NO. 08 | 2015 SEIT 1992

WWW.ALSTER-MAGAZIN.DE | FACEBOOK.DE/ALSTERMAGAZIN

ALSTER MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

© Jeanne Degraa

ALSTER-Sommer

STYLISCHE SONNENBRILLEN, ELEGANTE MODE & MEHR!

GRATIS AUFS TABLET! Als E-Paper via alster-magazin.de

PROMIS, PROMIS

INTERVIEWS MIT KRISTIN SUCKOW, OLIVER SAUER U.V.M.

SCHAUSPIELERIN WANDA PERDELWITZ

Waffen einer FRAU

WIE SIE IN EINEM THEATERSTÜCK IN WINTERHUDE EINEM MANN DEN KOPF VERDREHT

SOMMERWONNE & SHOPPINGFREUDEN

Erleben Sie Trends in der Bleichenhof-Passage

BLEICHENHOF

ERLESENES FÜR JEDEN SINN.

Große Bleichen 35 · 20354 Hamburg · www.bleichenhof.de
Öffnungszeiten: Mo–Fr 10–19 Uhr · Sa 10–18 Uhr

Dynamik in black & white!

Sichern Sie sich jetzt eines der limitierten Audi Modelle der Sonderedition black & white!
Ob schwarz oder weiß – diverse Modelle in zahlreichen Ausstattungsvarianten!

Limited Edition! Jetzt zugreifen!

Beispiel: **Audi Q3 2.0 TDI quattro**[1] S tronic, 110 kW (150 PS), Mythosschwarz Metallic, MMI Radio, S line selection, Multifunktions-Sportlederlenkrad, Navigationspaket u.v.m.

Audi black & white Finanzierung:
Hauspreis: € 39.900,–
inkl. Überführungskosten

Anzahlung: € 7.980,–
Nettodarlehensbetrag: € 31.920,00

Laufzeit: 36 Monate
Sollzins (gebunden): 2,86 % p.a.
effektiver Jahreszins: 2,90 % p.a.
Darlehenssumme: € 34.347,56
Schlussrate bei 15.000 km/Jahr:
€ 24.303,56

€ 279,–
mtl. VarioCredit-Rate[2]

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.
[1] Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 5,4; außerorts 4,2; kombiniert 4,7; CO_2-Emission g/km: kombiniert 122 (Werte variieren in Abhängigkeit von Rädern/Reifen); Effizienzklasse A
[2] Angebote gelten nur für Privatkunden. Angebote der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH (Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig). Bonität vorausgesetzt.

Audi Zentrum Hamburg
www.audizentrum-hamburg.de

Audi Hamburg GmbH
Kollaustraße 41–63, Telefon 040/5 48 00-0
patrick.helbig@audizentrum-hamburg.de

WIR sind Audi
in Hamburg
audizentrum-hamburg.de

Liebes-Schule

VON WOLFGANG E. BUSS

Ich bin stark erinnert an die staubigen 50er-Jahre: Damals, als sich eine junge Frau aufmachte, Deutschland sexuell ein wenig aufzuklären und mit Tabus zu brechen. Ihr Name war Beate Uhse. Zunächst wollte sie den Frauen sagen, Sexualität ist **mehr als Kindermachen** mit zusammengeballten Fäusten – bis er fertig ist. Doch schon das alleine löste bei bestimmten Leuten einen solchen **Hass** aus, dass sie gnadenlos versuchten, die junge Unternehmerin mit ihrem **„Schmutzschriftenverlag"** in die Pleite gehen zu lassen.

Und heute? Es ist noch immer die gleiche Mischpoke, mit dem gleichen Un-Geist, die sich sorgt; aktuell über die „Sexualisierung" an den Schulen. Einer von ihnen heißt Guido Wolf, hat ein etwas feist-dickliches Gesicht, ist führender CDU-Mann im Baden-Württembergischen Landtag, stock-katholisch, **konservativ bis ins Mark**, Mitglied einer obskuren Verbindung mit dem Namen **„Blutreiter"**, ja, Sie lesen richtig (!), mit ebenso skurrilen Ritualen. Dieser Mann äußert öffentlich seine Sorge, es gäbe zu detaillierte sexuelle Aufklärung an unseren Schulen. Andere wichtiger Fächer würden dagegen vernachlässigt!

Sie wollen über Liebe reden, über **Lust, Sinnlichkeit, Nähe**, und was Sex noch sein kann. Das kann und darf Schule! Es muss über Liebe gesprochen werden! Kinder und Jugendliche sehen und erleben auf Millionen Sexseiten im Internet Dinge, die verwirren, wenn sie nicht besprochen werden. Was hat die Frau getan, die nackt ans Bett gefesselt wurde? Fragen, die kommen – und Antworten verlangen.

Warum sind es fast immer katholische Konservative, die sich darum sorgen, dass unsere Jugendlichen **zu viel über Lust**, Sinnlichkeit und Sexualität erfahren?

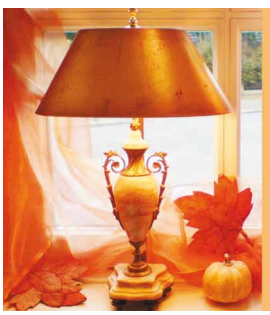
Ist ihr Denken nur konsequent? Sind ihre „wahren Werte" vielmehr Wachstum, Leistung, Einkommen und vor allem die Sorge, dass internationale Konzerne und ihre Shareholder den Hals genügend voll bekommen? Und für dieses **Rattenrennen** sollen unsere Schüler fit gemacht werden – Lust, Hingabe und orgastisches Erleben haben da **keinen Platz**. Wer guten Sex will, bestelle sich ´ne Flasche Champagner und ein paar **Nutten aufs Zimmer**, wie einst der Betriebsrat eines großen deutschen Konzerns. Und über diesen Sex und seine Details redet man eben nicht gerne. Schon gar nicht vor Kindern oder mit Kindern und in der Schule!

In einigen Tagen werde ich das einzige Land der Welt bereisen, das das „Glück" seiner Staatsbürger als **Staatsziel** in seine Verfassung geschrieben hat. Wie bitte? Ja, nicht BSP, also Bruttosozialprodukt, sondern GNH (Gross-National-Happiness), also **Brutto-National-Glück.** Ich bin gespannt auf meine Gespräche über „Glück als Staatsziel"! In unserer Leistungsgesellschaft werden solche kostbaren Ebenen stets als **„politisches Gedöns"** abgetan.

Debatten zur Frage „Was darf und soll Schule?" führen mich immer wieder zur Kernfrage: Wohin entwickelt sich unsere Gesellschaft, welche Bedeutungen und Wertschätzungen messen wir Lebensqualitäten zu, die **nicht** auf dem **Bankkonto** oder in der „**Vermögensaufstellung**" berücksichtigt werden?

Wieviel sprechen wir mit unseren Kindern – also der Zukunft unserer Gesellschaft – über die Bedeutung von Leistungsbereitschaft, Karriere, Geld, Macht und Kirche, und wie viel über Lust, Sinnlichkeit, Zärtlichkeit, Hingabe, Liebe und Inspiration?

Ich sage Ihnen, bei Lust und Liebe **gibt es Nachholbedarf!**



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 - Stuhlflechterei - 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

Markisen und Sicherheitsrollläden von Atzert
- aus eigener Produktion -

Sicherheitsrollläden
(alle 3 Minuten Einbrüche)
Markisen, Plissee, Beschattung,
Glasdächer, Rolltore + Rollgitter
Funkmotor kostenlos bei Kauf einer
Markise, **550€ Ersparnis**!

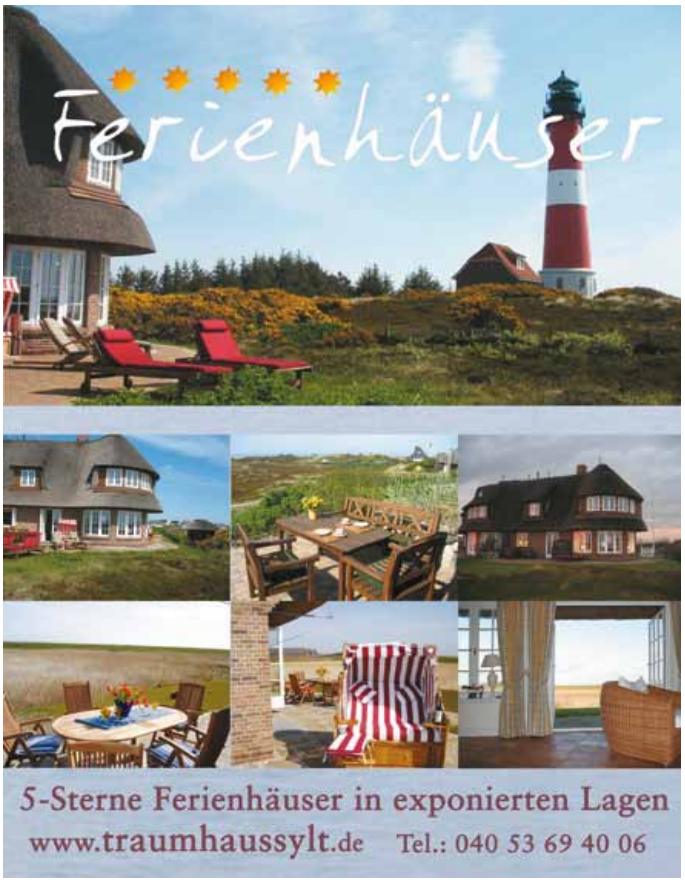
Atzert
Rollläden, Markisen, Sonnenschutz
www.rolladenatzert.de, Ahrensburger Str. 66
Tel: 040/68 91 36 16, Fax: 040/68 91 34 27

das
WUNDERHAUS
Montageservice
wunderbar vielseitig!

- Tischlerarbeiten
- Möbel-/Küchenmontage
- Trockenbau
- Bad Teilsanierung
- Kleine Reparaturen jeglicher Art
- Klein-, und Eilkuriertransporte
- Messebau
- Hoteleinrichtungen und Montage
- Instandsetzung von Büros und Wohnungen
- Umzüge auf Anfrage

Mit Herz und Verstand in Hamburg!

Tel.: 0171/ 21 500 25 • info@das-wunderhaus.de •
www.das-wunderhaus.de



INHALT

AUGUST 2015

Magazin

3 **Kolumne**

6 **Kontrovers:** Hamburger Europa-Abgeordnete diskutieren über Freihandelsabkommen

8 **Schwere Rolle:** Kristin Suckow spielt Anne Frank

10 **Beziehungs-Code:** Ein Paarberater erklärt, wie Männer ticken

12 Der Harvestehuder **Oliver Sauer** spielt die Hauptrolle in der Telenovela „Rote Rosen"

16 Pianistin **Jasmin Böttger** aus Rotherbaum reist durch die Musikgeschichte

17 **Rathaus-Kolumne:** Jürgen Heuer kommentiert den Niedergang der AfD

18 **City News:** Das gibt's Neues in der Stadt

20 **Sommer-Trend:** Immer mehr Freiluftkinos an der Alster

22 **Schauspielerin Wanda Perdelwitz** lässt am Winterhuder Fährhaus ihre Reize spielen

24 **Fahrradstadt Hamburg?** Wir zeigen, dass es anderswo besser geht!

26 **Kulturtipps:** Die besten Konzerte der Hansestadt!

28 **Praktisch:** Das Alster-Magazin immer dabei – als ePaper!

50 **What's up in town:** Players Night und Summer Lounge!

Servicethemen

30 **Alster med:** Experten zu medizinischen Top-Themen

31 **Gesundheitsratgeber:** So wirkt die Haltung auf Ihren Rücken

32 **Fit & schön:** Wie Sie Ihre Muskeln richtig dehnen

36 **Mode:** Ganz in Weiß durch den Sommer

39 **Besser hören und sehen:** Die trendigsten Sonnenbrillen

42 **Bauen und renovieren:** Mit schönen Böden Räume aufwerten

44 **Immobilien:** So lässt es sich leben – Traumhaus in Andalusien

48 **Exklusive Standorte,** an denen Sie unser Alster-Magazin finden!

38 **Kleinanzeigen/Impressum**

12

Rosenkavalier: Oliver Sauer aus Harvestehude spielt die Hauptrolle in der Telenovela „Rote Rosen"

Fotos: ARD - Thorsten Jander; Rich & Royal

36
Weißer Sommer:
Wir zeigen Ihnen stimmungsvolle helle Outfits für die sonnige Jahreszeit.

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

Praxis-Einrichtungen
Büroeinrichtungen
Empfangstresen
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

DAT
UHLENFEST
STRASSENFESTIVAL FÜR
UHLENHORST UND WINTERHUDE

15. + 16.08.15
Hofweg / Papenhuder Straße
Sa 11-23 Uhr + So 11-21 Uhr
WWW.DAT-UHLENFEST.DE

TTIP -gut für alle?

Pro oder Contra

Das Transatlantische Freihandelsabkommen (TTIP) erhitzt die Gemüter. Die einen erhoffen wirtschaftlichen Nutzen, die anderen befürchten u.a. Einschränkungen von Rechten und Standards. Vor einigen Tagen gab es in diesem Zusammenhang wieder eine Abstimmung im Europäischen Parlament. Der Hamburger Abgeordnete Knut Fleckenstein (SPD) ist eher für, Fabio De Masi (LINKE) eher gegen TTIP. Hier erklären sie ihre Positionen.

Foto: Tim Wendrich

PRO

Knut Fleckenstein, SPD

Wir haben über die Bedingungen des Parlaments an die EU-Kommission abgestimmt, anhand der wir die späteren Verhandlungsergebnisse messen werden. Letztlich entscheidet das Parlament über das Abkommen als Ganzes. Ich war aus voller Überzeugung dafür, denn eine ganze Reihe von sozialdemokratischen Forderungen sind aufgenommen worden. Unter anderem haben wir Sozialdemokraten starke (und einklagbare!) Arbeitnehmerrechte und den unmissverständlichen Schutz unserer öffentlichen Daseinsvorsorge sowie der kulturellen Vielfalt festgeschrieben. Die Absenkung von Standards für Verbraucher-, Umwelt- und Datenschutz ist nicht verhandelbar. Damit senden wir ein Signal, dass weder die EU-Kommission noch die amerikanische Administration ignorieren kann. Besonders wichtig ist auch: Mit diesem Beschluss des Europäischen Parlaments sind die privaten Schiedsgerichte (ISDS) de facto vom Tisch. Das setzt Maßstäbe. Für das europäisch-kanadische Freihandelsabkommen (CETA) gilt es gleichermaßen! Einige Kollegen lehnen TTIP grundsätzlich ab. Ich hingegen bin dafür, dass der Handel in Zeiten der Globalisierung politische Rahmenbedingungen erhält. Allerdings müssen die genannten Bedingungen verabredet werden. Ob das gelingt, ist fraglich.

Foto: Irina Neszeri (CC)

CONTRA

Fabio De Masi, LINKE

Bundesregierung sowie EU Kommission versprechen Wachstum und Jobs durch TTIP. Jedoch bemerkte Wirtschaftsminister Sigmar Gabriel (SPD) kürzlich die Wachstumsprognosen seien „Voodoo“, jede Wechselkursschwankung habe mehr Auswirkung auf den Handel als TTIP. Wozu also ein Pakt zur Senkung von Verbraucher- und Umweltschutz sowie Gefährdung von Arbeitnehmerrechten? Nach Protesten der Bevölkerung hat die Große Koalition im Europäischen Parlament einen faulen Kompromiss zu den sogenannten Schiedsgerichten ausgehandelt. Dort können Konzerne Staaten wegen Gesetzen verklagen, die ihre Profite hemmen. Aber auch die „Schiedsgerichte light“ machen die Sache nicht besser. Denn in dem Abkommen mit Kanada (CETA) stehen die Schiedsgerichte unverändert drin. Die Konzerne brauchen dann nur eine Zweigniederlassung oder womöglich einen Briefkasten in Kanada, um die Schiedsgerichte zu nutzen. Zudem ist unklar, wozu wir überhaupt solche Gerichte jenseits der nationalen Gerichtsbarkeit brauchen. Daher lehne ich CETA und TTIP weiter ab.

Foto: Baumeister Ing. Engelbert Hosner, EUR ING.... www.bauwissen.at / pixelio.de

Diskutieren Sie mit!
facebook.de/alstermagazin

In einem der über 200.000 Schließfächer bei der Haspa bleiben Wertgegenstände, Erbstücke und wichtige Dokumente dauerhaft geschützt.

Bankschließfach:

Sicher aufbewahrt

„Wo bewahren Sie eigentlich Schmuckstücke, Münzen, wichtige Dokumente oder Datenträger auf? In der Nachttischschublade im Schlafzimmer, in der Keksdose in der Küche, in der Schreibtischschublade im Arbeitszimmer? Was passiert, wenn Ihre Wertgegenstände gestohlen werden?“, fragt Randolf Lengler, Leiter der Haspa-Filiale am Winterhuder Marktplatz. „Für solche und andere Fälle kann man einfach vorsorgen: mit einem Bankschließfach.“

Im vergangenen Jahr gab es 7.490 Einbrüche in Häuser und Wohnungen in Hamburg. Das waren 8,2 Prozent mehr als im Vorjahr. Umgerechnet bedeutet das, dass jeden Tag fast 21-mal in der Hansestadt eingebrochen wird. Das Gefühl, das man nach einem Einbruch in die eigenen vier Wände hat, ist unangenehm. Umso schlimmer, wenn dann noch der Verlust zum Beispiel von Erbstücken zu beklagen ist.

„Wer auf Nummer sicher gehen will, legt Wertgegenstände, die nicht ständig benötigt werden, lieber ins Kundenmietfach. Und zwar nicht nur während der Abwesenheit im Urlaub“, empfiehlt Lengler. „Dies gilt für wichtige Dokumente und Verträge ebenso wie für Gold und Schmuck oder andere Dinge, die man nicht missen möchte.“ Die Hamburger Sparkasse verfüge über mehr als 200.000 Schließfächer in zehn unterschiedlichen Größen. Die kleinste Größe gibt es schon für 25,60 Euro im Jahr. „Das sind gerade einmal sieben Cent pro Tag für die Sicherheit von Wertgegenständen und Dokumenten“, rechnet der Filialleiter vor. Der Inhalt des Fachs ist bis zu 20.000 Euro versichert. Wer höhere Werte einlagern möchte, sollte darüber hinausgehende Beträge über die Hausratversicherung absichern.

Wo der Kunde das Fach mietet, in seiner Filiale zu Hause oder in der Nähe seines Arbeitsplatzes, bleibt ihm überlassen. An der betreuenden Filiale ändert sich dadurch nichts. Bargeld gehöre übrigens nicht ins Schließfach. Das liege besser auf dem Sparbuch oder auf dem Cashkonto, betont Lengler.

Randolf Lengler
Haspa-Filialleiter

Winterhuder Marktplatz 21 d
22299 Hamburg
Tel.: 040 35 79 - 22 44
E-Mail: randolf.lengler@haspa.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9.30 - 18.00 Uhr

Das Leben der *Anne Frank*

Kristin Suckow gewährt

neue Einblicke

Mit 26 Jahren hat **Kristin Suckow** schon einige Fernseh- und Theaterrollen gespielt. Ab Ende August wird sie im **Ernst Deutsch Theater** in der Rolle der **„Anne Frank“** zu sehen sein. Das Alster-Magazin fragte bei der Berlinerin nach, wie es ist, so eine bedeutende Persönlichkeit zu verkörpern.

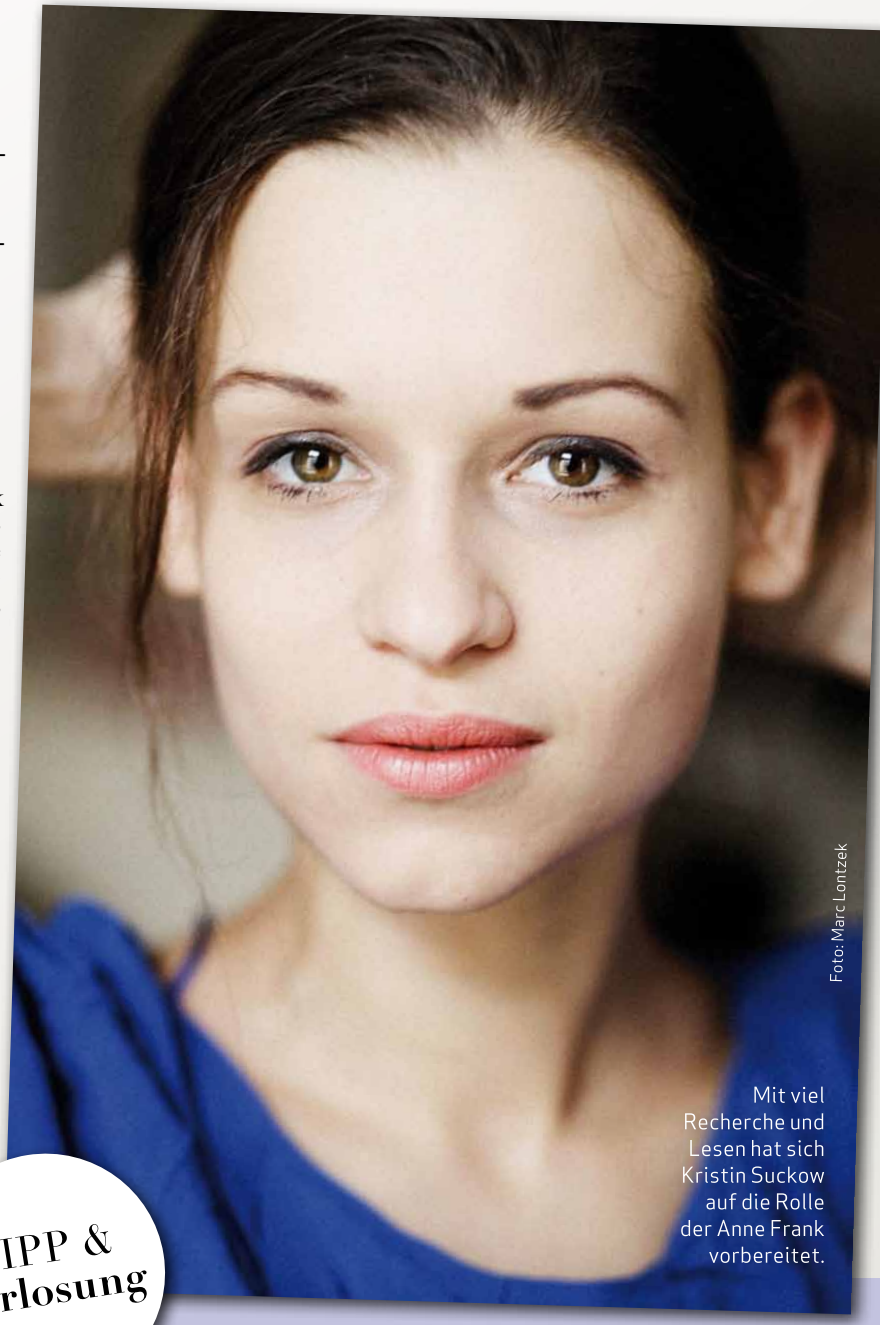


Foto: Marc Lontzek

Mit viel Recherche und Lesen hat sich Kristin Suckow auf die Rolle der Anne Frank vorbereitet.

Alster-Magazin: ***Frau Suckow, Sie spielen demnächst die Rolle der Anne Frank im Stück „Anne – Das Tagebuch der Anne Frank“. Wie haben Sie sich auf diese Rolle vorbereitet?***

Kristin Suckow: Ich habe zuerst das Tagebuch der Anne Frank erneut gelesen. Außerdem gibt es eine Reihe weiterer Zeugenberichte und Dokumentationen über Anne Frank und die Geschichte Ihrer Familie. Das ist eine tolle Möglichkeit, die Figur wirklich kennenzulernen, die man selten hat. Allerdings entsteht hier auch die Herausforderung einen Menschen zu verkörpern, den es wirklich gegeben hat. Ich möchte mit meiner Arbeit dieser beeindruckenden Persönlichkeit gerecht werden.

Wie ist es das wohl bekannteste jüdische Mädchen zu verkörpern?

Die Proben laufen sehr gut. Ich kann natürlich nicht in jedem Detail wissen, wie Anne Frank wirklich war. Ich benutze aber alle Informationen, die ich habe und meine Phantasie erledigt den Rest.

Haben Sie während der Proben neue Erkenntnisse über die Zeit des 2. Weltkriegs erlangt?

Ja, natürlich. Dadurch, dass man immer neue Menschen und Geschichten aufsaugt, erweitert sich der Horizont und man kann vieles davon auf sein eigenes Leben und die heutige Zeit übertragen. Diese Geschichte hat einen Symbolcharakter für die Auswirkung, die Unmenschlichkeit von Krieg, Rassismus und Diskriminierung. Das sind auch sehr relevante Themen unserer heutigen Zeit. Wir sollten nie damit aufhören uns mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Diese Beschäftigung ist, glaube ich, umso nachhaltiger, je mehr wir uns auch emotional damit beschäftigen, statt nur mit Fakten und Namen zu hantieren.

Wie wird die Inszenierung des Stücks aussehen?

Ich glaube, dass wir mit der Inszenierung noch ein Stück weiter gehen können und den Zuschauern, diese beeindruckende Geschichte noch einmal auf eine andere Art und Weise näher bringen werden. Es wird auf jeden Fall ein spannender Abend, der nicht nur tragische Ereignisse mit sich bringt. Die Hinterhaus-Wohngemeinschaft hatte auch spaßige Momente, die wir dem Publikum nicht vorenthalten wollen. Klar gibt es die Zeichen des Krieges: Fliegeralarm, Bombardement und Angst. Aber die Hinterhäusler hatten auch ganz alltägliche Sorgen: Streit um das Essen, Zahnschmerzen oder Liebeskummer.

Julia Ulbrich

TIPP & Verlosung

Das Stück „Anne“ läuft vom 27.8. bis zum 29.9. im Ernst Deutsch Theater. Neben Kristin Suckow, werden u.a. die Schauspielerinnen Jessica Kosmalla und Sina Maria Gerhardt zu sehen sein.
Das Alster Magazin verlost 3x2 Karten für die Aufführung am 4.9. um 19.30 Uhr. Machen Sie mit und schreiben Sie kurz und knapp, wieso Sie gern dabei wären, an folgende Mailadresse: j.ulbrich@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 28.08. Viel Glück!

Kostenfreie Bewertung und Vermittlung für Verkäufer

Rarität im begehrten Hamburg-Volksdorf

Doppelhaushälfte direkt am Naturschutzgebiet

Ihre neue Haushälfte liegt in einer der schönsten Wohnlagen von Volksdorf. Direkt am Naturschutzgebiet Volksdorfer Teichwiesen und am Ende einer Sackgasse gelegen, können Sie entspannt die Seele baumeln lassen. Über die Diele gelangen Sie zu Ihrem neuen Highlight – das Wohnzimmer. Panoramafenster, ein hochwertiger Fußboden, dimmbare Downlights sowie ein Kamin lassen diesen Raum gemütlich wirken. Im Obergeschoss erwarten Sie das Elternschlafzimmer, zwei sonnige Kinderzimmer, ein helles Gästezimmer sowie ein großes Vollbad. Dieser Bereich wird durch einen nützlichen Abstellraum und zwei Balkone abgerundet. Im voll ausgebauten Untergeschoss bieten sich Ihnen zudem weitere vielfältige Nutzungsmöglichkeiten. Die überdachte Terrasse lädt dazu ein, tolle Stunden mit dem direkten Blick ins Grün zu verbringen. Das Objekt befindet sich in einem sehr gepflegten Allgemeinzustand und wurde in den Jahren 2009 – 20015 stetig modernisiert. Die gemütliche Doppelhaushälfte in idyllischer Lage wartet nur auf Ihren Einzug.

Energiebedarfsausweis: 189,9 kWh(m²a), Öl, Baujahr des Wärmeerzeugers 2009, Energieklasse: F

Kaufpreis: € 695.000,-

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann freuen wir uns von Ihnen zu hören.

Ihr Andreas Meyn, Immobilienberater

Günther & Günther GmbH
Immobilienbüro Elbvororte
Elbchaussee 576
22587 Hamburg
Telefon: 040 / 320 330 90
www.guenther-immobilien.de

BELLEVUE BEST PROPERTY AGENTS 2014

BELLEVUE BEST PROPERTY AGENTS 2015

GÜNTHER & GÜNTHER

IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Wenn Frauen ihren Partner nicht verstehen, treibt sie das oft in den Wahnsinn.

Das Phänomen Mann

Verstehen Sie, was in **Ihrem Mann** vorgeht? Warum er gerade so handelt oder Ihnen nicht zu hört? Für viele Frauen ist es oftmals schwierig die Verhaltensweisen ihres Mannes nachzuvollziehen. **Autor** und **Paarberater Michael Mary** erklärt in seinem aktuellen Buch, wie Frau ihren Mann besser verstehen kann.

Wie oft sitzen Frauen verzweifelt zusammen und klagen ihr schweres Schicksal über – den Mann! Und in der Tat, mit den Männern ist es manchmal gar nicht mal so einfach (wir Frauen sind natürlich viel weniger anstrengend). Nein im Ernst, wie viele Frauen gibt es, die Probleme in ihrer Beziehung haben, weil sie ihren Partner nicht verstehen, missverstehen, oder völlig überreagieren, weil sie eine andere Denkweise haben? Ich denke, das sind Einige. Doch wie kehren wieder mehr Verständnis und anhaltender Frieden in die Beziehung ein? Der Schlüssel zum Glück ist das richtige Verhalten in den jeweiligen Situationen. Das rät Michael Mary den Frauen, um ihre Männer besser zu verstehen. Denn es gibt keine beschreibbaren Männertypen, aber hingegen typisch männliches Verhalten in bestimmten Situationen. Und genau dafür gibt der Autor den Frauen Tipps, indem sie das Verhalten der Männer durch neue Reaktionsweisen beeinflussen. Denn „Kein menschliches Verhalten ist naturgegeben, sondern immer sozial veränderbar", so der Autor. *Julia Ulbrich*

Ein kleiner Tipp, der Ihnen schon mal helfen könnte:

Es macht keinen Sinn sich mit dem Mann als „Ganzes" zu befassen, oder seine Person oder seinen Charakter verändern zu wollen. Der richtige Weg ist die genaue Betrachtung des jeweiligen Problems, das gerade allgegenwertig in der Beziehung ist und das darin gezeigte Verhalten des Mannes.

Ein Kurzinterview mit dem ***Autor Michael Mary:***

Foto: Chantal Zierau

Alster Magazin: ***Sie sind von Beruf Paar- und Singleberater und haben mittlerweile 32 Bücher veröffentlicht. Gibt es so viel zu berichten, was Sie in den Gesprächen erlebt haben?***

Mein erstes Buch erschien 1988, seither hat sich vieles verändert, auch im Umgang der Geschlechter miteinander. Es gibt immer neue Entwicklung und Aspekt, daher reißt der Stoff nicht ab.

Ist es schwer den Paaren und Singles zu helfen, oder können Sie deren Probleme meist lösen?

Lösen können das die Leute nur selbst, ich kann dafür meine Beobachtungsgabe und Erkenntnislage zur Verfügung stellen.

Können Sie ein Problembeispiel nennen, was sehr häufig bei einem Gespräch thematisiert wird?

Beispielsweise fühlt sich der eine Partner vom anderen zu einem bestimmen Verhalten genötigt „Ich mache das ja nur, weil du ..." Es gibt aber immer andere Möglichkeiten, auf den Partner zu reagieren. Die können in der Beratung entdeckt und getestet werden.

Wenn Sie selbst Therapeut sind, funktionieren Ihre Beziehungen dann immer ohne jegliche Probleme?

Keinesfalls. Man kann sich selbst nicht besonders gut beobachten.

Haben Sie vielleicht noch einen kleinen Rat für unsere Leser, wie sie eine intakte Beziehung führen können?

Das wichtigste ist die Haltung. Etwa eine Haltung von Akzeptanz Problemen gegenüber. Probleme sind Hinweise darauf, dass etwas übersehen wurde und in den Blick genommen werden soll. Da man nicht alles im Blick haben kann, sind Probleme unvermeidlich.

Buchtipp:

„Der Beziehungscode – Wie Sie Ihre Partnerschaft verbessern, ohne Ihren Mann zu ändern". Taschenbuch, 192 Seiten, 14,99 Euro, erschienen 2015 im Gräfe und Unzer Verlag.

Ihr Experte für Immobilien in Hamburg & Spanien

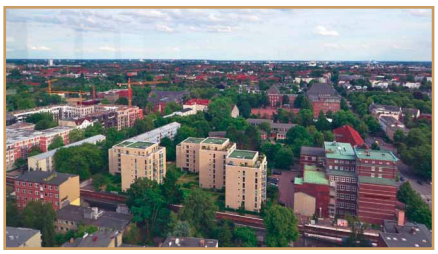
Gern bewerten wir unverbindlich & kostenfrei Ihre Immobilie

JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Unser Familienunternehmen vermittelt seit 23 Jahren erfolgreich Immobilien an Kunden in Hamburg und Umgebung sowie in Spanien, speziell auf den Kanaren und Balearen. Unser stetig wachsendes Unternehmen zeichnet sich besonders durch Leidenschaft und außergewöhnliches Engagement im Beruf aus, was sich in der Zufriedenheit unserer Kunden widerspiegelt. Gerne unterstützen wir auch Sie bei der Suche nach einem neuen Eigenheim oder beim Verkauf Ihrer Immobilie.

Exklusive Eigentumswohnung in bester Lage von Eppendorf

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 139 m²
- 3 Zimmer
- Baujahr: 2003
- Ca. 52 m² großer Wohnbereich
- Exklusive Einbauküche
- Parkett, Fußbodenheizung, Alarmanlage
- Garten, Gartenterrasse
- Keller, Tiefgaragenstellplatz
- Energieausweis: B, 103 kWh, Gas
- KP: 690.000 €



Traumhafte Eigentumswohnung im 23. Stock des Mundsburg-Towers

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 66 m²
- 2 Zimmer
- Baujahr: 1973
- Panoramafenster mit fantastischem Blick über Hamburg
- Südliche Ausrichtung
- Hochwertiger Laminatboden
- Keller
- Energieausweis: V, 162 kWh, Fernwärme
- KP: 319.000 €

Einfamilienhaus mit Traumblick und Pool in La Paz auf Teneriffa

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 247 m²
- Grundstücksfläche: ca. 850 m²
- 4 Zimmer
- Baujahr: 1975
- Privilegierte Lage mit Ausblick auf den Teide
- Kamin, voll möbliert
- Garten, Pool, Garage
- Keller
- Energieausweis: In Bearbeitung
- KP: 598.000 €

Zahlreiche Kunden haben uns mit der Suche nach einer passenden Immobilie beauftragt. Vielleicht haben wir bereits Kunden, die genau Ihre Immobilie suchen!

Geschäftsführer sucht Altbauwohnung in Eppendorf bis 1,2 Mio €

Junges Paar sucht Eigentumswohnung in Winterhude bis 650.000 €

Zahnarzt sucht Eigentumswohnung in Eimsbüttel bis 600.000 €

Ehepaar sucht Maisonettewohnung mit Alsterblick bis 1,8 Mio €

Familie sucht Haus mit Garten in Alsterdorf bis 800.000 €

Unternehmer sucht vermiete Wohnung in Harvestehude bis 1,3 Mio €

Wir laden Sie herzlich zu unseren ALSTERTALER IMMOBILIENGESPRÄCHEN ein!

Mit unserer neuen Gesprächsreihe bringen wir Eigentümer mit ausgewiesenen Experten der Immobilienwirtschaft ins direkte Gespräch.

Unsere nächsten Termine und Themen:

Mittwoch, 26. August: Frank'sche Siedlungshäuser - Richtig verkaufen
Mittwoch, 30. September: Immobilienverkauf und Steuerrecht - Was ist wichtig
Mittwoch, 28. Oktober: Immobilienbewertung - Wie bewerten Sie Ihre Immobilie richtig
Mittwoch, 25. November: Wellingsbüttel 16 - Ein erstes Zwischenfazit

Wegen begrenzter Plätze ist eine Teilnahme nur unter vorheriger Anmeldung möglich.
Anmeldung und weitere Informationen: info@jw-i.de oder 040 / 538 46 76

Rote Rosen-Star:

„Hamburg ist eine Luft-Stadt“

Seit dem 17. Juli ist **Oliver Sauer** der neue männliche **Hauptdarsteller** für die 12. Staffel in der Telenovela **„Rote Rosen“**. Wir sprachen mit **dem Harvestehuder** über diese neue Herausforderung in der beliebten ARD-Serie.

Die ersten Jahre seiner schauspielerischen Karriere hat Oliver Sauer auf Theaterbühnen verbracht. Jetzt gehört er zum Hauptcast von „Rote Rosen“ und ist täglich im TV zu sehen. „Es ist ein großer Reiz, eine Figur über einen längeren Zeitraum zu begleiten. Das ist toll, weil es die Möglichkeit gibt, einen Charakter zu entwickeln und wachsen zu lassen“, sagt er über seine neue Rolle des Lasse Petersen. „Die zweite Herausforderung ist für mich, in diesem schnelllebigen Format zu bestehen. Die Aufgabe ist, das wirklich lebendig und spannend zu machen. Das ist mein Ehrgeiz daran“, sagt Sauer. Eine Herausforderung ist ebenfalls das Text-Lernen: „Wir produzieren jeden Tag eine 50-minütige Folge, das bedeutet, für die Hauptrollen gibt es jede Woche zwischen 90 und 120 Seiten Text zu lernen“. Tricks hat er dabei aber keine: „Ich lerne den Text über das Lesen. Dann spreche ihn möglichst oft, damit er mir geläufig wird und beim Spielen nicht mehr im Weg ist. Aber mein Gehirn ist über die Jahre darin trainiert, dass ich mir gar keine Gedanken mehr darüber mache“. Bei der Auswahl seiner Rollen achtet der gebürtige Rüsselsheimer auch auf persönliche Ähnlichkeiten: „Das ist das Erste, wonach ich intuitiv schaue: gibt es da eine Verbindung? Was ist der Kern der Figur, der mich anspricht? Ich brauche etwas, das mich dazu bringt, zu sagen ‚Da habe ich Lust zu!‘. Rollen, die ganz weit weg von mir sind, reizen mich aber auch“.

Trafen sich in Harvestehude: Oliver Sauer und Redakteurin Deborah Plachetka.

Wie ist es bei Lasse Petersen – gibt es Ähnlichkeiten? „Ja, das mochte ich natürlich an der Rolle des Lasse Petersen. Er ist durch und durch Künstler und auch ein Typ, der die Sachen mit sich selbst ausmacht. Das kenne ich gut, da gibt es eine Verbindung“, erzählt Oliver Sauer. „Zu dem Format der Telenovela muss man natürlich auch ‚Ja‘ sagen – man darf sich nicht distanzieren, sondern muss voll reingehen und sagen ‚Das mache ich‘“, erklärt er die Herausforderung bei „Rote Rosen“. Unter der Woche dreht Sauer für die Telenovela in Lüneburg, er wohnt aber in Harvestehude und ist von Hamburg schon lange begeistert – hier absolvierte er von 1984 bis 1988 eine Schauspielausbildung. Mittlerweile wohnt er seit über zehn Jahren in der Hansestadt. „Ich bin mit der festen Absicht hierher zurückgekehrt, hier zu wohnen. Vorher habe ich immer da gelebt, wo ich gearbeitet habe, aber ich wollte sagen können ‚Hier lebe ich jetzt‘. Für mich ist Hamburg ganz stark eine Luft-Stadt – hier gibt es immer Luft, auch im heißesten Sommer. Das tut mir gut, damit fühle ich mich wohl. Hamburg ist eine schöne Stadt mit viel Raum und Platz – hier gibt es Platz zum Atmen!“ Hat er Lieblingsorte in der Stadt? „Am Wasser, das ist toll! Ich mag den ganzen Alster-Bereich. Und an der Elbe – das ist doch immer wieder großartig!“ *Deborah Plachetka*

Anne Moll und Oliver Sauer sind das Hauptpaar der 12. Staffel von „Rote Rosen“ (ARD, Mo.-Fr., 14.10 Uhr).

Fotos: ARD - Thorsten Jander

Oliver Sauer über seine Figur Lasse Petersen: „Ich mag, dass er Background bekommen hat – eine Geschichte, die er mitbringt und die ihm anhaftet."

Dr. Schütte und Team
Zahn-Heilpraxis Hamburg

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 Schulmediziner 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

LÜTHEN & CO. IMMOBILIEN

Spezialmakler für Grundstücksvermittlung
und Neubauprojekte

LÜTHEN & CO. IMMOBILIEN GMBH
Neuer Wall 84 · 20354 Hamburg

Telefon 040/360 99 20 10 · Telefax 040/360 99 20 19
verkauf@luethen-immobilien.de
www.luethen-immobilien.de

Foto: privat

Präsentieren im Torhaus Klassik und Jazz: Dr. Jasmin Böttger und Günther Brackmann.

„Cross-Over“

Dr. Jasmin Böttger aus Rotherbaum und Günther Brackmann präsentieren „Eine pianistische Reise von Salzburg bis New Orleans“ – Klassik und Jazz gegeneinander und miteinander.

Alster-Magazin: ***Worin liegt die Faszination am Vergleich Klassik vs. Jazz?***

Dr. Jasmin Böttger: In der Klassik ist vieles festgelegt, Jazz ist mehr die Kunst der Improvisation. Durch die Kombination von Klassik und Jazz entsteht etwas Neues. Dadurch erhalten beide Richtungen neue Impulse.

Günther Brackmann: Die Faszination für mich liegt in der tonalen Freiheit der Improvisation über die Harmoniefolge eines klassischen Themas, dem Ausreizen der Grenzen, dem Folgen von spontanen Eingebungen mit der bewussten Inkaufnahme des Verlassens von ‚sicherem Terrain‘.

Wieviel Klassik findet sich im Jazz wieder?

Günther: Der musikalische Ansatz der Klassik ist gegenüber dem Jazz ein völlig anderer. Die Ursprünge der Klassik liegen in den Kirchen- wie Fürsten- und Königshäusern der damaligen Zeit, also der gesellschaftlichen Elite ihrer Zeit. Der Jazz hat seine Ursprünge in den sozialen Randgruppen seiner Zeit (Sklavenarbeitern).

Jasmin: Und dennoch gibt es viele Gemeinsamkeiten. Beide Kunstformen benutzen Schemata, harmonisch, satztechnisch, rhythmisch etc. Und auch die Klassik-Komponisten wie z.B. Beethoven, Chopin und Liszt haben viel improvisiert und oft daraus ihre Kompositionen gewonnen. Leider ist die Kunst des Improvisierens im Klassik-Bereich weitgehend verloren gegangen.

Bei euch ist im Konzert auch Cross-Over ist angesagt: Kombiniert ihr auch Stücke – geht das überhaupt? Wenn ja welche – oder sind es Eigenkompositionen?

Jasmin: Die Grundlage bilden immer klassische Werke, beispielsweise von Mozart. Günther improvisiert dann darüber seine eigenen jazzigen Gedanken. So entstehen eigenständige Synthesen.

Klassik ist ernst, das Publikum steif im Anzug – Jazz ist fröhlich, das Publikum swingend im „Freizeitlook“. Klischee oder Wahrheit?

Jasmin: Klischees leben davon, dass sie immer wiederholt werden. Wenn ich da so an das Schleswig-Holstein-Musikfestival denke, an die Konzerte auf dem Lande: Da geht man leger zum Picknick, hört klassische Musik und es gibt unglaublich viel Begeisterung und Fröhlichkeit – in allen Altersgruppen.

kw

Konzert-TIPP: Die **Konzertpianistin Dr. Jasmin Böttger** spielt Werke aus klassischen Jahrhunderten und erläutert deren Entstehung. Dazu knüpft **Pianist Günther Brackmann** einen Bogen bis zum frühen Jazz des 20. Jahrhunderts – von Blues bis Boogie Woogie – und gibt humorvolle Einblicke in seine Musik. Anschließend mischen beide die artfremden Genres. **Wann und wo:** 6.9., 18 Uhr, Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, Tickets 21/19/erm. 10 € unter Tel. 536 12 70

Implantologie, Parodontologie und Endodontie

sowie das gesamte Spektrum der Zahnmedizin:
von der klassischen Vorsorge, über Prophylaxe, vollkeramischen Restaurationen, Implantologie, Behandlung in Vollnarkose bis hin zu ästhetischer Zahnheilkunde.

In unserem modernen Zahnzentrum erhalten Sie zahmedizinische Behandlung auf höchstem Niveau.

Die Krönung für Hamburgs Zähne

Termin vereinbaren
040 350 171 40

Dr. Z Zähne gut, alles gut!

Tüv zertifiziert nach ISO 9001:2008

Dr. Z Zahnmedizinisches Zentrum Dr. R. Zolmajd
Jungfernstieg 41-42, 20354 Hamburg, **hamburg.doktor-z.net**

AfD – ein Trauerspiel

Die Fraktion der „Alternative für Deutschland" ist im Plenarsaal der Bürgerschaft **ganz rechts außen**. Das ist natürlich kein Zufall. Politisch gehört sie dorthin – auch wenn sie sich selbst als Bestandteil der bürgerlichen Mitte sieht.

Für einzelne Abgeordnete mag das auch zutreffen. Etwa für den Fraktionsvorsitzenden Jörn Kruse. Ihn hat die Spaltung der AfD und der Austritt von Parteigründer Bernd Lucke prompt in eine verzwickte Lage gebracht. Er will die Fraktion **unter dem Dach der AfD zusammen halten**, sympathisiert aber ganz offen mit Luckes Neugründung „Alfa". Den Parteivorsitz der AfD will er nach der Sommerpause niederlegen.

Sowohl der Partei, als auch in der Fraktion, sitzt ihm der ehemalige Innensenator Dirk Nockemann im Nacken, der schon zu Schills Zeiten den rechten Rand bespielt hat. Schon bevor sich die AfD zerlegt hat, waren Kruse und Nockemann **in herzlicher Abneigung verbunden** und machten auch öffentlich keinen Hehl daraus, wie wenig sie voneinander halten.

Fragt sich: **Wie lange das gut geht?** Über die Sommerpause haben Kruse und Nockemann offenbar so eine Art **Burgfrieden geschlossen**. Aber danach könnte es krachen. Eine Partei, die noch weiter nach rechts marschiert, wird kaum dulden, wenn ihre Parlamentsfraktion moderatere Töne anschlägt. Viele Rathausbeobachter rechnen deshalb damit, dass die **Fraktion auseinander bricht** und damit das gleiche Schicksal ereilt, wie einst die Schillpartei und die Stattpartei. **Protestparteien dieser Art haben offenbar eine kurze Halbwertzeit.**

Für die Politik in Hamburg ist das zum Glück alles ziemlich unerheblich, denn die **Rechtspopulisten spielen so gut wie keine Rolle im Rathaus**. Von den anderen Fraktionen werden sie weitgehend ignoriert. Eigene Initiativen mit Substanz waren bislang Mangelware.

Doch den Wählern der AfD wird sich die Frage stellen, wem sie da eigentlich ihre Stimme gegeben haben. **Protest ist schön und gut.** In diesem Fall aber bewirkte der Einzug der AfD in die Bürgerschaft, dass die SPD ihre absolute Mehrheit verloren hat und die Grünen mit an Bord der Senatsbarbasse sind.

Wie auch immer: **Die AfD hat ihren Höhepunkt überschritten.** Der Rest ist nur noch ein Trauerspiel.

POLITIK- UND RATHAUSEXPERTE:
JÜRGEN HEUER

Unser Vorteilsleasing[1] für Geschäftskunden[2]:

Audi A4 Avant Sport Edition 1.8 TFSI*, multitronic

Leistung: 125 kW (170 PS), Mythosschwarz Metallic. Aluminium-Gussräder Audi Sport im 5-Segmentspeichen-Design, MMI® Navigation, Bluetooth-Schnittstelle, Audi sound system, Multifunktions-Sportlederlenkrad im 3-Speichen-Design, u.v.m.

Sonderzahlung: € 0,– zzgl. Zulassungs- und Überführungskosten i.H.v.: € 894,12 (netto); Jährliche Fahrleistung: 10.000 km; Vertragslaufzeit: 24 Monate. Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Bonität vorausgesetzt.

***Kraftstoffverbrauch in l/100 km:** innerorts 7,6; außerorts 5,8; kombiniert 6,4; **CO_2-Emission in g/km:** kombiniert 149; **Effizienzklasse C.**

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. [1] Gültig bei Leasing bis 30.09.2015 und Zulassung bis 15.12.2015. [2] Für Gewerbetreibende ohne gültigen Großkundenvertrag bzw. die in keinem Großkundenvertrag bestellberechtigt sind sowie selbständige Freiberufler und selbständige Land- und Forstwirte.

Service mit Leidenschaft.

Wir sind Audi
Top Service Partner 2015

Auto Wichert GmbH | www.auto-wichert.de

Audi

Audi Hafen City Süd
Wendenstr. 150-160
20537 Hamburg
Tel. 040 . 25 15 16 - 21
heide.kussmaul@auto-wichert.de

Alstervergnügen!

Das **Alstervergnügen** bietet auch in diesem Jahr wieder vom **3. bis 6. September** ein facettenreiches Programm zu Wasser und an Land. So können die Besucher etwa die ersten offenen SUP-Meisterschaft im Sprint und der Langstrecke erleben, dazu Wake-Boarder bestaunen und Wasserfahrräder selber erleben. Mit dabei ist auch wieder das Lions-Entenrennen, bei dem zugunsten von „Hamburg macht Kinder gesund e.V." der Reinerlös von 10.000 Renn-Enten gespendet wird. Auf festem Boden sorgen ein Musikprogramm auf mehreren Bühnen – u.a. mit Pohlmann und Simon Glöde –, Aktionen und Shows, eine Genussmeile am Jungfernstieg, Kunsthandwerk, Straßentheater und abendliche Pyro-Shows für Abwechslung. Dabei wurde an alle Gäste gedacht, denn auf der Lombardsbrücke bietet eine Kinderlounge Aktionsstände von Kindereinrichtungen und Mitmach-Angebote an. Mehr Informationen und Termine unter **www.alstervergnuegen.info**.

Ein Highlight des Alster-Vergnügens: der Auftritt von Pohlmann (4.9., 21 Uhr).

Foto: Sven Sindt

Uhlenhorst

KUNST UND KULINARIK

„Dat Uhlenfest" verwandelt am **15. und 16. August** zum achten Mal den Hofweg und die Papenhuder Straße in eine Kunst-, Kultur-, Gourmet- und Unterhaltungsmeile. Beispielsweise an der Haupt-Bühne an der Averhoffstraße dank verschiedener Bands und einem Swing-Abend am Samstag. Weitere Highlights sind eine Künstlermeile in der Papenhuder Straße mit Werken von Designern, Kunsthandwerkern und Künstlern sowie eine Kinderbühne voller Programm, auf der mitmachen erwünscht ist. Neben dem kulinarischen Angebot der anliegenden Gastronomen sind in diesem Jahr erstmals auch Foodtrucks dabei. Außerdem immer beliebt, der Anliegerflohmarkt im Hofweg – an beiden Tagen jeweils von 10-18 Uhr. Zeiten: Sa. 11-23 Uhr und So. 11-21 Uhr.

Neben Kulinarik zeichnet „Dat Uhlenfest" vor allem seine Kunst aus – von Zauberei über Akrobatik bis hin zu Slapstick.

Foto: Thomas Panzau

Foto: Kai Wehl

Moderiert das Charity-Event: Marek Erhardt

MITMACHEN & HELFEN!

Der gemeinnützige **Kiwanis Club Hamburg** unterstützt benachteiligte Kinder und Familien. Um dafür Spendengelder zu generieren hat der Verein am **6. September** auf der Uhlenhorst im Park an der Fährhausstr. 1 von 11 Uhr bis ca. 17 Uhr ein **Charity Event mit Drachenbootrennen** geplant. Drumherum gibt es – moderiert von Marek Erhardt – Musik und Kulinarik sowie diverse Aktionen für Kids! Der Erlös geht an „Kinder helfen Kindern e.V.". Mehr Infos und Anmeldung zum Rennen unter **kiwanis-drachenboot.de**

ALSTER MAGAZIN

SCHATZFUNDE IN EPPENDORF

Beim **Juwelier Heinecke** im Eppendorfer Weg 246 vereinen sich gerade Preziosen der Neuzeit mit außergewöhnlichen Schatzfundstücken – **handgefertigter Schmuck sowie Uhren namhafter Manufakturen und chinesisches Porzellan**. Es stammt aus drei historischen Wracks: der 1822 vor Java gesunkenen Dschunke „Tek Sing" und den vor Vietnam untergegangenen „Ca Mau" (1723) und „Hoi An" (um 1450). „Wir sind hocherfreut durch einen befreundeten Sammler die Chance zu haben, einige besondere Stücke in Kombination mit Schmuck oder Uhren zeigen zu können", sagt Inhaber Werner Heinecke. Infos unter **Tel. 422 18 41** und **juwelier-heinecke.de.**

KULINARISCHE **NEUIGKEITEN!**

Anna Jakubowska (m.) mit Team, Schwester Beata Jakubowska und Koch Emidio Asquino.

In Eppendorf gibt es ein neues kulinarisches Highlight zu entdecken. Die **Jaköb's Brasserie** im **Eppendorfer Weg 270** bietet einen Mix aus moderner deutscher Küche und mediterraner Vielfalt. Inhaberin Anna Jakubowska möchte mit ihrer **klassisch modernen Küche,** mit Kompositionen aus frischen Produkten, mit einer regelmäßig wechselnden Tageskarte und mit **saisonalen Gerichten** passend zur Jahreszeit verwöhnen. Genießen Sie Ihre Speisen mit persönlichem Service in einem stilvollen Ambiente. Entdecken Sie ausgesuchte Weine, Cocktails und weitere Drinks. Das junge, familiäre Team freut sich auf seine Gäste! Mehr Infos unter **Tel.: 47 19 39 33** und **www.jakoebs.de**.

GELUNGENES **SOMMERFEST!**

Das Sommerfest im Gast- und Krankenhaus war ein voller Erfolg!

Bei herrlichstem Sonnenwetter feierte das **Gast- und Krankenhaus**, Hinsbleek 12, kürzlich sein Sommerfest. Heimleiterin Anna Maria Felgentreu begrüßte im liebevoll gestalteten Innenhof des Hauses die Bewohner sowie deren Angehörige und Freunde. Zu Seemannsklängen des Shanty Chores der Hennebergbühne wurde erst geschunkelt und als dann das „Duo Balance" alles andere als „Atemlos" loslegte, wurde sogar getanzt. Wer wollte, konnte an einem Rundgang teilnehmen und einen Blick in die verschiedenen Wohn- und Pflegebereiche sowie des Betreuungsteams des Hauses werfen. Mehr Infos zum Gast- und Krankenhaus unter **Tel. 606 89 40** und auf **www.gast-und-krankenhaus.de**!

Wir sind für Sie da.

Wir möchten, dass Sie in unserem Haus ein neues Zuhause finden und in Würde alt werden können.

ISO 9001 ZERTIFIZIERT

MDK-Ergebnis 2015 Sehr gut (1,2)

Unsere persönlich geführte Pflegestiftung in Hamburg Poppenbüttel – erstmals urkundlich erwähnt im Jahre 1248 – betreut 168 Bewohnerinnen und Bewohner nach modernsten Anforderungen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

GAST- UND KRANKENHAUS
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

Gast- und Krankenhaus, Hinsbleek 12, 22391 Hamburg
Tel. 040 606894-0, info@gast-und-krankenhaus.de, www.gast-und-krankenhaus.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
Rollladen- und Sonnenschutz-techniker-Handwerk

NEU in Alsterdorf

Mittags-Buffet
7,80 €
Mo - Fr:
12 - 15 Uhr
Preis: pro Person

福禄 FuLu
SHOWKÜCHE BUFFET ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN

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

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie bei Ihrem nächsten Besuch 5,- € Rabatt auf das mongolische Buffet! (Gültig bis 16.08.15)

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

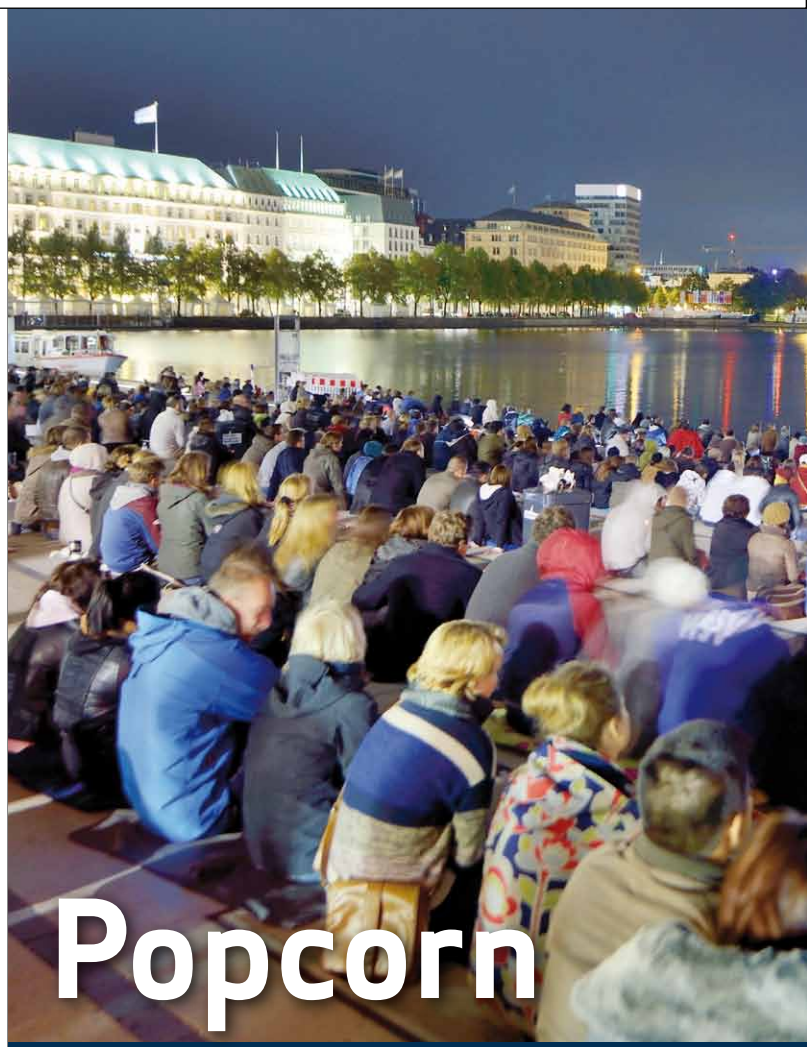
Alsterdorfer St. 262
22297 Hamburg
Tel: 040 - 84 60 07 66
Fax: 040 - 36 19 06 11

Sonntags original Chinesischer Brunch
11-14 Uhr, Preis: 15,80 € pro Person

www.fulurestaurant.de

• Beratung bei Ihnen zu Hause
• Montagefestpreise in ganz Hamburg – Sofortdienst

Eppendorf ☎ 46 46 22 • Volksdorf ☎ 6 03 03 90
Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0
www.kappler-einbruchschutz.de



Popcorn Open-

Was vor einigen Jahren klein begann, wird immer mehr zum Trend: Freiluftkino mitten in Hamburg. Neben vielen interessanten Veranstaltungsorten bildet der Jungfernstieg mit seiner schwimmenden Leinwand die wohl schönste Location.

Sommerzeit ist nicht gleich Kino-Zeit, oder? Wenn der Kinosaal nach draußen verlagert und das Popcorn unter einem Sternenhimmel genossen werden kann, schließt das Kino auf dem Ausflugs-Ranking auch in den Sommermonaten weit nach oben. Mittlerweile gibt es zahlreiche Veranstaltungsorte wie den Schanzenpark, der Alsterdorfer Markt und das Zeise Kino. Wie auch schon in den letzten Jahren gibt es dieses Jahr wieder eine bunte Mischung aus Blockbustern und unbekannteren Filmproduktionen, alten und neuen Streifen. Viel gezeigt werden in diesem Jahr „Honig im Kopf“, „Boyhood“, „Frau Müller muss weg“, „Grand Budapest Hotel“ oder „The Cut“. Anders als bei anderen Veranstaltern werden während des Binnenalster Filmfestivals, das

© Filmfest Hamburg/Christian Spahrbier

Tipp: Im Rahmen des diesjährigen Filmfest Hamburg gibt es Freiluftkino an der Binnenalster.

air

vom 17. bis zum 20. September stattfindet, ausschließlich Filme mit musikalischem Schwerpunkt gezeigt. Das Filmfestival ist der Auftakt zum Filmfest Hamburg und wird vom Filmfest Hamburg, City Management Hamburg und dem Lebendigen Jungfernstieg e.V. veranstaltet. Die Location ist einzigartig: Direkt am Jungfernstieg nehmen alle Besucher auf mitgebrachten Picknickdecken ihren Platz ein, um es sich mit Snacks und Getränken gemütlich zu machen. Die Leinwand wird inmitten der Binnenalster aufgebaut. Aufgrund der spektakulären Kulisse werden mehr als 1300 Gäste pro Filmabend erwartet.
Startschuss ist am 17. September Jacques Demys knallbunter Musicalklassiker DIE REGENSCHIRME VON CHERBOURGS. Weiter geht es am 18. September mit KEINE LIEDER ÜBER LIEBE (mit Jürgen Vogel, Heike Makatsch und Florian Lukas in den Hauptrollen). In Kooperation mit der Staatsoper Hamburg wird via Live-Taping am 19. September die Übertragung der Premiere von Hector Berlioz' Oper LES TROYENS unter der Leitung des neuen Generalmusikdirektors Kent Nagano gezeigt. Für Nicht-Opern-Fans wäre das eine schöne Möglichkeit in die Opern-Welt hinein zu schnuppern. Am 20. September schließt das Binnenalster Festival mit dem schrillen Kult-Grusical THE ROCKY HORROR PICTURE SHOW ab. Es ist ein rundes Programm, bei dem für jeden was dabei ist! Die jeweiligen Veranstaltungen starten um 20.30 Uhr. Mehr Infos zum Event gibt es auf **www.filmfesthamburg.de**.

Valeska Fuhlenbrok

Maßgeschneiderte Aufzuglösungen vom Spezialisten.

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.

KleinAufzüge CARL DEGENHARDT

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

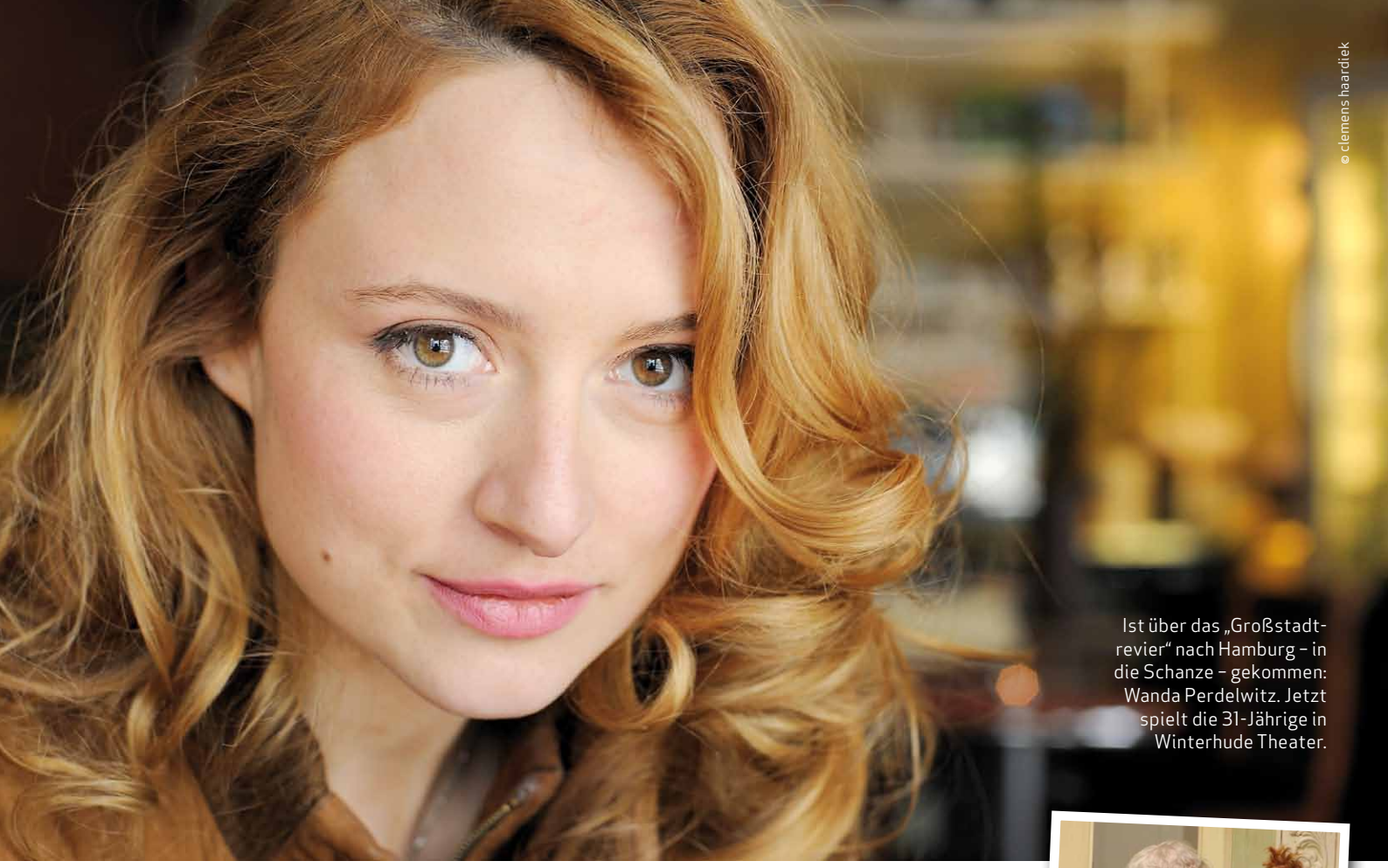
ALSTER & VERGNÜGEN

WWW.ALSTERVERGNUEGEN.INFO

3.-6. September

— 10:00 BIS 24:00 UHR —

präsentiert von WARSTEINER



© clemens haardiek

Ist über das „Großstadtrevier“ nach Hamburg – in die Schanze – gekommen: Wanda Perdelwitz. Jetzt spielt die 31-Jährige in Winterhude Theater.

„Hamburg hat mich überrascht“

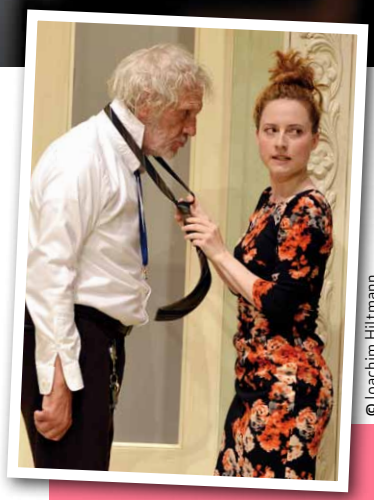
Wanda Perdelwitz ist vor drei Jahren von Berlin nach Hamburg gezogen, weil sie im **„Großstadtrevier“** die Polizistin Nina Sieveking spielt. Jetzt steht sie in ihrer neuen Wahlheimat erstmals auf der Bühne – als Studentin in der **Komödie Winterhuder Fährhaus**.

Alster-Magazin: Du bist von Berlin nach Hamburg gezogen. Schon bereut?
Wanda Perdelwitz: Im Gegenteil. Ich würde mich schon als Wahlhamburgerin bezeichnen. Denn ich mag den Norden, die Alster und die Elbe, die Nähe zum Meer. Hier kann man im Gegensatz zu Städten wie München oder vor allem Berlin die Natur spüren. Es gibt richtiges Wetter, Sturm genieße ich zum Beispiel. Dazu kommt noch die Mentalität der Menschen, ich fühle mich hier sehr wohl.

Du hast mal gesagt, die Berliner seien ein „abgebrühtes Theater-Publikum, das schon alles kennt“. Wie hast du die Hamburger bei deiner Hamburger Theaterpremiere erlebt?
Ich war sehr überrascht, einschließlich der Premiere. Die Hamburger haben super reagiert und sind wahnsinnig offen – sie haben wider Erwarten viel gelacht, auch an Stellen, an denen ich es nicht erwartet hätte. Ich hatte gedacht, dass beim nordischen Publikum nicht so viel passiert, aber wir sind alle echt begeistert.

Was ist das Schöne an der Rolle der Studentin?
Ihre vielen Facetten, die ich spielen darf. Constance entwickelt sich vom bedürftigen Mäuschen zu Beginn, das dringend ein Zimmer braucht, zur selbstbewussten Frau, die ihrem Vermieter Henri Paroli bietet. Ein alter Griesgram, dessen Sohn sie verführen soll, damit der seine Frau verlässt. Nur dann gibt es das Zimmer. Sie versucht sich ihm deswegen zu nähern, indem sie seine Interessen zu teilen angibt, etwa Fußball.

Der Hintergrund ist traurig: „Entweder Heim oder eine Aufsicht zu Hause“. Ein Zukunftsproblem?
Das wird nicht thematisiert, aber es gibt traurig inszenierte Momente. Denn das Stück regt zum Nachdenken über den Umgang mit alten Menschen in Deutschland an. Sie werden quasi außerhalb des Familienverbandes „abgeschoben“. Dabei besitzen sie so viel Weisheit. So ist es Henri, der bemerkt, dass Constances Studium falsch ist und ihr Musik viel mehr liegt. Sie hat aber Probleme, seine Tipps für einen neuen Lebensweg anzunehmen. Ihre Entwicklung ist spannend erzählt. *kw*



© Joachim Hiltmann

Tipp & *Verlosung*

Noch bis zum 13.9. zeigt die Komödie Winterhuder Fährhaus das Stück „Die Studentin und Monsieur Henri“ von Yvan Calbérac. Die Studentin **Constance (Wanda Perdelwitz)** braucht dringend ein Zimmer. Der alte Griesgram **Henri (Michael Altmann)** will ihr eines vermieten. Aber nur, wenn es ihr gelingt, seinem Sohn den Kopf zu verdrehen. Der soll nämlich seine Frau, die ungeliebte Schwiegertochter, endlich verlassen … Tickets: 13-34,50 € über Tel. 480 680 80. Wir verlosen 3x2 Karten für den 21.8., 19.30 Uhr. Wer zwei gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an: k.wehl@alster-net.de . Einsendeschluss: 17.8.

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

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.

Susanne Bechtel | Ärztin | **Praxis Hamburg** | Harvestehuder Weg 5 | 20148 Hamburg | Tel. 040 / 81956788 | Termine nach tel. Vereinbarung
Weitere Praxen | Neumünster Tel. 04321 / 8539533 | Timmendorfer Strand Tel. 04503 / 8981800 | info@baesthetics.de | **www.baesthetics.de**

Fahrradstadt?

Leider nicht!

Foto: www.mediaserver.hamburg.de / Roberto Hegele

Radler nutzen noch den Alsterweg: Auf der Fahrradstraße nebenan gab es schon Unfälle.

Bis 2025 soll der **Fahrradanteil in der Hansestadt** auf 25 % ansteigen. Nach einem Besuch in **Karlsruhe** ist sich Redakteurin Milena Kettner nicht mehr so sicher, ob das klappen wird.

Radfahren in Karlsruhe, gar kein Problem. Ein Traum für viele Hamburger!

Foto: KTG Karlsruhe Tourismus

Hamburg wird Fahrradstadt? Das wurde ja vor kurzem vom Senat so wohlklingend beschlossen. Eine schöne Vorstellung, weniger Verkehr, weniger Abgase, dafür friedvolle Radler, die auf breit angelegten Radwegen sicher von A nach B durch die Stadt gelangen. Doch bis es soweit ist, muss sich noch eine ganze Menge verändern, und ich spreche in erster Linie nicht von den schlechten oder nicht vorhandenen Radwegen. Die Wahrnehmung der Radfahrer als Verkehrsteilnehmer muss endlich in den Köpfen der Autofahrer verankert werden. Fast jede Woche liest man eine Meldung über einen vom Auto angefahrenen Radfahrer. Man stumpft schon ab, ach schon wieder ein Radler schwer verletzt, tja und schon weitergeblättert. In Hamburg kann man damit nicht mehr schocken. Denn laut aktueller forsa-Umfrage passieren in der Hansestadt tatsächlich die meisten Fahrradunfälle! Und sowas will sich Fahrradstadt nennen. Am Wochenende war ich in Karlsruhe, 4 Tage lang kreuz und quer auf dem Rad durch die Stadt – gar kein Vergleich! Es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht. Man steht mit 10-20 anderen Radlern an der Ampel, es sind breite Radwege und extra Radhaltebereiche an den Ampeln vorhanden. Und wo keine Radwege vorhanden sind, fährt man einfach auf der Straße mit – das funktioniert! Beispiel: Teilweise ist nur eine Fahrspur vorhanden, weil die Straße durch die Straßenbahntrasse geteilt ist. Und wenn ich auf der einen Spur fahre, fahren die Autos einfach in meinem Tempo hinter mir her, kein Gedrängel, kein Gehupe. In Hamburg hätte ich schon längst einen wütenden Autofahrer hinter mir, der entweder dicht auffährt oder versucht sich trotz des geringen Platzes an mir vorbei zu quetschen. Man kommt trotz unzähliger Baustellen (U-Bahn-Bau) ohne Probleme von der Ost- in die Weststadt. Mein erster Gedanke, als ich auf den Straßen Karlsruhes unterwegs war: Wenn es in Hamburg so viele Unfälle mit Radfahrern gibt, muss es doch dort bei der Menge an Radlern noch viel häufiger krachen, oder? Ich frage meine Karlsruher Begleitung und er schüttelte nur den Kopf: „Das kommt so gut wie gar nicht vor“. Das überrascht mich nun doch ein bisschen. Er fügt hinzu: „Ich achte immer auf die Kennzeichen, Karlsruher wissen einfach Bescheid, bei auswärtigen Autos passe ich sicherheitshalber mehr auf“. Paradiesische Zustände! Bis die Hamburger Autofahrer Radfahrer akzeptieren, wird es wohl leider noch eine ganze Weile dauern!

Milena Kettner

DER WEIBLICHE ORGASMUS

– wo wir ihn finden!

Jetzt erschienen!

HAMBURG WOMAN Magazine kostenlos
mitnehmen an fast **1.000 Sharepoints**
in Hamburgs schönen Stadtteilen!

Alles auch **online lesen** auf **HamburgWoman.de**
oder mit der **kostenlosen App**

Newsletter mit Heft kostenlos
bestellen: mediateam@alster-net.de

ICH BIN EINE HAMBURG-WOMAN.DE

Für unsere Kunden und Inserenten!

Erreichen Sie mit HAMBURG WOMAN die erfolgreichen Frauen Hamburgs. Die kommende Ausgabe erscheint am 18. September!
Info / Anzeigen-Vermarktung: **Tel. 040 538 930-0, woman@alster-net.**

Auch ein Vierteljahrhundert nach ihrer Gründung treten die Fantastischen Vier noch auf.

Foto: Boris Breuer / Sony Music

VIER immer

Alte Herren sind sie geworden, die **Fantastischen Vier**, die in den 90er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts mit unkompliziertem Spaß-Hiphop die Charts eroberten. Doch Erfolg haben sie noch immer. Ihr neuntes Studioalbum „Rekord" schaffte es nach einer Woche auf Platz 1 und wurde vergoldet. Auf der Trabrennbahn werden die Sprechgesang-Senioren am 22. August zeigen, ob sie es auch live noch immer drauf haben. Informationen und Tickets auf **diefantastischenvier.de**!

Die aktuelle Open-Air-Tour basiert auf dem letzten Album „Rekord".

Foto: Thomas Kierok

Hatten am Theater ihre Anfänge: Me and My Drummer.

PECH UND **SCHWEFEL**

Charlotte Brandi und Matze Pröllochs lernten sich am Landestheater Tübingen kennen, formten „**Me and My Drummer**" und spielen seitdem träumerische und manchmal auch ziemlich bombastische Popsongs ein. Am 12. August kann man sich im Molotow selbst davon überzeugen, wie gut dieses Duo zusammenpasst. Mehr Infos und Karten auf **meandmydrummer.blogspot.de**

2012 erschien das erste Album und die Single „Your're a Runner", seitdem arbeiten die beiden an ihrer zweiten Platte.

Foto: Julie Harnais / Warner Music

Wurde der Welt durch einen Apple-Werbespot bekannt: Yael Naïm.

KOSMO**POLITIN**

Spätestens seit Apple-Chef Steve Jobs den Song „New Soul" der französisch-israelischen Sängerin **Yael Naïm** entdeckte und für eine Apple-Kampagne einspannte, ist sie ein Star. Auf ihrem aktuellen Album – und am 11. September im Mojo Club – zeigt sie, wie sehr sie sich seitdem künstlerisch weiterentwickelt hat. Informationen und Karten gibt's via **yaelnaim.fr**!

Auf dem Album „Older" zeigt sich die Musikerin – wie der Titel schon vermuten lässt – gereifter und weise

Die „The Voice"-Gewinnersingle „Blue Heart" ist natürlich auch auf dem Album vertreten.

STIMM**WUNDER**

Als Tochter der Schauspielerin Claudia Schmutzler („Für alle Fälle Stefanie") wurde **Charley Ann Schmutzler** das Performen in die Wiege gelegt. Das bewies sie in der vierten Staffel von „The Voice of Germany", die sie 2014 gewann. In diesem Jahr startet sie mit einem eigenen Album durch. Am 9. September wird sie in der Großen Freiheit 36 ihre Songs vorstellen. Mehr Infos auf **facebook.com/CharleyAnnOfficial**

Foto: Sandra Ludewig / Universal Music

Studiert aktuell Schauspiel in Hamburg: Charley Ann Schmutzler.

HINGEHÖRT!

Ob Altstars oder Neuankömmlinge, ob Chartstürmer oder Indielieblinge – Hamburg braucht sich musikalisch nicht zu verstecken. Wir verraten die spannendsten Musik-Events der kommenden Wochen!

Foto: Muriel Liebmann

Zwischen Ehegerüchten und Dementi: Sasha tritt im August im Stadtpark auf!

FRISCH **GETRAUT?**

Sind sie es oder nicht? In der letzten Ausgabe des Alster Magazins sprach er noch im Interview von seiner anstehenden Hochzeit, zwischendurch gab es (inzwischen dementierte) Meldungen, Sänger **Sasha** und seine Verlobte hätten sich in Hamburg getraut. Am 27. August steht er jedenfalls auf der Freilichtbühne im Stadtpark. Vielleicht verheiratet, vielleicht (noch) nicht. Infos und Tickets über **sasha.de**!

Auf dem kommenden Album „The One" geht es – natürlich – um seine Verlobte!

Foto: nenetus

Die Tablet-Lesenden gehören mittlerweile fast zum Stadtbild. Sind Sie auch einer von ihnen?

Ab ins Netz!

Man sieht sie auf Bänken im Stadtpark und **rund um die Alster**, in U-Bahnen und Cafés: Alsteraner, die **gebannt auf ihr Tablet schauen**. Kein Wunder – ermöglicht es dieses technische Wunderwerk doch, mit Freunden zu kommunizieren, Bankgeschäfte zu erledigen und – **Zeitschriften zu lesen**! Unter anderem auch das Alster-Magazin. **Gratis!**

„Ich brauche das Gefühl von bedrucktem Papier – digital ist für mich nichts." Diese Meinung ist immer noch weit verbreitet. Natürlich bekommen Papier-Liebhaber auch weiterhin ihr Alster Magazin an den Sharepoints oder direkt frei Haus. Doch wer einmal versuchen möchte, ein sogenanntes „E-Paper" zu lesen, für den ist das Alster-Magazin der ideale Einstieg. Denn erstens ist es einfach, zweitens komfortabel und drittens kostenlos!

Einfach:

Wenn Sie im Internet auf **www.alster-magazin.de** gehen, gelangen Sie auf die Website des Alster-Magazins. Dort lassen sich bequem die gewünschten Hefte auswählen. Einmal tippen und man ist drin!

Komfortabel:

Umständliche externe Apps sind nicht nötig; das Alster Magazin lässt sich in Ihrem Standard-Internetbrowser durchblättern, der sich auf jedem Tablet oder Smartphone findet. Und das Blättern geht auch intuitiv – einmal wischen und Sie sind auf der nächsten Seite!

Kostenlos:

Sie haben nicht nur Gratis-Zugriff auf das aktuelle Heft, sondern auf ein mehr als zehnjähriges Archiv des Alster-Magazins und sämtlicher unserer Schwesterhefte. Genug für lange, lange Lesestunden!

WIE GEHT E-PAPER?

Es ist noch kein E-Paper-Leser vom Himmel gefallen! Wer sich Tablets, Smartphone und Online lieber in aller Ruhe erklären lassen möchte, dem bieten wir Kurse in den Räumen des Alster Magazins an. Schauen Sie vorbei und stellen Sie Christian Luscher, dem stellvertretenden Chefredakteur des Alster Magazins, Ihre Fragen!

Schreiben Sie einfach eine Mail mit Ihrem Namen an **kurs@alster-net.de** und Sie werden in die Mailing-Liste aufgenommen, über die wir Sie auf aktuelle Kurstermine aufmerksam machen!

Neuer Center-Manager im Forum Winterhude

Lorenz Körbelin managt seit April 2015 das Forum Winterhude. Im Gespräch erklärt er, wie er zu der Aufgabe gekommen ist und wie er sich die **Zukunft des Einkaufscenters** vorstellt.

Der gebürtige Norderstedter Lorenz Körbelin ist schon seit April dieses Jahres der neue Center Manager im Forum Winterhude.

Alster-Magazin: ***Wie wurden Sie zum Center Manager im Forum Winterhude?***
Lorenz Körbelin: Ich bin ursprünglich Norderstedter und habe lange in Winterhude und Eppendorf gelebt. Gleich nach dem Studium übernahm ich das Centermanagement eines Centers in Volksdorf, betreute parallel dazu weitere in Gera und Passau. Aktuell manage ich neben dem Forum Winterhude auch das Eidelstedt CENTER – dies ermöglicht mir unterschiedliche Perspektiven auf den Hamburger Einzelhandel.

Wie läuft's aktuell im Center?
Das Forum Winterhude ist in einer guten Marktposition. Der Stadtteil wächst weiter, es gibt viele neue Bauprojekte, auch unmittelbar bei uns vor der Tür. In Gänze funktioniert das Forum Winterhude sehr gut und erfüllt seine Funktion als Nahversorger+ und Ärztehaus hervorragend.

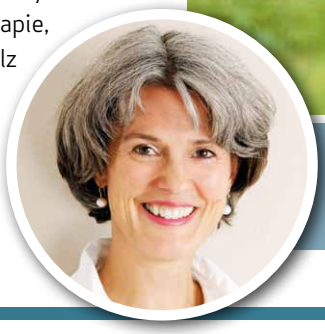
Was wird es in Zukunft Neues geben?
Wir optimieren gerade diverse Punkte im Center, etwa die Beschilderung, sodass der Kunde sich noch leichter in der Mall orientieren kann. Außerdem werden wir uns zukünftig mehr als öffentlicher Raum definieren. Vom 7. – 19. September präsentieren wir eine spannende Ausstellung zum Thema BallinStadt. Hier erleben unsere Besucher hautnah ein Stück Hamburger Geschichte im Herzen Winterhudes.

Gesunde Füße – da steh ich drauf

Foto: Dan Race

Gesunde Füße in der ganzen Familie sorgen für mehr Leichtigkeit im Leben.

Füße sind unsere Basis und unentbehrlich für das Stehen und Gehen. Sich schmerzfrei und leicht durchs Leben zu bewegen, bedeutet Lebensqualität. Doch gerade die Füße bereiten vielen Menschen Schmerzen: Platt- und Spreizfüße, Hallux Valgus, Krallen- und Hammerzehen sowie Schmerzen an den Fersen können jeden Schritt zur Hölle machen. Menschen mit Fußproblemen kann jedoch geholfen werden! Mittels der koordinierten Fußtherapie werden den Betroffenen Verständnis und effiziente Übungen aus der Spiraldynamik® sowie anderen Therapiemethoden wie der Faszientherapie, Meridiantherapie oder der Therapie mit dem Fußholz vermittelt. Ziel ist es, dass die Patienten selber aktiv etwas für Ihre Fußgesundheit tun können. In Einzelbehandlungen und Workshops bekommen Menschen mit Fußproblemen professionelle Hilfe zur Selbsthilfe. Damit Sie wieder schmerzfrei gehen können.



Expertentipp von Stella Arndt
Physiotherapeutin

PATIENTENSEMINAR – Teilnahme kostenfrei

ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPELL

Montag, 31. August 2015 · 18 Uhr
im Hotel Park Hyatt
Bugenhagenstr. 8 · 20095 Hamburg

Unser international zertifizierter Spezialist Dr. Burkart M. Zuch informiert Sie an diesem Abend ausführlich über die innovative Neuheit zum Thema **Implantate ohne Skalpell** und steht Ihnen im Anschluss für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.

Telefon: 040 / 23 09 83

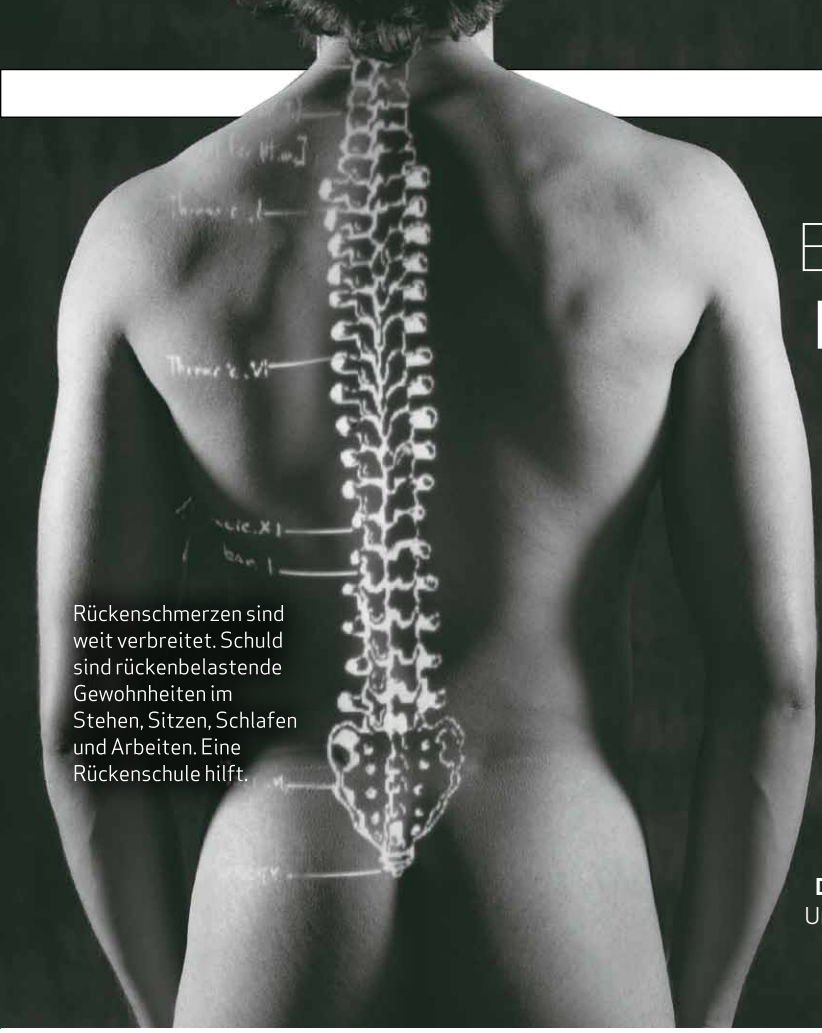
! Um Anmeldung wird gebeten, da die Plätze begrenzt sind. Weitere Termine finden Sie auf unserer Website.

R. SCHROETER & DR. B. M. ZUCH MS MS & G. ZARGARAN M.Sc.
ZAHNÄSTHETIK | ZAHNERHALTUNG | ZAHNIMPLANTATE
Spaldingstr. 74 • 20097 Hamburg • info@praxis-spaldinghof.de • www.praxis-spaldinghof.de

PRAXIS HOHELUFT

Tätigkeitsschwerpunkte
- Ganzheitliche Zahnheilkunde
- Parodontologie (Zahnfleischbehandlung)
- Metallfreier Zahnersatz
- Amalgam Sanierung
- Implantologie
- Endodontologie (Wurzelkanalbehandlung)

Neumünstersche Straße 16/
Ecke Eppendorfer Weg 232
20251 Hamburg • Fon: **040/ 4220611**
empfang@praxis-hoheluft.de
info@praxis-hoheluft.de
www.praxis-hoheluft.de



Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Schuld sind rückenbelastende Gewohnheiten im Stehen, Sitzen, Schlafen und Arbeiten. Eine Rückenschule hilft.

EINE KLEINE **RÜCKENSCHULE**

Ein Großteil der Menschen steht fehlerhaft. Interessanterweise gibt es bestimmte Verhaltensmuster die in Bezug auf Geschlecht und Alter variieren: Frauen knicken gerne ihre Hüfte ein und stecken ihre Hände in die vorderen Hosentaschen. Männer hingegen verschränken ihre Arme oftmals vor der Brust. Im Alter gehen sowohl Frauen als auch Männer dazu über, ihre Arme hinter dem Rücken zu kreuzen.

Alle genannten Varianten führen zu Fehlstellungen und verursachen Rückenprobleme. Zwei Stehpositionen haben sich als rückenfreundlich erwiesen, der Parallelstand und die Schrittstellung.

Beim Parallelstand ist das Brustbein nach vorne angehoben. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, das Knie ist leicht gebeugt, das Becken kippt leicht nach vorne, so dass die Bauch und Gesäßmuskulatur leicht angespannt ist.

Die Schrittstellung ähnelt dem Parallelstand sehr. Einziger Unterschied ist die diagonale Fußstellung.

ANZEIGEN-SPEZIAL

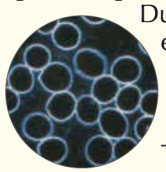
INNOVATIVE THERAPIE-METHODE

In diesem Jahr feiert Sabine Linek 20-jähriges Jubiläum. Rechts ihr Sohn Patrick, der einmal die Geschäfte übernehmen soll.

Seit Jahrzehnten behandelt die Heilpraktikerin Sabine Linek in ihren Praxen in Gifhorn, Travemünde und Bad Griesbach (Niederbayern). Mittlerweile bildet sie weitere Heilpraktikerinnen aus, die nach ihrer SanaZon®-Therapie in den Praxen als Partnerinnen diagnostizieren und behandeln. Bei dieser Therapie wirken Ozon, Isopathie, spagyrische und homöopathische Mittel zusammen. Aus dem Finger des Patienten wird ein Tropfen Vital-Blut entnommen, dieser wird in 1.700-facher Vergrößerung unter dem Dunkelfeld-Mikroskop und dem Monitor betrachtet. Daraufhin wird eine Diagnose gestellt und ein individueller Therapieplan entwickelt.
„Bei unterschiedlichsten venösen, arteriellen und organischen Erkrankungen erzielt diese bisher wohl weltweit einmalige Therapie erstaunliche Wirkungen", so Sabine Linek. „Inzwischen ist die SanaZon® – Behandlung so bekannt und bewährt, dass die Patienten aus ganz Deutschland, Europa und teilweise sogar von weltweit anreisen." Übrigens haben alle drei Naturheilpraxen von Sabine Linek die TÜV-Zertifizierung nach DIN ISO 9001:2008 bestanden.
Mehr Informationen unter **Tel. 04502 - 88 04 14**, auf **www.Naturheilpraxis-Linek.de** und auf **www.SanaZon.de**!

Sabine Linek
NATURHEILPRAXEN
Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

Dunkelfeld-Diagnostik - In 1.700facher Vergrößerung wird ein Tropfen „Vitalblut" unter dem Dunkelfeldmikroskop untersucht. Gut eine halbe Stunde dauert diese „Reise durch den Körper" und liefert ein Bild des Patienten. Anschließend wird eine Diagnose gestellt und ein individueller Therapieplan vorgeschlagen.



Die SanaZon®-Therapie - ist eine eigens von der Heilpraktikerin Sabine Linek entwickelte Methode zur Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Probleme - basierend auf der Dunkelfeld-Diagnose. Weit über Deutschland hinaus ist Ihre Therapie inzwischen bekannt und bewährt.

SABINE LINEK ® SANAZON THERAPIE

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

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

Stretching ist Pflicht!

Für eine angemessene Beweglichkeit ist die regelmäßige Dehnung Pflicht: Es verringert das Verletzungsrisiko, schafft eine optimale Leistungsbereitschaft, löst Verspannungen und beeinflusst die Psyche positiv.

In den 80'er Jahren fand die Dehnung unter dem englisch sprachigen Begriff Stretching erstmals große Beachtung. Beim Stretching werden bestimmte Muskeln unter Zugspannung gesetzt, um eine verbesserte Beweglichkeit zu erreichen. Dabei wird zwischen zwei Dehnungsarten unterschieden. Bei der passiven Dehnung, wird die Dehnstellung durch äußere Kräfte herbeigeführt. Bei der aktiven Dehnung werden die zu dehnenden Muskeln aus eigener Kraft in die Dehnstellung gebracht und anschließend passiv gedehnt. Diese Kombination aus Anspannung und Entspannung ist am effektivsten. Sie stärkt und entspannt die Muskeln.

Beim Dehnen gibt es einige Regeln, die befolgt werden sollen: Eine sichere Position ist genauso wichtig wie die korrekte Durchführung, um Verletzungen zu vermeiden. Dehnungen sollten sanft anfangen und nach und nach gesteigert werden. Während der Dehnung sollten Sie auf eine ruhige regelmäßige Atmung achten. Kalte Muskeln sollten nie gedehnt werden. Grundsätzlich gilt folgende Regel. Nach einem 10-minütigen Warm-up werden die Muskeln durch kurzes Dehnen (je Muskelpartie 10sec.) gelockert. Nach einer Trainingseinheit werden wie Muskeln länger gedehnt (je Muskelpartie 30 sec.), um sie zu entlasten und Muskelkater vorzubeugen.

Regelmäßiges Dehnen hat viele positive Effekte, u.a. verringert es das Verletzungsrisiko und löst Verspannung. Es ist wichtig die Dehnungs-Regeln zu befolgen.

Der innovative eGym-Kraftzirkel besteht aus neun vollelektronischen Geräten und garantiert optimale Ergebnisse.

Nur noch bis 31.08.2015:
2-Monats-Test-Mitgliedschaft im MeridianSpa **komplett für nur 99 Euro**
Weitere Infos unter
www.meridianspa.de

MeridianSpa

Spaß am Zirkeltraining?!

MeridianSpa hat in jeder Anlage zwei neue Zirkelsysteme – eGym und fle-xx. Während der eGym-Kraftzirkel Muskeln aufbaut, schafft der fle-xx-Zirkel die nötige Dehnung der Muskeln. Wir haben es getestet.

Fitness Manager Andre und ich starten mit dem eGym. Es sind neun vollelektronische Geräte, die mit einem Chip funktionieren. Auf dem Chip sind meine persönlichen Daten gespeichert, u.a. die Sitzpositionen, die Andre bei jedem Gerät für mich einstellt. Die Bedienung ist intuitiv und durch das Touchdisplay sehr einfach. An jedem Gerät wird erst das optimale Trainingsgewicht durch eine Kräftemessung ermittelt, dann geht es los! Jeweils eine Minute soll ich an jedem Gerät trainieren. Mit einem Diagramm auf dem Bildschirm, das mich an ein simples Computerspiel erinnert, leitet das Gerät zur richtigen Bewegungsgeschwindigkeit und -ausführung an. Ich versuche die Kugel immer perfekt in der Spur zu halten - das bringt richtig Spaß und lässt die Anstrengung vergessen!
Die neun Geräte sind so konzipiert, dass alle Hauptmuskelgruppen komplex beansprucht werden – in dem beide Bewegungsrichtungen effizient genutzt werden. Das regt zu einer optimalen Fettverbrennung, Gewebestraffung und Muskelkräftigung an. Ein Durchgang dauert 30 Minuten.
Auf den Rat von Andre hörend, mache ich einem zweiten Durchgang, bevor ich zum fle-xx Zirkel wechsle.
Ich erhoffe mir viel vom fle-xx Zirkel, denn durch das viele Sitzen im Büro habe ich starke Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich. Fle-xx soll die Lösung sein! An acht Geräten werden durch bestimmte Übungen die verkürzten Muskeln aktiv gestreckt –der Körper wird mit jedem Mal etwas beweglicher. Anders als beim eGym sind die fle-xx Geräte noch nicht vollelektronisch. Dafür signalisiert mir ein Taktgeber, wann ich ein Gerät weiterrücken muss. Für eine Runde benötige ich 14 Minuten. Ich merke schnell welche Muskelpartien gut und weniger gut gedehnt sind. Erfreulicherweise zeigt mir der fle-xx Zirkel, dass ich überdurchschnittliche beweglich bin. Trotzdem möchte ich ihn weiterhin zweimal die Woche nutzen, denn er verspricht weit mehr als nur die Muskeldehnung: Die Durchblutung wird gefördert, eine aufrechte Haltung geformt und das Bindegewebe mit der Muskulatur werden durch ein regelmäßiges Training entgiftet. *Valeska Fuhlenbrok*

Der fle-xx Zirkel vereint acht Geräte, die zu einer aktiven Muskeldehnung beitragen.

Durch das viele Sitzen einer fehlerhaften Haltung kommt es zu Verspannungen – durch fle-xx können Sie die Verspannungen nachhaltig lösen.

Dieter Baumann ist einer der erfolgreichsten Langstreckenläufer in der deutschen Sportgeschichte. Bei den Olympischen Spielen gewann er zweifach Gold.

Foto: KKH

Tipps vom Olympiasieger

Sport bei sommerlichen Temperaturen macht Spaß. Doch Vorsicht! Wer an heißen Tagen bei starker Sonneneinstrahlung Sport treibt, verlangt seinem Körper einiges ab. **Dieter Baumann**, Olympiasieger über 5.000 Meter und Schirmherr des KKH-Laufs, gibt Tipps für gesundes Sporttreiben im Sommer.

Welche Tageszeit ist ideal für Trainingseinheiten im Sommer?

Ob Laufen, Walken oder Radfahren – legen Sie Ihr Training in die kühleren Morgen- und Abendstunden. Durch sportliche Betätigung steigt die Körpertemperatur. Kommen Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit hinzu, müssen Herz und Kreislauf enorm arbeiten, um den Körper vor Überhitzung zu schützen. Sport in der prallen Mittagssonne vermeiden, denn dann sind die körperliche Belastung und damit das Risiko für Überanstrengung am höchsten.

Warum ist ausreichendes Trinken im Sommer für Freizeitsportler so wichtig?

Der Körper kommt beim Sporttreiben im Sommer verstärkt ins Schwitzen. Dadurch gibt er Wärme über die Haut ab – ein genialer Kühlungseffekt. Durch das Schwitzen werden aber auch Wasser und wichtige Mineralstoffe ausgeschwemmt. Vor und nach dem Training ist es daher unerlässlich, ausreichend zu trinken – am besten Mineralwasser, denn das ist der ideale Mineralstofflieferant mit null Kalorien.

Was ist bezüglich der Trainings-Intensität zu beachten?

Passen Sie Ihr Trainingspensum der Witterung an, das heißt: Lassen Sie es an heißen Tagen ruhiger angehen! Stellen Sie Ihren Ehrgeiz hinten an. Trainieren Sie kürzer, drosseln Sie das Tempo und legen Sie Pausen ein. Die positiven Effekte für den Körper sind im Sommer auch bei moderatem Training garantiert.

Wie viel sollte man trinken?

Wer an heißen Sommertagen sportlich aktiv ist, sollte mehr trinken als die empfohlenen eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag, da der Körper durch Schwitzen ja mehr Wasser verliert. Sollten die Ausdauerbelastungen länger sein, ist es absolut sinnvoll, auch während der Belastung zu trinken. Entscheidend ist, vor dem Durst zu trinken. Denn kommt es zu Flüssigkeitsmangel, können Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen oder auch körperliche Schwäche auftreten. In dem Fall ist das Training sofort abzubrechen.

Welche Sportkleidung empfehlen Sie für heiße Sommertage?

Angenehm ist leichte, helle und atmungsaktive Kleidung, die Luft an die Haut lässt. Dunkle Kleidung hält die UV-Strahlen zwar besser ab, speichert jedoch die Wärme mehr. Wer empfindliche Haut hat, sollte bei starker Sonnenstrahlung ein dünnes Langarm-Shirt aus Funktionsgewebe tragen, das die UV-Strahlung reflektiert. Helle Kappe als Kopfschutz nicht vergessen und etwa eine halbe Stunde vor dem Training unbedeckte Körperpartien inklusive Ohren und Nacken mit Sonnenschutzcreme mindestens mit Lichtschutzfaktor 25 einreiben.

Verwöhnen in der **Beauty Oase**

Frauen lieben Schönheit, Pflege und Entspannung – und somit auch die **Make-up Bar beautery**. In dem liebevoll eingerichteten Make-up Studio wird die Frau bei einem Latte Macchiato mit einem vielfältigen Angebot verwöhnt, das von **Gesichtsbehandlung**, **Tages-, Abend- und Hochzeits-Make-up**, Beauty-Lessons und Partys bis zur **Brow-Wax-Bar** reicht. „Augenbrauen geben dem Gesicht unglaublich viel Kontur", betont Inhaberin und Make-Up Artistin Wendy und bietet das professionelle waxen, stylen und färben der Brauen an. Großen Wert wird auf Präzision und Qualität gelegt. Daher werden ausschließlich Luxusprodukte verwendet, so auch bei der Aqua Fit Gesichtsbehandlung, die mit ihrer vitalisierenden Wirkung die perfekte Basis für ein professionelles Make-up bildet. Weitere Infos auf : **www.beautery.de,** oder unter **040 - 48 09 26 26**.

In der beautery Make-up Bar werden die Frauen vom Dekolleté aufwärts rund um verwöhnt.

RIANI

OPENING

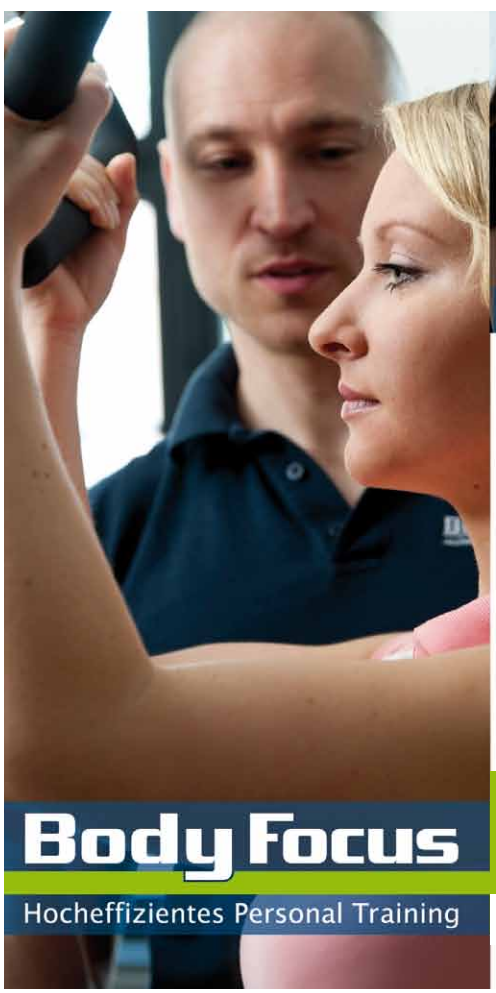
HAMBURG

am

6. AUGUST 2015

Neu und exklusiv in Hamburg.

Eppendorfer Landstraße 54 I 20249 Hamburg



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

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

Dr. med. Andrea Lodde

Neuer City-Standort!

Lilienstr. 8 • 20095 Hamburg • Tel 040/35 71 44 80 • www.body-focus.de

Gestaltung: www.deep.net

SOMMER in weiß!

Die weiße Sonnenbrille von Tom Tailor gibt es für ca. 56 Euro zu kaufen.

Edle Blumenkette von Comma, kostet ca. 40 Euro.

Die strukturierte Jacke von Mango gibt es für ca. 60 Euro.

Helle Farben sind im Sommer ein Muss für den Kleiderschrank! Vor allem weiß trägt sich bei hohen Temperaturen sehr angenehm. Um Ihnen unsere **aktuelle Lieblingsfarbe** etwas näher zu bringen, haben wir einige Kleidungsstücke und Accessoires für Sie zusammengestellt.

Luftige Shirtbluse zum Knoten. Erhältlich bei heine.de, ca. 30 Euro.

Eng anliegende Jeans können Sie für ca. 90 Euro bei Rich & Royal kaufen.

Weiße Sandalen mit silberfarbenem Absatz finden Sie für ca. 40 Euro bei hm.com.

Mit Spitze besetzte Shorts von Hallhuber, ca. 50 Euro.

Dezenter Nagellack mit Gel-effekt, von IsaDora, ca. 11 Euro.

Wer im Sommer nicht immer kurze Kleidung tragen kann, könnte sich komplett in weiß einkleiden. Das abgebildete Outfit ist erhältlich bei Hallhuber.

Foto: Hallhuber

Sylt ist bei jedem Wetter schön...
Gut ausgestattete Appartements:
Westerland, Wenningstedt
Appartement-Brünig, Inh. Bärbel Lundershausen
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

Jg. Mann übernimmt Arbeiten im und ums Haus herum. **Tel.0 174 - 771 20 66 oder garden.house@gmx.de**

Hängeregister auf Rollen, Chromgestell mit 30 Hängemappen, nur 15,00 €. Spargeltopf mit Einsatz und Spargelmesser WMF, neu 9,95 €. 6 Lattebecher, weiß Keramik, stapelbar, neu 5,95 €. 12 Glas-Trinkgläser, neu, 7,95 €. 1 Pack Blumenübertöpfe, versch. Farben, 5 kl., 2 mittl. und 1 großer, zus. 9,95 €. 5 Hand- und Umhängetaschen aus Leder, neu, je 9,95 €. 2 2 Kunstledertaschen, neu, je 4,95 €. 2 Stapelsessel, Alu-Gestell antraz/schwarz, Rattan-Besp., neuw, zus. 19,59 €. 8 Bierkröge mit Zinndeckel je 9,95 € - ohne Deckel je 4,95. **Tel. 630 56 08**

Energetisches Heilen, z.B. von Grauem Star, Spinalkanal, Gürtelrose, Warzen und auch Krankheiten. **Mobil 0176 / 56 88 74 50**

Horst Janssen Originalradierung numeriert, signiert und datiert „Die Bäume der Annettchen" ca. 70x90 cm komplett gerahmt, sehr schönes Blatt für VB € 890 zu verkaufen, **Tel. 641 73 34/mopi.hh@gmail.com**

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

IMPRESSUM

Verlagszentrale:
040 / 538 9 30-0
Mo.- Fr.: 9.00 bis 13.00 Uhr

Buchhaltung:
040 / 538 9 30 13
Mo.- Do.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:
040 / 538 9 30 46
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

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

Media-Berater/innen, Direktwahl:
Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel, Haspa), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ, Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Petra Ernst,(Hamburg Woman, Rotherbaum, Pöseldorf, Harvestehude) Tel. 538930-18; Arnd Freisenhausen (Hamburg Woman, Alster- & Alstertal-Magazin) Tel. 538 930 49; 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; Barbara Passarge (Dr. Alster, Home & Life) Tel. 5365365; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmuth Wegner (Volksdorf, Hamburger Meile, Fuhlsbüttel), Tel. 538 930-56, Gabriele Gödicke (Eppendorf), Tel. 538 930-53

Internet:
www.alster-net.de
www.alstertv.de
Fax: 040 / 538 9 30 11

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur**: Christian Luscher | **Redaktion:** Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Deborah Plachetka, Julia Ulbrich | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafiker:** René Kriese | **Grafik:** Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp, Annabell Dschenfzig | **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)**

Bekannt & interessant

In Hamburgs hochwertigstem Lifestyle-Magazin – erscheint Ende Oktober anlässlich des Hamburger Herbstempfangs – könnte auch Ihre Anzeige stehen!

Unser Magazin ist bereits in Vorbereitung

Anzeigenberatung:
Gabriele Bergerhausen, Tel. 040 / 538 930 55
E-Mail: g.bergerhausen@alster-net.de

Hamburg vertraut „Dr. Alster"

Hamburgs echter Gesundheitsratgeber

Das neue Heft kommt schon Mitte Oktober heraus. Es erscheint rund um die Außenalster, in der City, im Alstertal und in den Walddörfern. Hier berichten Hamburgs Ärzte über ihre Kompetenzen.

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

Welche Arztpraxis ist die „richtige“?

Bietet die gesamte Palette der Augenheilkunde aus einer Hand: Augenarzt Andreas Otto.

Vor dieser Frage stehen viele Patienten. Wie sind die Hygienebedingungen? Wie sind die Behandlungsrichtlinien? Welche Leistungen erbringt die Praxis überhaupt? Für die Auswahl muss sich der Patient meist auf sein Bauchgefühl verlassen. Das **AOZ Hamburg** im Heegbarg 2 ist DIN-zertifiziert und mit dem Gütesiegel „Augenchirurgie des Berufsverbandes BDOC“ ausgezeichnet. So können sich die Patienten sicher sein, dass sie bestens aufgehoben sind. Schließlich ist Vertrauen der Grundstein für eine Arzt-Patient Beziehung. Gesundheit ist unser höchstes Gut – wir gehen vertrauensvoll damit um! Wir bieten Ihnen auf insgesamt 400 qm Praxis und OP-Bereich die gesamte Palette der modernen Augenheilkunde aus einer Hand. Von der Sehschule, intravitrealer Injektion (IVOM) über Lasik, Grauer Star Operation bis hin zur refraktiven Chirurgie.

Sehschule: Früherkennung und Behebung von Sehfehlern im Kindesalter.

IVOM: Eine chirurgisch-medikamentöse Behandlung von Netzhauterkrankungen mittels Injektion.

Lasik: Korrektur der Sehschwäche mittels Laserbehandlung um endlich brillenfrei zu sein. Ideal für Sportler oder Menschen, die ungern Brille tragen.

Grauer Star: Bei diesem Eingriff ist es möglich, durch die gezielte Auswahl von Speziallinsen Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersichtigkeit und Hornhautverkrümmung zu behandeln.

Refraktive Chirurgie: Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt den Menschen mit einer Alterssichtigkeit, die keinen Grauen Star haben, aber mit Ihrer Lese- oder Gleitsichtbrille unzufrieden sind. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen.

Bei aller Technik, die uns Medizinern hilft, dem Patienten die bestmöglichen Leistungen anzubieten, sehen wir den Menschen mit seinen persönlichen Sorgen und Ängsten vor einer solchen Behandlung im Mittelpunkt. Mensch statt Nummer – das wird bei mir und meinen Mitarbeitern groß geschrieben. Der „kurze Weg“ sorgt dafür, dass Sie möglichst wenig Transfer und damit keine zusätzlichen Kosten auf sich nehmen müssen, denn unser OP befindet sich im gleichen Gebäude zwei Stockwerke tiefer. Fahren Sie bequem in die Tiefgarage und dann mit dem Lift in unsere Praxis (4. OG) oder in unseren ambulanten OP (2. OG). Alles aus einer Hand in einem Haus.

Ihr Andreas Otto

Top-Tipps für den Sonnenbrillenkauf

Sommer, Sonne, Sonnenbrille

Sonnenbrillen sind das **Must-Have** des Sommers! In erster Linie sollen die Gestelle dem **Schutz** unserer Augen dienen, aber auch der **Style-Faktor** darf natürlich nicht vernachlässigt werden. Wer noch nicht das richtige Modell für sich entdeckt hat, für den haben wir wichtigeTipps für den Kauf!

Der Hippie-Look ist in diesem Sommer Trend: vor allem große, runde Sonnenbrillen, wie die von Ray-Ban (siehe rechts) werden gern getragen.

Dunkle Brillen mit schwarzen oder dunkelblauen Fassungen geben jedem Outfit einen rockigen Touch, hier ein Calvin Klein-Modell.

Fotos: Mister Spex / EYE Candy (2)

1 UV-Schutz ist der wichtigste Aspekt einer Sonnenbrille. Ansonsten riskiert man Schäden an Linse und Netzhaut. Ausreichend Schutz bieten nur Sonnenbrillen, bei denen das CE- oder UV 400-Zeichen auf der Innenseite des Bügels vermerkt ist.

2 Sonnenbrillen immer mit Etui kaufen, denn nur dort bekommen sie beim Nichttragen keine unschönen Stellen und Kratzer ab.

3 Auf den Tönungsgrad achten: Ein Tönungsgrad der Kategorie 2 absorbiert 57 bis 82 Prozent des Lichts und bietet einen ausreichenden Schutz für gängige Sommertage in Europa. Kategorie 3 bietet eine Tönung von 82 bis 92 Prozent, diese ist für Aufenthalte in den Bergen oder am Meer in Südeuropa zu empfehlen.

4 Auf die richtige Passform achten: Die Brille sollte die Augen optimal abdecken, der Umfang der Gläser sollte von den Augenbrauen bis seitlich zum Gesichtsrand verlaufen.

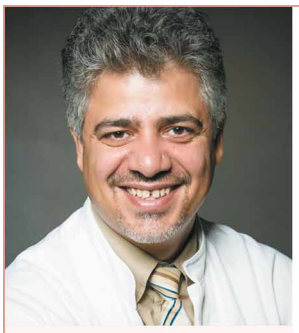
ANZEIGEN-SPEZIAL

Neue HNO-Praxis

Praktiziert seit Juli 2014 in Fuhlsbüttel: Dr. Maria Christiane Roskothen

Seit Juli 2014 ist Dr. Maria Christiane Roskothen mit ihrer Praxis in Fuhlsbüttel ansässig, die sie von Dr. Zemitis übernommen hat. Die Fachärztin für HNO und Phoniatrie und Pädaudiologie war vorher mehrere Jahre in der Hör-/Stimm-/Sprachabteilung am UKE tätig, bevor sie sich dazu entschied, sich in ihrer eigenen Praxis intensiv um ihre Patienten zu kümmern. Die umgestalteten Praxisräume, ausgestattet mit Geräten wie Sonographiegerät und Videoturm zur Analyse von Kehlkopfbefunden ermöglichen eine verbesserte Diagnose. Dr. Roskothen ist spezialisiert auf Stimmstörungen, kindliche Hörstörungen, Sprachentwicklungsstörungen, auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie Schluckstörungen. Die Praxis ist eindeutig kinderfreundlich, es gibt eine liebevoll eingerichtete Kinderhörkabine. Als eine der wenigen in Hamburg bietet sie in ihrer Praxis das wichtige Neugeborenenhörscreening an. Aber selbstverständlich sind Patienten aller Altersklassen und mit normalen HNO-Problemen willkommen. Als Zusatz kommen regelmäßig eine Logopädin sowie erfahrene Audiometristen in die Praxis und ergänzen so das Angebot.

HNO-PRAXIS DR. MARIA CHRISTIANE ROSKOTHEN
Fachärztin für HNO-Heilkunde, Phoniatrie und Pädaudiologie
Erdkampsweg 55 • 22335 Hamburg • Tel.: 040 - 59 70 72
www.hno-roskothen.de • hno-mail@t-online.de



FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE
Mahmoud Saadat

- 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
- Gesichtsmodelierung mit Botox und Filler

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

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

www.augenarzt-hamburg-eilbek.de
www.augenarzt-hamburg-poppenbuettel.de

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

HANSABAUSTAHL BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

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

Sun Concept!
Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion

RS ROLLLADEN UND SONNENSCHUTZ

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

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!

Fotos: Windmöller/wineo®

Laminat leicht gem

Einer der beliebtesten und besonders **pflegeleichten** Fußböden ist Laminat. Zusätzlich kann es auch einfach **selbst verlegt** werden. Wir geben **Tipps**, wie das am besten gelingt!

Nach dem Kauf muss sich das Laminat zunächst 48 Stunden in dem Raum, in dem es verlegt werden soll, akklimatisieren. Währenddessen kann der Raum richtig ausgemessen werden. Das Zuschneiden erfolgt dann am besten mit einer Stichsäge mit Metallsägeblatt oder einem Laminatschneider, der im Baumarkt ausgeliehen werden kann.
Der Untergrund sollte trocken, fest und eben sein. Mögliche Unebenheiten können abgeschliffen oder ausgeglichen werden, z.B. mit Fließspachtel.
Auf den trockenen Estrich kommen dann zunächst eine Dampfsperre und die Trittschalldämmung. Die Dampfsperre ist wichtig, wenn das Laminat auf einer Fußbodenheizung verlegt werden soll, die durch warmes Wasser beheizt wird. Die Trittschall-

Nebelfeucht mit warmen Wasser lässt sich Laminat am sichersten reinigen. Zusätzlich kann ein Laminatreiniger verwendet werden. Mit weichen Tüchern – aber nicht aus Mikrofaser – kann der Boden danach trocken gewischt werden.

verlegen acht

Mit einem Klick-System lässt es sich einfach und schnell handwerken – und das Laminat kann direkt voll belastet werden.

dämmung wird danach quer zur Verlegerichtung des Laminats gelegt, damit keine Hohlräume entstehen.
Jetzt folgt das Laminat. Hier ist es wichtig, einen Abstand von ca. 10 mm zur Wand einzuhalten. Der Zwischenraum stellt sicher, dass das Laminat Platz zum Arbeiten hat, wenn es sich durch Temperaturschwankungen ausdehnt. Später ist der Abstand durch die Anbringung von Fußleisten nicht mehr sichtbar. Bei Türübergängen ist es ebenfalls wichtig, eine Dehnungsfuge freizulassen. Diese sorgt, ebenso wie die Abstände zur Wand, für ausreichenden Platz, wenn das Laminat arbeitet.
Die Dielen sollten am besten parallel zum Haupt-Lichteinfall in den Raum gelegt werden. Die zweite Diele wird nun einfach in die erste eingeklinkt. Die letzte Diele in einer Reihe sollte ca. 40 cm lang sein, damit an sie direkt die nächste Reihe angelegt werden kann. Die Länge ist wichtig für die Stabilität des Bodens, sieht aber auch optisch schöner aus.
Die folgenden Reihen werden nun durch einklinken und darauf folgendes absenken gelegt.
Ist das Laminat fertig verlegt, können die Fußleisten angebracht werden, die den Abstand zwischen Laminat und Wand verdecken.
Direkt nach der abgeschlossenen Verlegung ist der Boden schon voll belastbar.

Beratung Montage Reparatur Wartung
TÜMLER & PEIL
ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE
TP Seit 1865
☎ 6 93 20 45
Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen
Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.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!

ELEGANT

Eigentlich reicht ja ein **Dach über dem Kopf**, um einigermaßen wettergeschützt zu wohnen. Zum Glück gibt es Menschen, die **architektonische Kunstwerke** entstehen lassen. Hier ist eines!

Im Obergeschoss dieses Anwesens bei Marbella liegen Gästezimmer. Alle verfügen über einen kleinen Patio, was dem Objekt eine burgartige Anmutung verleiht. Es ist eines aus dem neuen Buch „25 Elegante Wohnhäuser".

Wohnen

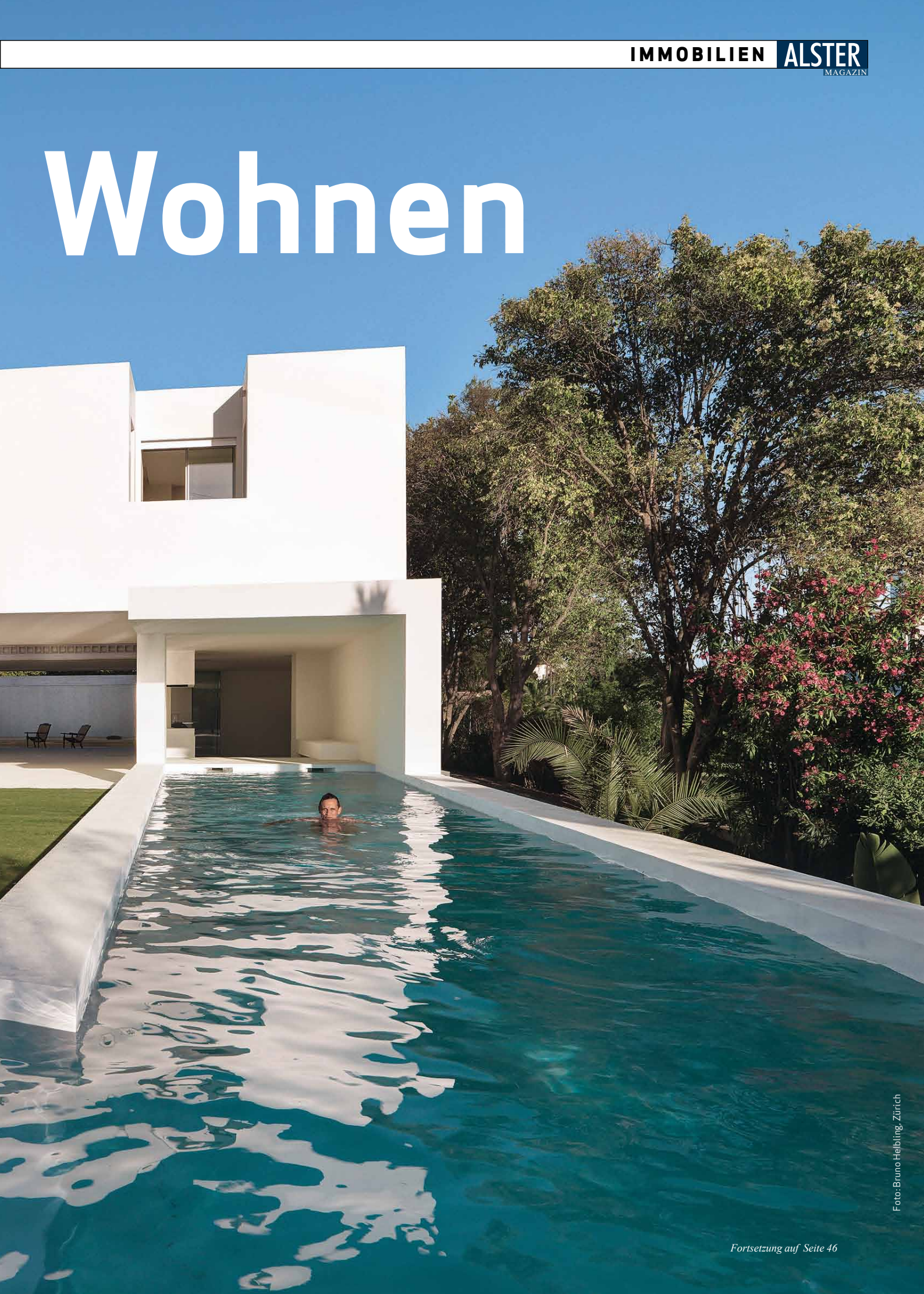


Foto: Bruno Helbling, Zürich

Fortsetzung auf Seite 46

Courtagefreie Eigentumswohnungen

Energieausweis noch nicht vorhanden.

www.ratsmuehlen-carre.com

INFO-CENTER: Mi. 13–18 Uhr, Fr. 10–15 Uhr, Sa. und So. 13–16 Uhr
Heschredder 7 · 22335 HH-Fuhlsbüttel

Energieausweis noch nicht vorhanden.

www.eichtal-terrassen.de

INFO-CENTER: Mi. 16–18 Uhr, Fr. 14–18 Uhr, Sa. und So. 13–16 Uhr
Walddörferstr. 292 · 22047 HH-Wandsbek

PROJECT Immobilien

Energieausweis noch nicht vorhanden.

www.quellental-gaerten.de

INFO-CENTER: Mi. 16–18 Uhr, Sa. und So. 13–16 Uhr
Diestelstraße 30, 22397 HH-Ohlstedt

www.project-immobilien.com

040.75 66 398 20

Wir informieren Sie gerne vor Ort: **Aktuelle Öffnungszeiten und weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.**

Fotos: Bruno Helbling, Zürich

▲ **Offen und luftig:** Dieses Motto zieht sich wie ein roter Faden durch das Anwesen mit 480 qm Innenwohnfläche.

◀ **Tradition und Moderne:** Durchbrochenes Mauerwerk wie hier im 1. OG ist klassisches Element in allen heißen Regionen.

Einige dieser architektonischen Kunstwerke sind in dem gerade erschienenen Buch „25 Elegante Wohnhäuser“ (DVA Architektur) zu sehen. „Es will zeigen, wie es heute um die Eleganz in der Wohnhausarchitektur steht, und es hat damit für mich eine wichtige Botschaft: Eleganz in der Architektur soll unsere Wahrnehmung bereichern, sie soll Freude machen, soll Abbild raffinierter Könnerschaft in Entwurf und Ausführung bieten und uns als Nur-Betrachter in all ihrer Meisterschaft erfreuen“, sagt der Hamburger Autor Holger Reiners in seiner Einführung. Ausgewählt wurden sie von seiner „Reiners Architektur-Stiftung“. Die hat sich zur Aufgabe gemacht, Architektur und Wissenschaft zu fördern. Beispielsweise durch einen seit 1998 alle zwei Jahre ausgelobten europäischen Architekturpreis zu wechselnden Themen. Aus den Einsendungen sind bereits diverse hochwertige Bücher entstanden. In dem neuen dominiert vor allem eine bauhausartige Kubusform mit großen Fenstern und großzügigen Räumen. Eines der schönsten stellen wir auf diesen Seiten vor: ein Anwesen bei Marbella in Andalusien. Kennzeichnend ist eine ungewöhnliche Offenheit. Die drückt sich nicht nur durch große, komplett zu öffnende Fenster, sondern vor allem durch großzügige Patios aus. Die sind im ganzen Objekt verteilt und ermöglichen beispielsweise ein Drinnenunddraußenwohnzimmer. Auch, wenn das Gebäude etwas wie eine Trutzburg wirkt, so gibt es etwa keine Fenster zum öffentlichen Raum, sorgen viele Details wie durchbrochenes Mauerwerk und grazile Elemente für Leichtigkeit. Die maurische Architektur mit ihrer facettenreichen Baukunst, die in Andalusien prägend ist, findet sich in diesem modernen Bau wieder. Nur ein Beispiel im Buch für gelungene moderne Architektur. Fazit: lesenswert! *kw*

Holger Reiners, 25 elegante Wohnhäuser, Verlag: DVA Architektur, geb., 224 Seiten, ca. 280 Farbabbildungen und 100 Grundrisse, 59,99 €

Foto: Bausparkasse Schwäbisch Hall

Förderungen: Frisch saniert ist halb gespart!

Staat hilft bei Modernisierung

Je besser der energetische Standard nach der Sanierung, mit umso höheren Förderungen durch die staatliche KfW-Bank können Modernisierer rechnen. Bis zu 75.000 Euro Kredit zu besonders günstigen Zinskonditionen sind bei einer Komplettsanierung je Wohneinheit drin. Auf die üppigen KfW-Fördertöpfe kann man in der Regel aber nicht selbst zugreifen, sondern nur über seine Hausbank oder Bausparkasse. Länder und Gemeinden verfügen manchmal über zusätzliche Fördermittel, durch die sich die Sanierung noch schneller rechnet. Seit erstem April gibt es zudem erhöhte Förderungen für Heizungsanlagen.

Hausverwaltung HGU

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

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 Eppendorf | Eppendorfer Baum 1, 20249 Hamburg

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

Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN Sharepoints!

Bei diesen freundlichen Partnern erhalten Sie das **ALSTER-MAGAZIN**. Dort stehen die Hefte teils 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! Toll!** 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 alster- arbeitgGmbH, 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.2 VIA ROMA ital. Damenschuhe; Nr.6 First Class Clean Textilpflege; Nr. 8 Linda Beauty Salon Nr.10 Salatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümper, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a Reimers & Weber hairstyle; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; 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, Wirtschaft; 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 Änderungssofortdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;
Alstertor Nr.18 Zahnarztpraxis Katarina Bellgart
Am Dalmannkai Nr.6 Nissis Kunstkantine,Galerie und Restaurant; Nr. 6 Aynur Ayhan; Nr.8 Atelier Abele; **Ballindamm** Nr.25 Trachtendiele GmbH; Nr.40 Die Ballkönigin, Abendmode & Schneiderei; 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; Elkline GmbH, Mode; E-Plus Retail; Leonidas Fresh Belgian ChocolatesGmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi`s Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke´s Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.38, Dat Backhus; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseure; 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 ELASIA Bäckerei/Konditorei; 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 Lakritzerie;
Beethovenstr. Nr. 30, Ergo Versicherungen
Bleichenhof Passage Kryolan City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Ole, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung – Schneiderei; Nr.7 Podologie Praxis Rimkus; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;
Brandsende Nr.7 Biffar;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Colonnaden Nr.22 Weinhandlung Brodthage: 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.54 Ristorante Caruso; 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.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 misaki Sushi Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.176 Udsloopen, Cafe Nr.182 IL Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture 182, Mode; Nr.184 ann 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 Mode-Cafe; Nr.188 Fromage Francaise; Nr.107 Wohnwerte Hamburg Immobilien Käse; Nr.188 envy fashion; Nr.188 Ky Lam, Asia Restaurant; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.190 Thasos, Grill Imbiss; Nr.35 Restaurante 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; ISS-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1. Etage: Eyesprinzen , Brillen 1.Etage: Klinck, Friseur; 1.Etage: Nailys; 1.Etage: 70 Sonnenklar.TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 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 02 Partner Shop; Nr.32 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosurel, Wäsche; Nr.34 Pyjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaues; Nr.34 mobilejoker.de; 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.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.12 footinmotion; Nr.19 ARTEM Bluse und Hemd, Nr.32 Wolffheim&Wolffheim, 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.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.74 Immobilien Kontor, Immobilien; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssel; Nr.80 Terzozentrum 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 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhndorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.122 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grönich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 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.19 ARTEM , Bluse und Hemd; 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.111 Varia Hochwertige Präsente + Wohnaccessoires; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei; Nr. 123 Jutta Basner Friseurmeisterin ;
Eppendorfer Marktplatz Nr.2 Eppendorfer Eiscafe, 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 Geißen; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Café Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenried; Nr.244 EA Taliano, 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 Lawnizak; Nr.260 eve in paradise; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.268 moin moin 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, Schuhgeschäft; Nr.193 Cafe Brodsky, Russiche Cuisine; Nr.193 CD Bistro; Nr.195 Stadtteilmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.227 Stolle-Pralinen, Confiserie & Chocolaterie; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr. 229 Outfit Friseur; Nr.235 Steinberg – the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseure; 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 ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Poletto Winebar, Weinstube;
Erikastraße Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Wichern, Haarinstitut; Nr.48 Je suis ! , Secondhand fashion ; 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 Primacrema, Feinkost; 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, hochwertige Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedeh-Shoes; Umkleidekabine, T-Shirt Druck;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Hello Kitty, Mode u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Humsi;
Geibelstraße Nr.12 SantaFe,Restaurant, Cockailbar;
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 quando Vietnamese , Street Kitchen; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thaysen Fashion; Nr.31 halleLuJa ! Schönes für Engel und Bengel; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugisische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.59 einsnulleins, Notebook & Co Service; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorante;
Geschw.-Scholl-Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.23 Eppenlove Cafe und Lädchen;
Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Cafe Quiddje; 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., Bürobedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & töne, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DvDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafe La Veneziana; Nr.106 Schweden Optik; Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv

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

markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.134 Arrabbiata, Orient Bistro; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, 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 Pastelaria, 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 Alnatura; 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 Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful 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.88 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 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosen-Lotto;

Große Bleichen Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch;

Großer Grasbrook Nr.9 Hafenhunger; Nr.9 Hafencity Schuhmacherei;

Hallerstraße Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszein;

Hamburger Hof Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-due, Cafe/Bar/Restaurant; Springfield Homedesign, Bilder, Möbel, Accessoirs, Lifestyle; Blume Hamburger Hof, Blumengeschäft;

Hamburger Meile EG Information; EG , Ernstings Family; EG, Mc Paper; EG Nailys; EG 19 , Friseur Essanelle; EG 21 Jensens Landschlachterei; EG 22 Oil & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 29, Friseur Nicolaisen; EG 31 Bäckerei Junge; EG 39 Unisex, Friseur; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schlüsseldienst; EG 44 Camel Shop; EG 45 Stichweh Textilreinigung; EG 47 Spiele Max; EG 52 Friseur; EG 62 Freigang Shirts; OG Apotheke Appollo 2; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 116 Nur Hier; OG 117 Dat Backhus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafeé 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 Roeckel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Leysieffer kleiner Shop, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Leysieffer, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Moda, Abendkleider; Caffee Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Buisiness Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pusteblume, exklusive Kindermode; im Hanseviertel; Tott & Co., Herrenschuhe; Schacht & Westerich, Papierhaus GmbH, Eine gute Idee seit 1826;

Hartungstraße Nr.16 beautiful day, Mode & Café

Hartwicusstraße Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster;

Hebbelstraße Nr.15 elkline 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 Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nickel, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Ästheten; 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;

Hermannstraße 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 Backhus, Bäckerei/Café; Nr.27 Mein Friseur, Friseur;

Hofweg Nr.4 Edeka Sören Lade, Lebensmittel; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.14 H.S. Wagner Friseur; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.22 Casa Nova, Eiscafe; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La fee; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Farda, Syrische sRestaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.102 HENNYs Restauranmt & Events; 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 Emmas Konditorei Cafe Deli; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemerszein, 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, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafé Toscana; Nr.56 SCHNELLREINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarder; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportausrüstung; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronic & 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 Lichthaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schloss-Notdienst;

Hudtwalckerstraße Nr.2 Dr. Trettin, Neurologie; Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdessous; Nr.24 Schiwi-Computer, Computer; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Winterhuder (Restaurant & Cafe) Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.23 G.Freytag, Hüte; Nr.29 Nine to Five, Shoes & More; Nr.31 Concept Leger, 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 Avanti; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Döner; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Döner-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke;**Jungfernstieg** Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Englische Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffè Gelato; Nr.51 Nivea Haus; Nr.51 Optiker Bode

Kaufmannshaus Brahmskeller, Wein u. Bierstube; 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;

Krohnskamp Nr.15 Wijnhus, Weine;

Körnerstraße Nr.2 Kult Kiosk Mühlenkamp

Lange Reihe Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, 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, Nageldesign; Nr.23 Georgie, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 caffe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe ´Uhrlaub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St.Georg; Nr.83 O ´Pote, portugisische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alica Weitmann, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body 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.6 Elbschön, Friseur; Nr.8 Cafe Memorandum;

Lehmweg Nr.28 Queen for à day, Mode; Nr.28 Cengiz Aydin, Master Hair Stylist; Nr.36 Haarkunst, Cladia Ossege; 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, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischerei Harms; Nr.58 jolie Karla-Maria Ostersetzer, 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, Änderungschneiderei; 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;

Lenhartzstraße Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung;

Levantehaus 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; Schuhbecks Gewürze; Princess tam.tam Boutique Hamburg; 1.Etage Tschebull Österr. Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetecke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage Sushi Factory;

Lokstedter Weg Nr1. Cleopatra Schönheitssalon; 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 KYODAI Restaurant, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus;

Maria-Louisen-Straße Nr.92 a Edye-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Fleischerei R.Schuster;

Martinistraße Nr.6 Saadet ´s Portog. Cafe+Schneiderei; Nr.14 Saigon, Restaurant; Nr.64 Edeka Arff im Spektrum am UKE; 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 friseure; Nr. 24 La Bottega ; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr. 26 six 26, Restaurant/Bar; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.172 Broders CULINARIUM; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider; Nr.21 Änderungsschneiderei, Schneider; Nr.25. , Shop Mittelweg ; Nr.25a Schanzenbäckerei; Nr.27 Il Gelato , Eisdiele und Lattemacchiato ; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gurke, Kneipe; Nr.41a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41a Hypo Bank; Nr.41 c Shemsi Shala, Friseur; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thi 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

Mönckebergstraße Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MO-CITY-APOTHEKE; Nr.29 Hirmer Grosse Größen; Nr.31 Jack Wolfskin Store, Sport u. Reiseausstattung;

Mühlenkamp Nr.2 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbgold, 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, Antipasti etc.; Nr.16 Liman, Fischrestaurant; Nr.16 Die Suppennudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profis; 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.3 piu espresso bar; Nr.3 Xocolaterie Hamburg; Nr.9 Mercearia, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoservice; 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.45 Edeka Niemerszein; Nr.59 Jacques Weindepot; Nr.59 Lunchbar TH 2; Nr.63 Tanzkult, Die Tanzschule;

Mundsburger Damm Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Cafe Bäckerei Morgenstund; Nr.36 Outlethouse, 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; Nr.47 Total Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.45 Il Nonnino, Ital. Restaurant; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Plott, Copy -Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien;

Mundsburger Tower Nur Hier, Bäckerei; Sonnenstudio; Fruchtcenter Mundburg; COCOON-Hair, Friseur; Louisiana Restaurant

Nedderfeld 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 Kartbahn; Nr.98 B.O.C, Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, 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 Ewige 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 Riviéra 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;

Osakaallee Nr.2 Bistro Paris; Nr.6 Lieblingsplatz; Nr.6 RR Plus, Friseure;

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. 36 TAYAS Kaffeehaus ;Nr.40 Uhlenhorster 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. 36 TAYAS Kaffeehaus Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reisen;
Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK ! Schuhe, Karen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Lieferservice; Nr.17 Klünder Uhrmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.23 Trixi, Mode; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth ´s Intertex Studios;

Pöseldorf Center Corner, Mode;

Rothenbaumchaussee Nr.10 Grand Elysee, 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 Micado; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.115 Passione, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur;

Sandtorkai Nr.44 Andronaco

Schinkelstraße Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar;

Schlankreye Nr.73 Bäckerei Allaf;

Schloßstraße Nr.4 Haspa;

Sempersstraße Nr.18 Kiosk Forsmannstraße, Kiosk;

Sierichstraße Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffrisör Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermoden; Nr.42 Marco Hops, Exklusive Damenmode;

Spitalerstraße Nr.2 Nike; Nr.8 promod; Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhus; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser;

Tarpenbekstraße Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Dietke Dörrie; Nr.62 Fahrschule Hoepfner;

Ulmenstraße Nr.2 Le Beau Voisin

Uhlenhorster Weg Nr.12 Alpenwunder; Nr.30 Schönfeld, Gärtnerei;

Überseeboulevard Nr.2 Kids House & Co, Kindermode; Nr.2 Hafen Spezerei; Nr.2 Nobody is perfekt; Nr.4 Witty Knitters, Outlet Hafencity;

Wiesendamm Nr.149 Kiosk Stehcafe;

Winterhuder Forum Apotheke; Bücher&Co, Zeit-schriften; Bücherhalle Winterhude; Von Allwörden;

Winterhuder Marktplatz Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.4 Outlet, Matratzen; Nr.6-7 media@home; Nr.10 Jouli store, Bekleidung Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Viva la Wurst; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, 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 Scharlau Copy-Center für Profis; Nr.114 Kumpirhaus, Café Bistro; Nr.116 Haspa; Nr.20 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkate Uhlenhorst, Party-Service; Nr.122 Sculp Cut, Friseur; Nr. 122 wax art, natural brazilian waxing; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranto, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Bescherer, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel
Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfriseur; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Cafe Le Ma ´

What's up in **TOWN?**

Klaus Bönig mit Moderator Matthias Killing (r.)

Schlagersängerin Saskia Leppin und Revolverheld Johannes Strate

Schauspieler: Sven Martinek und Till Demtrøder (r.)

PLAYERS**NIGHT**

Auch in diesem Jahr feierten Tenniscracks der bet-at-home Open mit Hamburger Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft, Sport und Medien im Szene-Restaurant „Die Bank" ihre Players Night. Bei Champagner und Fingerfood wurde zu Musik vom Kult-DJ Mr. Happy alias Morris Teschke über den weißen Sport diskutiert und abgetanzt. Dabei waren auch Spieler wie Florian Mayer, Tommy Robredo und selbst Superstar Rafael Nadal, der am Abend nur Wasser getrunken haben soll. Gut so, denn er schaffte es bekanntermaßen in Finale, in dem er in einem sensationellen Match Fabio Fognini bezwang. Viel mehr Sandplatztennis geht nicht!
Mehr Fotos auf facebook.de/alstermagazin

Schauspielerin Lilli Hollunder und HSV-Keeper René Adler

Marion Fedder

Gastgeber und Turniermacher: Detlef Hammer, Michael Stich und Jens Pelikan (v.l.)

Schauspielerin Nina Bott

Sänger Silva Gonzalez und Sportexperte Stefan Schnoor

Fotos: Kai Wehl

Moderatorin Annika de Buhr mit Eventmanager Gunnar Henke

SUMMER **LOUNGE**

Nach dem Vorbild ihrer „Media Entertainment Night" haben die Macher um Eventmanager Gunnar Henke ein Sommerpendant geschaffen: die „Media Summer Lounge". Die Premiere des neuen Netzwerkevents wurde gerade mit rund 400 Gästen aus Wirtschaft, Politik und der Medienbranche im angesagten „Au Quai Restaurant" bei kühlen Getränken und einem sommerlichen BBQ auf Hamburgs längster Elbterrasse gefeiert. Fazit: gelungen!

Moderatorin Nina Lenzi und Oliver Meyer-Lenzi

Conny Modauer (l.) und Galleristin Kirsten Roschlaub

Fotos: Alexander Browne

Sie brauchen eine neue Website und erfolgreiche Anzeigen?

René Schuch

Wolfgang E. Buss

Jetzt Kombi-Preise sichern! %

Beispiele finden Sie unter
www.webtowin.de

Dann werden wir Sie begeistern!

Wir realisieren **Ihre neue Website mit Erfolgsgarantie** und **starke Anzeigen in TOP-Magazinen** (z.B. Alster Magazin, Alstertal Magazin, Hamburg Women, Luxury Magazin, Home & Life, Dr. Alster) **... perfekt für kleine und mittelständische Unternehmen.**

Wir kombinieren die richtigen Erfolgsfaktoren für mehr Aufmerksamkeit und neue Kunden. **Nutzen Sie persönliche Beratung und günstige Kombi-Preis-Angebote für Ihren Erfolg!**

Jetzt anfragen: T 040 46 09 54 16

www.webtowin.de

WebtoWin.de

Gemeinsam für Ihren Erfolg!
Magazin Verlag Hamburg und
Plan-S Werbeagentur GmbH
Alsterdorfer Markt 6, 22297 Hamburg

Jetzt neu im MeridianSpa

Mit eGYM effektiver trainieren

Für Infofilm QR-Code scannen oder unter **www.youtube.com/user/egymfitness** ansehen.

Durch fle-xx das Rückgrat-Konzept die Beweglichkeit optimieren

Für Infofilm QR-Code scannen oder unter **www.fle-xx.com/mediathek/videos** ansehen.

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

Firmensitz: MeridianSpa Hamburg GmbH / MeridianSpa Barmbek GmbH
Wandsbeker Zollstr. 87-89 · 22041 Hamburg

MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.