

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE



Auch wir sind selbstverständlich
Feuer & Flamme für die Spiele in Hamburg!

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

Das angeformte Kopfstück lädt zum angenehmen Lesen, Fernsehen oder Frühstück ein.



Boxspring

Handarbeit und feinste Stoffe, verbunden mit höchstem Komfort durch moderne Lattenroste oder Boxspringssysteme.



Elegant

Geschmackvoll arrangierte Stoffe lassen viel Stauraum und die manuell verstellbaren Lattenroste unsichtbar werden.

Jedes Bett ist ein Einzelstück

Es wird individuell nach Ihren Wünschen in unserer Tischlerei gefertigt. Sie kombinieren aus verschiedensten Kopfteilen, Bettkästen, Füßen, Stoffen und Matratzen. Auch Sondermaße oder Boxspring (doppelt gefedert) für den anspruchsvollen Schlafkomfort sind möglich.

Flexibel

Mit einem Handgriff wird aus diesem modernen und platzsparenden Sofa ein vollwertiges Einzel- oder Doppelbett.



Altersgerecht

Variabel in der Höhe, mit motorischer Kopf- und Fußteilverstellung.



Persönliche Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien gewährleisten gesunden und erholsamen Schlaf zu vernünftigen Preisen.



Hansa Engel-WERK

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr
Weidende 5 · 22395 Hamburg
Tel. 040/601 85-27/-87
www.hansa-engel.de


SCHULZE
Outdoor Living

APRÈS-SKI

50% AUF DIE KOLLEKTION 2014

JETZT VOM 23.01. BIS 01.02.2015 SCHNÄPPCHEN SICHERN!



www.schulze-outdoorliving.de | Waldweg 95 | 22393 Hamburg | Tel.: 040-6012012 | Mo.-Fr. 9.00 -18.00 Uhr | Sa. 9.00 -16.00 Uhr

Kegel-Ketzer

VON WOLFGANG E. BUSS



Wie schnell rücken Ereignisse wieder in den Hintergrund! Die Morde in Paris – fast möchte man sagen: **dschihadistische Hinrichtungen** – sind schon fast wieder aus den Schlagzeilen verschwunden.

Was allerdings bleibt ist ein bitterer Geschmack – und Angst: Wen wird es wo als nächstes treffen, oder: Wer hat noch den **Todesmut**, seine kritische Meinung über den Islam öffentlich

zu machen. Oder einen satirischen Spaß darüber zu drucken. Das ist Gotteslästerung und kann mit dem Tod enden. So ging es schon früher Zigtausenden, die „**im Namen Gottes**“ auf europäischen Scheiterhaufen qualvoll starben, weil eine Inquisition bestimmte Bibelstellen wörtlich nahm. Sie starben, weil eine Religion ihren Mördern das Töten von **Ketzern** und Andersgläubigen „erlaubte“.

Was ist an den Morden in Paris anders? Auch im **Koran** sind Suren zu finden, die es erlauben zu töten, ja, geradezu dazu auffordern. Ein „Dschihadist“, also **Gotteskrieger**, macht nichts weiter, als zu tun, was er in der Koranschule gelernt hat. Natürlich, es gibt auch Suren im Koran, die friedlich sind. Allerdings: Die martialischen Suren sind **nie** gelöscht oder redigiert worden. (Siehe: www.koran-auf-Deutsch.de).

Und das finde ich schwierig. Wenn „der Islam zu Deutschland gehört“, wie es der unsägliche Christian Wulff einst formulierte, dann gehört auch der Koran zu Deutschland, er ist die Grundlage für Muslime, wie die **Zehn Gebote** für Christen. Nun hören wir von vielen Vertretern der in Deutschland lebenden Muslime, der Koran sei geradezu friedliebend. Ägyptische oder saudi-arabische Islamvertreter aber legen ihn sehr wörtlich aus. Doch wer beschreibt den „**wahren**“ Koran, wer hat die Deutungshoheit darüber? Der Islam selbst ist tief darüber **zerstritten**.

Selbst wer sich innerhalb der islamischen Welt zu kritisch äußert – der Schriftsteller Salman Rushdie als Beispiel – kann mit einer „**Fatwa**“ belegt werden, einem Todesurteil islamischer Gelehrter.

Auch wir tun uns in einer hochmodernen toleranten Gesellschaft schwer damit, Gotteslästerung „locker“ zu nehmen. Viele unter uns wollen den Paragraphen 166 StGB aus unserem Strafgesetzbuch streichen. Der bekannte Unionspolitiker Wolfgang Bosbach sagte allerdings noch kurz nach den Pariser Morden der Neuen Osnabrücker Zeitung, er halte es „nach wie vor für **sinnvoll**, Gotteslästerung zu **bestrafen**“. Nach § 166 StGB kann jeder bis zu drei Jahre in den Knast kommen, der „die Kirche beschimpft“.

Ich meine, wir sollten Religionen in unserer modernen Welt weniger Bedeutung zumessen. Nicht mehr auf Steuerkarten vermerken und uns über Kreuzfixe in Schulen die Köpfe heiß reden. Nehmt euch mit eurer Religion **nicht mehr so wichtig!** (Das würde auch dem Nahen Osten gut tun!) Seht es so, wie jemand dem **HSV** angehört oder ein anderer gerne kegeln geht. Reine, wirklich reine Privatsache. Keiner würde mehr den Satz sagen müssen „**Kegeln** gehört zu Deutschland“. Man darf über Kegeln alle satirischen Witze machen und kein fanatischer Kegler könnte sich auf seine Satzung berufen und seine Kritiker (**Kegel-Ketzer!**) töten.

Es bleibt nur die Frage: Wer redet mit fanatischen Religionsanhängern, kann sie überzeugen und ihnen sagen: Nehmt eure Religion nicht mehr so wichtig wie eure Väter oder **Urgroßväter** es taten! Die Welt würde erheblich friedlicher! Zwölf Menschen töten – wegen eines **Kegelclubs?** No way!



Wir vermessen Ihre Augen **25-mal exakter**

In Eppendorf gibt es den ZEISS i.Profiler® nur bei LÜHR-Optik – vereinbaren Sie gleich einen Termin!



Relaxed Vision Center 2015

Eppendorf · Eppendorfer Baum 18
T. 040. 460 29 93 · luehr-optik.de



FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN

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

Polsterei - Stuhlflechtere - Möbelaufarbeitung
GRÖNICH
Polstereibetrieb
Eppendorfer Landstraße 130 · Tel.: 0 40 / 4 80 79 12
www.polstereibetrieb-groenich.de

§ Gefahr für Ihre Erbschaft?
Testamentsberatung
Nachlassabwicklung
Patientenverfügung
Hinterbliebenenbetreuung
Anwaltskanzlei an der Moorweide
RA Sven Kraglund
Moorweidenstr. 8 • 20148 Hamburg
Telefon: 440421 / www.erbe-sichern.de



droste
markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

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

filialen: eppendorfer weg 260
tel.: 040 - 300 607-20

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rolladen- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk



8

Trubelmaker:
Nina Bott sorgt
in Winterhude
für Turbulenzen.



Premiere:
Bahar Kizil
aus Winterhude
mit erstem
Soloalbum!

6

Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen



Trödel
Kunst

Kitsch &
Ramsch

Sonntag 8-17 Uhr
15. Februar 2015

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

Eintritt € 3,50



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



Wenn die Spiele kommen,
wird in und an der Alster um Gold gekämpft!

Foto: Laura Palm, Tim Dobrowolny, Kai Wehl

INHALT

JANUAR 2015

Magazin

3 Kolumne

6 **Ex-Monrose-Mitglied**

Bahar Kizil auf Solo-Pfaden

8 **Nina Bott**

sorgt in Winterhude für Turbulenzen!

10 **Etikette-Dinner:**

Wir bringen Ihnen Manieren bei!

12 **City News:**

Das gibt's Neues in der Stadt

14 **Das Busbeschleunigungs-Programm**

bleibt unter Beschuss!

15 **Rathaus-Kolumnist**

Jürgen Heuer ist gespannt auf die Wahl

16 **Wahlplakate –**

nur Phrasen? Machen Sie den Check!

▶ 18 **Wenn Olympia käme,**

wäre an der Alster einiges los!

▶ 20 **Spektakuläre**

Licht-Aktion: „Olympia zum Greifen nah“

50 **Gesellschaft:**

Hamburgs Promis sind gut ins neue Jahr gekommen!

Servicethemen

22 **Alster med:**

Experten zu medizinischen Top-Themen

24 **Besser hören und sehen:**

Aktuelle Brillentrends

28 **Fit und schön:**

Wie Sie im Winter auf Ihre Haut achten

31 **Gesundheitsratgeber:**

Halten Sie Ihre Säure-Basen-Balance aufrecht!

32 **Essen & Trinken:**

Mit asiatischer Küche leicht ins neue Jahr starten

35 **Motor-Magazin:**

Audi Q7 mit smarten Assistenz-Systemen

36 **Golf-Spezial:**

Ein aktuelles Buch gibt Tipps für ein besseres Handicap

40 **Bauen & renovieren:**

Mit nachhaltigen Böden Gutes tun

42 **Immobilien:**

Ein smartes Heim spart Energie und Geld!

45 **Kleinanzeigen/Impressum**

46 **Neues aus der Geschäftswelt**

48 **Exklusive Standorte,**

an denen Sie unser Alster-Magazin finden!

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second Herzog

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

Büroeinrichtungen

**Bürostühle
Arbeitszimmer**

jede Abmessung und Oberfläche
1500 m² große Ausstellung

interhansa
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29

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

Sicherheitsrollläden von Atzert

– aus eigener Produktion –

2014 bis jetzt
88.745 Einbrüche
Schützen Sie
Ihr Hab + Gut



Beim Kauf eines **Sicherheitsrolladen**,
100,- Euro Ersparnis auf den Motor!

Sicherheits-Wochen

Ahrensburger Str. 66

Tel. 040/68 91 36 16 • Fax: 040/68 91 34 27



5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen

www.traumhaussylt.de Tel.: 040 53 69 40 06

„Ich **probier** mich aus“

Durch die Popstars-Band **Monrose** wurde **Bahar Kizil** über Nacht zum Star. Nach vier gemeinsamen Jahren und vielen Hits trennte sich die Girlband im Guten. Bahar Kizil will jetzt mit ihrem **neuen Album „Bullets of Love“** richtig durchstarten. Wir trafen die Winterhuderin und sprachen mit ihr über ihre neue Musik, Wünsche und Zukunftspläne.

Alster-Magazin: **Du bist seit der Popstars-Staffel 2006, mit der Gründung von Monrose, bekannt. Was wirst du aus der Zeit nie vergessen?**

Bahar Kizil: Es waren private Momente mit den Mädchen, auch schon während der Popstars-Staffel, aber natürlich war das Finale für mich ein großes Highlight. Danach gab es viele großartige Momente. Der Erfolg vom ersten Album, bis hin zu den ersten Auftritten.

Wieso habt ihr euch damals für getrennte Wege entschieden?

Es kam irgendwie „Step by Step“. Als wir die Vertragsverlängerung auf dem Tisch hatten, das war glaub ich der erste Knackpunkt. Wir kamen zum ersten Mal ins Grübeln. Uns wurde bewusst, was man in den letzten Jahren eigentlich geleistet hat, vier Jahre am Stück. Für uns war es echt ein hartes Stück Arbeit. Sowohl körperlich als auch psychisch. Weil man wenig Zeit für die Familie und Freunde hat.

Hast du noch Kontakt zu Mandy oder Senna?

Nein, gar nicht.

Das ist schade.

Auf der einen Seite ist es schade, aber auf der anderen nehme ich alles was wir hatten mit und ehre die Zeit total. Es ist wahrscheinlich der Abschnitt meines Lebens, von dem ich meinen Kindern und Enkeln später erzähle.

Okay. Du startest jetzt mit deinem ersten Album „Bullets of Love“ deine Solokarriere in Deutschland.

Ja, nachdem ich 2013 zwei Songs veröffentlicht habe – „Medusa“ und „Drank“ –, kam im November mein Song „Gossip Bitch“ und nun am 30. Januar folgt mein erstes Album: „Bullets of Love“. Es hat viel Spaß gemacht dieses aufzunehmen und natürlich war es was ganz anderes als Solokünstlerin, weil man viel stärker involviert ist.

Es ist eine andere Musikrichtung als Monrose. Viele betiteln es als Imagewandel. Wieso hast du dich dafür entschieden?

Es war eigentlich kein Imagewandel. Es ist eben anders als bei Monrose und für außenstehende Leute deshalb neu, weil ich nicht mehr als Teil einer festen Konstellation agiere, sondern eigenständig. Sofort nehmen dich die Leute anders wahr.

Wie sind denn die Songs auf dem Album zu erwarten?

Das Album zieht sich eher durch R'n'B und Pop und hat manchmal Abweichungen in den Hip Hop. Eine Old-School-Nummer und auch zwei, drei Popnummern. Ich finde man muss sich nicht festlegen, ich probiere mich aus.

Hast du noch andere Projekte, die dir am Herzen liegen?

Für mich sind der Plattenvertrag, mein Team und die Möglichkeit das aufnehmen zu dürfen ein Segen, aber die Musik ist nicht alles für mich. Nebenbei mache ich mein Abitur nach. Das musste ich in der 12. Klasse aufgrund von Monrose leider abbrechen. Ich bereue es nicht, aber es war immer ein unfertiger Teil in meinem Leben.

Gibt es einen Traum oder Wunsch der sich noch erfüllen soll?

Ich träume seit Kindheitstagen davon, einmal eine Weltreise zu machen. Daneben habe ich weitere Dinge, die ich mir erfüllen möchte. Es geht vom Heiraten am Strand, bis hin dazu, dass ich meinen genauen Platz in der Welt finden möchte.

Julia Ulbrich



Nach Monrose geht Bahar ihren eigenen Weg und probiert neue Stilrichtungen aus.

Fotos: Laura Palm



„Bullets of Love“, das erste Album von Bahar Kizil, erscheint am 30. Januar auf dem Markt.

So erfolgreich wie Monrose ist Bahar noch nicht, aber mit dem Engagement und ihren Looks ist sie auf dem besten Weg.



Wünsche mit einer individuellen Sparstrategie erfüllen. Dabei berät die Haspa und sorgt derzeit mit einem Gewinnspiel für zusätzliche Freude am Sparen.

Haspa SparCard mit 3.000 Euro zu gewinnen

Darauf spart Hamburg – worauf sparen Sie?

Die Haspa ruft alle Hamburger auf bei der „Darauf-spart-Hamburg“-Umfrage mitzumachen: Was wünscht sich Hamburg? Worauf sparen Hamburger 2015? Unter allen Teilnehmern, die auf der Webseite darauf-spart-hamburg.de ihr persönliches Sparziel abgeben und mit abstimmen, verlost die Hamburger Sparkasse eine Haspa SparCard im Wert von 3.000 Euro.

Welche Träume genau erfüllen sich die Hanseaten nach der erfolgreichen Vermögensbildung? Ist es die lang ersehnte Reise einmal um die Welt? Das schöne Haus im Grünen für die ganze Familie? Oder vielleicht etwas Kleineres wie ein neuer Tablet-PC? Grenzenlos sind die Wünsche, die sich Sparer erfüllen können, wenn sie regelmäßig sparen.

Sparen leicht gemacht

„Wir wollen mit der Aktion ‚Darauf-spart-Hamburg‘ die Freude am Sparen und der Vermögensbildung unterstützen“, sagt Heike Strat-

mann, Filialleiterin der Haspa am Eppendorfer Marktplatz. „Denn auch in Zeiten niedriger Zinsen gilt natürlich, wer regelmäßig spart, kann sich seine Wünsche leichter erfüllen. Jedoch ist der Weg zu seinen Wünschen immer eine individuelle Sparstrategie. Wir empfehlen unseren Kunden, gemeinsam mit ihrem Haspa Berater einen persönlichen Plan für die Geldanlage bzw. die Zukunftssicherung zu machen und diese regelmäßig den Veränderungen des Einkommens sowie der beruflichen und privaten Lebenssituation anzupassen. Das kostet ein wenig Zeit, kann aber ein Vermögen wert

sein. Und damit kann man gar nicht früh genug anfangen.“

Mehr Informationen zum Gewinnspiel gibt es auf darauf-spart-hamburg.de und natürlich in allen Filialen der Hamburger Sparkasse.

Kompetente Finanzberatung

Wer mehr über Geldanlage und Vermögensaufbau erfahren möchte, kann sich bei Heike Stratmann und ihrem Team in der Filiale am Eppendorfer Marktplatz informieren. Sie ist telefonisch unter 040 3579-5356 oder per E-Mail heike.stratmann@haspa.de zu erreichen.



Heike Stratmann, Leiterin der Haspa-Filiale am Eppendorfer Marktplatz

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa[®]
Hamburger Sparkasse

Sie sorgt für Aufruhr



Fernsehreh und
Theaterauftritt - Nina Bott
liebt die Abwechslung.

Tipp:

„**Paarungen**“ ist ein Stück von Eric Assous. **Nina Bott** spielt Elisa, die neue Freundin von Paul (Peter Prager). Dieser nimmt seine deutlich jüngere Freundin erstmals mit zu dem befreundeten Ehepaar Katharina (Katja Weitzenböck/Julia Bremermann) und Stephan (René Steinke). Der Abend bringt so manches ans Licht und stellt Freundschaften auf die Probe. Das Stück läuft noch bis zum 15.3. in der Komödie Winterhuder Fährhaus, Karten-Telefon: 480 680 80. Wir verlosen 3x2 Tickets für den 3. 2. Wer gewinnen möchte, schickt bis zum 29. 1. eine E-Mail an: j.ulbrich@alster-net.de.

Bekannt ist **Nina Bott** seit ihrer Jugendjahre aus der TV-Sendung Gute Zeiten, schlechte Zeiten. Mittlerweile hat sie in vielen Filmen und Serien, wie das Traumhotel mitgewirkt. Aber auch Theaterrollen verkörpert die schöne Hamburgerin sehr gern. Das stellt sie seit dem 21.1. in der **Komödie Winterhuder Fährhaus** wieder unter Beweis. Dort spielt sie in dem Stück „**Paarungen**“ die „Neue“ an der Seite eines Mannes und sorgt für Turbulenzen. Wir sprachen mit ihr über das Stück und die **Leidenschaft Schauspielerei**.

Alster-Magazin: Sie spielen seit dem 21. Januar in dem Stück „Paarungen“ mit. Worum geht es in dem Stück und was für eine Rolle verkörpern Sie?

Nina Bott: Es sind zwei Paare, die sich eines Abends treffen. Dabei kommen viele unerwartete Geheimnisse auf Tisch. Es ist ein wenig wie der Film „Der Gott des Gemetzels“. Zudem ist es eine französische Komödie, mit feinem Humor, nicht platt, sondern wirklich intelligent, mit 4 Schauspielern. Ich stelle die neue Freundin dar, die den ersten Abend mit dabei ist. Dabei geht schließlich einiges schief.

Können Sie sich mit Ihrer Rolle identifizieren?

Letztlich muss man sich mit jeder Rolle identifizieren, aber keine Rolle ist wie man selbst, bzw. spielt man eben eine Rolle. **Spielen Sie lieber Theaterstücke oder Fernsehrollen?** Ich mache beides sehr gern. Es sind unterschiedliche Arbeitsweisen, die sich super ergänzen.

Gibt es eine bisherige Lieblingsrolle, die Ihnen spontan einfällt?

Es ist immer die Rolle die man gerade spielt. Was war, wird schnell vergessen. Man bereitet sich immer wieder neu vor und darauf liegt dann der Fokus.

Ist Ihnen schon mal ein größerer Patzer auf der Bühne passiert?

Eigentlich nicht. Ich bin einmal gestürzt und habe mir einen Bänderiss zugezogen. Die nächsten 2 Wochen Spielzeit musste ich auf Krücken verbringen. Das war gar nicht so lustig.

Gibt es weitere Projekte, die Sie uns verraten können?

Im Frühjahr werde ich wieder drehen. Die Frühjahrs- und Sommerzeit ist nämlich immer gut für Filmaufnahmen. Theatermäßig ist die Winterspielzeit die Beste. Für den Sommer habe ich zwar auch schon ein Angebot bekommen, aber das ist schwierig, es wäre in Berlin.

Von welcher Rolle träumen Sie noch, gibt es da etwas Spezielles, vielleicht einen Kindheitstraum?

Nein eigentlich nicht, seitdem mein Sohn auf der Welt ist, bin ich wunschlos glücklich. Es verschiebt sich alles, wenn man ein Kind bekommt. Das Berufliche ist plötzlich nicht mehr ganz so wichtig.

Julia Ulbrich

Wir bewerten vertraulich
und kostenfrei Ihre Immobilie.

Beste Beispiele für den erfolgreichen Verkauf. Wir haben Käufer für Ihre besondere Immobilie!



Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

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

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

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

Ihr Andreas Meyn, Immobilienberater

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

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

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



GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Mitmachen: Dinieren mit Manieren



Gefragter denn je:
Gutes Benehmen bei
Tisch – eine Kunst,
die erlernt werden
kann. Etwa beim
ALSTER DINNER.

Was ist beim Dinner erlaubt?

Laut lachen wohl nicht. Oder doch? Gute Frage, denn **Tischmanieren** genießen bei vielen gesellschaftlichen Anlässen einen **hohen Stellenwert**. Das **Alster-Magazin** und **Etikette-Coach Verena Gorris** zeigen bei einem stilvollen Dinner, worauf zu achten ist!

Eine Einladung zu einem gesellschaftlichen Essen ist mit Fallstricken gespickt. Denn obwohl es in unseren Zeiten im Business immer lockerer zugeht, gibt es bei formellen Anlässen Regeln, deren Nichteinhaltung viele Menschen in Verlegenheit bringt. Dabei geht es nicht um antiquierte Vorschriften, sondern um Höflichkeitsgesten und umfangreiches Wissen.

Das beginnt schon beim Lesen der Einladung: Die meisten Menschen müssen raten, was Dresscodes wie „Smart Casual“ oder „Black Tie“ bedeuten. Hat der Glückliche diese Hürde genommen, kommen die nächsten Herausforderungen: Wer betritt zuerst das Restaurant? Der Mann, die Frau oder der/die Älteste? Und beim Essen, wie wird der Kellner gerufen? Herr Ober, Garçon oder gar nicht, sondern mit einer dezenten Geste herangewunken? Noch schlimmer: Eine ganze Garnele liegt vor einem auf dem Teller, wie die richtig essen? Mit Schale? Diese mit den Fingern „abpulen“, oder

das kleine Tier mit Messer und Gabel schälen? Wenn Sie die Antworten kennen, Glückwunsch! Sie beherrschen schon einige Regeln der Kunst des souveränen gesellschaftlichen Auftretens. Wenn nicht, dann sollten Sie unbedingt am ALSTER DINNER am 18. März teilnehmen.

Coach Verena Gorris erklärt mit Unterstützung von Verleger Wolfgang E. Buss die Basics des guten Benehmens. Diese können Sie nach einem Begrüßungs-Sekt im Rahmen eines exklusiven 3-Gang-Menüs inkl. Weiß- und Rotwein sowie Softdrinks in der eleganten Atmosphäre des Restaurants im Mövenpick Hotel Hamburg in der Praxis anwenden. Denn das Amuse Bouche ist eine ganze Garnele und der Hauptgang eine ganze Dorade. „Viele Menschen mögen Fisch, bestellen aber keinen, weil sie ihn nicht richtig essen können. Das werden wir an diesem Abend ändern“, verspricht die Expertin lächelnd. Es wird ihr gelingen, denn die 43-jährige Hamburgerin bietet seit vielen Jahren als zerti-

fizierter Benimm-Coach unter dem Namen „Behave – Etikette Coaching 2.0“ (behave-coaching.com) Unternehmen, Verlagen und Agenturen anlassbedingte Trainings an.

Kai Wehl

Beantwortet beim ALSTER DINNER spannende Fragen zum Thema gutes Benehmen: Etikette-Coach Verena Gorris.



Etikette Dinner: jetzt anmelden!

Anmelden unter: m.alster-net.de/EtiketteDinner
Am 18. März präsentieren das Alster-Magazin und Verena Gorris von 18 bis 22 Uhr im Restaurant des Mövenpick Hotels Hamburg (Sternschanze 6), ein besonderes Dinner-Event: bei einem exklusiven 3-Gang-Menü gibt es Tipps und Ratschläge zum Thema gutes Benehmen. Dresscode: „Smart Casual“.

Kosten: 119 € p.P. Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 16.2. erforderlich. Die Rechnung erfolgt nach Anmeldung per E-Mail an redaktion@alster-net.de! Mindestteilnehmerzahl 10, maximal 30 Personen. Bei Ausfall erstatten wir das Geld selbstverständlich zurück. **Mehr Infos unter Tel. 0172 412 25 09 und auf „m.alster-net.de/EtiketteDinner“**



Smart anmelden
per QR Code

Miele

**Neueröffnung
im Alstertal**

Saseler Chaussee 156

Hausgeräte von Miele

Service von Buddenhagen

Kompetenz und Service von Buddenhagen:

- **Geräteberatung und Planung direkt bei Ihnen zu Hause**
- **Miele Hausgeräte**
- **Miele Einbaugeräte**

Besuchen Sie unsere umfangreiche Miele-Hausgeräteabteilung in unseren Geschäftsräumen am Winterhuder Marktplatz und lernen Sie unseren einmaligen Service kennen. Auf Wunsch beraten wir Sie auch direkt bei Ihnen zu Hause und planen mit Ihnen den Einbau. Wir freuen uns auf Sie!

Fachberatung · **0 %-Finanzierung** · **Altgeräte-Entsorgung** · **Eigener Kundendienst**
Garantieverlängerung · **Lieferung und Einbau durch eigene Fachhandwerker**



5 x in Hamburg

Buddenhagen Handelsgesellschaft GmbH & Co. KG
Barmbeker Straße 156-160 · 22299 Hamburg
Tel. 040/465660 · info@buddenhagen.de · www.buddenhagen.de

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

Winterhude | Elbvororte | Ahrensburg | Wentorf | Alstertal



Bürgermeister
Olaf Scholz
und ECE-Chef
Alexander
Otto (r.)

Ehrung im Rathaus

1965 gründete Versandhaus-Pionier Werner Otto die ECE. Anlässlich des 50. Jubiläums empfing Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz ECE-Chef Alexander Otto im Rathaus. Unter Führung des Poppenbüttlers, der das Unternehmen seit dem Jahr 2000 leitet, wurde es zum europäischen Marktführer im Bereich des Managements innerstädtischer Shopping-Center und zu einem bedeutenden Akteur bei der Entwicklung von Gewerbeimmobilien wie Bürogebäuden, Logistikzentren, Bahnhöfen oder Hotels. „Mit der Idee, das Konzept der modernen Einkaufszentren aus den USA nach Deutschland zu bringen, hat mein Vater damals ins Schwarze getroffen. Ich bin stolz darauf, dass sich die ECE in den vergangenen 50 Jahren so hervorragend entwickelt hat“, erklärt Alexander Otto, dessen Unternehmen für über 196 Einkaufszentren in 16 Ländern verantwortlich zeichnet.

Charity mit Secondhand-Designerkleidung

Viele Hamburger folgten dem Aufruf von **Marco Kretschmar, Inhaber und Geschäftsführer von cash4brands** und kamen zu einer Kick-Off Veranstaltung einer Charity-Aktion in den Ankaufsstore im Mittelweg 166: Es soll Geld für den Neubau des Kinderkrebs-Zentrums Hamburg gesammelt werden. Also wurde der Wert der mitgebrachten Designerkleidung direkt gespendet. „Ich habe nicht damit gerechnet, dass uns so viele Hamburger helfen würden“, erklärt Marco Kretschmar glücklich. Prominenten Support gab es dabei auch, etwa von Society-Expertin Vanessa Blumhagen, die Kleidungsstücke und eine Tasche spendete.

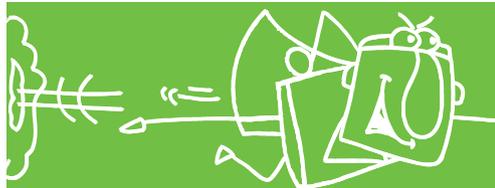


Die Charity-Aktion läuft weiter! Ab sofort haben alle Hamburger jederzeit die Möglichkeit ihre Kleidung zu spenden. Wie es geht? **Infos unter Tel. 284 780 02 und auf www.cash4brands.de.**

cash4brands-Inhaber Marco Kretschmar und Christiane Spies von der Fördergemeinschaft Kinderkrebs-Zentrum Hamburg e.V. freuten sich über großzügige Spenden!

Mehr Mobilität für Kita-

Unter dem Motto „**Grossmann & Berger macht Wünsche wahr**“ engagiert sich das Immobilienunternehmen seit Jahren für Hamburgs Kinder. „Unserem Nachwuchs im Vorschul- und Kindergartenalter, der in beengten Wohnverhältnissen aufwächst, wollen wir Freiräume eröffnen und Bewegungsmöglichkeiten schaffen“, erklärt Grossmann & Berger **Geschäftsführer Lars Seidel**. Entsprechend wurden im Rahmen der Initiative zu Weihnachten die 178 Elbkinder-Kitas mit „Immo-Mobilen“ unterstützt: Seit Dezember des vergangenen Jahres kurven die Kinder dort nämlich mit **300 gespendeten Bobby-Cars** durch ihre Kindertagesstätten. „So können die Kinder Wettrennen veranstalten und sich spielerisch neue Bewegungsräume erschließen“, freut sich Lars Seidel. Tolle Idee!



EMDOGAIN
kann zur **Rettung**
und zum **Erhalt**
Ihrer **Zähne** beitragen!

Infotag 29. Januar, 15-18 Uhr

Dr. Zolmajd informiert Sie über die regenerativen Möglichkeiten in der Paradontologie durch **EMDOGAIN**. Daneben erfahren Sie, welche **Versorgungsmöglichkeiten** Sie zusätzlich haben, welche **Qualitätssicherung** Ihnen Dr. Z bietet und warum bei Dr. Z **Zahnersatz auch ohne Zuzahlung** möglich ist.

Wir bitten um vorherige
ANMELDUNG



**Zähne gut,
alles gut!**



040 – 350 171 40
Dr. Z Zahnmedizinisches Zentrum
Jungfernstieg 41-42, 20354 Hamburg
www.hamburg.doktor-z.net



Unternehmer und Stifter Albert Darboven mit den beiden Erstplatzierten von 2013: Seda Erku (l.) und Nadine Antic von Global-Flow aus Reutlingen.

Innovative Gründerinnen gesucht

Gründerinnen können sich ab sofort um den mit insgesamt 65.000 Euro dotierten „**Darboven IDEE-Förderpreis 2015**“ bewerben. Gesucht werden tragfähige und erfolgversprechende Business-Konzepte aus allen Wirtschaftsbereichen. Der Stifter Albert Darboven will diesem Engagement seit 1997 das unternehmerische Potential von Frauen fördern und zukunftssichere Arbeitsplätze in Deutschland schaffen. Die Ausschreibung erfolgt alle zwei Jahre. Die Teilnahmebedingungen und Bewerbungsunterlagen gibt es unter www.darboven.com.



Dr. Schütte und Team
Zahn-Heilpraxis Hamburg



Telefonische
Terminvereinbarung
040 / 642 99 10

Wir behandeln Zahn und Mensch als Einheit.

Jeder Zahn ist mit dem gesamten Körper vernetzt und beeinflusst direkt unseren Gesundheitszustand. Deswegen arbeiten mein Team und ich nach einer ganzheitlich-biologischen Methode. Wir verknüpfen die Methoden der Schulmedizin und der Heilpraktiker – und erreichen mit dieser Synthese aus hochtechnisierter Zahnmedizin und traditionellen Naturheilverfahren einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website über die Details unserer Arbeitsweise:
www.zahnheilpraxis-schuette.de

Zahn-Heilpraxis Dr. med. dent. Klaus Schütte
Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg

Kinder



Kritische Kunst

Die **Uhlenhorster Künstlerin Gabriele Ahrens** zeigt bis zum 8.2. einige Werke im Torhaus Wellingsbüttel. Ihre bunten Malereien sind inspiriert von der Lowbrow-Szene in New York (verwandt mit dem Pop-Surrealismus). Motive die scheinbar nicht zusammenpassen, aber auch Werke mit politischem und sozialem Hintergrund werden zu sehen sein. **Weitere Infos:** kulturkreis-torhaus.de.



Don't smoke von Gabriele Ahrens.

Rügen/Binz
Direkt am Strand, ruhige Toplage in schöner alter Villa, nur 2 Gehminuten von Seebrücke und Zentrum entfernt.
1 Zi.-App., für 2 Pers., Dusche/WC, Kabel-TV, Küchenzeile. Im Haus Sauna, Waschmaschine, Trockner.

Tel.: 040/606 79 097 • www.glueckspilz-ruegen.de

WIR KAUFEN IHRE 2nd HAND DESIGNERMODE

cash4brands
clothing, shoes & accessories

SOFORT BARGELD

Telefon: 040 - 59 46 95 46 Internet: www.cash4brands.de

Maßgeschneiderte Aufzuglösungen vom Spezialisten.



Fassaden-Lösung

Design-Lösung

Schmale Lösung

Plattform-Lösung

Wir bieten maßgeschneiderte Lösungen für Personen- und Lastenaufzüge, Behindertenaufzüge sowie Kleingüteraufzüge und Hebebühnen sowie Speziallösungen für den nachträglichen Aufzugeinbau in Stadtvillen und Altbauten – schon ab einer Breite von 70 cm. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne.



Tel. 040 400200 • Fax 040 4905680 • www.carldegenhardt.de

ALSTER LOCAL PEOPLE

MAGAZIN



Die Volksinitiative „Stopp das Busbeschleunigungsprogramm“ ist zustande gekommen, ihr Anliegen haben sie vorgetragen, etwas bewirken kann aber wohl nur die Bürgerschaftswahl.

Etappen-Sieg gegen Busbeschleunigung – was nun?

Die Volksinitiative gegen das umstrittene Busbeschleunigungsprogramm ist Anfang dieses Jahres zustande gekommen. Rund 20.000 Hamburger hatten den Antrag zum „Stopp des Busbeschleunigungsprogramms“ unterzeichnet. Damit wurde die geforderte Mindestanzahl von 10.000 eingereichten Unterschriften weit übertroffen. Was bedeutet aber dieser Etappensieg der Initiative? Zunächst nicht viel. Denn erst am 11. April wird über das Anliegen der Volksinitiative abgestimmt. Entscheidend wird somit der Ausgang der Bürgerschaftswahl am 15. Februar sein. Sollte die SPD dort die absolute Mehrheit erreichen, wird das Busbeschleunigungsprogramm wie geplant im Frühjahr weiter umgesetzt. Das zeigte am 19. Januar die Anhörung des Anliegens der Initiative vor dem Verkehrsausschuss der Bürgerschaft. Die SPD wich dort nicht von ihren Plänen zurück. Sie verteidigten das 260-Millionen-Euro-Programm, mit dem Busse auf ausgewählten Linien schneller gemacht werden sollen, die Frequenz und damit auch die Kapazität erhöht und der

barrierefreie Zugang zu den Bussen ermöglicht werden sollen. Die Initiative – unterstützt von der Opposition – kritisiert hingegen, dass das Ziel verfehlt werde, dass Geschäftsleute und Autofahrer durch die Umbaumaßnahmen Nachteile hätten, dass zu viele Bäume gefällt werden müssten und dass die Bürger nicht ausreichend in die Planungen einbezogen worden seien. Die Initiative meint, dass die Busbeschleunigung über andere Wege, wie z.B. einen Fahrkartenvverkauf außerhalb der Busse, erreicht werden muss. Sollten die Bürger nicht an den weiteren Schritten zur Umsetzung des Programms beteiligt werden, kündigt die Initiative das Vorhaben eines Volksentscheids an. Fraglich ist aber, ob dieser bis zur nächsten geplanten Bauphase am Mühlenkamp und auf der Uhlenhorst (Hofweg und Papenhuder Straße) rechtzeitig zustande kommen würde. Vielleicht ist er aber auch gar nicht von Nöten, weil eine andere Partei als die SPD die Wahl gewinnt, das derzeitige Programm stoppt und ihr eigenes umsetzt – was hoffentlich im Sinne einer Verbesserung des ÖPNV nicht erneut auf Gegenwehr stößt. ck

„Feuer und Flamme.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir sind Feuer und Flamme für Olympia 2024 in Hamburg.

Mit einem einzigartigen Konzept will Hamburg die Welt begeistern: nachhaltig, mitten in der Stadt, weit über die sportliche Dimension hinaus. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) wird im März 2015 entscheiden, ob Hamburg oder Berlin ins internationale Rennen geschickt wird. Lassen Sie uns allen zeigen, dass wir für Olympia 2024 in Hamburg brennen! Machen Sie mit und spüren Sie den olympischen Funken überspringen – wir sagen Ja zu Olympia!

www.hamburger-volksbank.de

Hamburger Volksbank
Man kennt sich.

Ohne Kopf, mit Bein - Wahlkampf körperlich

Da behaupte noch einer, dieser **Wahlkampf sei nicht spannend**. Die SPD zeigt dem staunenden Wahlpublikum Plakate auf denen ihr **Spitzenkandidat kopflos** ist. Dazu gehört Mut oder die Sicherheit des Siegers.

Klar ist, dass der bisherige Bürgermeister auch der künftige ist. Olaf Scholz träumt von einer erneuten absoluten Mehrheit. **Und träumen ist erlaubt!** Da Scholz aber vor allem ein Realist ist, hat er schon sortiert, wie es nach der Wahl weiter geht: „Als erstes“ redet die SPD mit den Grünen.

Diese Bemerkung ist bewusst zweideutig gehalten. Sie kann bedeuten, dass auch andere Parteien in Frage kommen. Da es sich die Linke weiterhin in der Opposition bequem einrichten möchte, kommen noch CDU und FDP als **weitere potentielle Partner** in Betracht.

Beide Parteien liebäugeln ganz offen damit. Die Hamburger CDU hat wohl noch einen **langen Weg vor sich**, um zu alter Stärke zurück zu

kehren. Einstweilen versucht sie in einem **schwarzen Wahlkampfbus** die Menschen davon zu überzeugen, dass das Busbeschleunigungsprogramm des Senats kostspieliger Unfug ist. CDU-Spitzenkandidat Dietrich Wersich ist nicht zu beneiden. Nur vier Jahre nach ihrer katastrophalen Niederlage, hält sich die Sehnsucht der Hamburger nach einer Rückkehr der Christdemokraten ins Senatsgehege in engen Grenzen. Wersich, der als Vertreter einer modernen Großstadt-CDU gilt, ist offenbar **der richtige Mann zur falschen Zeit**.

Derweil ist die Stimmung bei den Freien Demokraten zur Zeit gar nicht so schlecht. In den jüngsten Umfragen lag die FDP immerhin schon wieder bei 4%. Tendenz steigend. Unklar ist, ob das an den Inhalten der FDP oder an der Debatte über den „**Altherrenschwenk**“ der Tagesschau über die Beine von Spitzenkandidatin Katja Suding lag. Ist auch egal. Neben den Grünen ist vor allem die rechtskonservative „Alternative



POLITIK- UND RATHAUSEXPORTE:
JÜRGEN HEUER

für Deutschland“ die **größte Konkurrenz** für die FDP. Diese bunte Mischung als Pegida-Anhängern, früheren Schillparteilägern und pensionierten Professoren liegt derzeit bei 5 bis 6 Prozent und hat echte Chancen in die Bürgerschaft einzuziehen.

Aber so kopflos kann Hamburg eigentlich nicht sein ...



bulthaup
am ballindamm

Purismus. Sinnlichkeit. Intelligenz.

Mehr über die Faszination der bulthaup Küche erfahren Sie bei Ihrem bulthaup Partner am Ballindamm, Hamburg.
www.hamburg.bulthaup.de

City Tor Küchen GmbH
Ballindamm 17
20095 Hamburg
Tel. 040 35 71 77 60

Wer will was?

„Auf Wahlplakaten stehen immer dieselben, platten Sprüche!“ Stimmt das? **Wir machen mit Ihnen den Test.** Lesen Sie hier 15 verschiedene Wahl-Slogans von Plakaten rund um die Alster. **Raten Sie, welcher Spruch zu welcher Partei gehört!** Unten sehen Sie die Auflösung!

1. Hamburg gibt die Richtung vor.
2. Hamburg weiter vorn.
3. Hamburg kann mehr.
4. Hamburg für alle.
5. Hamburg muss handeln. Politikverdrossenheit stoppen.
6. Bezahlbarer Wohnraum für alle.
7. Mehr tun gegen Staus und für fließenden Verkehr
8. Mit Dir bleibt Radfahren nicht länger Risikosport.
9. Stadtbahn ist schneller.
10. Bildung. Unser Jugendwort des Jahres.
11. Solide Bildung statt Rot-Grün Experimente.
12. Krankenhäuser und Pflegeheime in öffentliche Hand
13. Neue Fairness. Neue Freiheit.
14. Puff ab 16!
15. Ihre 5 Stimmen für weitere 5 Jahre.

Christiane Kaufholt, Christian Luscher



Auflösung:

1. FDP, 2. SPD, 3. CDU, 4. Piratenpartei, 5. AfD, 6. Die Linke, 7. CDU, 8. Grüne, 9. Piratenpartei, 10. FDP, 11. AfD, 12. Die Linke, 13. Neue Liberale, 14. Die PARTEI, 15. CDU

PRÄSENTATION IN NEW YORK? FÜR SIE EIN HEIMSPIEL.

Mit der Mutter aller Sprachschulen.



Jetzt
GRATIS
Probestunden
vereinbaren!

MIT UNS ERREICHEN SIE IHR SPRACHZIEL!

Mit 136 Jahren Erfahrung und unserer einzigartigen Berlitz Methode® sind wir heute eine der führenden Sprachschulen weltweit und können Ihnen beste Spracherfolge garantieren – wenn Sie möchten, auch in kurzer Zeit. Meistern Sie mit der Mutter aller Sprachschulen Ihre Wunschsprache. Buchen Sie jetzt gleich Ihre Gratis-Probestunden*. Ganz einfach und bequem online:

www.berlitz.de/probestunde

* Die Probestunden sind kostenfrei und unverbindlich und gelten für 90 Minuten (zwei Unterrichtseinheiten à 45 min) im Gruppenkursunterricht in den unter www.berlitz.de/probestunde gelisteten Berlitz Centern und in den jeweils angebotenen Sprachen. Es gelten die AGB der Berlitz Deutschland GmbH.



Berlitz®

A Global Education Company

BLACK & WHITE

Vorsprung durch Technik



Unwiderstehlich & streng limitiert: Die Audi A1 Sonderedition black & white.

z.B. Audi A1 Sportback Attraction 1.2 TFSI black & white¹, 63 (86) kW (PS), Amalfiweiss, inkl. media Paket: Bluetooth Schnittstelle, Fahrerinformationssystem, Radioanlage concert, Multifunktions-Sportlenkrad im 3-Speichen-Design, Sitzheizung vorn, style Paket, LED-Heckleuchten u. v. m.

Audi black & white Finanzierung:
Hauspreis: € 18.300,-
inkl. Überführungskosten

Anzahlung: € 3.990,-
Nettodarlehensbetrag: € 14.495,70

Laufzeit: 48 Monate
Sollzins (gebunden): 2,86 % p.a.
effektiver Jahreszins: 2,90 % p.a.
Darlehenssumme: € 15.908,40
Schlussrate bei
10.000 km/Jahr: € 10.004,40

mtl. VarioCredit-Rate²:

€ 123,-

Jetzt sichern: Nur 30 Fahrzeuge verfügbar!

Audi Zentrum Hamburg
www.audizentrum-hamburg.de

Audi Hamburg GmbH
Kollastraße 41-63, Tel. 0 40/5 48 00-0
patrick.helbig@audizentrum-hamburg.de

10 JAHRE
Audi Zentrum Hamburg
Ihr **Audi Partner**

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. ¹Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,3; kombiniert 5,0; CO₂-Emission g/km: kombiniert 116; Effizienzklasse C ²Angebote gelten nur für Privatkunden. Angebote der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH (Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig). Bonität vorausgesetzt.



Grafik: Architekten von Gerkan, Marg und Partner (gmp), Büro Gärtner und Christ

1. Triathlon an und in der Binnenalster, 2. Tennis in Harvestehude (Rothenbaum-Stadion), 3. Freiwasserschwimmen in der Alster, 4. Fechten in Winterhude (Sporthalle Hamburg), 5. Bogenschießen und eventuell Moderner Fünfkampf in Winterhude (Stadtspark)

Wäre 2024 Olympia ...

... könnten wir in **Winterhude Bogenschützen** bestaunen oder in **Harvestehude Tennisstars** treffen. Denn einige der teils über ganz Nordeutschland verteilten Sportstätten liegen direkt in oder an der Alster – **wir verraten, was bei uns sonst noch sportlich abgehen würde!**

Sollte Hamburg die Spiele bekommen, läge der Fokus natürlich im Olympiastadion auf dem Grasbrook. Doch nicht alle Highlights können bekanntermaßen dort stattfinden. So werden viele Sportarten über die Stadt verteilt sein. Dabei kann teils auf erfolgreiche Konzepte zurückgegriffen werden. Etwa beim Triathlon. Der könnte wie die Weltcup-Veranstaltung auf dem Rathausplatz und in der Binnenalster ausgegtragen werden. Direkt in der großen Alster würden die Freiwasserschwimmer um die Medaillen kämpfen. Um sie auf ihren 10 Kilometern anzufeuern, sollen extra Tribünen errichtet werden. Wo diese dann stehen, oder auch wo genau die Schwimmer ihre Bahnen ziehen werden, steht noch nicht fest.

„Fragen zu den Streckenführungen sowie zur genauen Verortung von Tribünen etc. können in dieser frühen Phase der Bewerbung noch nicht beantwortet werden“, erklärt Karin Gaedicke von der Behörde für Inneres und Sport. Auf jeden Fall würde eine bestehende Anlage zu Ruhm und Ehre gelangen. In Harvestehude könnten wir im Rothenbaumstadion das olympische Tennisturnier erleben. Im Publikum säße dann bestimmt auch Michael Stich, der zusammen mit Boris Becker im Doppel 1992 als letzter Deutscher Gold für unser Land holte. Im Stadtspark würde ein temporäres Stadion entstehen, in dem die Bogenschützen ihre Präzisionsgeräte spannen würden. Von dort

aus wäre es nicht weit zur Sporthalle Hamburg, die ebenfalls in Winterhude liegt, wo Fechten untergebracht ist. Auch nach den „großen Spielen“ bleiben die Stadtteile rund um die Alster im Fokus: Rollstuhl-Fechten und -Tennis sowie Bogenschießen werden an den gleichen Stätten paralympischen Sport bieten. Wäre es nicht

genial, wie bei der WM 2006 eine fantastische, internationale Sportevent-Stimmung live vor der Haustür erleben zu können? Ja! Klar! *kw*

Schwimmer beim Kampf um Gold, Silber und Bronze im „Freiwasserschwimmen“ über 10 km! In der Alster möglich!



In guten Händen bei B!aesthetics



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

HYALURONSÄURE

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

BOTOX & CO.

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



RADIESSE® FACELIFT

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

DIE FETTWEGSPRITZE

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



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



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

Hamburg lebt Sport: Das zeigt der Triathlon in der Binnenalster. Bei den Spielen wäre noch mehr los – ein Traum würde wahr!



Foto: Kai Weh

„Olympia zum Greifen nah“

Unter diesem Motto starteten prominente Hamburger eine ECE-Kampagne, bei der Skylights Lichtstrahlen in den Farben der olympischen Ringe in den Abendhimmel senden. Botschaft: **Hamburg ist bereit für Olympische und Paralympische Spiele. Das finden wir auch!**



◀ **AEZ:** Thomas Ritzenhoff (Bezirksamtsleiter Wandsbek), Franziska Kreutzer (Ruderin), Dorit Otto, Henrie W. Kötter (Geschäftsführer ECE) und Max Reichel (Ruderer, v.l.)



Altona: Thorben Reuß (Hockeyspieler), Dr. Liane Melzer (Bezirksamtsleiterin Altona), Dr. Andreas Mattner (Geschäftsführer ECE) und Dorothee Vieth (Handbikerin, v.l.)



Kunsthalle: Edina Müller (Rollstuhlbasketballerin), Alexander Otto (Geschäftsführer ECE), Dr. Stefan Brandt (Kunsthalle), Olaf Scholz (Erster Bürgermeister, v.l.)

Prominente Stimmen

Olaf Scholz, Erster Bürgermeister:

„Das IOC möchte, dass die Bewohner der Gastgeberstadt einen dauerhaften Nutzen von den Spielen haben. Für Hamburg wären sie ein wichtiger Beitrag, die Stadt entlang ihrer Wasserstraßen ostwärts und über die Elbe südwärts weiter zu entwickeln. Wir könnten das, was wir ohnehin planen, beschleunigen, und es gibt viel Zustimmung für die Idee olympischer und paralympischer Spiele in Hamburg. Die Lichtaktion „Olympia zum Greifen nah“ symbolisiert, dass etwas ganz Großes auf Hamburg zukommen kann, das weit über die Grenzen Hamburgs hinausstrahlt.“

Alexander Otto, Unternehmer, Mäzen und Olympia-Botschafter:

„Von unserer Lichtaktion soll das Zeichen ausgehen, dass die Olympischen und Paralympischen Spiele für Hamburg zum Greifen nah sind. Diese große Chance für unsere Stadt müssen wir nutzen, jetzt müssen wir zugreifen. Daher appelliere ich an alle Hamburgerinnen und Hamburger, die Mitte Februar befragt werden, sich für die Spiele in Hamburg auszusprechen.“

Fotos: Alexander Otto Sportstiftung

NEW

WebtoWin.de

Ihr Internet-Auftritt als Erfolgsmodell



René Schuch



Wolfgang E. Buss

Alle Referenzen finden Sie unter www.webtowin.de



WebtoWin.de

Powered by Magazin Verlag Hamburg
und Plan-S Werbeagentur GmbH
Alsterdorfer Markt 6
22297 Hamburg

Wir realisieren Ihre neue Website mit den richtigen Erfolgsfaktoren ...

für mehr Aufmerksamkeit, neue Interessenten, zufriedene Kunden und einen nachhaltigen Eindruck bei Ihren Besuchern. **Wir liefern alles aus einer Hand** – von der persönlichen Beratung bis zur erfolgreichen Bekanntmachung Ihrer neuen Website.

Nutzen Sie unser umfassendes Knowhow bei flexiblem Leistungsumfang, Responsive Webdesign, professioneller Fotografie, kurzen Projektzeiten und festgelegten Preisen – perfekt für kleine und mittelständische Unternehmen.



Lassen Sie uns beginnen:

Tel. 040 46 09 54 16 · info@webtowin.de

Vitamin D ist ein wahrer „Stimmungsaufheller“

Unser Gehirn hält ein hohes Maß an Vitamin D-Rezeptoren bereit, die regelmäßig mit Vitamin D versorgt werden müssen. Ein Mangel an Vitamin D wird deshalb insbesondere mit schlechter Stimmung und Depressionen in Zusammenhang gebracht. Erst kürzlich konnte eine Studie des Clinical Nutrition mit 7401 Teilnehmern nachweisen, wie enorm wichtig Vitamin D für unseren Kopf ist. Dabei wurde nicht nur der Vitamin D-Mangel mit einem erhöhten Risiko auf eine Midlife-Crisis in Verbindung gebracht, es stellte sich ebenso heraus, dass die Probanden mit einem ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel gegenüber jenen mit einem Mangel seltener an Depressionen erkrankten oder darunter litten. Vitamin D ist also ein wahrer „Stimmungsaufheller“.

Für all diejenigen, welche aufgrund ihres Jobs wenig Zeit und Muße haben, die natürliche Sonne für einen ausgeglichenen Vitamin D-Spiegel zu nutzen, dürfte die Studie der Universität Leiden in Holland zu Gute kommen. Ihre Ergebnisse besagen, dass auch moderne Solarien mit einem UVB-Anteil einen Vitamin D-Spiegel erfolgreich erhöhen und auf einem konstanten Level halten können. Nutzen Sie also die Kraft der Sonne und des Solariums für sich. So kommen Sie gesund und fröhlich durch den Winter.



Expertentipp von Stefan Kraul

Geschäftsführer der Sonnenstudiotette Smart Sun

SMARTSUN SONNENSTUDIO — So wird sonnen richtig günstig ☀️

Jetzt NEU Sonnen so oft ich will...
ab **15,95 €** pro Monat*

immer sonnen - immer sparen!
Werde jetzt Smart Sun Spar-CLUB Mitglied!

www.smartsun.de

SMARTSUN • Gertigstr. 20 • 22303 HH-Winterhude

* Monatspreis für den Good-Morning-Tarif, Laufzeit 24 Monate und jährliche Zahlungsweise

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

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



Internisten im Ärztehaus Winterhude 

Gastroenterologie • Diabetologie

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

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

Das Alster-Magazin **online lesen!**



www.alster-magazin.de



Eine erfolgreiche Diät – ohne Jojo-Effekt

Haben Sie sich zu Silvester wieder eine Diät „verordnet“? Wollen Sie sich dieses Jahr den Jojo-Effekt sparen? Dann heißt die einfache Lösung: Muskeln aufbauen! Wenn Sie durch eine Diät abnehmen aber dabei kein Muskeltraining absolvieren, besteht nur die Hälfte des Gewichtsverlustes aus Fettgewebe. Das übrige Gewicht ging zulasten Ihrer Muskulatur. Genau das ist die Ursache für den Jojo-Effekt: Nach der Diät essen Sie weiterhin weniger, aber Sie bemerken, dass Sie schneller als vorher wieder zunehmen! Der Verlust von Muskelmasse hat die Kalorienmenge, die Ihr Körper verbraucht, reduziert. Ihr Stoffwechsel ist regelrecht „verhungert“.

Wie erhalten Sie in einer Diätphase die Muskulatur? Einmal muss die gewählte Diät, trotz reduzierter Kalorienmenge, hochwertiges Eiweiß in ausreichendem Maße dem Körper zur Verfügung stellen. Ausdauersport, wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen, kann den Verlust von Muskelmasse während einer Diät nicht verhindern. Nur ein gezieltes Krafttraining, am besten an anatomisch optimal angepassten Trainingsgeräten, kann die Muskulatur erhalten und weiter aufbauen. Die Belastung muss dabei vorsichtig aber kontinuierlich gesteigert werden. Unter perfekten Bedingungen reicht eine Einheit von 20 Minuten pro Woche aus, sonst sind zwei bis drei Trainings pro Woche nötig.

Trainierte Muskeln verbrennen Fett – auch in Ruhe. Sie straffen Beine, Po, Bauch und Arme. Kräftigere Muskeln stärken auch das Bindegewebe und reduzieren Cellulite. Sie verbessern Ihre Haltung, was Ihre positive Ausstrahlung deutlich steigert. Muskeltraining bewirkt sogar eine vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen. Gerade in dieser Jahreszeit ein wertvoller Gewinn!



Expertentipp von Mario Adelt

Physiotherapeut,
Inhaber Body Focus

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

Bei Body Focus trainieren Sie wie die Business-Elite in New York: Immer unter professioneller 1:1-Anleitung, an medizinischen Trainingsgeräten und mit der innovativen HIT-Methode (HIT = High Intensity Training). So erreichen Sie Ihre Ziele so sicher und effektiv wie nie!

Ihre Vorteile:

-  Schon einmal 20 Minuten pro Woche genügen
-  Keine Dauermitgliedschaft, flexible Terminvereinbarung (Onlinebuchung)
-  Jedes Training 1 zu 1 mit Personal Trainer

Body Focus
Hocheffizientes Personal Training

Als Orthopädin und aus eigener Erfahrung kann ich das Training bei Body Focus uneingeschränkt empfehlen."

Dr. med. Andrea Lodde

Gänsemarkt 33 · 20354 Hamburg · Tel 040/35 71 44 80 · www.body-focus.de

Gestaltung: www.diepa.net

Brillen Trends 2015



Trendig: Brillen aus Zweischichtacetat. Modell von rocco by rodenstock.

Neues Jahr, neue Brille? Warum nicht, schließlich bringen die Hersteller und Designer auch für 2015 thematisch wieder frischen Wind in ihre Kollektionen. Man darf in diesem Jahr ruhig mal einen Blick durch die rosarote Brille wagen. Wer sich nicht entscheiden mag, kann sich bestimmt für den neuen Materialmix begeistern. Und wer gerne den Durchblick behält, für den sind die neuen großen Brillen geeignet. **Wir stellen die drei großen Trends 2015 einmal vor.**



Foto: Mister Spex

Trend 1: Beerentöne

Es kommt wieder Farbe ins Spiel, Brillen in Beerentönen haben in diesem Jahr ihren großen Auftritt. Von heller Himbeere bis hin zu vollmundiger Brombeere, für jeden Typ gibt es den richtigen Farbton. Besonders stylisch wirkt es tatsächlich bei Rothaarigen! Auch Männer dürfen 2015 rot tragen, bei ihnen geht der Ton aber eher in Richtung Heidelbeere. Ob mit Farbverläufen oder als einfarbiger Knaller, die Beerentöne wirken frisch und modern.

Trend 2: Materialmix

Eins und eins ergeben – einen coolen Look! Zwei verschiedene Materialien in der Brille wirken lässig und elegant. Kühles Metall gesellt sich jetzt zu warmem Acetat, aus Baumwolle gewonnen wird und angenehm leicht. Jede Farbkombi ist möglich, matt oder glänzend, sogar Zweischichtacetate gibt es. Die dunklere Farbe außen und die hellere in der Fassung sorgen für spannende Effekte. Mit Bügeln oder einem Nasensteg aus Metall ergibt das eine moderne Kombi.



Foto: rodenstock

Zertifizierte Kompetenz

Augenarzt Andreas Otto erläutert, was das **Augenoperationszentrum Hamburg** am Heegbarg so besonders macht!

Alle Arztpraxen sind unterschiedlich, das weiß jeder. Leider gibt es auch in der Qualität erhebliche Unterschiede und oft kann der Patient diese von vornherein nicht sehen. Wie sind die Hygienemaßnahmen, wie steht es mit Behandlungsrichtlinien, welche Leistung bringt die Praxis wirklich? Zu all diesen Themen muss sich der Patient meist auf sein Gefühl verlassen, da er nicht die Möglichkeit hat, dies objektiv zu prüfen.
Das **Augenoperationszentrum**

Hamburg am Heegbarg 2 ist zertifiziert. So können sich die Patienten sicher sein, dass sie hier bestens aufgehoben sind. Schließlich ist Vertrauen der Grundstein für eine Arzt-Patient-Beziehung und die Gesundheit unser höchstes Gut.

„Wir bieten Ihnen auf 400qm die gesamte Palette der modernen Augenheilkunde“, erklärt Augenarzt Andreas Otto. „Von der Sehschule für die Kleinsten über die Lasik für den sportlich Ambitionierten bis zur Grauen

Bietet ambulanten Eingriff gegen Grauen Star an: Augenarzt Andreas Otto.

Star Operation bei den Reiferen.“

Im Rahmen dieses Eingriffs ist es möglich durch die gezielte Auswahl von Speziallinsen Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und Hornhautverkrümmung zu behandeln. „Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt den Menschen mit einer Alterssichtigkeit, die keinen Grauen Star haben, aber mit ihrer Lese- oder Gleitsichtbrille unzufrieden sind“, sagt der Augenarzt. „In vielen Fällen gibt es Möglich-

keiten, eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen. Bei aller Technik sehen wir den Menschen mit seinen Sorgen und Ängsten im Mittelpunkt und versuchen jedem eine individuelle Behandlung anzubieten.“
Mehr Infos unter **Tel.: 53 04 88 77** und auf **www.aoz-hamburg.de!**



Scharf sehen!



**Grauer Star. Lasik.
Kontaktlinse. Brille.**



Augen
Operationszentrum
Hamburg

**„Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!
Daher erarbeiten wir gemeinsam mit
Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse
abgestimmtes Behandlungskonzept
für optimale Sehkraft.“**

Andreas Otto, der engagierte Arzt, der mit Ihnen als Patient auf Augenhöhe über Ihre Anliegen spricht und Ihnen beratend zur Seite steht. In seiner Praxis wird das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Augenheilkunde geboten. Sie werden nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit innovativen Diagnose- und Therapiegeräten betreut.

Lasik-Chirurgie, Laser-Chirurgie, Katarakt-Operationen, intravitreale Therapie der Makuladegeneration, Crosslinking, Lidchirurgie, Kinder-Augenheilkunde, Faltenunterspritzung, Botox

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

Tel.: 040/53 04 88 77

www.aoz-hamburg.de



Große Brillen mit schmal gehaltenem Gestell sorgen für ein spannendes Äußeres.



Foto: Mister Speck



In Eppendorf gibt es den ZEISS i.Profiler® nur bei LÜHR-Optik – vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Eppendorf · Eppendorfer Baum 18
T. 040. 460 29 93 · luehr-optik.de

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN



Relaxed Vision
Center 2015



ANZEIGEN-SPEZIAL

KOMPETENZ FÜR IHRE AUGEN



Augenarzt Mahmoud Saadat bietet modernste Verfahren für Diagnostik und Behandlung!

Die **Augenarztpraxis Saadat** bietet ihren Patienten in entspannter Atmosphäre das gesamte Leistungsspektrum der modernen

Augenheilkunde – sowohl in der Privatpraxis in Poppenbüttel, Stormarnplatz 1 als auch in der Praxis für alle Kassen am Hammer Steindamm 40. Neben konservativen Methoden mit modernster bildgebender und diagnostischer Technik bietet die privatärztliche Praxis auch ästhetische Lidchirurgie mit CO2-Laser und Faltenbehandlungen im Gesicht mit Botox und Filler. Termine sind hier auch samstags möglich. In den Räumlichkeiten der Praxis in Hamburg-Eilbek besteht zudem die Möglichkeit von therapeutischen Laserbehandlungen mit NH-Laser, YAG- und SLT-Laser. Für kleine Patienten steht eine Kindersprechstunde und Schenschule zur Verfügung. Sie erreichen die Praxis im Alstertal unter **Tel.: 41 62 99 77** und in Eilbek unter **Tel.: 200 51 61**. Mehr Informationen unter **www.augenarzt-hamburg-eilbek.de!**



Brillen Trends 2015

Foto: rodenstock

Trend 3. Großen Brillen.

Allerdings keine schweren und wuchtigen Exemplare, sondern mit filigranem und elegantem Gestell. Für die Damen nicht komplett eckig wie eine Nerd-Brille, sondern der Trend geht zu einer runderen, weicheren Form. Für die Herren ist auch die Pilotenform noch aktuell. Sie ist leicht, aber dennoch mit Absicht deutlich sichtbar im Gesicht, so sorgt sie für ein markantes, aber gleichzeitig edles Äußeres.



FACHARZT FÜR
AUGENHEILKUNDE
Mahmoud Saadat

PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS
POPPENBÜTTEL
Stormarnplatz 1, Tel.: 416 299 77

- ◇ Diagnostik und Therapie mit modernster Technik
 - Grüner Star (Glaukom)
 - Grauer Star (Katarakt)
 - Makuladegeneration (AMD)
 - Diabetische Retinopathie
- ◇ Kindersprechstunde/Sehschule
- ◇ Lasertherapie
- ◇ Ästhetische Lidchirurgie mit CO2-Laser
- ◇ Führerschein-Gutachten
- ◇ Gesichtsmodellierung mit Botox und Filler

PRAXIS FÜR ALLE KASSEN
Hammer Steindamm 40,
Tel.: 200 51 61



Das Alster-Magazin
online lesen!
www.alster-magazin.de

ANZEIGE-SPEZIAL



Mit den besonderen Brillengläsern von ZEISS ist der Blick nie verzerrt.

GRENZENLOS GUT SEHEN

Optiker Carl, in der Eppendorfer Landstraße 11, Ecke Haynstraße sorgt mit modernen Brillengläsern für entspanntes Sehen von früh bis spät. Längst gehören Smartphones, Tablet-PCs und GPS-Systeme für die meisten Menschen zum Alltag. Jedoch führt die Benutzung digitaler Mobilgeräte zu einer veränderten Beanspruchung des menschlichen Auges. Denn durch das Blicken auf digitale Bildschirme erhöht sich die Zahl der täglichen Blick-

wechsel zwischen nah und fern beträchtlich. Durch die Digitalisierung des alltäglichen Lebens verlagert sich der Schwerpunkt des Sehens immer stärker in kürzere Distanzen. Häufig äußert sich dies aber nicht als unscharfes Sehen in der Nähe, sondern als trockene, brennende Augen oder eine allgemeine Augenmüdigkeit am Abend. Das Team von Optiker Carl schafft Abhilfe! Weitere Infos unter **Tel. 040-46 09 94 - 0** und im Internet auf www.optiker-carl.de.

WIR KÜMMERN UNS!

Nutzen Sie unseren Preisnachlass im Wert von EUR 50,- bzw. EUR 100,-*.

* GÖLTIG VOM 15.11.2014 BIS 31.01.2015. Preisnachlass gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehwerten ab EUR 250,- bzw. EUR 500,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Eine Übertragung an Familie und Freunde ist möglich.

Optiker Carl GmbH
Eppendorf: Eppendorfer Landstr. 11 - Fon 460 99 40
Hanseviertel: Große Bleichen 36 - Fon 34 55 03
Winterhude: Mühlenkamp 34 - Fon 27 88 23 88
www.optiker-carl.de
Öffnungszeiten: Eppendorf 9.00 bis 19.00 Uhr,
Sa 9.00 bis 18.00 Uhr, Hanseviertel 10.00 bis 20.00 Uhr
Winterhude 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 16.00 Uhr

Die Schutzgrenze (der)

Haut

Bei Kälte ist **die Haut** besonders empfindlich und bedarf einer **umfassenderen Pflege**. Die **winterliche Luft** und Temperaturunterschiede können zur Verengung der Blutgefäße führen, weil der Körper die Wärme speichern will. Woraus folgt, dass die Haut **schlechter durchblutet** wird und **wir frieren**. Die Haut **trocknet** schließlich **aus**, durch die Unterproduktion der Talgdrüsen.

Im Winter sollte sich jeder warm Anziehen und gut eincremen, um sich vor der eisigen Luft und Kälte zu schützen. Denn diese lässt unsere Haut schnell angreifbar werden. Die Hände werden rau, die Lippen rissig und auch die Augen und Haare trocken von der warmen Heizungsluft aus. Dem kann ganz leicht entgegengewirkt werden.

TIPPS:

- Fett (Fett-Cremes, wie Melkfett) schützt die Haut vor dem Austrocknen, besonders die Lippen sind gefährdet.
- Feuchtigkeitscreme verleiht der Haut die Feuchtigkeit, die ihr im Winter schnell entzogen wird.
- Für Augen und Haare (und Kopfhaut) sind Heizungsluft besonders „gefährlich“, sie trocknet diese aus.
- Viel Lüften und als Hilfe eventuell Augentropfen und spezielles Feuchtigkeitsshampoo (mildes Shampoo) nutzen.

Die Haut ist das größte Organ des Menschen, deshalb sollten wir uns entsprechend darum kümmern und Gesicht und Körper mit ausreichend Creme versorgen.

- Und schließlich viel trinken. Das ist für den gesamten Körper gut und wichtig.

Jedoch ist es entscheidend, in welcher Situation wir uns befinden. Für das winterliche Wetter draußen, ist es wichtig eine fetthaltige Creme zu nutzen, denn eine wasserhaltige Feuchtigkeitscreme würde die Haut nur austrocknen. Ist man aber zuhause und heizt, ist eine Feuchtigkeitscreme angemessen.

Die HYPOXI-Methode zur Verschönerung

Die Haut ebenfalls zu verschönern bzw. instand zu halten, ist durch die sogenannte HYPOXI-Methode möglich. Mit der HYPOXI-Vacuummassage, an speziellen Trainingsgeräten, wird nicht nur Cellulite reduziert und die Haut gestrafft, sondern auch die Durchblutung des Haut- und Fettgewebes angeregt. Dadurch und durch den beschleunigten Abtransport von Giftstoffen erhalten Sie auch im Winter eine seidig glatte, gut durchfeuchtete Haut.



beautyery
the make up bar

The Place to be beautiful in Eppendorf!

Make-up Looks zu jedem Anlass • Hairstylings
Beauty Lessons • Brautservice • Brow Bar
tolle Produkte, z.B: von Youngblood, Lipstick Queen, Luxsit...

COMING SOON: AquaFit SkinTrainer
für frische, strahlende und samtweiche Haut!

Eppendorfer Weg 285 | 20251 Hamburg
PHONE 040-48092620 | MAIL info@beautyery.de | WEB www.beautyery.de

ANZEIGEN-SPEZIAL

STILVOLL GESTYLT

Was gibt es schöneres, als sich in stilvollem Ambiente verwöhnen und verschönern zu lassen? Seit mittlerweile 2 ½ Jahren hat sich Davide Mebrahtu, der „Stylist aus Leidenschaft“ mit seinem Friseursalon in den Walddörfern, Waldherrenallee 16, etabliert. Der Name ist hier Programm, mit Leidenschaft kümmern er und sein Team sich um die persönliche, kreative und professionelle Umsetzung seiner Kundenwünsche. Gerne berät er auch vorab bei einem Cappuccino. Sich Zeit nehmen für seine Kunden wird bei ihm besonders groß geschrieben. Die Traumhochzeit steht bevor? Mebrahtu und sein Team bieten für diesen ganz besonderen Tag einen Extra-Service an. Die Braut kommt mit ihren Brautjungfern, Mutter oder Freundinnen in den Salon, der den ganzen Vormittag ihnen allein gehört und lässt sich in aller Ruhe Haare und Make-up machen. Für einen Termin oder für eine Beratung einfach anrufen unter **65 91 23 12**. Weitere Infos unter www.stylist-aus-leidenschaft.de.

SHEMSI SHALA

IDEEN FÜR SCHÖNES HAAR

Mittelweg 41 c • 20148 Hamburg
Tel. 41 49 73 31 • www.shemshala.de

**NEUSTART 2015:
NEUE HAARFARBE, FRISCHER TEINT!**

Neue Impulse für schönes Haar: Ein toller Schnitt und eine aufregende Haarfarbe von Shemi Shala

Für eine energiegeladene Ausstrahlung: Ein natürlicher, frischer Teint mit dem Besten aus der Sonne von BioSun

BIOLOGICAL INTELLIGENT OPERATING SUNTANNING SYSTEM



natürlich braun

Mittelweg 41b • 20148 Hamburg • Telefon: 040 - 419 103 74
www.biosun-hamburg.de



Schwitzen und chillen für die Gesundheit – das gelingt perfekt im neuen MeridianSpa Barmbek!

Immer diese guten Vorsätze ...

„Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer!“ Schon Johann Wolfgang von Goethe hat die Problematik erkannt, die an den guten Vorsätzen hängt. Dabei gibt es eine einfache Lösung, um **Stressabbau und Sport** unter einen Hut beziehungsweise unter ein Dach zu bringen: **Fitness und Wellness im neuen MeridianSpa Barmbek.**

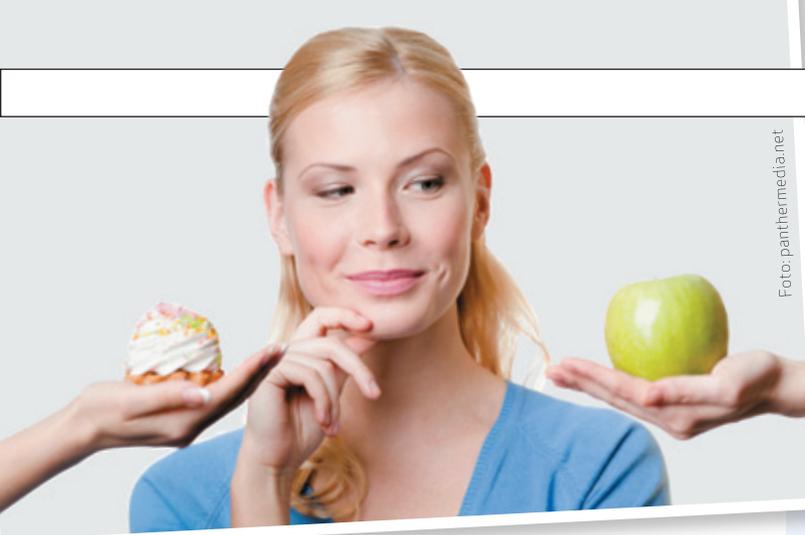
Gute Vorsätze haben Anfang des Jahres Hochkonjunktur. Stress abbauen, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen und Sport treiben sind laut einer aktuellen Forsa-Umfrage die Top 3 der guten Vorsätze, die die Deutschen für 2015 haben. Leicht gesagt, doch die Umsetzung fällt vielen schwer. Am besten man sucht sich einen Ort, der wie ein purer Motivationsschub wirkt und einfach anspricht.

Das neue MeridianSpa Barmbek im Quartier 21 bietet diesen Anreiz, denn die besonderen Räumlichkeiten mit dem historischen Wasserturm und die perfekte Betreuung sowie das vielfältige

Angebot machen einfach Lust auf mehr. Hier wird Fitness nicht zum Zwang und Wellness bekommt eine ganz andere Dimension. Über 70 Fitness-Kurse in der Woche bieten Abwechslung – von klassisch, entspannend bis trendorientiert. Hinzu kommen auch noch regelmäßige Fitness-Specials und Workshops, die das Kursangebot abrunden. Der weitläufige Fitness-Bereich ist mit modernen Geräten ausgestattet, um die Muskeln zu stärken oder das Herz-Kreislaufsystem auf Trab zu bringen. Zudem können Mitglieder immer auf die Unterstützung der Trainer bauen, denn durch das Betreuungskonzept

fällt es leicht, seine individuellen Ziele zu erreichen und seine Fitness immer weiter zu steigern. Schnell merkt man, wie viel Spaß es macht, seinen Vorsätzen treu zu bleiben, besonders wenn man sich anschließend im warmen Relax-Pool treiben lassen kann. Denn MeridianSpa bietet nicht nur ein umfassendes Fitness-Angebot, auch in punkto Wellness bleiben keine Wünsche offen. Denn was kann es Schöneres geben, als sich nach dem Workout in der Sauna zu entspannen? Vielleicht nur das gute Gefühl zu genießen, dass man es geschafft hat, seine Vorsätze und Pläne in die Tat umzusetzen. Und wer sich

zusätzlich etwas Gutes gönnen möchte, bucht eine Massage oder eine Beauty-Behandlung im Bodycare-Bereich AMAYANA. Wer regelmäßig im MeridianSpa etwas für sich und seine Gesundheit tut, ist fit für den Alltag und sieht den Aufregungen des Lebens entspannt entgegen. Davon haben dann auch Freunde und Familie etwas – einfacher kann man seine guten Vorsätze nicht erfüllen. Und das nicht nur am Anfang des Jahres, sondern an 365 Tagen im Jahr. Noch Fragen? Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter **040 65 89-0** oder im Internet auf **www.meridianspa.de**.



Lieber nicht in den sauren Apfel beißen? Doch, denn Äpfel wirken basenbildend, sind daher schonend für den Körper.

BITTE MIT **BALANCE**

Unser Körper ist auf eine Ausgewogenheit von Säuren und Basen angewiesen. Jeden Tag nehmen wir Lebensmittel zu uns, die entweder Produzenten von Säuren oder von Basen in unserem Blut darstellen. Der Körper hat jedoch die wundersame Funktion, einen Überschuss selbsttätig zu regulieren. Zum einen durch so genannte Puffersysteme in unserem Blut, die den pH-Wert streng kontrollieren und konstant halten. Ein Überschuss wird einfach wieder neutralisiert. Zum anderen, indem die Stoffe einfach wieder ausgeschieden werden. Dennoch kann man seine Nieren und anderen Organe entlasten, indem man schon bei der Ernährung darauf achtet, nicht nur säurebildende Lebensmittel zu sich zu nehmen. Sondern auf eine ausgewogene Mischung zwischen beiden Gruppen achtet. Hier fünf Tipps für eine bessere Balance:

TIPP 1:

Obst und Gemüse stellen die Grundlage einer basenreichen Ernährung dar. Hier darf also in rauen Mengen zugegriffen werden. Blumenkohl, Kartoffeln und Rucola gelten als hoch basenbildend, genauso wie Aprikosen, getrocknete Feigen und Johannisbeeren.

TIPP 2:

Nehmen Sie nicht täglich, sondern nur gelegentlich und in Maßen tierische Lebensmittel zu sich. Fleisch und Fisch liefern wichtige Mineralstoffe und Vitamine, es reicht aber 1-2 Mal pro Woche und am besten die fettarmen Varianten wählen.

TIPP 3:

In unserem hektischen Alltag vergessen wir des Öfteren mal zum Glas Wasser zu greifen. Dabei ist das Lebenselixier für unseren Körper so wichtig, wieviel Liter genau lässt sich jedoch nicht pauschalisieren. Jeder hat seinen individuellen Bedarf, einfach auf die Signale seines Körpers hören und dafür sorgen, dass immer ein Glas Wasser in der Nähe ist. Die im Allgemeinen als Bösewichte verschrienen Getränke Kaffee und Rotwein gelten als basenbildend, wohingegen zuckerhaltige Limonaden wie Cola einen säurebildenden Effekt aufweisen.

TIPP 4:

Für ausreichend Bewegung sorgen! Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de) empfiehlt 30-60 Minuten Sport am Tag. Also ruhig mal mit dem Fahrrad zur Arbeit oder in der Mittagspause einen flotten Spaziergang machen!

TIPP 5:

Basenreiche Zusatzstoffe in Form von teuren Pflückerchen, Kapseln oder sogar Seifen, wie sie auf manchen dubiosen Internetseiten angeboten werden, sind jedoch zu viel des Guten und nicht notwendig. Die angesprochene ausgewogene Ernährung ist hier völlig ausreichend!

Das Alster-Magazin
online lesen!

www.alster-magazin.de

Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

- CyberKnife - Radiochirurgie
- 3-Tesla MRT (Kernspintomographie)
- Hochpräzise Strahlentherapie (IMRT)
- Nuklearmedizin (z.B. Herz-Szintigraphie)
- Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden (wie z.B. Arthrose, Tennis-Arm, Fersensporn)



STRAHLENZENTRUM HAMBURG

MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
Langenhorner Chaussee 369 • 22419 Hamburg
Tel.: 040-244 245 8-0 • E-Mail: info@szhh.info

cyberknife center hamburg

E-Mail: info@ckhh.info
www.ckhh.info

STRAHLENTHERAPIE ELSHORN

Agnes-Karll-Allee 21a • 25337 Elmshorn
Tel.: 04121-103150 • E-Mail: info@stelm.info
www.stelm.info

STRAHLENTHERAPIE ZENTRUM HARBURG

Veritaskai 6 • 21079 Hamburg
Tel.: 040-2111 65 66 66
E-Mail: info@szha.info
www.szha.info



Leicht und gemüsig!

Nach der kalorienreichen Weihnachtszeit, voll gespickt mit Braten & Co., lieben es viele Menschen jetzt **etwas „leichter“ in der Küche**. Da liegt es nah, sich der **asiatischen Küche** mit leichten Saucen und viel Gemüse zu bedienen. Hier zwei leckere Anregungen:

Bratnudeln und asiatischer Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

1 Packung Mie-Nudeln, 4 Tomaten, 800 g grüner Spargel, 1 walnussgroßes Stück Ingwerknolle, 3 Stiele Thai-Basilikum, 4 EL Sojaöl, Salz, Pfeffer, 3-4 EL Sojasoße, 200 g süß-saure Asiasoße, 250 ml Gemüsebrühe, z.B. von Knorr, 1 gehäufter EL MONDAMIN Saucenbinder für Gemüse

Zubereitung:

1. Nudeln in kochendes Wasser geben. Bei schwacher Hitze 4 Minuten garen, abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Spargelenden abschneiden. Spargel waschen und längs halbieren. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Basilikum waschen und hacken.
3. 2 Esslöffel Öl erhitzen. Spargel darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, Ingwer im Bratfett andünsten. Nudeln zufügen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen, Basilikum unterheben.
4. Restliches Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenspalten andünsten, Asiasauce und Brühe zufügen, kurz aufkochen.
5. MONDAMIN Fix Saucenbinder einstreuen, 1 Minute kochen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nudeln und Spargel mit der Sauce anrichten. Mit Tomatenrose und Basilikum garnieren

Zubereitungszeit:

30 Minuten



NEU
in Alsterdorf

Mongolisches Grill-Buffer
15,80 €
Mo - Fr: 17 - 22 Uhr
Sa, So u. Feiertage 12 - 22 Uhr
Preis: pro Person

Mittags-Buffer
7,80 €
Mo - Fr:
12 - 15 Uhr
Preis: pro Person
mit Live-Wok

 **Fulu**
MONGOLISCHE SPEZIALITÄTEN

Do. Peking Ente
Mo. Lady Night

Unsere Räumlichkeiten sind ideal für Ihre Feierlichkeiten, sei es für Familien-, Geburtstags- oder Geschäftsfeiern!
Eigene Parkplätze vorhanden!

Alsterdorfer Str. 262
22297 Hamburg
Tel: 040 - 84 60 07 66
Fax: 040 - 36 19 06 11

ÖZ: Mo - Fr: 12 - 15 u. 17 - 23 Uhr
Sa, So u. Feiertage:
12 - 23 Uhr durchgehend geöffnet
www.fulurestaurant.de

© WTV

Urbaner Schick: Das Restaurant kofookoo erstrahlt im hippen Industrie-Style.

Hamburgs neuer Sushi-Tempel

Das **innovativste Restaurant der Stadt** hat gerade in der neuen Rindermarkthalle eröffnet: **kofookoo**. Es überzeugt nicht nur mit fantastischem Sushi, sondern auch mit seinem hip-urbanen Industrie-Design und modernster Technik – **bestellt wird per iPad!**

„All you can enjoy“ lautet das Motto des derzeit angesagtesten Japaners der Stadt. Im kürzlich eröffneten „kofookoo – SUSHI & GRILL“ in der Rindermarkthalle St. Pauli (Neuer Kamp 31) kann der Gast nämlich für einen Festpreis von 24,90 Euro schlemmen so viel er möchte. Und zwar, wie der Name schon verrät, erstklassiges und abwechslungsreiches Sushi sowie kleine Köstlichkeiten vom Grill, etwa Hähnchenspieße oder Lamm. „Alles kleine und frisch zubereitete Portionen, damit der Gast möglichst viele verschiedene Dinge probieren kann“, erklärt Inhaberin Feiyan Wu. Eines ist ihr dabei neben der hohen und garantierten Qualität ihrer Produkte besonders wichtig: entspannter Genuss. Der Gast soll

in Zeiten von Fastfood wieder lernen zu genießen! Aus diesem Grund lädt ihr im urbanen Industrie-Style gehaltenes Restaurant mit warmen Farben und angenehmen Lichtkompositionen zum Verweilen ein. Um das zu unterstützen, hat die Inhaberin nichts dem Zufall überlassen: So wurde für die harmonische Musikzusammenstellung beispielsweise ein österreichischer Audio-Designer engagiert. „Seine Philosophie passt gut in unser Genusskonzept“, erklärt die Hamburgerin lächelnd.

Passend zur modernen Einrichtung gibt es eine weitere Besonderheit: „Statt von einer klassischen Karte auszuwählen, bestellen die Gäste ganz einfach und unkompliziert von einem iPad“, erklärt Feiyan Wu. Alles ist übersichtlich katalogisiert aufgeführt und wird abgespeichert. So weiß man stets, was bereits bestellt wurde. Praktisch! Ebenfalls einmalig für Hamburg: Ein Barkeeper kredenzt eigens entwickelte Longdrinks und Cocktails aus Sake! Weitere Infos und Reservierung unter **Tel. 360 368 18** und **kofookoo.de**.

Innovativ und praktisch: Bestellt wird über ein iPad, das ganz leicht zu bedienen ist.



In der klassisch japanisch-offenen Küche werden Sushi und kleine Köstlichkeiten vom Grill kreiert.



Fortsetzung von S. 32

Asiatische Garnelenpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

250 g geschälte TK-Garnelen (24 - 28 Stück), 300 g Möhren, 1 Stange Porree (ca. 180 g), 200 g Shiitakepilze oder Champignons, 1 Stk. Knoblauchzehe, 1 kleines Stk. frischer Ingwer, 1 kleine rote Chilischote, 3 EL Keimöl (z.B. MAZOLA), 1 TopfKNORR Bouillon Pur Delikatess, 1 - 2 EL dunkles Sesamöl

Zubereitung:

1. Garnelen nach Packungsanweisung auftauen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
2. Möhren schälen, waschen und in ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Porree putzen, waschen und ebenfalls in ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Von den Shiitakepilzen die Stiele entfernen bzw. Champignons putzen. Pilze feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, putzen, entkernen und in Ringe schneiden.
3. Keimöl im Wok oder in einer hohen Pfanne erhitzen. Garnelen darin von beiden Seiten braten und herausnehmen. Knoblauch, Ingwer und Chili in Bratöl kurz anbraten. Möhren und Pilze zugeben und alles unter Rühren ca. 6 Minuten braten. Porree ca. 4 Minuten mitbraten.
4. Gemüse mit 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Knorr Bouillon Pur Delikatess einrühren. Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Garnelen zugeben und 1 Minute erhitzen. Mit Sesamöl abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Foto: Knorr

Das ‚Shikara‘ - Hamburgs indische Topadresse

Sich fühlen wie in 1001 Nacht - das gelingt in Hamburg am besten in den beiden **Shikara**-Restaurants von **Mukesh Sharma**: in Ottensen (Bahrenfelder Str. 241) und Winterhude (Mühlenkamp 8). Seit fast 30 Jahren entführt der Spitzen-Gastronom die Hamburger in den Orient und das in Perfektion - von Beginn an gehören seine Häuser für alle Liebhaber der indischen Küche zu den besten Adressen der Stadt. Kein Wunder, denn Atmosphäre und Küche überzeugen! Die Wände schimmern in mattem Orange und sind mit Seidenmalereien verziert, Möbel und Wände mit orientalischen Schnitzereien veredelt. Zusätzlich sorgt indische Sitar-Musik für orientalische, leise Klänge aus einer anderen Welt. In dieser entspannten Atmosphäre - unterstützt durch das gleichmäßig sanfte Plätschern eines Wasserfalls im offenen Wintergarten - können sich die Gäste fallen lassen und die kulinarischen Köstlichkeiten des Hauses genießen. Dabei kann der Gast sich entweder leckere Kleinigkeiten zusammenstellen oder eines der Spezial-Menüs, aktuell auch das „**Shikara 27 Jahre Geburtstagsmenü**“ - 7 Gänge für 27 € p.P. - wählen. Mukesh Sharma bietet original nordindische Gerichte mit einem Hauch Europa an - ein Besuch lohnt sich!

„Probieren Sie es doch einfach mal aus! Wir würden uns freuen, Sie bald einmal bei uns begrüßen zu dürfen“, so das gesamte Shikara-Team. Mehr Infos unter Tel. 39 90 66 96 und shikara-gourmet.de.

ANZEIGEN SPEZIAL



Indien in Hamburg: Atmosphäre, Service und kulinarische Köstlichkeiten entführen in den Orient



Q7 MIT NEUEN ASSISTENZ-SYSTEMEN

Die Fahrerassistenzsysteme im Audi Q7 reichen über die Standards in seinem Segment hinaus; einige Systeme sind von Grund auf neu entwickelt. Stichwort: adaptive cruise control mit Stauassistent. Diese hält den Q7 durch Beschleunigen und Verzögern auf dem gewünschten Abstand zum Vordermann. Wenn sie deaktiviert ist, zeigt sie die Distanz an. In der Top-Ausbaustufe, als ACC Stop & Go inklusive Stauassistent, übernimmt das System auf gut ausgebauten Straßen auch die Lenkarbeit, solange der Verkehr zähflüssig ist und das Tempo nicht mehr als 65 km/h beträgt. Serie sind die Einparkhilfe hinten, die Geschwindigkeitsregelanlage, der einstellbare Geschwindigkeitsbegrenzer, die Pausenempfehlung und das Sicherheitssystem Audi pre sense city. Bei Stadt-Tempo warnt es

den Fahrer vor drohenden Kollisionen mit anderen Fahrzeugen und Fußgängern, im Notfall veranlasst es eine starke Bremsung. Die Options-Lösungen sind in den Paketen „Parken“, „Stadt“ und „Tour“ gebündelt. Das Paket „Parken“ enthält die Umgebungs-kameras und den Parkassistent, der das Auto selbsttätig rückwärts in Längs- und Querparklücken steuert. Der Fahrer muss nur noch bremsen und Gas geben. Das Paket „Stadt“ umfasst neue Systeme: Der Querverkehrsassistent warnt den Fahrer vor anderen Fahrzeugen, wenn er langsam rückwärts fährt, etwa beim Heraussetzen aus einer Querparklücke. Die Ausstiegswarnung weist vor dem Öffnen der Tür auf Fahrzeuge oder Fahrräder hin, die sich von hinten nähern. Im Paket „Tour“ stecken weitere Innovationen von Audi.



Fotos: Audi



Intelligente Systeme soll Sicherheit und Fahrkomfort von Audi erhöht werden.

Der Countdown läuft:

Offizielle Eröffnung
19. - 21. Feb. 2015

AUTO WICHERT



Audi hat ein neues Zuhause und wir freuen uns schon jetzt, Sie im Februar in Norddeutschlands größtem Audi terminal begrüßen zu dürfen. Überzeugen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre - wir freuen uns auf Sie!

Service mit Leidenschaft.

Auto Wichert GmbH | www.auto-wichert.de | info@auto-wichert.de



Audi

Audi Langenhorn
Langenhorner Chaussee 666
22419 Hamburg
Tel. 040 . 60 00 30 - 0



Handicap verbessern

Er ist das wichtigste beim Golf überhaupt: **der Schlag**. Wer ihn verbessert, verbessert automatisch sein Handicap. Ein neues Golf-Buch gibt **spannende Tipps**, mit denen das gelingen soll! Wir stellen **die besten drei** vor!

Wer zu viel denkt, trifft nicht gut! Damit der Schlag aber automatisch abläuft ist viel Übung erforderlich.



E rholung
ntspannung
rlebnis

GUT WALDHOF ist ein traditionsreicher Golfclub bei Hamburg mit einer herzlichen und familiären Atmosphäre. Der Golfplatz liegt mitten im grünen Wald und bietet einen hohen Freizeitwert. Golf spielen macht glücklich und fördert die Gesundheit - machen Sie jetzt den ersten Schritt und lernen Sie Golf spielen.

MESSEANGEBOT HANSEGOLF

FÜR EINSTEIGER: flexibler Platzreifekurs inkl. Garantie & 3 Monate Mitgliedschaft zum Messepreis von € 269

FÜR GOLFER:

- AKTION: Mitgliedschaft kostenfrei bis 30. Juni 2015
danach ab 01. Juli 2015 Mitgliedschaft ohne Aufnahmegebühr mit monatlichen Beiträgen:
Erwachsene bis 30 Jahre: € 50 | 31-35 Jahre € 80 | ab 36 Jahre € 115
- AKTION: 2 Greenfee Gutscheine für Ihre Gäste | 50% Ermäßigung für Ihre erste Trainerstunde

GESAMTVORTEIL ÜBER € 600 | ANMELDUNG AUF WWW.GUT-WALDHOF.DE

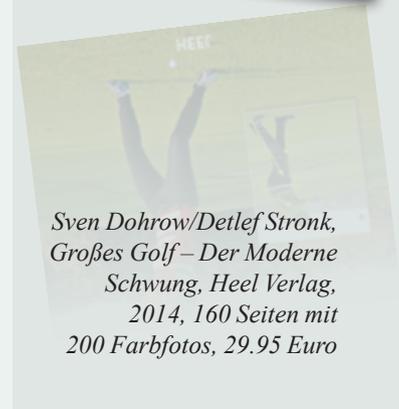
Gut Waldhof bietet: traumhafte Landschaft | Neueröffnung Restaurant „van GOGH“ | zusätzliches Spielrecht in 2 weiteren Golfclubs | Nutzung der Tennisplätze HTHC in Langenhorn | kostenlose Kinderbetreuung | keine Startzeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch: **Hansegolf 13. - 15. Februar 2015: Stand C15** (golfküste* Schleswig-Holstein)

Gut Waldhof | Am Waldhof 3 | 24629 Kisdorf | www.gut-waldhof.de | Tel. 04194 - 99740

Jeder Golfer kennt das Problem: vor einem liegt dieser verflixte kleine weiße Ball, der gleich möglichst weit und gerade fliegen soll. Wer jetzt mit dem Abrufen aller jemals aufgeschnappten Tipps und eingetrichterten Bewegungsabläufe beginnt, hat meist schon verloren, bevor der Schläger den Weg nach unten antritt. Sich deswegen aber erst gar keine Tipps anhören, bringt natürlich auch nichts! Deswegen gibt es auf dem Golfbuchmarkt entsprechend viele Versuche, das Thema zu beleuchten. Ende des vergangenen Jahres haben Sven Dohrow und Detlef Stronk mit „Großes Golf – Der Moderne Schwung. Wege zum besseren Handicap“ dazu einen weiteren gestartet. Sie versprechen, dass der Leser dank des Buches lernen wird „anders zu denken und anders zu fühlen.“ Dazu wollen die beiden Autoren die Erinnerungen an natürliche Bewegungsmuster wachrufen, die ihnen seit der Kindheit vertraut sind. Ziel: den „scheinbar so komplizierten Golfschwung von Grund auf leichter verstehen, lernen und anwenden“ können. „Der Kerngedanke dieses Buches ist es Ihnen die Entwicklung eines Golfschwungs zu ermöglichen, der Ihrem natürlichen

Körpergefühl entspricht“, so die Autoren in ihrem Vorwort. Es folgen sieben Kapitel, in denen das umgesetzt wird: der Golfschwung wird in seine Einzelteile zerlegt und analysiert. Dabei können die beiden Experten das Rad natürlich nicht neu erfinden. Trotzdem gibt es gute neue Anregungen, Beispiele und Übungen, die natürlichen Bewegungen nachempfunden sind. Etwa das automatische Ausholen beim Steine flitschen auf dem Wasser. Niemand würde dabei über die Bewegung nachdenken, Gewichtsverlagerung und Hüftdrehung erfolgen automatisch. Gleiches gilt, wenn man sich vorstellt, im Sitzen sein Weinglas einem Kellner nach hinten zu reichen. Es erfolgt eine automatische, golfähnliche „Rückschwung-Drehung“. So einfach soll es später auch beim Golfschwung sein! Selbst „altes“ kann nicht oft genug wiederholt werden – wie der Tipp, sich beim Schlag immer ein kleines Zwischenziel zu suchen. Etwa ein Blatt, das gut einem Meter vor dem Ball auf einer direkten Linie zum Ziel liegt. Anhand dieser gedachten Linie kann man sich gut parallel ausrichten. Man muss es aber auch regelmäßig machen! Fazit: eine gelungenes Buch, den Golfschwung besser zu verstehen!
kw



Sven Dohrow/Detlef Stronk,
Großes Golf – Der Moderne
Schwung, Heel Verlag,
2014, 160 Seiten mit
200 Farbfotos, 29.95 Euro

Loewe Art. Einfach schön.

Der neue Loewe Art bietet Ihnen perfektes Smart Home Entertainment: Die weltweit schnellsten Umschaltzeiten, ein gestochen scharfes Ultra-HD-Bild, einfache Bedienbarkeit und ganz einfach pures Fernseherlebnis.
Mehr bei uns im Loewe Fachhandel.

Neuheit:
**Loewe
Ultra HD**



Sterling

media@home

TV · Home Entertainment · HiFi
Telekom · Vernetzung · PC

Winterhuder Marktplatz 6-7 · 22299 Hamburg
Tel: 040 / 477 999 · media@home-sterling.de
www.home-sterling.de

LOEWE.

MIT HÄNDEN DAUERHAFT SCHMERZ LINDERN



Arzt und Osteopath:
Peter Glatthaar

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

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

Rückenprobleme? Golferellenbogen? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt

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

Peter Glatthaar

Borsteler Chaussee 5 · 22453 Hamburg
www.maitland-praxis.de
Private Kassen und Selbstzahler.
Auch gesetzlich Versicherte.

Neue Adresse

Telefon 040 / 57 00 88 95

**Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis**

**Ticket-
Verlosung**



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

HANSE GOLF-TICKETS GEWINNEN!

Mit zahlreichen Neuheiten und Angeboten für Golfausrüstung und Golftourismus startet die **Hanse Golf** – Norddeutschlands größte Messe dieser Art – am **13. Februar** die neue Saison. Bis zum Sonntag, 15.2., präsentieren über 180 namhafte nationale und internationale Unternehmen in der Halle A4 der Hamburg Messe alles, was das Golferherz begehrt. Denn Golfer und alle, die es werden wollen, finden die passende Ausrüstung sowie Tipps & Tricks, eine Interviewbühne und Demonstrationen in der Golf Arena. Die Aussteller der Hanse Golf haben für alle Fragen rund um die Trendsportart eine Antwort bereit. Schirmherr ist auch in diesem Jahr wieder **Sport-Senator Michael Neumann**, der am Freitag bei der Eröffnungsfeier den ersten Abschlag machen wird. Öffnungszeiten: Fr.-So. jeweils 10 bis 18 Uhr. Eintritt (am Eingang Mitte): 15 / erm. (z.B. Ticket mit Gutschein durch Vorregistrierung) 10 €, Kinder bis 9 J. frei. Weitere Infos unter: www.hansegolf.com.

Verlosung

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

wir verlosen 10x2 Tickets. Wer 2 gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail mit dem Stichwort Golf an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 5.2.



Hanse Golf

Die Publikumsmesse im Norden

13. – 15. FEBRUAR 2015

HAMBURG MESSE HALLE A4, EINGANG MITTE

**INFORMIEREN,
SPIELEN & SHOPPEN**

GOLFSHOPS | GOLFSIMULATOREN
EVENT-ARENA | INTERAKTIVE VORTRÄGE
REISEWELT | INDOOR DRIVING RANGE

WWW.HANSEGOLF.COM

Alster Magazin ¹⁾Gutschein gilt nur für 1 Person

5 EURO ERMÄSSIGUNG

MIT DIESEM GUTSCHEIN ERHALTEN SIE IHR TAGESTICKET ZUM ERMÄSSIGTEN EINTRITTSPREIS VON 10 EURO STATT DER REGULÄREN 15 EURO ¹⁾

13. – 15. FEBRUAR 2015
HAMBURG MESSE HALLE A4, EINGANG MITTE
TÄGLICH 10 – 18 UHR

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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



40 Jahre

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

M · KUMMERFELD ff INH · A · HARTFIEL

SCHLOSSEREI · METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN
SIE UNS!

HOME
STYLING
HAMBURG



Wir gestalten Räume.
www.home-styling-hamburg.de

Nasse Wände? Feuchte Keller?



Das gute Gefühl, in den besten
Händen zu sein.

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

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

Mitarbeiter gesucht!

ISOTEC
... macht Ihr Haus trocken!

ALSTER BAUEN & RENOVIEREN

MAGAZIN

Foto: Deutscher Kork-Verband / Per Magnus Persson



Foto: APCOR/DXV

Variabel: Naturholz, -kork und -stein geben Räumen Persönlichkeit und spiegeln die Individualität des Bewohners wider.

NATÜRLICH UND STYLISCH

Auch bei der Inneneinrichtung setzt sich in den letzten Jahren immer mehr der Gedanke der Nachhaltigkeit durch – die Ressourcen unseres Planeten sollten nicht verschwendet werden! Glücklicherweise sind die Zeiten, in denen ein nachhaltiges Leben nur in spartanischen, wenig attraktiven Räumlichkeiten möglich war, mittlerweile vorbei. So bieten etwa natürliche Korkböden etwas fürs Auge, sind belastbar und dazu noch umweltschonend. Klug eingesetzter Naturstein verleiht Räumen ein edles Flair und hält einiges aus. Auch Laminatböden können heute umweltschonender als noch vor einigen Jahren hergestellt werden. Es ist sehr lohnenswert, sich bei einem neuen Boden nicht nur über Funktion und Aussehen zu informieren, sondern auch die Umweltverträglichkeit in die Entscheidung mit einfließen zu lassen!



Fester Untergrund:
Nachhaltige Böden, etwa aus
Kork, sind pflegeleicht und
ressourcenschonend!

Das Alster-Magazin
online lesen!

www.alster-magazin.de

TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

TP

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

SUN Concept!

Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion



Markisen
Sonnensegel
Sonnenschirme
Rollläden
Jalousien

Plissees
Flächenvorhänge
Shutters
Insektenschutz
u.v.a.m.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

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

BÄDER FÜR IHR WOHLBEFINDEN

ANZEIGEN SPEZIAL



Wellnesstempel: Bei Dunkelmann Bäder lassen sich stilvolle Wohlfühloasen entdecken!

Schon seit 1969 baut das Team von **Bäder Dunkelmann**, Ohlenhoff 1 in Norderstedt Bäder, Schwimmbäder sowie Wellnessanlagen und hat dadurch einen umfangreichen Erfahrungsschatz in puncto Badgestaltung gesammelt. Zum Unternehmen gehören ein Montagebetrieb für Sanitär, Heizung und Fliesen sowie eine Werkstatt für Metall- und Corianverarbeitung. In der 500 Quadratmeter großen Ausstellung zeigt die Firma Kombinationen edler Materialien zu Kompositionen, die sowohl ästhetisch als auch bewohnbar sind. Kreative Wand- und Bodengestaltung ergänzt durch individuelle Einrichtung erfüllt Ihre persönlichen Badträume. Mehr Informationen unter **Tel.: 040 / 605 33 62 33** und auf **www.dunkelmann-baeder.net!**

**BÄDER
DUNKELMANN**

**Elegant &
wohlich**

Wir bieten Ihnen edle
Materialien und innovative
Einrichtungen.
Vom individuellen
Entwurf bis zur Planung
und Ausführung alles
aus einer Hand. Eigene
Ausstellung 500 m²

Ihr neues Bad in guten Händen

geöffnet Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–14 Uhr
Besichtigung Sa. 14–18, So. 11–17 Uhr
www.dunkelmann-baeder.net
Ohlenhoff 1, Norderstedt
Telefon: 040 - 605 33 62 33



Hausverwaltung **H G U**



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

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

„Hilfe ich erbe !!!“

www.steuerberatung-tensing.de

... ich kann aber die Bilanz nicht verstehen.

- Sie fühlen sich als **künftiger Erbe** nicht ausreichend informiert?
- Sie wollen mit dem Buchhalter, Geschäftsführer oder Steuerberater **auf Augenhöhe** diskutieren?
- Als unabhängige Steuerberaterin biete ich Ihnen **neutrale Beratung**, Steuer- und Bilanzcoaching.



Tensing Steuerberatung
SBS Dipl.-Bw. (FH) Dorothé Tensing

Jungfernstieg 49 • 20354 Hamburg Tel.: 040/7 34 35 79-13 • Fax: 040/7 34 35 79-11

Service rund um Haus und Grund



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

- Vertragsprüfung
 - Bauüberwachung und Kontrolle
 - Begleitung bei Übernahme und Abnahme
 - Bauschadenermittlung
 - Bewertung von Immobilien
 - Haus- und Anlagentechnik
- Ihre Mitgliedschaft lohnt sich immer!

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



Grundeigentümer-Verband Hamburg

Smart gespart

Heizölpreise sinken, Strom und Gas

sollen billiger werden - kommt jetzt etwa die Energiewende rückwärts? Nein, sagen Experten, zumal dank intelligenter Technik Energiesparen leichter ist denn je.

1.950 Euro zahlen Betreiber von Ölheizungen, die sich ihren 3000-Liter-Tank auffüllen lassen. Das sind 600 Euro weniger als noch vor einem Jahr. „Die Energiewende in deutschen Häusern und Wohnungen ist dennoch im Auftrieb“, ist Rüdiger Grimmert von BHW überzeugt. „Modernisierer sind meist Überzeugungstäter, für die ein effizienterer Umgang mit Energie heute zum modernen Lifestyle gehört.“ Die von der Bundesregierung geplanten steuerlichen Begünstigungen für Sanierer ab 2015 dürften diese Entwicklung fördern. Für Haus- und Wohnungsbesitzer wird es dann noch viel einfacher, Förderkredite zu beantragen. Die intelligente Technik zur Reduzierung von Energiekosten ermöglicht Spareffekte, die sogar bis in die Tausende gehen. Experten erwarten daher einen neuen spürbaren Schub für den gesamten Modernisierungsmarkt. Denn nach einer intensiven Zeit der vielfachen technischen Innovationen, aber auch umstrittenen Dämmmethoden geben Hausbesitzer nun ihre abwartende Position auf und

handeln. Die effektive Reduzierung des Energieverbrauchs, das große Plus an Wohnkomfort und die langfristige Wertsteigerung der eigenen Immobilie rechnen sich für sie. „Kluger Sparstrategien sollten immer auf Mehrfachnutzen setzen“, erläutert Grimmert. „In Energiefragen heißt das: mehr Unabhängigkeit von Preisentwicklungen für Öl oder Gas, geldwerte Vorteile und mehr Komfort durch intelligente Technik.“ So lässt sich zum Beispiel der durchdachte Einsatz von Wärme, Licht und Strom im Haus ganz bequem übers Internet oder Smartphone dirigieren, auch schon von unterwegs. Kluger Effekt: Die digitale Vernetzung und Evaluation macht den Verbrauch transparent und hilft dabei, das Kostenmanagement in Privathaushalten ein Stück weit zu professionalisieren. Die Wissenschaftler der Hochschule Ruhr West konnten das mit einer Feldstudie belegen. Die an dem Versuch teilnehmenden Haushalte sparten allein durch den cleveren Einsatz von elektronischen Assistenten beim Heizen und Lüften bis zu 25 Prozent Energie.

Dezent integriert: Touchscreens oder Telefon-Dockingstationen lassen mit dem smarten Zuhause in Verbindung treten.

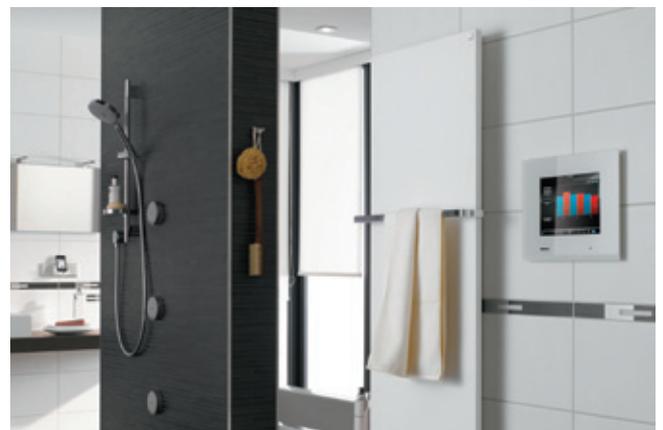


Foto: Albrecht Jung GmbH/BHW



Clevere Vernetzung: Mittels intelligenter Systeme kann Energieverschwendung verringert werden!



Bauplatz-Besichtigungen
Bitte schauen Sie
auf die Projekt-
webseiten.

Zentral im grünen Volksdorf oder direkt am Alsterlauf in Duvenstedt: Großzügige Eigentumswohnungen

Wie möchten Sie lieber wohnen?

Mitten im grünen Volksdorf in aller Ruhe und doch nahe an der U-Bahn zur Hamburger City?

www.krampengrund19a.de

In diesen beiden Top-Lagen bieten wir Ihnen exklusive Wohnungen mit einer hochwertigen Ausstattung. Von ca. 80 bis 210 m² ab 294.320,- €, zzgl. 6,25% Käuferprovision.

Oder auf einem wunderbaren Hanggrundstück mit eigenem Anleger am Alsterlauf in der Nähe vom Duvenstedter Brook, von Reitställen und Golfplätzen?

www.alsterallee11.de

Telefon: 04102 / 6 95 87 57

An der Reitbahn 5
22629 Ahrensburg
info@aik-immo.de

aik Ahrensburger
Immobilienkontor

Rauchen auf dem Balkon

Zigarettenqualm im Schlafzimmer, Vogelkot auf dem Balkon: Immer wieder geraten Nachbarn aneinander, weil sie sich belästigt fühlen. Auf einen besonders kuriosen, vom Amtsgericht Frankfurt am Main entschiedenen Fall (Az. 2-09 S 71/13) macht Schwäbisch Hall-Rechtsexperte Stefan Bernhardt aufmerksam.

Die Eigentümer zweier übereinander liegender Wohnungen gerieten sich immer wieder in die Haare. Ein Raucher, Eigentümer im dritten Stock, beschwerte sich über Vogelkot und Futterabfälle auf seinem Südbalkon, weil der Besitzer der Wohnung über ihm außen an der Balkonbrüstung ein Vogelhäuschen angebracht hatte. Dieses müsse weg, forderte er. Der Vogelfreund wiederum beschwerte sich, dass der Wohnungseigentümer aus Etage drei sowie dessen Lebensgefährtin auf dem Nordostbalkon „exzessiv“ rauchten. Der Qualm ziehe nach oben in sein Schlafzimmer und beeinträchtige seine Lebensqualität, klagte er vor Gericht. Das Amtsgericht Frankfurt am Main entschied, die Vogelfutterstelle müsse innen am Balkongeländer installiert werden, damit der Wohnungsbesitzer darunter von Abfällen verschont bleibe. Daneben verbot diesem das Gericht, weiterhin auf dem Nordostbalkon zu rauchen. Einerseits, so die Richter, könnten Wohnungseigentümer mit ihrem Eigentum nach Belieben verfahren. Andererseits dürfe den Nachbarn daraus kein Nachteil entstehen, der über das „bei einem geordneten Zusammenleben unvermeidliche Maß“ hinausgehe. Die Geruchsbelästigung durch den Rauch sei keineswegs unvermeidlich, da die Wohnungen über zwei Balkone verfügten. Der Raucher und seine Lebensgefährtin könnten ebenso auf dem Südbalkon rauchen, wo es den Nachbarn weniger störe. Ein Rauchverbot auf dem Nordostbalkon stelle daher keine unangemessene Beeinträchtigung dar.

Ist Zigarettenrauch schlimmer als Vogelkot? Diesen skurrilen Fall mussten deutsche Richter entscheiden!

Grossmann & Berger



Immobilienverkauf?

Mit unseren Shops rund um die Alster sind wir Ihr professioneller Partner für den Immobilienverkauf. Besuchen Sie uns doch einfach und lassen Sie sich mit einer unverbindlichen Beratung und Wertanalyse überzeugen.

Wir freuen uns auf Sie!

G&B macht. Erfolgreiche Immobilienverkäufe.

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

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

Das Alster-Magazin
online lesen!



www.alster-magazin.de

Sylt: Winterschnäppchen
 1.11. - 20.12.14 und 5.1.- 15.3.15
Westerland und Wenningstedt
 Appartement-Brüdig, Inh. Bärbel Lundershausen
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

Peter Anders
 www.gesangsinstitut.de
 Stimmaufbau, -analyse
 Technik / Interpretation
 Tel: 040 35 71 39 54

Julius Taechl
 Konzertpianist
 Klavierpädagoge
 Klavierbegleitung / Coach
 Tel: 040 35 71 39 58

Auflösung einer 18:1-MB Autosammlung. 25 MB - Modelle: z.B. 300 SL Flügelrüder, 1954, MB CLK 230, MB SLR Vision, 500 K 21936 Roaster. MB 123, Polizeifahrzeug u.a.m. Je nach Zustand ab 35€. Fotos können auf Anfrage gemailt werden. **chw.hamburg@gmx.de**

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

Flotte Skifahrer(in) von mir 65 Jahre für Skurlaub gesucht. Kontakt **0157-71 67 16 80**

Malen lernen. Öl & Acryl - Balance, Farbe, Freude in Ihr Leben zaubern... Einzelunterricht, ideal bei wechselnder Arbeitszeit. Kurs 150,-€, inkl. Mat. **Tel. 68919924** R. Lappe, **www.malen-hamburg.de**

Blutgruppen GenoTyp-Ernährung, für ein starkes Immunsystem und zur Gewichtsregulierung Ernährung nach dem genetischen Profil. **www.rena-kuban.de. 040-406553**



Hymer Classic 514, Sondermodell 2006, 23.500 EUR. EZ 03/2006, 78.364 km, Diesel, 94 kW (129 PS), zulässiges Gesamtgewicht: 3.500 kg, Leergewicht 2.800 kg, HU: 04/2017, Achsen: 2, Länge: 5.635 mm, Breite: 2.270 mm, Höhe: 2.930. Besichtigung vereinbaren **Tel.: +49-(0)40-6027719 (Anrufbeantw.)**

Hamburg vertraut „Dr. Alster“

Hamburgs echter Gesundheitsratgeber.

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

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



IMPRESSUM

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

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

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

Verteilung/Vertrieb
 040 / 538 34 52

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

Media-Berater/innen, Direktwahl:
 Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Himmelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Christine Jürgens (Luxury), Tel. 538930-12; Jürgen Klähm (Rotherbaum, Pöseldorf und Harvestehude), Tel. 538 930-18; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Michael Oeser (HAMBURG WOMAN), Tel. 3808 3600; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Hamburg)

(AEZ, Himmelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Christine Jürgens (Luxury), Tel. 538930-12; Jürgen Klähm (Rotherbaum, Pöseldorf und Harvestehude), Tel. 538 930-18; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Michael Oeser (HAMBURG WOMAN), Tel. 3808 3600; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Hamburg)

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

Internet:
 www.alster-net.de
 www.alstertv.de
 www.alster-talk.de
 www.talkhamburg.de
 www.hamburger-herbstempfang.de
Fax: 040 / 538 930 11



Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (vi.S.d.P.)
Chefredakteur: Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur:** Christian Luscher | **Redaktion:** Christiane Kauffholt, Julia Ulbrich, Milena Kettner, Deborah Plachetka | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafiker:** René Kriese | **Grafik:** Juliane Duczmal, David Nagel, Luka Plepp, Niklas Brüning | **Titelgestaltung:** René Kriese
EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb
 © 2015 Magazin Verlag Hamburg.
 Das Alster-Magazin wird kostenlos an Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in ausgewählten Geschäften für Sie bereit (siehe Seite 48)



Über unsere große Lust am schönen Leben!

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

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

Ein fantastisches Branchen-Magazin für das Alstertal und die Walddörfer.

Info für Anzeigenkunden: Frau Barbara Passarge,

NEUER STYLE? LASSEN SIE PROFIS RAN!

NACHHER



Wenn es gut werden soll: die Interieur-Profis von „Home Styling Hamburg“ verwirklichen ihre Vorstellungen perfekt!

VORHER



Fotos: michael.pfeiffer.com

Unzufrieden mit den eigenen vier Wänden? Sie möchten eine Veränderung? Dann los! Aber der Wunsch nach einer geschmackvoll eingerichteten Wohnung wird oft vom Mangel an Zeit – sich mit dem Thema auseinander zu setzen oder am Wochenende stundenlang durch Möbelhäuser zu laufen – im Keim erstickt. Der perfekte Ausweg: Holen Sie Profis ins Haus! Am besten Birgit Welzhofer und Gerdy Kohlmaier von „Home Styling Hamburg“! Seit fünf Jahren gestalten die beiden Einrichtungsexpertinnen in ganz Deutschland Privatwohnungen und gewerbliche Objekte. Mehr Informationen auf www.home-styling-hamburg.de und unter Tel. 0171-24 24 100.

START MIT TOP-SPRACHANGEBOTEN

Mit über 130 Jahren Erfahrung und mit weltweit mehr als 550 Niederlassungen gehört das ISO-zertifizierte Unternehmen Berlitz zu den internationalen Marktführern im Bereich Fremdsprachen. Die Produktpalette umfasst Sprachunterricht für Erwachsene, Sprach- und Managementseminare für Unternehmen, Qualifizierungsprogramme für Arbeitssuchende und Berufsrückkehrer, Feriencamps für Teenager und noch vieles mehr. Berlitz Hamburg und Berlitz Norderstedt starten mit einem vielfältigen Angebot in das neue Jahr. Es werden zweitägige Business English Workshops für Berufstätige z.B. zu den Themen „Telephoning“, „Presentations“, „Small Talk“ und Gruppenkurse in Englisch, Deutsch, Französisch, Spanisch und Italienisch sowie ab März einwöchige Intensivsprachkurse als Bildungsurlaub angeboten. „Allen Interessierten bieten wir zudem die Teilnahme an einem kostenlosen 90-minütigen Probeunterricht an“, freut sich Berlitz Direktorin Theresa Brox. Das kostenlose Angebot gilt für verschiedene Zielsprachen, von Deutsch bis Spanisch. Einfach online unter www.berlitz.de/probestunde mehr erfahren und anmelden oder direkt bei Berlitz in Hamburg (Tel. 040 3208 268 0) oder Norderstedt (Tel. 040 53 53 23 23) anrufen.



EXPERTENTIPP VON DR. RAOUL MOHR,
ZAHNARZTPRAXIS EPPENDORFER BAUM „DR. MOHR UND KOLLEGEN“

HILFE BEI ZAHNBEHANDLUNGSANGST UND ZAHNBEHANDLUNGSPHOBIE



Zahnarztangst und -phobie sind in der zahnärztlichen Praxis ein weitverbreitetes Phänomen. Trotz der heute weitgehend schmerzfreien Behandlungsmöglichkeiten empfinden circa 70 Prozent der Allgemeinbevölkerung eine Zahnbehandlung als unangenehm oder sogar bedrohlich. Nicht selten ist die Angst so groß, dass die Person aus Angst nicht in der Lage ist, eine Zahnarztpraxis aufzusuchen. Jahrelanges Vermeiden der Zahnbehandlung und unzureichende Versorgung der Zähne haben schwerwiegende Folgen für Zähne und

Zahnbett. Wenn die Zähne in einem sichtbar desolaten Zustand sind, kommt es des Öfteren auch zu Problemen im Kontakt mit anderen Menschen.

Als Ursache für die Angst werden häufig traumatische Erlebnisse beim Zahnarzt, insbesondere in der Kindheit, genannt. Oftmals liegt auch eine Erwartungsangst, sprich eine Unsicherheit, ob während der Behandlung Schmerzen auftreten, vor. Viele Patient/-innen scheuen einen drohenden Verlust der Selbstkontrolle und möchten nicht „ausgeliefert“ sein. Der Besuch beim Zahnarzt muss jedoch nicht dauerhaft Unbehagen bereiten. Der erste Schritt ist zu analysieren, warum eine Angst oder Phobie vorliegt. Hierbei kann eine psychotherapeutische Behandlung helfen, die dem Vermeidungsverhalten zu Grunde liegende Zahnbehandlungsangst ursächlich zu therapieren. Aus zahnärztlicher Sicht sind primär vertrauensbildende Maßnahmen zu treffen. Unterstützend können angstlösende Medikamente oder die Sedierung mit Lachgas in Erwägung gezogen werden. Idealerweise suchen Angstpatienten eine Praxis auf, die sich auf die Bedürfnisse dieser Patientengruppe spezialisiert hat. Zielsetzung ist, die Angst in eine Gelassenheit zu wandeln um eine stressfreie Behandlung zu ermöglichen. Weitere Infos unter www.zahnarztpraxis-eppendorferbaum.de oder Tel. 040-480 18 10.

Auf einen Blick:
Die Printausgabe
„hamburg-maga-
zin.de“ 2014/2015
bietet 300 Seiten
zu den Themen
„Behörden“ und
„Verwaltung“.

Foto: kameraauge/Dan Race/
fotolia.com



Online
& Print

2

Welten kombiniert

Dumrath & Fassnacht ist heute ein Mediendienstleister. 1786 schlug das Unternehmen mit der Veröffentlichung von Adressbüchern vom „Hermann am Fischmarkt“ erste Wurzeln. Die Gründung des Hamburger Adressbuch-Verlags Dumrath & Fassnacht folgte im Jahr 1935.

Aktuell herausgebracht hat das Unternehmen das „hamburg-magazin.de – Behörden – Verwaltung – Formulare“ (online und gedruckt). Ein Produkt, das auf rund 300 Seiten Behörden- und Verwaltungsfragen beantwortet. Nicht nur Neubürger, sondern auch alteingesessene Hanseaten finden darin gleich den richtigen Ansprechpartner. Zudem werden die Bürger nebenbei über aktuelle bürgerrechtliche Änderungen informiert. Bereits in zweiter Auflage gibt Dumrath & Fassnacht Bürgern kostenlos ein umfangreiches Nachschlagewerk, das Kontaktdaten und stadtbezogene Themen bündelt. „Wir möchten Hamburgern den Weg durch den Behördenschungel erleichtern und lange Wartezeiten ersparen. Ich bezeichne unser Magazin gerne als praktischen Pfadfinder, der zugleich Tipps zu relevanten Themen wie Elternzeit und Reisepass gibt, aber auch Erstsemestler informiert“, informiert Geschäftsführer Dr. Christoph Dumrath. Im „hamburg-magazin.de“ heißt es: Rauf auf die Karriereleiter,



Geschäftsführer Dr. Christoph Dumrath bietet den Bürgern ein hochqualitatives Heft!

Großstadtleben oder Generation 60 plus. Dass in Hamburg über 23.000 Menschen an Demenz leiden und wie wirkungsvoll sich die Hansestadt z. B. für Menschen mit Handicap einsetzt, sind Informationen, die für jeden einmal

wichtig sein könnten. Aber auch kontroverse Themen werden ernst genommen: Wie die häufige Fehlernährung im Kindesalter oder das Wechselmodell, nach dem Kinder getrennt lebender Eltern im Wechsel bei jedem Elternteil leben. „Leserreaktionen zeigen uns, dass viel zu wenig informiert und diskutiert wird“, fügt Redakteurin Claudia von der Heide hinzu. Auch wenn mittlerweile viele das Internet dem gedruckten Buch oder Magazin vorziehen, für Dumrath & Fassnacht kein Grund, sich für online und gegen Print zu entscheiden. „Wir setzen schon lange auf beide Varianten und kombinieren diese auch miteinander“, so Dumrath weiter. Über QR-Codes im „hamburg-magazin.de“ können die Leser z. B. amtliche Vordrucke, Merkblätter, aber auch Informationen zu wichtigen Hamburger Themen und Unternehmen abrufen. Außerdem sind alle Ansprechpartner und Adressen digitalisiert und im Online-Stadtportal verfügbar. Zudem ist der Behörden-Wegweiser auch als iPad-App erhältlich – komfortabel

für unterwegs und blätterbar wie das Buch. Die App liefert Adressen, Geschäftszeiten, Formulare, Links zu Online-Inhalten und direkte Maillkontakte. Neben einem umfangreichen Produktportfolio bietet Dumrath & Fassnacht kostenfreie Internet-Seminare an. Themen wie Webseiten und Suchmaschinenmarketing stehen dabei im Mittelpunkt. Anhand von Fallbeispielen veranschaulichen Profis, wie wichtig eine gute Webseite ist – vor allem für Mittelständler und Freiberufler. „Vielen fehlt häufig die Zeit oder vielmehr das Wissen für die Umsetzung. Neben unserer direkten Kundenberatung zum Thema Internetauftritt bieten wir regelmäßig die Seminare erfolgreich online – was Firmen wissen müssen und Google AdWords™-Werbeprogramm an – kostenlos und unverbindlich. Einen großen Vertrauensbonus bei kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) schaffen wir außerdem durch unsere Partnerschaft mit Google als Google AdWords Premium-KMU-Partner“, sagt Dumrath.

Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN

Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefeteils in schicken Displays in ausreichender Menge zum Mitnehmen, falls Sie das Magazin nicht schon in Ihrem Briefkasten über unsere **Haushaltsverteilung** gefunden haben.

Und damit Sie alle Sharepoints **sofort** finden, haben wir sie nach **Straßen sortiert**. Suchen Sie genau dort, wo **Sie wohnen oder arbeiten**! In weiteren **1.200 Geschäften** rund um die Alster gibt es auch das **Alster-Magazin in kleinerer Stückzahl**.

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 Textilreinigung; Nr.10 alster-arbeitsGmbH, Second Hand Shop; Nr.10 Flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami's Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.12 infostudio; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdiele; Nr.7 alsterspectrum;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.6 Rinas, Textilpflege; Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümpfer, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.60 Hanse-Antik; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ÄRIN, Mode-Design; Nr.84 a Reimers & Weber hairstyle; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodriguez; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.274 Alexandros; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf; Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtshaus; Nr.7 Schanzen-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisinette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtzeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69 a Königskinder, Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.79 Second Style; Nr.79 Croquerie; Nr.85 Echt Asien, Sushi Restaurant; Nr.103 Mass-Schneiderei; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmatz, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Friseursalon Mojjan, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumaustattung; Nr.277 Änderungsfortdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;
Alsteror Nr.18 Zahnarztpraxis Katarina Bellgart
Badestraße Nr.4 Osteria Due, Restaurant;
Ballindamm Nr.25 Trachtendiele GmbH; Nr.40 Die Ballkönigin, Abendmode & Schneiderie; Nr.40 Touch Jewelry, Schmuck;
Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L' Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhandels GmbH; Kodak

Express; Elklime GmbH, Mode; E-Plus Retail GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meini; Se7en Oceans Hamburg; Vodafone; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi's Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke's Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.38, Dat Backhaus; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.55 Goldbek Apotheke; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.165 Dialog, Restaurant; Nr.167 Jay Tis, Steakhouse; Nr.169 Dat Backhaus, Bäckerei; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.177 Schuh/Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weine; Nr.181 Storling-Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bauelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lackrizerie;
Bleichenhof Passage Kryolan City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung - Schneiderie; Nr.7 Podologie Praxis Rimkus; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;
Brandseude Nr.7 Biffar;
Brooktorkei Nr.6 Airlux Showroom;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Conraden Nr.22 Weinhandlung Brodtwege; Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schattschneider, Sanitätshaus; Nr.70 HPS Porzellanmalerei; Nr.96 Sabine Wiedenhaus, Mode; Nr.108 Papier u. Feder; Nr.15 games workshop;
Dorotheenstraße Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Schewel, Modeatelier; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 La Figlia, Ital. Restaurant; Nr.78 Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel, Zahnärzte; Nr.102 Haspa; Nr.108 Rothaus, Möbel; Nr.112 Schanzen-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.116 Schumacher; Nr.128 Blumen; Nr.132 DerMaßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.136 Änderungs-Dienst; Nr.176 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 Kirschner, Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.182 IL Gelato, Eiscafé; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ain idstein, Deko; Nr.184 Herzkammer, Schencken+Wohnen; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a Winterhuder Kindersalon, Kindermode;

Nr.188 Mücke-Cafe; Nr.188 Fromage Francaise, Käse; Nr.188 envy fashion; Nr.188 Ky Lam, Asia Restaurant; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.190 Thasos, Grill Imbiss; Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung;
EKZ Nedderfeld Star Car, Autovermietung; Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; Budnikowsky; 155-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1.Etage: Klink, Friseur; 1.Etage: Nailly; 1.Etage: Oliver Grey, Schuhe; Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1.Etage: Bistro Florenz, Eisladen; 1.Etage: Oliver Grey, Schuhe;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte - Feines Gemüse; Nr.6 Marc O' Polo, Mode; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfumerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P. Eisenherz, Kindermode; Nr.16 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lühr Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engelke, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 Partner Shop; Nr.32 Riekhof Galerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosule, Wäsche; Nr.34 Pjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaus; Nr.34 mobilobjekt; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Speicherstadt Kaffeeösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.19 Willi Decker, Frisuren; Nr.31 Peter Polzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Werk;
Eppendorfer Landstraße Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.32 Wolfheim&Wolfheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.54 Petite Gourmande, Confiserie; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.58 Gigis, Accessoires; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anelli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssler; Nr.80 Terpenzentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.106 Sigikid; Nr.112 Varena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhdorff, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grünich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.14 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 JB Exclusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Cord Stehr, Weine; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.31 Greeni, Cafe/Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.61 Bar Italia, Restaurant&Weinbar; Nr.65 masoud-schuhe, Schuhe; Nr.67 Budnikowski, Drogerie; Nr.101 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Eppendorfer Eiscafé, Eiscafé; Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/Möbel; Nr.5 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.168 JLOVES; Nr.170 Gala

Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.176 Dal Fabbro, Winebar; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geißler; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Cafe Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenberg; Nr.244 EA Tallano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.244 Trainingsraum, EMS Training; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Gantert, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.256 Azzuro shoes & more; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto; Rainer Lawniak; Nr.260 Nurhayat Heidekrüger, Gemmologin; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.268 mein moim Immobilien; Nr.270 Unzertrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meersachen e.K.; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Lady Perle, Schuhschneiderei; Nr.193 Cafe Brodsky, Russische Cuisine; Nr.193 CD Bistro; Nr.195 Stadteilmaker Eimüßtel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.227 Stolle-Pralinen, Confiserie & Chocolaterie; Nr.229 illye sind, trendige mode; Nr.229 Outfit Friseur; Nr.235 Steinberg - the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderreich, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode & Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Wichern, Haarstritt; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.48 keiko; Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.58 Käse, Wein und mehr; Nr.66 Wohndecor, Raumaustattung; Nr.70 Primacroma, Feinkost; Nr.43 Bremer TV, Unterhaltungselektronik; Nr.45 Rolf Kappler Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbörse, Flüge;
Fährhausstraße Nr.8 HPM Vermögensverwaltung;
Friedr. Schütter Platz Ernst Deutsch Theater;
Galleria World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertigere Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafé San Remo; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Hums;
Geibelstraße Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cocktailbar;
Gertigstraße Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.6 Futterneid, Tiernahrung; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.42 Rothaus Möbel; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 il Trullo, Pizzeria, Ristorante; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.31 halleLujal! Schönes für Engel und Bengel; Nr.33 Mouca Moda; Nr.37 Pastalaria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Biologen Winterhude; Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.59 einsnullins, Notebook & Co Service; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw. Scholl-Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen;
Grasweg Nr.2 Ihr Friseur; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari;
Grindelallee Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Copyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo; Nr.40 Papier & Co., Bürobüro; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & tone, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafé La Veneziana; Nr.106 Schwenk Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest



So steht das **neue Alster-Magazin** jetzt im schicken Acryl-Display bei unseren Sharepoint-Partnern.



Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.134 Arabbiata, Orient Bistro; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchua, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pasteleria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alatur; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertretung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali's Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 SO NA MU, koreanisches Restaurant; Nr.105 Reckrad, Fahrräder; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tank; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautifil Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schuhmacherei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmarkt; **Grindelberg** Nr.86 KA 1, Mode; Nr.86 intertel gmbh, mobile kommunikation; Nr.86 Paracelsus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseursalon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Chokdae Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituousen-Lotto; **Große Bleichen** Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch; **Hallerstraße** Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemeszein; **Hamburger Hof** Parfümerie Hamburger Hof, cappuccino-duo, Cafe/Bar/Restaurant; Springfield Homedesign, Bilder, Möbel, Accessoires, Lifestyle; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft; **Hamburger Meile** EG Information; EG Nailys; EG 21 Jensens Landschafterei; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 31 Bäckerei Junge; EG 39 Unisex, Friseur; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schlüsseldienst; EG 43 Budnikowski; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweg Textilreinigung; EG 47 Spiele Max; EG 52 Friseur; EG 62 Freigang Shirts; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerin Nitt; OG 116 Nur Hier; OG 117 Dat Backhaus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafee Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 27 Tom Tailor; OG 27 Sparda Bank; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia; OG 121 Schuback, Parfümerie; **Hanseviertel** Roedel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Lesyeffier kleiner Shop, Coniferie und Konditoreispezialitäten; Lesyeffier, Coniferie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Mode, Abendkleider; Caffe Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Business Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pustelube, exklusive Kindermode; im Hanseviertel; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826; **Hartungstraße** Nr.6 Uhlendorfer Reiseidienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; **Hebelstraße** Nr.15 ekkline GmbH; **Hegestraße** Nr.8 FOLKER h, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikatessen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nickel, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Astheten; Nr.31 SMITH's, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen; **Heinrich-Hertz-Straße** Nr.101 Blumenladen Dieter Ahlf; **Herderstraße** Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goldankauf 111; **Herrmannstraße** Nr.14 Altstadtblume am Alstertor; Nr.14 Werkhaus Shop Hamburg; **Heubergredder** Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax-u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Easy, Bistro/Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhaus, Bäckerei/Café; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; **Hofweg** Nr.4 Edeka Sören Lade, Lebensmittel; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.22 Casa Nova, Eiscafe; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Budnikowski; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Farda, Syrische sRestaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.102 Ristorante Rocco; Nr.1 HIFI-STUDIO am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31

N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 FLIQUA GmbH Body Energising Studio; Nr.45 Cafe Boyens, Conditorei; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen's, Weinkontor; Nr.63 Prinsessa, Cafe; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemeszein, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistro-Catering; Nr.99 SAFA, Schuh + Schlüsseldienst; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; **Hoheluftchaussee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2; Nr.13 Style Lounge, Friseur; Restaurant; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafee Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft; Friseur; Nr.56 Oberdorffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarter; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausrüstung; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronik & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Hoheluft Reinigung; Nr.17 Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr.45 Lichtaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schlöss-Norddienst; **Hudtwalckerstraße** Nr.2 Dr. Trettnig, Neurologie; Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.24 Schwiw-Computer, Computer; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 angelos barcelona, platos y tapas; Nr.13 Komodie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 Budnikowski; Nr.23 G.Freytag; Hütte; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.31 Concept Lager, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Humboldtstraße** Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege; **Isestraße** Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefenthal Bar Restaurant, Restaurant; **Jarrestraße** Nr.26 H & B, Bäckerei; Nr.26 Kiosk Avant; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Dänen; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Döner-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke; Nr.45 Budnikowski; **Jungfernstieg** Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhans & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Englische Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterepavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffè Gelato; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode **Kaufmannshaus** Brahmekeller, Wein u. Bierstufe; Böcker Design Optic, Optiker; **Kleine Johannes Straße** Nr.4 Theaterkasse; **Klosterallee** Nr.80 Kloster Stuben; Nr.80 Ise Apotheke; **Klosterstern** Nr.6 Evelin Brandt, Mode; Nr.5 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessamian; Nr.5 Haspa; **Kronshank** Nr.15 Wijnhus, Weine; **Lang Reihe** Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhau, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar; Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.60 Lagerverkauf Speicherstadt; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nagelstudio; Nr.23 Georgie, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg, Nr.47 coffee duo; Nr.47 Eiscafe Tribolt; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe Uhrlaub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O'Pote, portugiesische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alica Weitemann, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Bodo Vital Shop, Sportlernahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schlaf; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer; **Lattenkamp** Nr.4 Lotto + Toto; Nr.8 Cafe Memorandum; **Lehmweg** Nr.28 Queen for a day, Mode; Nr.28 Cengiz Aydin, Master Hair Stylist; Nr.36 Haarkunst, Cladia Ossegue; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Style your Cake, Süßigkeiten; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.46 Galerie in Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sanmann; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein,Essig, O.I. Whisky; Nr.56 Fleischeri Harms; Nr.58 Jolie Karla-Maria Ostersetzter, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby-u. Kinderausstattung; Nr.43 Son Sara, Boutique;

Nr.43 Yilmaz, Änderungsschneiderei; Nr.43 Askrafi Antikes & Feines; Nr.51 Stoffkunst Britta Grumann, Kurzwaren; Nr.53 Eppendorfer Haushaltsstübchen; Nr.55 Outfit Haare & Kosmetik; Nr.57 DER KAMIN, Kamine ohne Schornstein; **LehnstraÙe** Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung; **Levanthaus** Steiff, Spielwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Swatch, Uhren; Bar Levante, Restaurant; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Calvin Klein Jeans Store; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Marc O'Polo, Kleidung; Die Rösterei, Kaffee; Schuhbecks Gewürze; Princess tam, tam Boutique Hamburg; 1.Etage Tschubull Österr. Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmets; 1.Etage Fun Friseur; 1.Etage Die Rösterei, Kaffee; 1.Etage Sushi Factory; **Lokstedter Weg** Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Löwenstraße, Ecke Eppend.** Weg Nr.22 China Restaurant Lotusblüte; **Ludolfstraße** Nr.60 BLACK ANGUS Steak House, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-StraÙe** Nr.92 a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischeri R. Schuster; **MartinstraÙe** Nr.6 Saadet's Portug. Cafe+Speiserei; Nr.14 Saigon, Restaurant; Nr.16 Blume Eppendorf; Nr.11 Neo Cafe; **Milchstraße** Nr.2 Juwelier Perlen Müller; Nr.26 Grundig Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Koob & Theissen Immobilien GmbH; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße; Nr.3 OLGUN Änderungsschneiderei; **Mittelweg** Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 Frisüre; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.172 Broders CULINIARIUM; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.25a Schanzebäckerei; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41a Hypo Bank; Nr.41 c Shemi's Shala, Friseur; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thy; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopäde; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; Nr.173 Blumen Jürs am Mittelweg **Mönckenbergstraße** Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MO-CITY-APOTHEKE; Nr.29 Hirmer Grosse Dekoration; Nr.39 Lkopol polnische Lebensmittel und Feinkost; **Mühlenkamp** Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee eltdog, Cafe + Rösterei; Nr.8 Currywurst & Co. Imbiss; Nr.8 Shikaro, Restaurant; Nr.10b Masana Fashion; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antiquität etc.; Nr.16 Limon, Fischrestaurant; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profs; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Cecest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.48 Das Frohlein, Restaurant; Nr.54 Trüffel Schwein; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.57 piu espresso bar; Nr.3 Xocolaterie Hamburg; Nr.9 Merceria, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotosevice; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reinigung; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr.C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.43 Budnikowski; Nr.45 Edeka Niemeszein; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 LUNCHBAR TH 2; Nr.63 Tanzkult. Die Tanzschule; **Mundsborger Damm** Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Cafe Bäckerei Morgenstund; Nr.36 Outlethous, Stoffe & Mehr; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.37 Gerda Hüsch, Dekoration; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost; **Mundsborger Tower** Nur Hier, Bäckerei; Sonnenstudio; Fruchtcenter Mundborg; COCOON-Hair, Friseur; Louisiana Restaurant **Nedderfeld** Nr.12 Porsche Zentrum Hamburg, Autohaus; Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40, Renault, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.94 Kartell; Nr.98 B.O.C, Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.55

Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; Nr.65 Lexus, Autohaus; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Jungfernstieg** Nr.5 Starbucks Coffee; Nr.9 Hotel Vier Jahreszeiten; **Neuer Wall** Nr. 42, Cravatterie Hamburg Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.42 Ewig Lampe; Nr.44 Ermenegildo Zegna GmbH Hamburg Boutique; Nr.46 Loro Piana; Nr.50 SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.64 ligne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOP! Store Hamburg; Nr.80 ST. EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviera Maison; **Oberstraße** Nr.1 Weinviertel; Nr.1 Juwelier Georg Frisch; Nr.3 Sisters, Hair- u. Naildesign; **Ohlsdorfer Straße** Nr.2 Zoo, Tiergeschäft; Nr.4 Bistro; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenheimer, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherei-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.40 Uhlendorfer Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35 Rexrodt, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.67 Obst& Gemüse; Nr.67 Änderungsschneiderei; **Parkallee** Nr.15 Feinkost Sarikaya; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaues; Nr.4 Anne Schuhknecht, Mode; Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung; Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reisen; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK I Schue, Karen Bühe; Nr.7a Kane Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartzau; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Haus; Nr.23 Trixi, Mode; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth's Intertext Studios; **Pöseldorf Corner** Corner, Mode; **Rothenaubchausee** Nr.10 Grand Elsyne, Hotel; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.70 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.93 Picado; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zola, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Feuk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Fennmüller, Raumaussattung; Nr.20 Dirk Brinkmann, Friseur; **Schinkelstraße** Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; **Schlankeye** Nr.73 Bäckerei Alfall; **Schlo-Baumweg** Nr.4 Haspa; **Siemerstraße** Nr.18 Kiosk Forsmannstraße, Kiosk; **SierpstraÙe** Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffzirtl Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermöden; Nr.42 Marco Fros, Exklusive Damenmode; **Spitalersstraße** Nr.2 Nike; Nr.8 promod; Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhus; Nr.1 Budnikowski; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser; **Tarpenbekestraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrle; Nr.62 Fahrschule Hoepfner; **Uhlenstraße** Nr.2 Le Beau Voisin **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei; **Wisendam** Nr.149 Kiosk Stehcafe; **Wisender Forum** Apotheke, Bücher&Co., Zeitschriften; Bücherhülle Winterhude; Von Allwörden; **Winterhuder Marktplatz** Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.67 media@home; Nr.16 D.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Viva la Würst; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfelds, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia -Quick restaurant; Nr.5 Curvy Shapes; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 d Haspa, Bank; Nr.37 Apotheke; **Winterhuder Weg** Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Schlarau Copy-Center für Profis; Nr.114 Kumpirhaus, Café Bistro; Nr.116 Haspa; Nr.20 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkafe Uhlendorfer Party-Service; Nr.122 Sculpt Cut, Friseur; Nr. 122 wax art, natural brazilian waxing; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranth, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.5 Fruchthaus Beschler, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.55 Zigarren Bel Estate; Nr.65 Ulfridrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenanzug; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Cafe Le Ma

What's up in TOWN?



Annette Kneissler und Sabine Lauridsen (r.)



Christa Wünsche und Christina Block (r.)

Fotos: Ulrich Träger



Frauke von Reitzenstein, Iwona Fejzer, Heike Fischer und Kristina Tröger (v.l.)

JAHRESBLICK

Traditionell lädt Kristina Tröger, Vorsitzende des VdU Hamburg/Schleswig-Holstein, zur letzten Veranstaltung im Jahr ins Ristorante Portonovo an der Alster ein. Bei großartiger Stimmung, köstlichem Essen und Getränken, Jahresrückblick und vielen Geschenken wurde bis in den frühen Morgen gefeiert. Mit dabei, und auch das ist Tradition, die Weihnachtsmänner, die als Glücksfee und Geschenke-Verteiler mit fröhlichen Anekdoten wie jedes Jahr für Stimmung sorgten! Eines ist jetzt schon klar, das zeigte der Ausblick auf 2015: Auch dieses Jahr wird mit seinen vielen geplanten Events wieder für einen feierlichen, unterhaltsamen Jahresausklang sorgen.



Spitzenpolitikertreffen: Dr. Andreas Dressel (SPD), Katharina Fegebank (Grüne) und Dietrich Wersich (CDU, v.l.)



Schauspielerin Andrea Lüdke



Rosita und Carl Claus Hagenbeck

Fotos: public address / Stefan Hoyer

NEUJAHRSPUNSCH

Traditionell beginnt das Jahr in der Komödie Winterhuder Fährhaus mit frischen Berlinern und leckerem Punsch. Wenn Intendant Michael Lang einlädt kommen die Spitzen der Hamburger Politik und Wirtshaft gerne, vor allem aber die Kulturschaffenden der Stadt. So waren unter den Gästen beispielsweise Peter Striebeck und Andrea Lüdke, die in diesem Jahr gleich drei Theaterstücke spielen wird. Für die Unterhaltung sorgten in diesem Jahr neben Gastredner Gerd Spiekermann die Hamburger "Zimtschnecken". Drei Mädels, die in passenden Kostümen stillichem Swing nach Art der Andrews Sisters mit witzigen deutschen Texten auf die Bühne bringen.



Dagmar Berghoff mit Carlo von Tiedemann und Julia Laubrunn (v.l.)



Moderator Gerd Spiekermann (l.) mit Gastgeber und Intendant Michael Lang



Model Petra van Bremen und Kirsten Fehlauer Sternschnuppen-Vorsitzende

CHARITYWICHTELN

Am 3. Advent lud Julian Wehmann (Landhaus Scherrer) zugunsten der Hamburger Sternschnuppe e.V. - Wehmann ist Gründungsmitglied - bei Snacks, Glühwein, Kuchen und Kaffee zum „wichteln“ ins Scherrer ein. Seit Jahren unterstützt die Initiative mittellose, krebserkrankte Kinder in medizinisch unterentwickelten EU-Ländern, vorerst in Rumänien durch Sachspenden und Behandlungen in Hamburg. Entsprechend wurden für kranke Kinder in Bukarest Wichtelpakete gepackt und per gesponsertem Laster nach Rumänien gefahren. Mehr Infos unter www.hamburger-sternschnuppe.de



Gastronomen mit Herz: Heinz O. (l.) und Julian Wehmann

Fotos: Stephan Persch

Wir schaffen Werte

M
Mollwitz
— Massivbau —



Wir setzen Ihre individuellen Wohnideen um.

- Anspruchsvolle Architektur
- Betreuung durch Architekten, Ingenieure und Bauleiter
- Vielfältige Auswahl hochwertiger Materialien bei unseren Vertragspartnern
- Detailgenaue Ausführungsplanung durch Architekten
- Zusammenarbeit mit sorgfältig ausgewählten Handwerksbetrieben
- Jahrzehntelange Erfahrung im Bau von hochwertigen Immobilien

Garantierte Mollwitz-Qualität



Gern laden wir sie ein, einen persönlichen Eindruck unserer unverwechselbaren Mollwitz-Atmosphäre zu erleben.

Wir freuen uns auf ihren Anruf unter
Tel. 040 - 645 395 0
info@mollwitz.de

Mollwitz Massivbau GmbH • Schleusenredder 17a • 22397 Hamburg • Tel. 040 - 645 395 - 0 • Fax 040 - 645 395 - 45 • www.mollwitz.de



Frühjahrs-Angebot:

- Bis zu **2 Minuten** Imagefilm
- inkl. Konzept, Planung und 2 x Korrekturen
- 1 x Musikproduktion
- Schnitt
- Color-Grading
- Hochladen ins Internet oder auf Ihre Website, ab **1.995,- Euro** (+ MwSt.)
- **Extra- oder Sonderkosten:**
- Equipment wie Stativ und Krahn
- Dreh außerhalb Hamburgs
- Schauspieler, Prominente

Wir drehen Ihr Unternehmens**video** !

Bereits unter **2.000** Euro möglich.

Für alle Branchen:

Ärzte, Medizin, Gesundheit, Einzelhandel, Mode, Beauty, Handwerk, Gastronomie, Hersteller, Produktion, Handel.

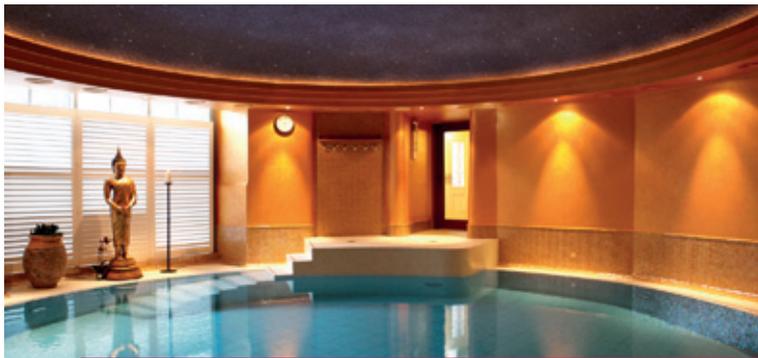
Setzen Sie **Ihr Unternehmen** richtig in Szene. Zeigen Sie Ihren Betrieb **in Bewegung**. Werden Sie im Internet dynamisch gefunden. Zeigen Sie, was in Ihrem Unternehmen wirklich steckt.



Musterfilme unter www.alstertv.de. | Anfragen bitte an: **Wolfgang E. Buss**, ALSTER TV
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg-Alstertal
Tel: **040 538 9300**; E-Mail: w.buss@alster-net.de

In Zusammenarbeit mit den besten Kamera- und Schnitt-Experten Hamburgs (z.B. Authentik Film).
Vertauensvolle Arbeit seit 25 Jahren mit dem Magazin Verlag Hamburg, Unternehmensbereich ALSTER TV.

NEUERÖFFNUNG MERIDIANS SPA BARMBEK



**JETZT MITGLIED WERDEN UND
70 € STARTGUTHABEN SICHERN!**

NEU

MeridianSpa Barmbek
Fuhlsbüttler Straße 405 · 22305 Hamburg
040/65 89-140 30 · www.meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.