstenmalz, Hopfen und Hefe. Alles behutsam ausgesucht und natürlich verarbeitet. Und es gibt „Unser Bier“ nur hier bei uns in Rahlstedt.

Erwerben kann man es im Rahlstedter Getränkecenter, Rahlstedter Str. 49 sowie im Kultur-Café UNIKAT, Brockdorffstr. 92-94



Sylvanian Families

Kinder lieben es, ihre eigenen Geschichten rund um die Sylvanian Families zu erfinden und nachzuspielen – empfohlen ab 3 Jahre. Kinderreigen, Rahlstedter Bahnhofstr. 39, 22143 Hamburg, Tel. 643 06 56



Permanent Make-Up
Gönnen Sie sich mal selbst etwas: Zu jeder Zeit immer natürlich schön
Beauty Couture
Rahlstedter Str. 72, 22149 Hamburg
Tel. 673 20 22

Tai Chi Gutscheine

Verschenken Sie etwas Besonderes zu Weihnachten: Gutscheine für Einzelstunden und Anfängerkurse zu Sondertarifen in der Weihnachtszeit (von 25 bis 100 Euro)
Tai Chi Schule, Stephanie Pankus, Grubessallee 2
22143 Hamburg, Tel. 675 85 250



15% auf Geschenkartikel
Die Vielfalt und Exklusivität an schönen Wohnaccessoires und Objekten ist so umfangreich, dass es sich lohnt, vor Ort das breite Angebot selbst in Augenschein zu nehmen.
Jolanthe Gerbitz, Nornenweg 9,
22145 Hamburg, Tel. 678 50 90

ANZEIGE



Gans, to go!
Gans oder Ente
tafelfertig zur Abholung bereit *



Gans für 4 Personen

ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans, dazu geschmorte Apfel-Rotkohl, auf Wunsch karamellierte Maronen, Preiselbeersauce, Serviettenknödel und 1 Flasche Rotwein

tafelfertig zur Abholung bereit*
98 Euro (inkl. MwSt)

Dwenger Catering & Events • Merckuring 38 - 40 • 22143 Hamburg
Tel. 040 / 67 59 86-0 • Fax 040 / 67 59 86-66
info@dwenger.de • www.dwenger.de

* gültig bis zum 25.12.2014
Wir bitten um Vorbestellung!



Urlaub!

Die neuen Sommerkataloge 2015 sind da! Kommen Sie vorbei und lassen sich beraten. Ihr Hapag-Lloyd Reisebüro Team Hamburg-Rahlstedt

Hapag Lloyd Reisebüro
Schweriner Straße 11
22143 Hamburg, Tel. 675 67 30

Ein Stück Hamburg verschenken

Das Bekenntnis zur schönsten Stadt Deutschlands kann durch den Kauf oder das Verschenken von Artikeln der Haspa Hamburg-Edition dokumentiert werden: von Kaffeebecher und Isolierkanne über Schlüsselanhänger und Regenschirm bis zum Badetuch und Taschen reicht die Auswahl.

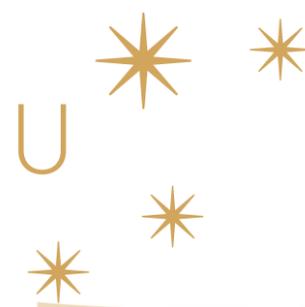
Mehr unter www.haspa.de oder in der Filiale.



Exklusive Duftkerzen

Wunderschöne und liebevoll gesteckte Adventskränze gibt es auch in diesem Jahr wieder bei Kerstin Ruge. Mit Yankee Candle machen Sie Ihre Freunde und Familien glücklich. Wählen Sie aus unserer großen Auswahl an zahlreichen Einzelstücken ein individuelles Geschenk aus.

Floristik, Kerstin Ruge
Rahlstedter Str. 172
22143 Hamburg, Tel. 67379153



Weihnachts-Menü

ab 10 Personen



Vorspeise

Graved Lachsplatte mit Honig-Senfsoße, Limonenscheibe und Schwarzbrot



Hauptgang

Ofenfrische Gänsekeule mit Orangensauce, Apfelrotkohl, Schmorapfel mit Preiselbeeren und Butterkartoffeln



Dessert

Quarkzimtcreme mit Punschkirschen

Preis pro Person 19,50 Euro

Meyer's Partyservice
Brockdorffstraße 20,
22149 Hamburg, Tel. 677 66 62

Gewinnspiel

gesponsert vom
RAHLSTEDT CENTER

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

Unter den Einsendern verlosen wir 3 Einkaufsgutscheine im Wert von je 50 Euro. Der Preis wird vom Rahlstedt Center gesponsert. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@leben-magazin.de.

Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2014. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort
Ausgabe 3/2014:
Wickeltisch

Gewonnen hat
J. Schmidt



F Raum für Körper, Geist und Seele

Verschenken Sie „Gesundheit“

Nutzen Sie unser Weihnachtsangebot. In unseren Räumen für Körper, Geist und Seele erhalten Sie bis zum 28. Februar 2015 auf alle Anwendungen und Workshops p.P. einmal 20% Ermäßigung auf jedes Angebot.

Herzlich Willkommen!

www.raumkgs.de, info@brittastempel.de, Tel. 0171-2102009

E Gans to go

Genießen Sie Ihren knusprigen Gänsebraten mit Apfel- Rotkohl, karamellisierten Maronen, karamellisierten Maronen, Preiselbeersauce, Serviettenknödel und Rotwein – ganz ohne Aufwand. Ihre Gans to go steht auf Wunsch bei uns tafelfertig zur Abholung bereit.

Dwenger Catering & Events
Merkurring 38-40
22143 Hamburg
Tel. 67 59 86 -0



Raum für Körper, Geist und Seele

Heestweg 16a · www.raumkgs.de

Unabhängige Vertriebspartnerin von Young Living
Britta Stempel



Salbungen
Young Living Öle

Ines Langbehn



Bilderausstellung
Spiegelbilder der Natur

Natürlich Parkett von HolzLand Wulf!



What a feeling!

Was gibt es Schöneres, als die pure Natürlichkeit echten Holzes? Parkett von ter Hürne trägt noch mehr Lebendigkeit in Ihr zu Hause. Die neuen tief-gebürsteten Holzoberflächen und handwerklichen Mehrstab-Optiken machen Ihr Parkett zu einem kleinen Naturerlebnis.

ter Hürne
einzigartig wie das Leben



NEU bei uns!

... in nur 10 Minuten über die B75 zu erreichen

Dies und vieles mehr entdecken Sie in unserer Ausstellung!

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

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 7.00 – 18.00 Uhr
Sa 8.00 – 13.00 Uhr



dans Emotion

powervoll - wild entspannend

Abwechslungsreiche Musik zu deinem freien Tanz, das spielerische Miteinander und entspannende, berührende Momente.

Infos und Termine
unter www.danseemotion.de
Winfried Scharffenberg, Tel. 875 00 375

„ICH WILL HIER RAUS!“

ZWEI RAHLSTEDTER ERZÄHLEN VON IHREM WEG IN DEN WESTEN.

Wir leben in einer Zeit, in der wir viele Freiheiten als selbstverständlich hinnehmen. Wir haben beispielsweise eine Meinungs- und eine Pressefreiheit. Außerdem haben wir die Freiheit, reisen zu dürfen, wohin wir wollen. Wir dürfen auch im Ausland arbeiten oder gar in andere Länder auswandern. Doch das war nicht immer so. Noch bis vor 25 Jahren verlief nur rund 60 km von Rahlstedt entfernt die DDR Grenze – Lauenburg und Lübeck waren sogar Grenzstädte.

Nach dem zweiten Weltkrieg bis 1989 waren West- und Ostdeutschland durch eine innerdeutsche Grenze geteilt. Diese Grenze wurde militärisch mit Minen und Selbstschussanlagen und rund 30.000 Grenzsoldaten gesichert, damit kein DDR Bürger das Land verlässt. Rund um Westberlin wurde gar eine Mauer errichtet. Warum? Die DDR war eine Diktatur, wo auf Betreiben der damaligen Sowjetunion sozialistisch motivierte Ziele verfolgt wurden. Zahlreiche DDR Bürger wollten dieses System, das aus vielen Verboten und vorgezeichneten Lebenswegen bestand, verlassen und in Freiheit leben.



Die Fahrkarte nach Bratislava hat Stefan aufgehoben.

MEINE FLUCHT:
ROSTOCK
BUDAPEST
HAMBURG
VON STEFAN SCHMIDTSDORF

„Ich bin in Rheinsberg in der Mark Brandenburg aufgewachsen. Nach dem Abitur wollte ich Schiffstechnik studieren. Das war kein Problem, denn wir waren eine systemangepasste Familie. Doch vorab musste ich für drei Jahre zur Nationalen Volksarmee und meinen Wehrdienst leisten. Das waren von 1984 bis 1987 harte, lange und zermürbende Jahre für mich. Unser Personalausweis wurde eingezogen, wir erhielten einen Wehrdienstausweis und mussten selbst im Ausgang unsere ungeliebte Uniform tragen und fühlten uns wie Bürger 2. Klasse. Weit entfernt vom Heimatort stationiert, hatten wir nur 16 Tage Urlaub und wenig Ausgang von der Kaserne. Mein Weltbild bekam den ersten Riss.“

Dann endlich nach drei Jahren durfte ich mein Studium in Rostock beginnen und ein fröhliches Studentenleben führen. Nach einem Jahr, wurden wir Studenten routinemäßig zu einer Reserveoffiziersausbildung der NVA für sechs Wochen eingezogen. Dort haben sie uns gedrillt und wie den letzten Dreck behandelt. Zurück in Rostock sprach mein Freund den Schlüsselsatz dazu aus: „Ich will hier meine Rente nicht bekommen.“ Wir wollten weg. Die ersten Fluchtszenarien wurden ausgelotet, entwickelt und wieder und wieder durchgespielt, unter anderem der Bau eines Heißluftballons. In meiner kleinen Dachwohnung in Warnemünde stapelte sich das Material, welches unter konspirativen Umständen mühsam gesammelt wurde.

Im Juli 1989 wurde im Westfernsehen von DDR Urlaubern berichtet, die von Ungarn nach Österreich durch den für ein „pan-

europäisches Picknick“ kurzzeitig geöffneten Grenzzaun geflohen waren – das erste Schlupfloch im „Eisernen Vorhang“. Meine Sehnsucht wurde übermächtig, die Arbeiten am Ballon kamen kaum voran, verzweifelte Suche nach Alternativen und jeden Tag diese Nachrichten von neuen geglückten Fluchten über Ungarn. So einfach ging das! Sogar das Szenario, mich nachts mit Hilfe eines starken Magneten, welchen ich bei der NVA ergattert hatte, an die Fähre nach Schweden zu hängen, hatte ich detailliert ausgearbeitet und dazu nächtelang das Kontrollregime an der Warnemünder Fähre beobachtet. Welch ein lebensgefährlicher Wahnsinn!

Ich fasste den Entschluss über die Tschechoslowakei nach Ungarn zu fliehen, da ich kein Visum für Ungarn hatte und selbst die Beantragung dessen zu diesem Zeitpunkt mehr als verdächtig war.

25.8.1989, 0.10 Uhr letzte Nachrichten der Tagesschau: „Immer mehr DDR-Bürger, welche in der Tschechoslowakei Urlaub machen, versuchen illegal nach Ungarn zu kommen.“ Ich bekam Angst, dass die Grenzkontrollen in der Tschechoslowakei bald verstärkt würden oder die Grenzen gar geschlossen wür-

„Sie durchsuchten mein Gepäck und fanden mich verdächtig, weil ich nur eine Hinfahrkarte nach Bratislava hatte.“

den. „Du musst jetzt los.“ Unter Hochdruck und trotzdem mit akribischer Sorgfalt wurde in dieser Nacht die Reise ohne Wiederkehr vorbereitet. Stärker als die Angst war die freudige Erregung darüber, endlich eine Entscheidung getroffen zu haben.

Um 6.30 Uhr habe ich schließlich in Rostock den Zug nach Bratislava genommen - mit Herzrasen und der Vorstellung, jeder könne mir ansehen, was ich vorhatte. Ab Dresden war der Zug ganz leer, nur die Grenzpolizei stieg zu. Sie durchsuchten mein Gepäck und fanden mich verdächtig, weil ich nur eine

ANZEIGE

Raum für Körper, Geist und Seele

Heestweg 16a · www.raumkgs.de

Pamela Bessel



Transformationsarbeit
Transformationsarbeit

Regina Bruns



Astrologin & Mediatorin
www.quanten-astrologie.de

ANZEIGE

NEUERÖFFNUNG TELEKOM SHOP HAMBURG RAHLSTEDT



MagentaEINS



*Im Angebot MagentaEINS S nicht inklusive. Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR TELEFONIE, INTERNET UND FERNSEHEN IM FESTNETZ

Telekom Shop Hamburg Rahlstedt
Helmut-Steidl-Platz 3-5
22143 Hamburg Rahlstedt

Öffnungszeiten
Mo.-Fr.: 09:30-20:00 Uhr
Sa.: 09:30-16:00 Uhr

BESUCHEN SIE UNSEREN NEUEN TELEKOM SHOP AM HELMUT-STEIDL-PLATZ 3-5, 22143 HAMBURG.

ZUHAUSE UND MOBIL WERDEN EINS ALLES AUS EINER HAND. ALLES IM BESTEN TELEKOM NETZ.

Festnetz, TV und Mobilfunk kombinieren und Vorteile sichern

- ✓ Zuhause flat telefonieren in alle Mobilfunknetze
- ✓ Mobil surfen mit max. verfügbarer LTE-Geschwindigkeit
- ✓ Alles im besten Telekom Netz
- ✓ Kombinieren und Preisvorteil sichern

ERLEBEN, WAS VERBINDET.

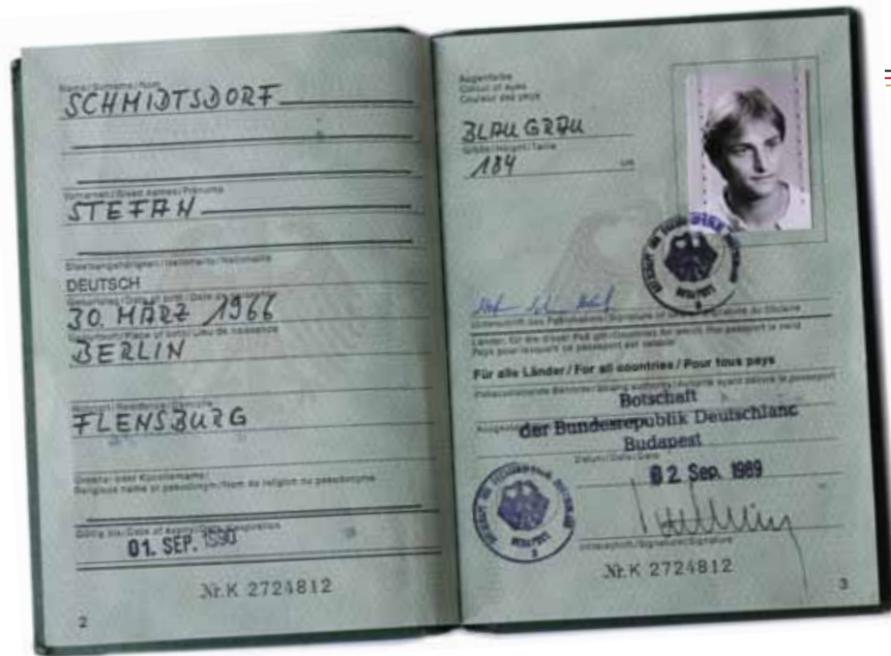
Stefan ist all den Menschen dankbar, die ihm mit kleinen Gesten und echter Anteilnahme den Neuanfang erleichtert haben und ihm das Gefühl gaben, hier zu Hause zu sein.



Hinfahrkarte nach Bratislava hatte. Also musste ich mit ihnen in Bad Schandau aussteigen, zum Verhör bei der Bahnhofspolizei. Ich tische ihnen meine vorher ausgeklügelte Geschichte auf: Ich treffe mich in Bratislava mit Freunden zum Zelten, die aus dem Urlaub in Ungarn wieder kommen. Sie haben eine komplette Zeltausrüstung dabei und nehmen mich auf dem Rückweg im Auto bei sich wieder mit – Ungläubigkeit und sichtliche Enttäuschung bei den Vertretern der Staatsorgane und meine Nerven zum Zerreißen gespannt. Und dann ... sie ließen mich laufen. Einen Zug später saß ich wieder im Zug Richtung Bratislava. Das war noch mal gut ausgefallen. Die hätten mich ebenso in Gewahrsam nehmen können, um alles nachzuprüfen.

Völlig übermüdet stieg ich früh morgens in Bratislava aus. Am Donau-Ufer stellte ich allerdings fest, dass ich keine Chance hatte,

„...unbemerkt kam ich am ungarischen Ufer in Esztergom an. Keine Freude, kein Tusch.“



In Budapest wurde ihm ein Westdeutscher Reisepass ausgestellt – allerdings mit ungewissem Nutzen.

von dort unbemerkt rüber zu schwimmen. Also ging ich zurück zum Bahnhof und studierte intensiv eine Landkarte der Region. Ich entschied mich in Richtung des Donauknies nach Sturovo zu fahren, was mit der Bahn offenbar problemlos möglich war. Dort angekommen fand ich am Donaustrand ein ruhiges Plätzchen und versuchte trotz der Kälte und ohne Decke bis zum Einbruch der Nacht im Gras zu schlafen. Gegen 23.00 Uhr stieg ich hinunter zum Ufer und wartete noch das Grenzboot ab, das stündlich routinemäßig Patrouille fuhr. Mehr als 400 m zum ungarischen Ufer sollten das nicht sein, kein Problem also. Dann packte ich meine sieben Sachen in den mitgebrachten stabilen Plastiksack – ein Restposten aus der Klinik, wo meine Mutter damals arbeitete. Der Sack schwamm prima und ich konnte ihn im Wasser vor mir her treiben ... unbemerkt kam ich am ungarischen Ufer in Esztergom an. Keine Freude, kein Tusch. Mir schlotterten die Knie, doch ich blieb konzentriert und zog mir trockene Sachen an, um bloß nicht aufzufallen. Die Straße Richtung Budapest war schnell gefunden. Fußmarsch bis zum Vormittag und dann in irgendeinen Bus. Als ich aus einem komaartigen Schlaf erwachte, fuhr dieser direkt beim Budapester Hauptbahnhof vor.

Ich wollte zum Malteser Flüchtlingslager an der Zugliget-Kirche, wo sich all die anderen DDR Flüchtlinge aufhielten, wie ich im Westfernsehen gesehen hatte. Dort angekommen, unendlich erleichtert und vorerst sicher, hatte ich keine Idee, wie es weitergehen sollte. Durch glückliche Umstände zu Zelt und Schlafsack gekommen, hatte ich mir einen Schlafplatz in einer Kleingartenkolonie gesucht, denn im Malteser Flüchtlingslager war die Stimmung sehr emotional aufgeladen. Zahlreiche Menschen verbrachten auf engem Raum viel Zeit miteinander und waren hin und her gerissen zwischen der

Angst, dem DDR Regime ausgeliefert zu werden und der Hoffnung auf die lang ersehnte Ausreise in den Westen. Außerdem war die Stasi auch längst da.

Der Ungewissheit überdrüssig, fuhr ich mit einem Mädels, welches ich auf meinen täglichen Besuchen im Flüchtlingscamp kennengelernt hatte, zur österreichischen Grenze, um einfach vor Ort zu sein, aber kein Plan und kaum noch Geld. Irgendetwas würde sich schon ergeben. Ein türkischer Truck-Fahrer nahm uns mit. Was für ein Wahnsinn: Wir sind mit diesem Truck nachts über die menschenleere Autobahn gebettet, bei rotem Funzellicht und lauter türkische Musik, im Scheinwerferlicht einen völlig überladenden Polski Fiat vor uns her gejagt und ich musste dem Fahrer ständig die nächste Bierdose öffnen. Etliche Male haben wir außerdem Rast gemacht, um Oliven und Whisky zu uns zu nehmen ... an einer Raststätte mussten wir dann aussteigen, denn unser Trucker musste weiter nach Bratislava und vorher seinen Rausch ausschlafen. Von dort nahm uns dann ein Ungar in seinem Van mit, der in Österreich arbeitete und den nahen Grenzübergang offenbar sehr gut kannte. Er wollte uns nicht schmuggeln, hatte aber einen Plan für uns. Kurz vor dem Grenzgebiet würde er auf der rechten Spur ganz langsam fahren, aber ohne anzuhalten. Ein Liegenbleiber würde mit seinem unbeweglichen Scheinwerferkegel auffallen. Wir sollten dann einfach hinten aus der Klapptür springen und uns über das Feld an die Grenze ranpirschen und über den Grenzzaun klettern. Er wollte uns hinter der Grenze mit einem Blinklicht seines Autos den Weg weisen und auf uns warten. Also, sprangen wir aus dem fahrenden Wagen – allerdings waren wir von dem vielen Bier und Whisky noch total betrunken. Kichernd stolperten wir übers Feld und durch den Schlamm und orientierten uns an dem Blinklicht. In Sichtweite der Grenzposten am Grenzübergang kletterten wir dann tatsächlich über den Stacheldrahtzaun nach Österreich. Das Auto mit unserem ungarischen Komplizen war dann weg, aber kurz darauf liefen wir schon einem österreichischen Grenzbeamten in die Arme: „Ihr seid hier die Ersten. Willkommen.“ In der Grenzstation gab es dann eine heiße Dusche und saubere Kleidung aus einem vorbereiteten Klamottenfundus. Danach durften wir die Verwandten des Mädels in Wien anrufen und sie bitten, uns abzuholen.

In Wien ging ich zur Polizei, die mir mit 20 Schilling aushalf, so dass ich mit der Straßenbahn zur Deutschen Botschaft fahren konnte. Ich war dort nicht der Einzige. Die Ankommenen wurden täglich mit dem Zug zu

ANZEIGE

Frohe Feiertage!

Bei SAGA GWG finden Sie gemütliche Wohnungen für Singles, Paare, Familien und Senioren. Wir informieren Sie gern über aktuelle Angebote. Allen unseren jetzigen und zukünftigen Mietern wünschen wir schöne und fröhliche Feiertage!

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

SAGA GWG
Mehr Hamburg

ANZEIGE

Raum für Körper, Geist und Seele

Heestweg 16a · www.raumkgs.de

Christel Kirchner

Therapeutin für Transformationsmassagen und Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Matrix

Transformation
durch Quantenenergie

Mirjana Schwettscher



Raindrop-Technique
mit den Young Living Ölen

ANZEIGE

HAMBURGS BESTES WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

GUTSCHEINE ab 15€
MERIDIANS SPA

Ein Verwöhntag im MeridianSpa macht Freude und tut richtig gut!

Verschenken Sie zu Weihnachten einen Tag „Urlaub im Alltag“! Mit einer Wellness-Tageskarte oder einem unserer Verwöhnpakete bestehend aus Tageskarte + Bodycare-Behandlung schenken Sie IHR oder IHM Gesundheit, Entspannung und Wohlfühl. Diese und weitere Gutscheine erhalten Sie in jedem Hamburger MeridianSpa oder im E-Shop auf www.meridianspa.de/eshop – mit Versand an Ihre Wunschadresse oder zum Selbstausdrucken.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit und schöne Stunden im MeridianSpa!

WANDSBEK • AM MICHEL (CITY) • EPPENDORF
ALSTERTAL • BARMBEK (AB 12.01.2015)

© 65 89 0 • www.meridianspa.de

MERIDIANS SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.



Annett wusste nicht, wie lange sie zu Hause bei den Eltern auf ihre Ausreise warten müsste.

MEINE AUSREISE

VON ANNETT BIEDEMANN

„Ich bin 1962 geboren und in Limbach-Oberfrohna bei Karl-Marx-Stadt (heute Chemnitz) in Sachsen aufgewachsen. Mein Vater war Betriebsdirektor im enteigneten eigenen Handwerksbetrieb und meine Mutter arbeitete auch dort. Meinem jüngeren Bruder und mir mangelte es an nichts. Meine Familie war finanziell gut gestellt.“

1978 habe ich mich mit 16 Jahren schwer in den 18-jährigen Uwe verliebt. Nach vier Monaten war Schluss, weil ich erfahren hat-

te, dass er und seine Familie schon vor längerer Zeit einen Ausreiseantrag gestellt hatten und nicht mehr lange da sein würden. Den Kummer wollte ich mir ersparen. Doch es kam anders. Uwe musste für ein Jahr nach Bautzen ins Gefängnis, nachdem er mit einem Freund an der Tschechisch-Österreichischen Grenze mit Kompass, Landkarte, Zettel und Stift aufgegriffen wurden.

Wir hatten keinen Kontakt mehr und ich konzentrierte mich auf mein Abitur. Danach habe ich angefangen Medizin zu studieren. Der Preis dafür war hoch: Ich musste aus der Kirche austreten. Und dann habe ich das Studium nicht geschafft. Doch als Abiturientin hatte ich nicht die Möglichkeit eine Ausbildung zu machen. Ich musste studieren. Dank der Kontakte meines Vaters habe ich dann doch eine Lehre machen können – mit

einem anschließenden Fachhochschulstudium: So wurde ich Optikermeisterin bei Carl Zeiss Jena. Im Juni 1987 habe ich die Prüfung bestanden und wurde übernommen. Mein Leben verlief also bis dato einigermaßen planmäßig.

Im Dezember fuhr ich mit Freunden in die CSSR, um dort Silvester zu feiern. Bei meiner Ankunft im Hotel blieb mir die Luft weg: Meine Jugendliebe Uwe saß dort mit seiner Freundin ... doch zwischen uns funkte es sofort wieder. Er lebte inzwischen in West-Berlin, war seit den Erlebnissen in Bautzen aber leicht wesensverändert. Er hatte den Kontakt zu den alten Freunden im Osten gehalten und sich in der CSSR mit ihnen zu einem Wiedersehen verabredet. In einer ruhigen Minute nahm er mich beiseite und

sagte: „Wir machen das. Ich hole dich hier raus. Aber dann heiraten wir auch wirklich.“

Kaum war ich wieder Zuhause, überfiel ich meine Eltern mit den Worten: „Ich stelle jetzt den Ausreiseantrag.“ Sie waren entsetzt und fürchteten Repressalien oder Schikanen im Betrieb. Doch sie sahen auch die große Chance für mich.

Mit der Beantragung der Ausreise musste ich sofort meine Stelle und meine Wohnung kündigen – also zurück ins Kinderzimmer. Ich wusste nicht, wann man mir die Ausreise genehmigen würde, aber wenn der Anruf käme, würde ich nur drei Tage Zeit haben, das Land zu verlassen. Da war ich nun wieder im Elternhaus, hatte nichts zu tun und musste mit ansehen, welches Leid ich meiner Mutter durch die bevorstehende Trennung zufügen würde. Damit die Tage irgendwie schneller vergingen, habe ich in einem Kurzwarenladen gearbeitet – natürlich Schwarzarbeit, die offenbar toleriert wurde: „Die haben mich einfach Schlüpfergummis verkaufen lassen.“

„Meine Mutter steckte mir noch heimlich einen Ring als Erbstück zu.“

Das Warten auf den Anruf war frustrierend. In dieser Zeit konnte ich aber immerhin mit Uwe immer wieder telefonieren. Außerdem haben wir uns viele Briefe geschrieben und uns dreimal in der CSSR treffen können. Nach über einem Jahr kam endlich der Anruf. Im Mai 1989 durfte ich ausreisen. Ich

musste zunächst nach Karl-Marx-Stadt meine Papiere abholen und habe mich dort dann auf dem Parkplatz von meinen Eltern verabschiedet. Wir wussten nicht, ob wir uns je wiedersehen würden. Meine Mutter steckte mir noch heimlich einen Ring, ein Erbstück, zu. Dann hat mich mein Cousin mit meiner besten Freundin nach Berlin gefahren – zum Checkpoint Charly. Bepackt mit einem Rucksack, je einem Koffer in jeder Hand und einer Tasche vor dem Bauch ging ich langsam durch eine Unterführung und sehnte mich nach Uwe ... da wartete er tatsächlich auf mich und hatte zur Begrüßung eine weiße Fahne mit drei Kreuzen drauf und Sekt mitgebracht. Endlich drüben! 1990 haben wir dann wie versprochen geheiratet. Gehalten hat diese Ehe aber nicht. Inzwischen lebe ich mit meiner Familie in Rahlstedt und kann nur noch über die Parolen zum Klassenfeind lachen wie z.B. über den „sterbenden, faulenden, parasitären Kapitalismus.“

Warum haben wir uns diesem System gefügt?

Ich glaube, all dieser Staatsbürgerkundeunterricht in der Schule und auch noch an der

Uni sowie all diese politischen Rituale und Parolen haben uns hörig gemacht. Wir haben nicht viel hinterfragt, denn der Weg war einfach ohne Wenn und Aber vorgezeichnet. Dieser gemeinsame Unmut hat dann aber auch Familien und Freunde zusammenschweißt, wodurch wir einen tollen gemeinschaftlichen Zusammenhalt erlebt haben. Und natürlich haben wir aber auch Spaß und viele schöne Erlebnisse gehabt. Wir haben versucht, das Beste aus unserem Leben zu machen. Ich erinnere mich beispielsweise gerne an gemeinsame Ausflüge zum Picknicken oder Drachen steigen lassen. Es war nicht immer alles schlecht. Aber wir waren einfach nicht frei sondern fremdbestimmt.“ ■



Annett ist froh, dass der Abschied von ihrer Familie und ihren Freunden nicht für immer war.

Raum für Körper, Geist und Seele

Heestweg 16a · www.raumkgs.de

Marcella Weiß



Sonar-Behandlung
Befreite Tiefenatmung

Susanne Becker



Heilpraktikerin
Biologisches Dekodieren

ANZEIGEN

ANJA PASSLACK
Heilpraktikerin

Weihnachtspfunde mit Sanguinum Stoffwechsellkur abnehmen

Homöopathie · Schüssler Salze · Gesprächstherapie · Bachblüten Therapie

Düppel 26 · 22149 Hamburg · Tel. 66 90 44 32
www.anja-passlack.de

Künstlerin Barbara Koch
Kunst und Malkurse
Künstlerhaus Ohlendorffturm

0162 1001179
www.barbara-koch.eu
info@barbara-koch.eu

ANZEIGE

BEAUTY PERMANENT MAKE UP

CONTURE KOSMETIK FÜR SIE & IHN

PERMANENT MAKE-UP

Kostenlose Beratung inkl. Vorzeichnen für Ihr persönliches Permanent Make up

Augenbrauen (Härchenzeichnung) Lidstrich

Lippenkonturen & Schattierung

Schon seit 20 Jahren für Sie da!

Melanie Birke
Kosmetikerin
Visagistin
Pigmentiererin

Wir sind umgezogen!
Seit dem 15. November finden Sie uns in der Rahlstedter Straße 72

Eröffnungsgutschein 10% auf Wimpernverlängerung und Permanent Make-up

Rahlstedter Straße 72 · 22149 Hamburg · Tel. 673 20 22 · www.beauty-conture.de



WE SPEAK ENGLISH AT SCHOOL



Englisch sprechen ist für „Bili“-Schüler normal.

DAS GYMNASIUM MEIENDORF LIEGT MIT „BILI“ VOLL IM TREND

A hill has appeared outside my house.“ Diese Aussage ist Teil eines Textes über die Entstehung einer Insel vor der Küste Pakistans nach einem Vulkanausbruch – also ein typischer Text für den Erdkundeunterricht einer neunten Klasse. Vorab zeigt der Lehrer Herr Pfützenreuter einen Film zum gleichen Thema. Danach stellt er den Schülern Fragen und diskutiert mit ihnen über den Vulkanausbruch und seine faszinierenden Folgen. Ich lausche diesem Unterricht und staune: Alle sprechen Englisch. Normal ist das nicht. Doch hier am Gymnasium Meiendorf gibt es bereits seit 2007 in einigen Sachfächern bilingualen Unterricht – kurz: Bili. Konkret geht es um die Fächer Sport, Geschichte, Erdkunde und Chemie, die auf Englisch unterrichtet werden. Bili ist freiwillig, d.h. die Schüler haben ab der siebten Klasse die Wahl, ob sie im Bilingualen Zweig in den Jahrgängen 7 bis 10 mit zwei Sachfächern auf Englisch teilnehmen möchten.

Als Entscheidungsgrundlage dient unter anderem der Sportunterricht in den Jahrgängen fünf und sechs, der für alle auf Englisch stattfindet. Zusätzlich wird eine Englischstunde mehr als an anderen Schulen in den beiden unteren Jahrgängen erteilt. So erhalten die Schüler einen ersten Eindruck, ob sie dem Unterricht auf Englisch gut folgen können und ob sie selbst gerne und gut in der Fremdsprache kommunizieren mögen. Das jeweilige Sachfach wird dann ab der siebten Klasse mit einer zusätzlichen Stunde und der normale Englischunterricht wieder mit regulärer Stundenzahl erteilt.

„Read it and understand it.“ Herr Pfützenreuter, Englisch- und Geographie-Lehrer, teilt einen Text aus „Try as much as you can - You

Frau Stoffregen engagiert sich für ein gutes „Bili“-Konzept an ihrer Schule.

can guess the meaning.“ Zusätzlich verteilt er ein Blatt mit themenspezifischem Vokabular als Verständnishilfe und setzt den Unterricht auf Englisch weiter fort. Ich bin beeindruckt mit welcher Selbstverständlichkeit die Teenager Englisch sprechen.

Ich frage drei Schüler, was sie bewegt hat, Geo auf Englisch trotz zusätzlicher 45 Minuten pro Woche zu wählen. Hasina Mazari ist zweisprachig Afghanisch-Deutsch aufgewachsen und fühlt sich in Bili mit den Mitschülern auf Augenhöhe. Außerdem: „Ich kann Englisch auch gut im Urlaub anwenden.“ Bei Maurice Goergens sind es die Eltern, die ihm durch ihre aufgeschlossene, internationale Haltung und durch die Schulwahl den Weg geebnet haben: „Ich glaube, ich komme mit Sprachen beruflich weiter als nur mit Deutsch.“ Timo Schloßstein hat Bili gewählt, weil seine älteren Brüder auch Bili haben. Heute weiß er: „Das war eine gute Entscheidung. Englisch ist schließlich die Weltsprache.“ Sie bestätigen alle drei, dass Englisch sie weder hemmt noch anstrengt. Wenn sie etwas sagen möchten, dann sagen sie es einfach. Dabei spielt für sie die Sprache eine untergeordnete Rolle.

Die erfolgreiche Umsetzung der Bili-Fächer ist dem Engagement der entsprechenden Lehrer zu verdanken – insbesondere Frau Stoffregen, die Bili-Koordinatorin, die das Projekt seit 2009 sukzessive aufgebaut hat: „Anfangs gab es gar kein Unterrichtsmaterial. Da mussten wir lange nach geeigneten Texten und Aufgabenstellungen suchen. Inzwischen haben wir einen guten Fundus erarbeitet und auch die Schulbuchverlage bieten mittlerweile gut gemachtes Material an. Das erleichtert die Unterrichtsvorbereitung bis Jahrgang 10 sehr. Nur der Unterricht für die Abi-Jahrgänge ist noch aufwendig in der Vorbereitung, doch es lohnt sich.“ Frau Stoffregen scheut die Mühen nicht, denn sie ist von Bili überzeugt und motiviert, die Qualität des Bili-Unterrichts auf hohem Niveau fortzuführen.

BILI AUCH AM GYMNASIUM RAHLSTEDT:

Ab Klasse 7: Geografie- und Physik auf Englisch mit einer Zusatzstunde pro Woche.
Klasse 10: „profilvorbereitender Kurs“ Bilingualität auf Oberstufenniveau
Ab Oberstufe: Eines der sechs Profile wird auf Englisch unterrichtet – insgesamt 8 Stunden pro Woche: Geschichte („History“), Theater („Drama“) und ein Seminarskurs („Model United Nations“).

Fazit: Neben all den strukturellen Schulreformen wie G8 und Ganztagschule gibt es auch erfreuliche, inhaltliche Entwicklungen an den Schulen wie z.B. der bilinguale Unterricht am Gymnasium Meiendorf zeigt. Bili ist eine echte Bereicherung für den Fremdspracherwerb, denn die Anwendung der Sprache, also die Sprachpraxis, wird dadurch trainiert. So rückt im Zeitalter der Globalisierung der zwischenmenschliche Austausch in den Vordergrund. ■

Kontakt: www.gyme.de

ANZEIGE

KINDERBETREUUNG

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

Wenn Eltern krank werden, helfen wir!



Familien- und Seniorenhilfe e. V.
Schloßstr. 94, 22041 Hamburg
Tel. 040 / 36 11 19 - 0
www.hamburg.nmd-ev.de

ANZEIGE

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



Herr Pfützenreuter teilt englischsprachiges Arbeitsmaterial aus: „You can guess the meaning.“

Offene und teilgebundene Ganztagschule



Tag der offenen Tür

Sonnabend, den 06.12.2014
von 10.00 - 13.00 Uhr

Unsere Grundschule zeichnet sich aus durch:

- ❖ ein großzügiges Schulgelände mit vielen Spielmöglichkeiten
- ❖ unsere Lese-, Lern- und Sprachförderung
- ❖ vielfältige Sport-, Lese-, Mathematikwettbewerbe
- ❖ Einsatz von Smartboards und Computern im Rahmen unseres Medienkonzeptes
- ❖ JeKI-Projekt: Saxophon, Geige, Gitarre, Keyboard, Flöte
- ❖ täglich warmes Mittagessen in der Kantine
- ❖ eine ganztägige Betreuung von 6 bis 18 Uhr - nach Bedarf
- ❖ eine umfangreiche Ferienbetreuung (DRK)
- ❖ Kooperationen: AMTV, Kirche, Dt. Schauspielhaus, DRK

**Anmeldung für die Vorschule und die 1. Klassen:
bis Freitag, den 23.01.2015**

Rahlstedter Str. 190 und Stapelfelder Str. 7, 22143 Hamburg
Tel. 428 86 47-0, www.grundschule-neurahlstedt.de

Tag der offenen Schulen



EIN TAG VON SCHÜLERN FÜR NEUE SCHÜLER GESTALTET.

Der Tag der offenen Tür ist nicht nur für die zukünftigen neuen Mitschüler ein ganz besonders aufregender Tag sondern vor allem auch für die Schüler und Lehrer, die ihre Schule herausputzen und liebevolle Kleinigkeiten vorbereiten: Erstklässler zeigen z.B. stolz ihre bunt geschmückten Klassenzimmer und erste Schreiberfolge, Fremdsprachenkurse präsentieren sich mit entsprechenden Leckereien, die Naturwissenschaften warten mit besonderen Experimenten auf und Musik- und Theatergruppen präsentieren ihr Können auf der Bühne. Eltern und Besucher bekommen einen wunderbaren Einblick in den Spirit einer Schule und können sich mit Lehrern und Schulleitern unterhalten.

Es ist einfach ein Tag, an dem alle gerne in die Schule gehen. Einige erinnern sich zurück an ihre Schulzeit und vergleichen Schule heute mit damals, manche Schüler - aber auch Erwachsene - besuchen ihre ehemaligen Lehrer und wieder andere genießen den alljährlichen, fröhlichen, bunten Trubel. ■



Grundschule Großlohering
Großlohering 11
22143 Hamburg
Tel. 670 45 66 0
www.schule-grosslohering-hamburg.de

Weihnachtsmarkt
Donnerstag, 4. 12. 2014 von 16-18 Uhr
Kaffee, Kuchen, Selbstgebackenes und ein buntes musikalisches Programm mit Gedichten...

Tag der offenen Tür
Samstag, 17. 1. 2015 von 10 - 13 Uhr
Fragen und Antworten, Schulbesichtigung

Tag der offenen Tür + Weihnachtsbasar
in der Schule Kamminer Straße
Freitag, 28.11.2014, 15 - 18 Uhr

Führungen und Informationen,
Bastel- und Verkaufsstände, Café



Kamminer Straße 4, 22147 Hamburg; Tel.4288682-0
www.kamminer-str.schulhomepages.hamburg.de



Unsere Termine:

Info-Abend
Mittwoch, der 03.12.2014 um 19:30 Uhr

Info-Nachmittag für Schüler
Mittwoch, der 10.12.2014 um 16:30 Uhr

Info-Abend
Dienstag, der 20.01.2015 um 19:30 Uhr

Tag der offenen Tür
Samstag, der 24.01.2015 von 10:00 bis 13:00 Uhr

Unsere Adresse:
Gymnasium Oldenfelde
Birrenkovenallee 12
22143 Hamburg
Tel. 4 28 86 63 - 0



Stadtteilschule Meiendorf

Informationsabend
Mittwoch, der 10.12.2014 von 19.00 - 21.00 Uhr

Tag der offenen Tür
Samstag, der 17.01.2015 von 11.00 - 15.00 Uhr
(Mitmachangebote, Unterricht live, Schulführung, musikalische Darbietungen, Aufführungen, Ausstellungen etc.)

www.sts-meiendorf.hamburg.de



Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt
HAMBURG | Mit gymnasialer Oberstufe

Tag der offenen Schule
04.12.2014
16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Info-Abend 5.Klassen
15.01.2015, 19.00 Uhr
NEU: Talentsportklasse




Am Friedhof 14 a, 22149 Hamburg
Tel. 428 86 45 - 0
www.stadtteilschule-altrahlstedt-hamburg.de

ANMELDUNG FÜR DAS SCHULJAHR 2015/2016

Vorschule und
1. Klasse:
7. bis 23. Januar 2015

5. Klasse:
2. bis 6. Februar 2015




Gymnasium Meiendorf
Schierenberg 60
22145 Hamburg
Telefon: 428 86 380
www.gyme.de

- Musikprofil, naturwissenschaftlicher Schwerpunkt, bilingualer Zweig Englisch ab Klasse 5
- Zweite Fremdsprache: Französisch und Spanisch
- Neues Gebäude und Gelände für die 5. und 6. Klassen

Informationsabend für Eltern Donnerstag, 27.11.14 um 19:30 Uhr	Weihnachtsfußballturnier für Viert- und Fünftklässler Freitag, 12.12.14 um 14:30 Uhr	Tag der offenen Schule Samstag, 10.01.15 ab 10:00 Uhr	Probeunterricht für Viertklässler Dienstag, 20.01.15 ab 17:00 Uhr
---	---	--	--

Offene Ganztagschule

Infoabend für neue 5. Klasse
Dienstag, 9.12.2014 von 20 bis 21.30 Uhr

Tag der offenen Schule
Samstag, 10.01.2015 von 10 bis 13 Uhr

Noch Fragen? Informationsabend für Eltern
Donnerstag, 22.01.2015 von 20 bis 21.30 Uhr



Stadtteilschule Oldenfelde

Telefon: 428 86 6350, Internet: www.sts-oldenfelde.de

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

Pflegereform 2015:
Wir beraten Sie bezüglich neuer Änderungen gern!

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



Haus mit
Herz

SPARKASSE HOLSTEIN NOCH BIS ZUM 31. DEZEMBER ATTRAKTIVE NEUKUNDEN- VORTEILE SICHERN

Frischer Wind: Am 30. Oktober hat die Sparkasse Holstein ihren neuen Standort mit Filiale, Vermögensmanagement und einem Büro der Sparkassen-Immobilien-Gesellschaft Holstein eröffnet. In der maritim gestalteten Geschäftsstelle erwartet die Kunden „die neue Generation Sparkasse“ mit Holsteiner Produktangeboten, wie dem kostenlosen Online-Girokonto und Dispositionskredite ab 5,71 Prozent p.a. Noch bis zum 31. Dezember gelten attraktive Neukundenvorteile, z. B. eine MasterCard Gold und ein Schließfach für je ein Jahr kostenfrei.

V.l.: Dr. Martin Lüdiger, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Holstein, Thomas Ritzenhoff, Leiter des Bezirksamtes Wandsbek, und Marco Timm, Leiter der Filiale Rahlstedt der Sparkasse Holstein, beim offiziellen Banddurchschneiden am 30. Oktober 2014.

Rahlstedter Bahnhofstraße 9



BAUMSCHULE
GERBITZ

WEIHNACHTS- BÄUME FRISCH VOM FELD!

Auch dieses Jahr findet vom 12. bis 22. Dezember unser Tannenbaumschlagen – auch zum Selberschlagen – statt. Täglich von 10 – 16 Uhr sind wir für Sie da. An den Wochenenden 13./14. und 20./21. Dezember wird es besonders vorweihnachtlich mit Lagerfeuer, Glühwein und Grillen, und in der Scheune warten Suppe, Weihnachts-punsch nach Art des Hauses und frisch gebackene Waffeln auf Sie.

Baumschule Gerbitz, Nornenweg 9,
22145 Hamburg, Tel. 678 50 90

TAI CHI SCHULE STEPHANIE PANSKUS TAI CHI- GUTSCHEINE ZUM VERSCHENKEN!

Endlich mal wieder durchatmen, langsam sein dürfen, sich spüren und gelassen bei sich bleiben – egal wie stressig es draußen ist. Tai Chi Chuan ist eine wunderbare Möglichkeit, dieses Lebensgefühl wiederzufinden. Besonders am Herzen liegt Stephanie Pankus das Lernen in entspannter Atmosphäre sowie die individuelle Betreuung ihrer Schüler. Im Alter zwischen 16 und 90 Jahren sind pro Gruppe nur etwa 10 Schüler konzentriert dabei, ihren Körper achtsam spüren zu lernen, die Beweglichkeit zu verbessern und ihre innere Haltemuskulatur zu kräftigen. In der Weihnachtszeit gibt es die beliebten Geschenkgutscheine im Wert von 25 bis 100 Euro. Hierfür erhalten Sie eine Übungs-DVD zum Mitmachen, eine Einzelstunde oder einen 3- bis 8-wöchigen Kurs, je nach Wunsch. Ab Januar 2015 beginnen wieder neue Schnupperkurse für Anfänger.

Tel. 67 58 52 50 oder 0157-33 289 268
e-mail: s_pankus@web.de
www.taichi-snake.de



DWENGER CATERING & EVENTS „GANS TO GO“ SCHENKT GASTGEBERN ZEIT

Weihnachten ist das Fest der Liebe – und die Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Zu den Klassikern zählt immer wieder die Gans. Wer dafür aber nicht in der Küche stehen möchte, kann ab sofort die beliebte „Gans to go“ mit leckeren Beilagen wieder bei Dwenger Catering & Events vorbestellen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Statt selber zu kochen, einfach bestellen und abholen und zu Hause Gast sein. Lassen Sie sich – gerade an Weihnachten – auch als Gastgeber verwöhnen! So bleibt Ihnen genügend Zeit das Fest und Ihre Gäste zu genießen.

Party Service Dwenger GmbH
Merkurring 38-40, Tel. 67 59 86 0
www.dwenger.de

RAHLSTEDTER FRIEDHOF WELTGEDENKTAG FÜR ALLE VERSTORBENEN KINDER AM 14. DEZEMBER 2014

Jedes Jahr sterben in Deutschland tausende Kinder und junge Erwachsene. Überall bleiben trauernde Eltern, Geschwister, Familien und Freunde zurück. Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember stellen seit vielen Jahren Betroffene rund um die ganze Welt um 19 Uhr brennende Kerzen in die Fenster. Während in der einen Zeitzone Kerzen erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, sodass eine Lichterwelle die ganze Welt umringt. Wie schon in den letzten drei Jahren werden wir auch dieses Jahr um 18.30 Uhr mit einer Andacht in der Friedhofskapelle des Rahlstedter Friedhofs der verstorbenen Kinder gedenken und mit den Betroffenen um 19 Uhr Kerzen am Sternenkindergrabfeld entzünden.

Pastorin Anke Cassens-Neumann, Tel. 643 82 75
und Friedhofsverwalter Matthias Habel, Tel. 672 20 53

FLORISTIK RUGE ADVENT, ADVENT, EIN LICHTLEIN BRENNT...

Wunderschöne Adventskränze gibt es auch in diesem Jahr wieder bei Kerstin Ruge. Neu und dabei einzigartig in Rahlstedt ist das farbenfrohe Sortiment von Yankee Candle. Die stimmungsvollen Duftkerzen verzaubern Wohnräume und verführen zum Träumen – einfach mal die Seele baumeln lassen bei einem Gläschen „Angels Wings“ oder „Candy Cane Lane“. „Richtig Spaß macht es, wenn man die Vielfalt der verschiedenen Formen, Farben und Düfte genießen kann. Deswegen verkaufe ich jedes Modell auch gerne einzeln.“, erklärt Kerstin Ruge mit strahlenden Augen.

Kerstin Ruge, Rahlstedter Str. 172
Tel. 67 37 91 53 - Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr,
Sa 9-13 Uhr, Adventssonntage 10-13 Uhr



Ankauf von hochwertigem, wiederverkäuflichem Schmuck - ich zahle erheblich mehr als tagesaktuelle Preise.

SOFORT BARGELD für Gold, Silber, Platin, Brillanten, Luxusuhren, Münzen, 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!

aus **ALT** mach
NEU!

NEU!

**Große Kettensägen
Eintausch-Aktion**

**Meyer's
Mühle
GARTEN
TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

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

AHRENSBURG Über die
HAMBURGS B75 nur
SCHÖNE 10 Minuten!
NACHBARIN

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



MARTHA HAUS
BEWOHNER DES
MARTHA HAUSES
PROFITIEREN VON
GESETZESÄNDERUNG

Das ab Januar 2015 in Kraft tretende neue Pflegestärkungsgesetz bringt verbesserte Leistungen für Pflegebedürftige und Entlastung für pflegende Angehörige. Durch die Nutzung dieser rechtlichen Möglichkeiten ist das Martha Haus in der Lage, zehn Mitarbeiter für die zusätzliche

soziale Betreuung der Bewohner einzustellen. Die neuen Mitarbeiter, die an einer speziellen Weiterbildung als Betreuungsassistenten teilnehmen, werden den Arbeitsbereich der Ergo- und Beschäftigungstherapie verstärken. „Wir stellen zurzeit gezielt ein. Falls Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns an.“, sagt Maj-Brit Wiese, Leiterin der Ergotherapie im Martha Haus.

Martha Haus, Am Ohlendorfturm 20-22, Tel. 675 77-152

erstklassiger Service
kompetente Beratung
Weihnachtsbuffet- und Menüs
Präsentkisten
Deftige Winteressen

Meyer's
Partyservice

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



HAPAG-LLOYD REISEBÜRO
INDIVIDUELLE
BERATUNG IN
SACHEN REISEN

„Wir tun gerne etwas mehr, damit der Kunde mehr bekommt, als er von uns erwartet“, beschreibt Büroleiterin Julia Kuncke ihren Anspruch an sich und ihre Mitarbeiter. Das gilt nicht nur für Urlaubs-, Städte- und Studienreisen sondern auch für den Verkauf von Flug-, Zug- und Veranstaltungstickets sowie für den Mietwagen- und Geschäftsreisen-Service. Durch den Vergleich verschiedener Veranstalter wie z.B. TUI, Airtours, 1-2-fly, Dr. Tigges oder ITS kann man sich auf gute Konditionen verlassen. Langjährige Erfahrung und regelmäßige Schulungen sorgen für weiteres Know-how in punkto Urlaub – und für zufriedene Kunden.

Hapag-Lloyd Reisebüro, Schweriner Str. 11, Tel. 675 67 30
www.hapag-lloyd-reisebuero.de/hamburg9

HAMBURGER
SPARKASSE
IN RAHLSTEDT
FEST
VERANKERT

Seit 1827 schätzen die Bürger die Hamburger Sparkasse mit ausgezeichneter Beratung, menschlichem Banking und Präsenz vor Ort. Rund 200 Standorte und 360 eigene Geldautomaten in der Metropolregion Hamburg, Online-Banking rund um die Uhr – ein solches Bankservicenetzt bietet keine andere Bank. Die Haspa bietet alles aus einer Hand: von A wie Altersvorsorge über Baufinanzierung bis Z wie Zinsen. Die Verbundenheit mit der Region und ihren Bürgern wird auch durch das vielfältige gesellschaftliche Engagement der Haspa und ihrer Stiftungen dokumentiert, von dem jedes Jahr mehr als 500 gemeinnützige Organisationen profitieren – auch in Rahlstedt und Umgebung.

Weitere Infos gibt es unter www.haspa.de oder in der Haspa-Filiale in der Nähe, zum Beispiel an der Rahlstedter Bahnhofstraße 31.



HOLZLAND WULF

SINNLICHE PARKETT-SPEZIALITÄTEN

Besondere Möbel, spezielle Wandfarben oder einzigartige Accessoires: Es gibt viele Möglichkeiten seinen Wohnraum individuell und exklusiv zu gestalten. Die wenigsten aber wissen, dass auch der Fußboden ein großartiges Dekorationselement ist. Am besten eignet sich dafür Parkett, denn es ist von Natur aus qualitativ hochwertig und setzt Akzente: Mit sanften Wellen oder Profilen, dezenten Alterungen oder Rissen entstehen außergewöhnliche Oberflächen, die echtes Holz noch lebendiger werden lassen. Lassen Sie sich bei HolzLand Wulf inspirieren und beraten.

HolzLand H. Wulf GmbH, Bahnhofstraße 19, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102 / 455 50



JUTTA LAUB –
STADTTEILMAKLER RAHLSTEDT:
IN EIGENER SACHE
„EINE LANZE BRECHEN“

Immer noch eilt der Maklerzunft ein wenig guter Ruf voraus. Wir meinen, hier gibt es genauso „schwarze Schafe“, wie in jeder anderen Branche auch und möchten heute eine Lanze brechen – nicht zuletzt in eigener Sache.

Mit Freude stehen wir in unserem Shop jedermann mit Rat und Tat zur Seite – auch wenn daraus nicht jedes Mal eine lukrative Zusammenarbeit entsteht. Gehen wir aber ein Stück des Weges gemeinsam, dann sind wir „ganz bei der Sache“ und halten, was wir ankündigen, bis hin zu einer Erfolgsgarantie.

Der Verkauf oder die Vermietung einer Immobilie geht meist mit einer Veränderungsabsicht einher; gewünscht oder gezwungenermaßen, in jedem Fall ein Weg in einen neuen Lebensabschnitt. Dann gibt es viel zu planen und organisieren. Da kommt ein stadtteilMAKLER, der sich in Ihrer Gegend gut auskennt und Ihnen die „Doppelbelastung“ abnimmt, doch gerade recht!? Er bewertet Ihre Immobilie marktgerecht, erzielt für Sie den optimalen Preis und bringt geeignete, nette Nachbarn ins Haus. Während Sie sich um die Planung Ihres neuen Lebens kümmern, übernimmt der stadtteilMAKLER die fachgerechte Vermittlung Ihrer Immobilie – vom Exposé mit Texten und Fotos vom Profi, die Besorgung und Aufarbeitung aller Dokumente bis hin zum Notartermin und dem Kaufvertrag. Alles zusammen ein für Sie kostenloser Service.

Das trifft auf Sie nicht zu, aber Sie haben Nachbarn, Freunde oder Bekannte, die beabsichtigen sich zu verändern? Führt Ihre Empfehlung zur Vermittlung einer Immobilie, erhalten Sie 10 % unserer Courtage.

Konnten wir Sie überzeugen, einige von Ihnen etwas versöhnlicher stimmen? Das würde uns freuen.

In diesem Sinne wünscht Ihnen Ihr stadtteilMAKLER-Team eine schöne Vorweihnachtszeit und ist stets für Sie da - rund um Ihre Immobilie!

stadtteilMAKLER Rahlstedt, Rahlstedter Bahnhofstraße 19, Tel. 6779946



Lieber den Spatz
in der Hand
als die Taube auf
dem Dach?

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.



MERIDIANS SPA GESCHENKIDEEN: DIE WEIHNACHTSPAKETE VON MERIDIANS SPA

Bevor Sie sich lange den Kopf darüber zerbrechen, was Sie Ihren Liebsten unter den Weihnachtsbaum legen, schenken Sie doch ein Verwöhnpaket von MeridianSpa! Einzig die Auswahl könnte angesichts der Vielfalt schwierig werden. Wie wäre es zum Beispiel mit einem „Sinneszauber“, der wahlweise zu einer Abhyanga Massage oder einer AMAYĀNA-Gesichtsbehandlung einlädt? Der Gutschein im Wert von 83 Euro enthält zusätzlich eine Wellness-Tageskarte und ist bis zum 31. Dezember 2014 – wie alle anderen Verwöhnpakete – an der Rezeption im MeridianSpa oder im E-Shop auf www.meridianspa.de erhältlich.

MeridianSpa Wandsbek, Wandsbeker Zollstr. 87-89, 22041 Hamburg, Tel. 65 89-0

AUTOHAUS MICHAEL NEU: MEHRMARKEN- CENTER IN WANDSBEK

Rund 15.000 Fahrzeuge praktisch aller Marken stehen hier im Angebot. Allerdings passen so viele Autos nicht auf den Hof. Sie werden über eine Premium-Einkaufsbörse für Autohändler bezogen. „Auf diese Weise können wir unseren Kunden Angebote machen, die den Namen Mehrmarken-Center verdienen.“, erklären Günther und Sven Michael. Im Autohaus direkt erwartet Sie eine Fahrzeugausstellung vom kleinen Stadt-auto bis zum großen SUV. Mehrmarken-Center kann übrigens nicht jedes Autohaus werden, denn z.B. bei Inspektionen muss gewährleistet sein, dass diese genau nach Herstellervorgaben durchgeführt werden, um den Garantieanspruch zu erhalten.

Autohaus Michael GmbH & Co.KG
Holstenhofweg 55, Tel. 6569 00 41
www.autohaus-michael.de



DAHLER & COMPANY JAHRESWECHSEL MIT TAPETENWECHSEL?

Der Jahreswechsel steht vor der Tür und Sie möchten sich räumlich verändern? Ihren neuen Vorsätzen ein Zuhause geben? Dann legen Sie Ihre Immobiliensuche oder den Verkauf/Vermietung Ihrer Immobilie in unsere Hände und genießen Sie die Weihnachtszeit! Es kostet Sie nur einen Anruf. Herr Axel Beth (links im Bild), Herr Philipp Leukert (rechts im Bild), Frau Sandra Grudzinski (links im Bild) und Frau Doreen Redeker (rechts im Bild) sind Ihre persönlichen Ansprechpartner. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine frohe Vorweihnachtszeit und schöne Wintertage!

www.dahlercompany.de, Wellingsbüttler Weg 136, Tel. 7200 7400

ANZEIGE

Ein Auszug aus unseren aktuellen Angeboten

 RAHLSTEDT	 MARIENTHAL	 BRAMFELD
 MARIENTHAL	 MEIENDORF	 MARIENTHAL

BÜRO RAHLSTEDT Tel. 040.7200 7400 | rahlstedt@dahlercompany.de

GESCHICHTEN AUS RAHLSTEDT ENTENSPRACHE

TEXT ALEXANDER POSCH

Es ist Sonntag. Wir besuchen Frau Hansen im Altenheim. Das Beunruhigende an der Alten, die auf ihrem Stuhl sitzt und stirbt, ist für die Kinder nicht das ständige Nachfragen und Wiederholen, wer wir sind, ob denn schon eins der Kinder in die Schule geht, wie noch einmal unsere Namen sind, wer bin ich, oder ihre Schwächeanfalle und Erinnerungsflashes, die Frau Hansen krächzend, die Hände in der Luft flatternd, um Hilfe rufend, in die Bombennächte des zweiten Weltkriegs zurückführen. Furchtbar finden die Kinder Frau Hansens Geruch. Dieses Verbrauchte. Meine Kinder stellen sich in den Türrahmen des Altenheimzimmers und halten sich die Nasen zu. Das ganze Heim riecht rott.

Mir setzt Frau Hansens Vergessen am meisten zu. Möglicherweise aus Eitelkeit oder aus der Angst vor meinem in der Zukunft immer schlechter funktionierenden Gehirn. Es ist abzusehen, dass ich genauso ende. Aber der Verlust des eigenen Selbst ist kein kindliches Schreckgespenst. Schließlich haben Kinder noch kein Selbst. Und wissen tun sie auch kaum etwas vom Leben. Und außerdem können sich meine an ungefähr die Hälfte ihres Lebens überhaupt nicht erinnern.

Aus Frustration und diffuser Sehnsucht oder einfach nur aus der Trauer über den Tod nehme ich im Badezimmer Frau Hansens Gebiss aus dem Glas und stecke es mir in den Mund. Ich betrachte mich im Spiegel. Es ist alles so sinnlos.

Wir verabschieden uns und gehen an den Teich, der hinter dem Altenheim liegt. „Nattnatt“, mache ich am Wasser, so wie damals, als Frau Hansen noch in unserer Straße wohnte und wir alle gemeinsam am See im Park spazieren gingen. ‘Nattnatt’, die Sprache der Enten. Die Kinder und ich, wir eutrophieren den Teich mit vertrocknetem Weißbrot. Die Vögel interessieren sich weder für unsere Sprachimitation noch für das Brot. „Nattnatt“, rufen wir hilflos vom Ufer aus. Wir setzen uns auf eine Bank. „Fandet ihr es schlimm, dass Frau Hansen uns nicht erkannt hat?“, frage ich in die Runde.

„Nee, nicht so schlimm. Aber ich finde doof, dass wir sterben müssen“, antwortet die Älteste.

„Zehn Jahre gelähmtes Sportfernsehen. Ein Thomas-Bernhard-Stück in der Wirklichkeit.“



Der Roman „Sie nennen es Nichtstun“, von Alexander Posch erschien 2014 bei LangenMüller



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

„Das finde ich auch doof“, sage ich. „Aber das ist das Besondere an uns. Wir Menschen leben im Angesicht unseres Todes. Angeblich wissen Tiere nicht, dass sie sterben müssen.“

Wir gucken noch ein wenig, wie das Laub in den Teich fällt, zu Boden sinkt und verfault, dann gehen wir zur Bushaltestelle.

Auf dem Weg zur Haltestelle erinnere ich mich an eine Geschichte, die Henni erzählte. Vom Sterben seiner Großeltern. Von den beiden Krankenhausbetten, die im Wohnzimmer standen. Vor den Betten stand der Fernsehapparat. Weil der Großvater früher Sportler war, lief immer nur DSF, Deutsches Sport Fernsehen. Laut, wie bei allen alten Leuten.

Hennis Großeltern kamen ihre letzten zehn Lebensjahre nicht mehr aus den Betten. Nicht einmal mehr sprechen konnten sie. Zehn Jahre gelähmtes Sportfernsehen. Ein Thomas-Bernhard-Stück in der Wirklichkeit.

Und Frau Hansen weiß nicht, wer wir sind, denke ich. Vielleicht sollte ich Henni bitten, sie mal zu besuchen. Für wen sie ihn wohl halten würde.

„Ich wäre dann auch lieber ein Tier“, sagt meine Älteste, als der Bus kommt.

„Nattnatt“, macht der Kleine. „Ich bin eine Ente.“

Als wir wieder zu Hause sind, stehen alle unsere Stühle im Wohnzimmer.

Man kann den Raum nicht betreten. „Verdammt!“, fluche ich. Täglich arrangieren die Kinder die Stühle in anderen Formationen. Meine Frau weist darauf hin, dass wir nicht

mehr zu zweit sind, und dass jedes Familienmitglied das gleiche Recht auf eine freie Entfaltung hat.

„Wenn wir die Kinder lassen würden“, erwidere ich, „hätten wir hier Höhlen aus Wolldecken. Wir würden unter dem Tisch schlafen. Die Zimmerdecken wären vor grünen Luftballons nicht mehr zu sehen, Blättersymbolik, weil die Kinder den Wald so lieben. Lass uns ihnen doch gleich ein Zelt in den Garten stellen.“

„Es wird Winter“, sagt meine Frau. Sie hat recht.

Während ich die Stühle entkeile, denke ich an Frau Hansen. Als sie noch wusste, wer wir waren. Einmal hat sie den Kindern Tiermasken aus Pappe mit perforierten Augenlöchern zum Rausdrücken geschenkt. Die Kinder wollten die Augen nicht ausdrücken. Wir saßen am Kaffeetisch, während die Kinder blind gegen unsere Wände und Möbelstücke liefen.

Der Kleine stellt sich neben mich. „Papa“, sagt er und legt den Kopf schräg. „Und dann kommen Räuber in unser Haus. Und der Räuber schläft dann in deinem Bett.“ Er grinst.

LESUNG MIT ALEXANDER POSCH

■ **Donnerstag, 5. Februar 2015**
Alexander Posch auf der
6. HAM.LIT, ab 19:30,
im Uebel & Gefährlich und
Terrace Hill, Medienbunker,
Feldstrasse 66, 20359 Hamburg
www.hamlit.de

„Wir saßen am Kaffeetisch, während die Kinder blind gegen unsere Wände und Möbelstücke liefen.“

„Es kommt kein Räuber in unser Haus“, sage ich. „Geh nach oben und spiel mit deinen Autos. Ich muss aufräumen.“ Während ich das Sofa von Stühlen befreie, klingelt das Telefon. Es ist Henni.

„Hallo“, sagt er. „Du bist mir wichtig, das weißt du ja. Aber ich gewinne immer mehr den Eindruck, du benutzt alle Menschen nur. Und zwar ganz besonders die, welche du zu lieben behauptest. Ich glaube, aber ich schreke immer wieder davor zurück, dass in dir etwas Verbrecherisches steckt. Schwer zu formulieren, worin es besteht. Vielleicht darin, dass du dir nicht die geringste Mühe machst, dich selbst zu verstehen, genauso wenig wie uns andere. Einem solchen Menschen wie dir zu begegnen, zumal als Freund, ist das allergrößte Unglück.“

Aber am schlimmsten trifft es deine Frau.“

„Henni, was soll das? Meine Tage sind so, als wollte ich Rauch in eine Kiste schaufeln. Das sagt man so in Amerika. It's like shoveling smoke into a box – das meint natürlich: Vergeblichkeit - Henni, bist du mein Freund, oder nicht?“

„Natürlich“, sagt Henni, „natürlich. Das war ja nur so ein Gedanke. Etwas, das ich mal aussprechen musste. Natürlich sind wir Freunde.“ Es ist plötzlich wieder viel mehr Sauerstoff im Raum. Ich spüre richtige Erleichterung. Henni und ich, wir sind schon so lange befreundet. Und unsere Geschichte soll weitergehen bis in alle Ewigkeit.

„Papa! Papa!“, stürmt der Kleine ins Zimmer. „Und dann kommt ein Räuber in unser Haus. Und dann frisst uns der Räuber auf.“

„Was ist denn das für ein Räuber?“, frage ich.

„Ein böser Räuber.“

„Entschuldige Henni, wo waren wir?“

„Ob wir noch Freunde sind.“

„Ja richtig. Freunde.“ Ich mache eine Pause. Dann setze ich wieder an. „Henni, innerlich verbrennen, hast du das schon mal gefühlt? Früher hatte ich immer die Vorstellung, mein Leben findet auf einer schiefen Ebene statt. Auf einer planen, leicht angeschrägten Ebene. Unendlich langweilig. Aber auch extrem rutschig. Stets den Abgrund vor Augen. Jetzt denke ich wieder häufiger an den Exodus. Einer der von Außen nicht wahrgenommen wird. Ich glaube, innen drin zu explodieren. Ich habe Angst vor dem Tod. Henni, würdest du mal für mich ins Altersheim gehen? Zu Frau Hansen, unserer Nachbarin. Mich interessiert, was sie zu dir sagt. Weißt du, sie verliert ihr Bewusstsein. Sie weiß weder, wer ich bin, noch wer sie selbst ist. Naja, andererseits ist man nie man selbst. Man spielt immer eine Rolle“, sage ich.

„Plattitüde“, kontert Henni. „Fünf Euro für mein Sparschwein!“ Das ist ein Spiel aus unserer Studienzeit. Jede Plattitüde kostete fünf Mark. Am Ende des Semesters haben wir das gesparte Geld versoffen.

„Papa!“, brüllt der Kleine die Treppe hinunter. „Und dann kommen Räuber. Und dann verbrennt unser Haus. Und wir sind in unserem Haus. Und dann machen die Räuber 'Nattnatt'.“ Im Treppenhaus hält das Gelächter meines Sohnes.

„Na, Henni, ich muss dann mal weitermachen“, verabschiede ich mich, „bis bald.“ Ich lege auf und lausche noch ein wenig dem Geplapper meines Sohnes im Treppenhaus. Dann gruppiere ich wieder die Stühle um, so wie sie mir gefallen, so, wie es sich gehört. ■

Kontakt: a.posch@leben-magazin.de

So macht Sparen glücklich und ist gut für Hamburg



Beim Sparen gleichzeitig glücklich werden und andere glücklich machen – wie das geht? Mit dem Lotteriesparen der Hamburger Sparkasse. Diese besondere Form des Sparens erfüllt gleich drei Wünsche auf einmal: sparen, helfen und gewinnen. Mitmachen ist ganz einfach – entweder in der Filiale oder online unter www.haspa.de. Jedes Los kostet fünf Euro. Hiervon werden vier Euro vom Loskäufer gespart, 25 Cent fließen an einen guten Zweck und 75 Cent werden für die Lotterie eingesetzt. Hier können jeden Monat zahlreiche Geldpreise gewonnen werden. Wer noch mehr Chancen auf Glück haben möchte, kauft zehn Lose mit zehn verschiedenen Endziffern. Denn bereits für die richtige Endziffer gibt es einen Gewinn von drei Euro – Monat für Monat. In jedem Fall gewinnen mehr als 500 gemeinnützige Vereine und Verbände in

Hamburg – darunter auch Organisationen in Rahlstedt und Umgebung. Denn da rund 150.000 Haspa-Kunden jeden Monat ein oder mehrere Lose spielen, kommen rund 2,7 Millionen Euro für soziale Projekte, Bildung, Musik, Sport und Kunst zusammen.

Ihre Haspa finden Sie z. B. hier:
Rahlstedter Bahnhofstr. 31
Scharbeuter Str. 100
Schweriner Str. 9
Sieker Landstr. 33
Hermann-Balk-Str. 133
Meiendorfer Str. 104

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse



Der Partner
für Senioren
in Rahlstedt

Die Martha Stiftung wünscht allen Bewohnern, Patienten, Mietern, Angehörigen, Mitarbeitenden und Freiwilligen frohe Weihnachten und ein gesegnetes neues Jahr.

Martha Haus

Am Ohlendorffturm 20–22
Tel. (040) 675 77-0
– Vollstationäre Pflege
– Kurzzeitpflege

Seniorenwohnungen

Brockdorffstraße 57a
Am Ohlendorffturm 16
Am Ohlendorffturm 18
Tel. (040) 6 75 77-155

Ambulante Pflege

Diakoniezentrum
Rahlstedt
Greifenberger Str. 54
Tel. (040) 64 89 99-25



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

SCHORNSTEINFEGER ERHALTEN ZUR BEGRÜSSUNG IMMER EIN LÄCHELN.

MEIN BERUF: „GLÜCKSBRINGER“



Man sieht ihn selten auf der Straße, denn er arbeitet meistens in schwindelerregender Höhe. Wenn man ihn aber zu Gesicht bekommt, dann hat er sich vorher mit einem kleinen weißen Zettel im Briefkasten - nach alter guter Manier - persönlich angemeldet. Der Schornsteinfeger ist ein gern gesehener Gast, denn er bringt schließlich Glück ins Haus ... darüber hinaus kehrt und reinigt er Schornsteine und Kamine. Ich treffe mich mit Bezirksschornsteinfeger Bernd Bartke, der für rund 2.000 Haushalte zuständig ist. Seit 1993 steigt er auch den Menschen in Rahlstedt aufs Dach:

Wie lange sind Sie schon Schornsteinfeger?
Ich habe 1983 angefangen.

Wie wird man Schornsteinfeger?
Das ist ein normaler Handwerksberuf mit einer dualen dreijährigen Ausbildung.

GUT ZU WISSEN:

Das Kehrmonopol wurde in Teilen aufgehoben. Der behördlich bevollmächtigte Bezirksschornsteinfeger bleibt zuständig für den Brandschutz, d.h. für die Feuerstättenschau und den Feuerstättenbescheid - alle 3,5 Jahre fällig. Nur die jährlich fälligen Kehr- und Prüfarbeiten dürfen Hauseigentümer seit Januar 2013 auch an andere Dienstleister übertragen.

Was sind Voraussetzungen für diesen Beruf?

Schwindelfrei sollte man sein, um den fantastischen Blick über den Dächern der Stadt genießen zu können. Außerdem muss man den Kundenkontakt mögen.

Was war bisher der höchste Schornstein?
Am Hegen stand ein Hochhaus mit 22 Etagen und zuoberst kam noch ein 40 m hoher Schornstein, der allerdings von innen begehbar war. Oben auf der Spitze stand man dann im Freien, gesichert durch einen Podest.

Was sind genau Ihre Aufgaben?

Ich prüfe die Schornsteinschächte, kehre den Ruß aus den Kaminen und messe die Emissionswerte der Heizungen. Das vordergründige Ziel ist dabei natürlich der Brandschutz, also die Sicherheit für Leib, Leben, Hab und Gut. Gleichauf steht der Umweltschutz. Dabei geht es um die optimale Einstellung von Heizungen, um den CO₂-Ausstoß zu minimieren. Darüber hinaus berate ich meine Kunden gerne bei Neuanschaffungen von Heizungsanlagen oder Feuerstätten - und zwar: unabhängig und ohne Verkaufsziel.

Wer oder was ist Ihnen schon alles in den Schornsteinen begegnet?

Oh, da gab es verschiedene Tiere: ein totes Eichhörnchen, lebendige Tauben, Wespen und Hornissen, ansonsten Dohle, Wespennester und im Kehrschacht auch Spielzeugautos oder tote Ratten ...

Und warum sind Sie ein Glücksbringer?

Diese positive Assoziation ist ein Relikt aus früheren Zeiten als die Menschen noch offene Feuerstätten im Haus hatten, von denen eine hohe Brandgefahr ausging. Insbesondere Reetdachhäuser haben oft lichterloh gebrannt. Und so wurde im Mittelalter der Schornsteinfegerberuf ins Leben gerufen - im Grunde zur Feuersicherung eines Hauses und damit auch der umliegenden Häuser. Das war ein Segen also ein wahres Glück für die Menschen, dass ihre Häuser durch die Kontrolle und Gefahrenreduzierung nicht mehr in Brand aufgingen. Seitdem sind wir Schornsteinfeger die Glücksbringer. ■

Kontakt:
Bernd Bartke
Marschkamper Deich 78 a
21129 Hamburg
Tel. 745 88 90

Hoch hinaus geht es oft nur durch enge Luken.



KINDERREIGEN
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf



Kinder lieben die Sylvanian Families

Sie leben harmonisch in einer fantasievollen Welt tief im Wald. Das idyllische Dorf liegt am Glitzer-See...
für Kinder ab 3 Jahre. Preis: 79,99 Euro

Kinderreigen, Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kratzt Du noch oder fährst Du schon?

ab 1098,-* Webasto Standheizung inkl. Einbau Mini & Small

Nutzen Sie Ihre ADAC Vorteile **100,-**
z.B. 100,-€ ** Rabatt für Mitglieder

* Angebot bezieht sich auf Kleinstfahrzeuge z.B. Seat Arosa, VW Up, Nissan Micra usw.
** ADAC Vorteile gültig bis einschließlich 31.12.2014 nur unter Vorlage der Mitgliednummer unter Verwendung einer Fernbedienung oder des Thermocall 3.

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto

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

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de



BLEIBEN SIE GESUND SCHLAFEN SIE GUT?

TEXT UTE TEUBNER

Hierbei handelt es sich um ein sehr komplexes Thema, das hier nur grob angerissen werden kann.

Von Schlafstörungen spricht man, wenn man nicht zur gewohnten Zeit einschlafen kann oder zu früh erwacht. Auch häufiges Erwachen in der Nacht oder das Gefühl, am Morgen unausgeschlafen zu sein und sich „wie gerädert“ zu fühlen, gehört dazu.

Bekommt ein Mensch nicht genug Schlaf, ist er tagsüber oftmals besorgt, ungeduldig, ratlos, mürrisch, gereizt oder unzugänglich. Fehler und Fehlentscheidungen häufen sich und die Anfälligkeit für Krankheiten steigt.

Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für die körperliche und geistige Regeneration. Sie sammeln neue Kraft, verarbeiten die Tageserlebnisse oder ungelöste Probleme früherer Tage.

Die Liste der Ursachen für Schlafstörungen ist lang ... Die Ernährung beispielsweise hat einen großen Einfluss auf den Schlaf, insbes. Mahlzeiten zu später Stunde. Als Abendmahlzeit (vorzugsweise nicht nach 19 Uhr) eignet sich am ehesten leichte Kost ohne Fette, ohne Zucker, ohne Stimulan-

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

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



ten. Auch viele äußere Faktoren können dafür verantwortlich sein, dass Sie keinen erholsamen Schlaf finden. Hier nur einige Beispiele: ein unkomfortables Bett, zu intensives Licht, Lärm, zu hohe oder zu niedrige Temperaturen, Schichtarbeit, ein zu langer Mittagschlaf. Auch tägliche Probleme und Alltagssorgen können zu stetigem Grübeln veranlassen und davon abhalten, friedlich zu schlafen. Oftmals sind Stress, Angstzustände, Depressionen, Krankheit oder Schmerz der Grund für Schlafstörungen.

Leichte Schlafstörungen können Sie selber behandeln. Im Zweifel suchen Sie dazu auch den Rat eines homöopathisch arbeitenden Arztes oder Heilpraktikers. Wenn diese

bei Ihnen bereits lange anhalten oder über Monate oder Jahre immer wieder auftreten, sollten Sie jedoch einen Arzt aufsuchen um evtl. Erkrankungen, die diese Schlafstörungen verursachen könnten, ausschließen zu lassen

Nachstehend eine kleine Auswahl an homöopathischen Mitteln mit der Beschreibung Ihrer möglichen Beschwerden/Symptome bei Schlaflosigkeit/ Schlafstörungen. Ich empfehle die Potenzen D6 (3x tgl. 5 Globuli) oder D12 (1x tgl. 5 Globuli).

Setzen Sie das Mittel bei Beschwerdefreiheit ab bzw., wenn nach 3 Wochen keine Besserung eintritt.

■ **Arnica montana** Folge von Übermüdung, einer Verletzungen, Muskelkater; Schwindel bzw. Schwindelgefühl, Krämpfe, Zuckungen, Gefühl wie zerschlagen/wund; das Bett fühlt sich zu hart an.

■ **Nux vomica** Folge von Überaktivität, Sie sind ein Workaholic, gehen immer spät ins Bett, können nie ganz abschalten, am Morgen sind Sie unausgeschlafen, auch gereizt, wütend, evtl. auch mit Kopfschmerzen, häufiges Gähnen tagsüber.

■ **Staphisagria** Die Beschwerden sind Folge von Beleidigungen, von unterdrücktem Ärger, aufgetauter Wut. Sie sind leicht verletzbar, schnell aufgebrach und „eingeschnappt“

■ **Ignatia** Beschwerden in Folge von Kummer, Trauer, durch Ärger, einer enttäuschten Liebe. Sie steigern sich in Ihre Nervosität/Unruhe hinein; Gefühl, als würden Sie ersticken, Sie seufzen oft und sind sehr empfindlich, Angst vor bevorstehenden Ereignissen.

■ **Argentum nitricum** Angst vor zukünftigen Ereignissen, „Bammel“ vor Verabredungen, Lampenfieber (z.B. vor Prüfungen oder Auftritten), große Unruhe, Nervosität, starkes Zittern, Angst, zu verschlafen oder sich zu verspäten, angstvolle Träume.

■ **Aconitum napellus** Folge von Angst, von Furcht, durch Schreck, von Aufregung, starkem Herzklopfen, Schmerzen; plötzliche panische Angst, große Unruhe, starkes Herzklopfen, Sie drehen und werfen sich im Bett herum, schrecken aus dem Schlaf hoch.

■ **Hypericum perforatum** Es kommt zu Krabbeln, Nervenschmerzen, Taubheitsgefühlen, Krämpfen, Zuckungen; Schmerzen sind reißend, stechend, strahlen den Nerven entlang aus, Verschlechterung durch Berührung, durch Erschütterung.

„*Bekommt ein Mensch nicht genug Schlaf, ist er tagsüber oftmals besorgt, ungeduldig, ratlos, mürrisch, gereizt oder unzugänglich.*“

■ **Arsenicum album** Beschwerden sind Folgen von Angst, Sorgen, Erkrankungen, Erschöpfung; Aufwachen nach Mitternacht; große Unruhe, Angst; Sie können nicht liegenbleiben; gehen rastlos umher.

■ **Chamomilla** Beschwerden als Folge von Schmerzen; Sie sind sehr schmerzempfindlich, sehr leicht zu reizen und launisch; Sie sind kaum zu beruhigen, haben große Hitze am ganzen Körper, sind abweisend, wütend, schnippisch und verletzend.

■ **Coffea** Sie können nicht abschalten; tausend Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, Sie hören die kleinsten Geräusche, auch aus weiter Ferne; Beschwerden nach zuviel Kaffee. ■

ANZEIGE

Cluburlaub erleben

– mit **ROBINSON**. So sehr wir, sind wir nur hier.

Ein Urlaubsmärchen aus 1.001 Nacht: Robinson Club Djerba Bahiya. Ab Mai 2015 heißt der neue Robinson Club auf Djerba Sie willkommen. Der Club liegt direkt an einem der weitläufigen, flach abfallenden Strände Djerbas und bietet zahlreiche Wassersportmöglichkeiten.

Eine Kinderermäßigung beträgt zu bestimmten Saisonzeiten bis zu 100%, Jugendermäßigung für Jugendliche von 15 bis 17 Jahren 40%.

 **Djerba / Tunesien**
ROBINSON CLUB DJERBA BAHIYA
Doppelzimmer, All-inclusive, z.B. am 15.05.2015, ab Flughafen Hamburg

€ 795

pro Person ab

Begrenzte Angebote. Preise inkl. aller Abgaben und Zuschläge, auch zur Luftverkehrssteuer.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Schweriner Str. 11, 22143 Hamburg, Tel. 040-6756730
Email: hamburg9@hapag-loyd-reisebuero.de
www.hapag-loyd-reisebuero.de/hamburg9

Urlaub ist ein Versprechen.  **Hapag-Lloyd**
Reisebüro

ANZEIGE

15.000 Autos

passen nicht auf unseren Hof – aber auf unsere Homepage.

NEUERÖFFNUNG+++NEUERÖFFNUNG+++NEUERÖFFNUNG+++NEUERÖFFNUNG

Überzeugen Sie sich vor Ort über unser umfangreiches Angebot.

**MEHRMARKEN
CENTER**

*Mehr Autos,
mehr Nähe,
mehr drin.*

Autohaus Michael GmbH & Co. KG www.autohausmichael.de
Holstenhofweg 55 · 22043 Hamburg · Tel. 040 - 65690041



EIN KINOSAAL FÜR RAHLSTEDT FILM AB!

Seit August gibt es einen richtigen Kinosaal mit roten Kinossesseln in der Rahlstedter Straße 29 für die Filmabende, die unter dem Titel „Film ab!“ laufen. Jetzt können noch mehr Besucher in noch schönerer Atmosphäre wunderbare Filmklassiker in Rahlstedt genießen – dank Herrn Berns, der den Theaterraum der Parkresidenz freundlicherweise zur Verfügung stellt: „Wir unterstützen gerne dabei, Kulturprojekte im Stadtteil Wirklichkeit werden zu lassen und begrüßen die Vernetzung der örtlichen Vereine.“

Veranstalter ist auch in den neuen Räumlichkeiten weiterhin das KulturWerk Rahlstedt, Programmplanung und Organisation geschehen aber gemeinschaftlich in Kooperation mit dem Bürgerverein Rahlstedt, dem Rahlstedter Kulturverein und der Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt. Für jeden letzten Freitag eines Monats wählt die Projektgruppe einen Film aus: „Am Anfang haben wir erst mal unsere Lieblingsfilme gezeigt, wie z.B. „Adams Äpfel“ und „Lang lebe Ned Devine!“



Katharina Joanowitsch und Markus Berns freuen sich auf ihre Kinobesucher.

Programm-
vorschau auf www.kulturwerk-rahlstedt.de und auf www.bv-rahlstedt.de



Wir genießen es, diese schönen Filme in der Gemeinschaft zu schauen. Dieses Gemurmel oder Auflachen der anderen, das Kieksen an wieder anderen Stellen. Jeder reagiert anders und bemerkt ganz andere Details. Einfach herrlich“, erklärt Katharina Joanowitsch, 1. Vorsitzende KulturWerk.

Am 19.12.2014 heißt es Film ab! für „Getaway“ Insidertipp: Werksgespräch am 16.12.2014 von Tobias Gohlis zum Autor Jim Thompson von „Getaway“

Achtung: Es gibt keine Werbung vor dem Film. Es geht direkt um 19 Uhr los!

Die Bar der Parkresidenz ist natürlich für alle Kinobesucher vorher und nachher geöffnet. Filmbeginn ist um 19 Uhr, die Kasse wird um 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt beträgt 5 Euro, für Mitglieder der Vereine 3 Euro. ■

Ort: Theaterraum Parkresidenz Rahlstedt
Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg

KINDERKINO IM RAHLSTEDT CENTER an allen Samstagen im Advent um 14 Uhr:

- 29. November Ice Age 4
- 13. Dezember Niko - ein Rentier hebt ab
- 20. Dezember Als der Weihnachtsmann vom Himmel fiel
- 6. Dezember Sams in Gefahr

ANZEIGE

YOGA

Rahlstedt

In unseren Gruppen am Montag um 20 Uhr und am Dienstag um 9:30 Uhr sind noch Plätze frei!

Am Samstag, dem 17. Januar, findet ein Kurzworkshop für Anfänger statt. 10 bis 14 Uhr, Kosten 40,00 Euro

Freitags Kinderyoga von 16:00 bis 17:00 Uhr

Seva Kaur, www.yoga-rahlstedt.de, Schweriner Straße 11, Tel. 040-555 70 206



NOVEMBER

SONNTAG, 30.11.2014
Brunchkonzert TUDO BEM Reservierung erforderl. Eintritt: 20 Euro inkl. Brunch + Konzert oder 10 Euro Konzert (13 Uhr)
10:30 Uhr ■ Café Unik, Brockdorffstr. 92-94



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
info@barbara-koch.eu

DEZEMBER

DIENSTAG, 2.12.2014
Gesund durch den Winter mit den kraftvollen Young Living Ölen. Anmeldung: Mirjana Schwetscher, Tel. 04141-600419 / 0173-8979388; mirjana.s@web.de, Ausgleich: 12,50 Euro. 19 Uhr ■ Raum KGS, Heestweg 16a

MITTWOCH, 3.12.2014
Schnupperangebot - Freies Aufstellen mit Heilpraktikerin Susanne Becker. Anmeldung: www.gesund-vital-hh.de, Tel. 35562433, Preis: 15 Euro 18-20 Uhr ■ Raum KGS Heestweg 16a

DIENSTAG, 9.12.2014
Matrix - Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Anmeldung: 0173-5938930, Preis: 40 Euro 19-22 Uhr ■ Haus für KGS Heestweg 16a

FREITAG, 12.12.2014
Let's Dance! Tanzparty (Frauen) Anmeldung: heike@releaseintopeace.de, Tel. 84206363, Eintritt: 10 Euro (frei bis 16 Jahre) 20-23 Uhr ■ Neue Schule Hamburg Schimmelreiterweg 11



DANSEVITA - FREIER TANZ - LEBENDIGE ENTSPANNUNG ERLEBEN

Freitags:
28.11./05.12./19.12.2014
18-19:30 Uhr, Preis: 10 Euro
Winfried Scharffenberg
Info: 0176 5695 1440
www.dansemotion.de
■ Bürgerhaus in Meiendorf

MEDITATION IN BEWEGUNG MIT QI GONG-FORMEN

Montags 17:45-19 Uhr
Dienstags 10- 11:15 Uhr
Cecilia Schelper
Anmeldung: cecilia-schelper@t-online.de
Preis: 15 Euro
■ Raum für KGS, Heestweg 16a



SAMSTAG, 13.12.2014
Konzert: Robert Carl Blank, Eintritt frei
20 Uhr ■ Café Unik, Brockdorffstr. 92-94

MONTAG, 15.12.2014
Einführung EFT Klopfakupressur: Emotionale erste Hilfe für turbulente Zeiten und Familienfeste. Anmeldung: heike@releaseintopeace.de, Tel. 84206363, Preis: 8 Euro 19:30-21 Uhr ■ ReleaseIntoPeace Praxis, Buchwaldstieg 23

DIENSTAG, 16.12.2014
Die 12 YL Bibelöle fühlen mit Pamela Bessel und Britta Stempel, Anmeldung: info@britta-stempel.de; 0171-2102009, Preis: 30Euro 18:30 Uhr ■ Raum für KGS, Heestweg 16a



SAMSTAG, 20.12.14
Konzert: Anil Altintas
Eintritt frei 19 Uhr ■ Café Unik, Brockdorffstr. 92-94

JANUAR

04.01.2015
Verkaufsoffener Sonntag mit Snowboard-Simulator
13-18 Uhr ■ Rahlstedt Center

DIENSTAG, 06.01.2015
Vortrag zum Jahresbeginn: Astro? Logisch! Regina Bruns, Tel. 04102-99 50 70, www.astro-tarot.net
Ausgleich: 15,- Euro, 19 Uhr
■ Raum KGS, Heestweg 16a

SAMSTAG, 10.01.2015
Eröffnungsfeier im „Raum für Körper, Geist und Seele“, www.raumkgs.de
Tel. 0171-2102009, ab 15 Uhr
■ Raum KGS, Heestweg 16a

MONTAG, 19.01.2015
Vortrag über Auswirkung und Ausführung der S.O.N.A.R.Behandlung, Marcella Weiß Tel. 04537/7072802, balance-mensch-tier@gmx.de. 19:30 Uhr ■ Raum KGS, Heestweg 16a

FREITAG, 23.01.2015
Ines Langbehn erzählt Entstehung ihrer Ausstellung „Spiegelbilder der Natur“
19 Uhr ■ Raum KGS, Heestweg 16a



SONNTAG, 25.01.2015
KÖ Markt, Stand-Anmeldung: info@koe-maerkte.de, Tel. 04105-4069250
13-17 Uhr ■ Rahlstedt Center

FREITAG, 30.01.2015
Let's Dance! Tanzparty (Frauen und Männer), Anmeldung: heike@releaseintopeace.de, Tel. 84206363
Eintritt: 10 Euro (frei bis 16 Jahre) 20-23 Uhr ■ Neue Schule Hamburg, Schimmelreiterweg 11

SAMSTAG, 31.01.2015
Multidimensionale Aufstellungsarbeit, Pamela Bessel, Anmeldung: pamela-bessel@aol.de, Tel. 04537/7075896, Ausgleich: 80 Euro / als Stellvertreter 15,-Euro. 14-18 Uhr ■ Raum KGS Heestweg 16a

ANZEIGEN

HELLTHO

- INTERNET
- NETZWERK
- COMPUTER
- SERVICE

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

Arcularius

Schmuck & Schmuckdienst
Willkommen bei Arcularius

endless
CŒUR DE LION
PANDORA

NOMINATION

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-13.00 und 15.00-18.30
Fr. 9.00-18.30 · Sa. 9.00-13.00 Uhr
Hermann-Balk-Str. 127a · Tel./Fax 64 88 31 92
www.schmuckpool-hamburg.de

EINPACK-SERVICE
18. – 24. DEZEMBER



FESTLICHE TRÄUME ERFÜLLEN

KINDER AUFGEPASST: AB SOFORT IST WINTER-SPASS IM RAHLSTEDT CENTER. HIER ERLEBT IHR VIELE WEIHNACHTLICHE ÜBERRASCHUNGEN FÜR **GROSS** UND **KLEIN**. FILM AB: JEDEN SAMSTAG, UM 14:00 UHR LÄUFT UNSER **TOLLES WINTER-KINO!**
ÖFFNUNGSZEITEN: **MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR**

**RAHLSTEDT
CENTER**