

# RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

ANZEIGE

BAUMSCHULE  
GERBITZ

Im Herbst  
ist Pflanzzeit



**HÜBSCHES  
UND  
DEKORATIVES**  
Kissen, Kerzen,  
Decken lassen es  
gemütlich werden



**TANNEN-  
BAUM  
SCHLAGEN**  
Gutscheine  
an Kunden  
verschenken



**GEHÖLZE  
FÜR DEN  
GARTEN**  
Vorbereitungen  
treffen für die  
Herbstsaison

Ich hab 'ne Neue.



Made in Holstein.

Und die hat viel zu bieten!

Made in Holstein.

**DIE NEUE  
GENERATION  
SPARKASSE**



**S** Sparkasse  
Holstein

# Leistung, die überzeugt ...

... nicht nur Thomas Petrovic von „Wrobel's Würstchen“  
(immer mittwochs und samstags auf dem Rahlstedter Wochenmarkt):

- tolle Produkte
- individuelle Beratung
- erstklassiger Service
- angenehme Atmosphäre

Besuchen auch Sie die neue Generation Sparkasse  
in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9 oder unter:  
[www.die-neue-generation-sparkasse.de](http://www.die-neue-generation-sparkasse.de)

**Made in Holstein.**

**S** Sparkasse  
Holstein



IMPRESSUM  
03|2015

TITELBILD: Jens Wehde

**Herausgeber** (v.i.S.d.P.)  
Virginie Siems  
Eutiner Str. 2,  
22143 Hamburg  
v.siems@rahlstedter-leben.de  
www.rahlstedter-leben.de  
Tel. 88 17 06 55

**ANZEIGEN:**  
Silvia De Michelis  
s.demichelis@rahlstedter-  
leben.de  
Tel. 41 11 33 91

FOTOS: Jens Wehde  
www.wehde.de

ART DIRECTION: Mone Beeck

FREIE AUTOREN: Günther Domes,  
Alexander Posch, Ute Teubner,  
Angela Waßmann

DRUCK: Druckhaus Hamburg  
GmbH & Co. KG  
AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET  
Privathaushalte in Rahlstedt

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

FOTO: PHILIPP HUSEMANN



Ein Strandtag an der  
Ostsee – mit dem  
Schleswig-Holstein-  
Ticket sogar freitags  
ohne Stau.

# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*gerade standen wir noch mit unserer Strandtasche am Bahnhof Rahlstedt in Richtung Ostseebad Sierksdorf und nun gibt es schon Lebkuchen zu kaufen. Was für ein Spagat. Eigentlich wollte ich mir dieses Jahr meine Urlaubsstimmung noch etwas länger im Alltag bewahren: Die Dinge langsamer und nacheinander angehen, die Highlights genießen und Zeit für das Schöne nehmen. Da kommen mir die Rahlstedter Kulturwochen gerade recht. Kulturverein, KulturWerk und zahlreiche andere Kulturinstitutionen bescheren uns wieder einmal ein umfangreiches, buntes Programm, so dass für Groß und Klein etwas Spannendes dabei ist. Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie auf [www.rahlstedter-kulturverein.de](http://www.rahlstedter-kulturverein.de)*

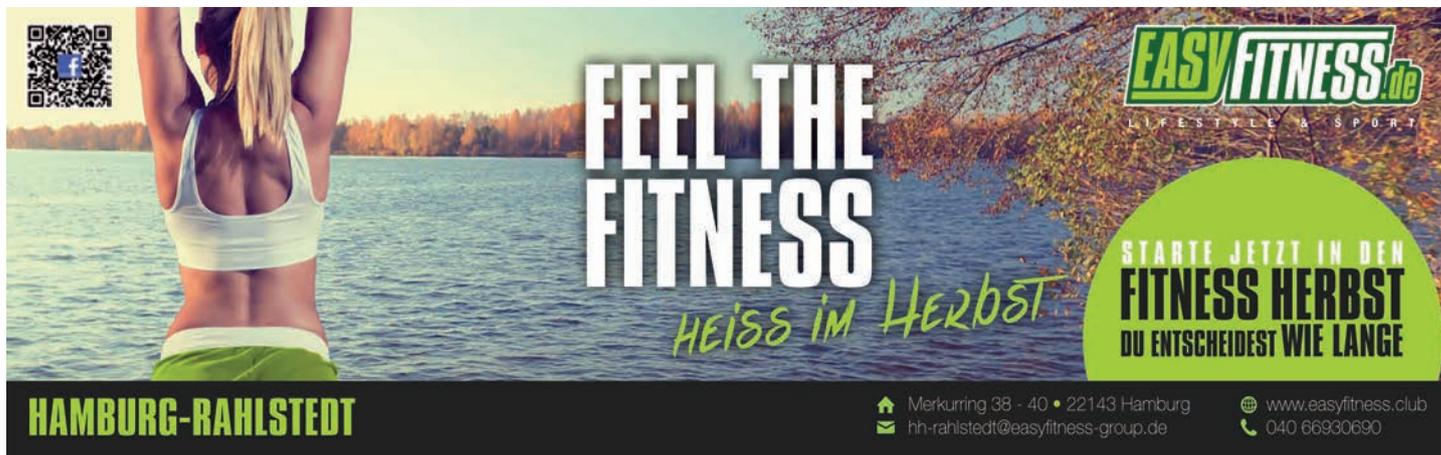
*Kulturell haben wir Ihnen mit unserem Heft aber auch schon viel zu bieten: Chefdirigent Mike Steurethaler erzählt uns aus seinem Leben und seinem Berufsalltag. Und die Bildhauerin Sonja Mosick gewährt uns einen Einblick in ihr staubiges Atelier – ein Industriestandort mit Charme für schweres Material und schweres Werkzeug.*

*So wie das Weihnachtsgebäck traditionell ab September erhältlich ist, so gehört der Gang ins Fitnessstudio, um die dadurch entstehenden lästigen Pfunde wieder loszuwerden, ebenso zu unserer Kultur. Manchmal beschleicht mich ja der Gedanke, ob die Lebkuchenindustrie wohl mit dem Sportbund kooperiert? Egal, Bewegung tut gut und hält uns fit!*

*Ich wünsche Ihnen noch einen wunderschönen Spätsommer!*

*V. Siems*

ANZEIGE







LIFESTYLE & SPORT

**STARTE JETZT IN DEN  
FITNESS HERBST  
DU ENTSCHEIDEST WIE LANGE**

**HAMBURG-RAHLSTEDT**

 Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg  
 hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

 [www.easyfitness.club](http://www.easyfitness.club)  
 040 66930690



© MARKUS HERTRICH

## INHALT DIESER AUSGABE

Kolumne: Wie bitte?	<b>_06</b>	Wer fragt, der führt
Kunst & Kultur	<b>_08</b>	Bildhauerin aus Liebe zum Stein
Soziales	<b>_10</b>	Teilzeit Azubi - wie geht das?
Automobil	<b>_12</b>	Autoquartett
Mein Job	<b>_14</b>	Der Dirigent
Aus den Unternehmen	<b>_16</b>	Dit & Dat
Alles Schule	<b>_24</b>	1A Wettkampfbilanz
Tagebuch einer Heilpraktikerin	<b>_26</b>	Die Säure-Basen-Theorie
Wohnen	<b>_28</b>	Energetische Sanierung
Literatur	<b>_30</b>	"Am Grill ist der Mensch er selbst" von Alexander Posch
Mein Hobby	<b>_33</b>	Faszination Bienenstock
Netzwerk	<b>_34</b>	Dolberg & Partner



© FOTOLIA

ANZEIGE

**GUTSCHEIN**  
 Über einen kostenlosen  
 Tarifcheck inkl. kleinem Präsent  
**Für Sie vor Ort!**  
**TELEKOM SHOP HAMBURG RAHLSTEDT**  
 HELMUT-STEIDL-PLATZ 3-5  
 22143 HAMBURG

 **ERLEBEN, WAS VERBINDET.**

Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Wenn Sie privat versichert sind, wenden Sie sich bitte vorab an Ihre Krankenversicherung und fragen nach der Kostenübernahme.

**MAMMOGRAPHIE  
SCREENING  
HAMBURG**

**Ich  
gehe jetzt zur  
Brustkrebs-  
Früherkennung.**

Nina Petri

**Weltgesundheitsorganisation / WHO:  
Mammographie-Screening überzeugt.**

Dr. Eva-Maria Baumgartner, Dr. Jutta Lübbering-Schmidt, Dr. René Rückner, Dr. Maria Schofer  
Programmverantwortliche ÄrztInnen

Mammographie Screening Hamburg • Mönckebergstr. 11 • [www.mammascreening-hamburg.de](http://www.mammascreening-hamburg.de)

KOMMUNIKATIONS-  
COACH GÜNTHER  
DOMES ZEIGT  
KONFLIKTLÖSUNGEN

# WER FRAGT, DER FÜHRT

TEXT GÜNTHER DOMES

**K**ennen Sie das: Manche Leute kommen mit ihren Mitmenschen einfach besser aus als andere – sie scheinen besondere Antennen dafür zu haben, wie es dem anderen gerade geht und können auch in schwierigen Verhandlungssituationen gut zwischen strittigen Positionen vermitteln. Anderen dagegen gelingt es, selbst friedliche Zeitgenossen schnell gegen sich aufzubringen; sie scheinen bei jedem Streit noch zusätzlich Öl ins Feuer zu gießen und wundern sich, weshalb ihr Gegenüber unfreundlich reagiert. Kommunikations-Coach Günther Domes zeigt, woran dies liegen kann - und worauf wir alle achten können, damit die Kommunikation mit anderen ein wenig besser gelingt.

## Die Situation

„Haben Sie die Präsentation schon fertig?“, fragt Uwe Unruh seinen Mitarbeiter Frank Weiß. „Noch nicht ganz“, antwortet der, „ich...“ – „Dann legen Sie mal einen Zahn zu, sie wissen doch, dass ich die Präse gleich für den Termin bei der Geschäftsleitung brauche! Ich verstehe gar nicht, dass das immer so lange dauert bei Ihnen – die paar Folien?!“ „Die Kollegen von der Filiale Norderstedt haben die aktuellen Verkaufszahlen noch nicht rübergeschickt“, rechtfertigt sich Weiß. „Dann machen sie denen mal ordentlich Dampf, das ist doch Ihr Job - oder soll ich mich darum etwa auch noch kümmern?“. Wütend verlässt Unruh den Raum,



**GÜNTHER DOMES** lebt seit 2012 in Rahlstedt. Der zertifizierte Kommunikationsberater und -trainer leitet praxisorientierte Management-Trainings und Workshops und hat sich dabei auf Kommunikation und Mitarbeiterführung spezialisiert. Als Ausgleich zu seinen zahlreichen Dienstreisen, die ihn auch in exotische Länder führen, schätzt der überzeugte Wahl-Hamburger die Lektüre spannender Bücher und lange Spaziergänge mit dem Hund.

## BUCHTIPP:

**Anne Brunner: Die Kunst des Fragens.** Karl Hanser Verlag 2013, ISBN 3-446-43446-1. Gute Einführung.  
**Andreas Patrzek: Fragekompetenz für Führungskräfte:** Handbuch für wirksame Gespräche. Springer Gabler 2015, 3-658-07681-X. Aktuelles Standardwerk, viele Beispiele und Übungen

Frank Weiß muss erst einmal durchatmen. So hatte er sich seinen neuen Job definitiv nicht vorgestellt. Vielleicht sollte er mal mit seinem alten Freund Hannes sprechen – in dessen Firma ist noch eine Stelle zu offen, und Hannes' Chef scheint wirklich ganz in Ordnung zu sein...

## Das ist passiert:

Uwe Unruh steht unter Druck: Gleich muss er der Geschäftsleitung die aktuellen Zahlen präsentieren und Rede und Antwort stehen. Diesen Druck gibt er ungefiltert an seinen Untergebenen weiter: Seiner Erfahrung nach brauchen manche Zeitgenossen einen deutlichen Ansporn, damit sie „in die Hufe kommen“. Und gerade wurde er wieder einmal darin bestätigt: Offenbar braucht sein Mitarbeiter eine Extra-Einladung, um die Kollegen in Norderstedt an ihre Pflicht und Schuldigkeit zu erinnern. Wer weiß, was passieren würde, wenn er nicht immer allen hinterherlaufen würde.

Frank Weiß erlebt dieselbe Situation dagegen ganz anders: Er hat gute Arbeit geleistet und bereits mit den Kollegen telefoniert wegen der Zahlen. In Norderstedt gab es einen Systemabsturz, deshalb sind einige Daten nicht mehr verfügbar und müssen händisch ergänzt werden. In einer Viertelstunde soll er die reparierte Datei erhalten, und sein Chef braucht die Präsentation erst in zwei Stunden. Weiß fühlt sich wie von einer Dampfwalze überrollt. Sein Chef hat

ihn nicht zu Wort kommen lassen und vor versammelter Mannschaft wie einen Idioten behandelt.

### So geht es besser:

Benedikt Klar steht auch oft unter Druck. Der Chef von Hannes, dem Schulfreund von Frank, hat allerdings gelernt, was in solchen Situationen weiterhilft: Fragen, Fragen, Fragen. Mit klugen Fragen erhält er von seinen Gesprächspartnern genau diejenigen Antworten, die ihm dabei helfen, die jeweilige Situation realistisch einzuschätzen und die besten Handlungsoptionen zu erkennen. Dabei hilft es ihm, wenn er die Situation nicht nur aus seinem eingeschränkten Blickwinkel betrachtet, sondern ganz bewusst die Perspektive der anderen Beteiligten erfragt.

Dafür gibt es nun ganz unterschiedliche Fragetypen, die je nach Situation besser oder schlechter geeignet sind, das Gewünschte zu erfahren: Geschlossene Fragen führen zu einer kurzen Antwort mit Ja oder Nein: „Sind Sie schon fertig?“ oder „Hat Magnus schon angerufen?“ sind geschlossene Fragen. Sie sind wunderbar geeignet, wenn wir eine schnelle Antwort brauchen und andere Optionen außer Ja und Nein nicht möglich sind. Viele Menschen neigen in der Hektik des Alltags dazu, geschlossene Fragen zu stellen; auch dann, wenn dieser Fragetyp sie gerade nicht weiterbringt – wie Herr Unruh in unserem Beispiel. Der wollte ja nicht wissen, ob sein Mitarbeiter seinen Auftrag erledigt hat, sondern wann er die Präsentation zur Verfügung hat. Benedikt Klar arbeitet deshalb meist mit offenen Fragen, und das aus gutem Grund: „Wer, wie was“, heißt es in der Sesamstraße, „wieso weshalb warum, wer nicht fragt bleibt dumm“. „Wie weit sind Sie mit der Präsentation?“, „Wann sind Sie fertig?“, „Was fehlt Ihnen noch, damit Sie die Arbeit fertig stellen können?“ Natürlich kosten diese Fragen auf den ersten Blick etwas Zeit und Mühe. Aber das lohnt sich schnell, denn sie liefern auf Anhieb die wesentlichen Informationen – ohne den anderen unter Druck zu setzen oder bloßzustellen. Ganz im Gegenteil: Mit offenen Fragen begegnen Sie Ihren Mitmenschen auf Augenhöhe und machen ihnen deutlich, wie wichtig alle Beteiligten sind für den Erfolg der gemeinsamen Arbeit. ■

*„Menschen neigen in der Hektik des Alltags dazu, geschlossene Fragen zu stellen.“*

Haben Sie eine Frage an den Kommunikations-Coach?  
Dann schreiben Sie einfach an:  
mail@guenther-domes.de

Schweriner Straße 23  
22143 Hamburg  
**040 - 675 86 133**  
www.cafeole-hamburg.de



Happy-Hour Mo-Sa von 17.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag von 14-18 Uhr

**Argentinischer und Irischer Herkunft**  
Alle Steaks und Grillgerichte werden auf dem original Lavasteingrill zubereitet und erhalten dadurch den einmaligen zarten Rauchgeschmack

<b>Rumpsteak</b>	260 g	€ 20,90	Happy € 15,90
<b>Hüft-Steak</b>	180 g	€ 13,90	Happy € 9,90
	260 g	€ 18,90	Happy € 13,90
<b>Ribeye-Steak</b>	260 g	€ 19,50	Happy € 14,90
<b>Filetsteak</b>			
<b>Medaillons</b>	200 g	€ 20,50	Happy € 15,90
<b>Unser Ganztags-Dauerbrenner</b>			
<b>T-Bone Steak</b>	300 g	€ 22,90	Happy € 15,90

**1A QUALITÄT!**

**„Yes - we can!“**

**Neue Englisch-Kurse in Rahlstedt**



- ein Mal pro Woche
- tagsüber
- in kleinen Gruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich, direktes Sprachtraining
- Mindestalter: **50 Jahre**
- Anfänger u. Fortgeschrittene
- Informationsveranstaltung

**ELKA**

Erfolgreich lernen.  
Konzepte im Alter  
www.elka-lernen.de

**Sie wollen ...ein paar Worte Englisch mit Ihren Enkeln sprechen? ...englische Begriffe verstehen, die uns täglich begegnen? ...sich auf Reisen verständigen? ...in Gesellschaft aktiv sein und geistig am Ball bleiben?**  
Über die nächste Informationsveranstaltung informiert Sie:  
**Jürgen Hietkamp**  
☎ 04532-1203



# BILDHAUERIN AUS LIEBE ZUM STEIN

**SONJA MOSICK – SYMPATHISCH,  
KLUG UND KREATIV**

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**B**estimmt haben auch Sie schon mal neugierig in den Garten von Sonja Mosick an der Oldenfelder Straße 9 geschaut und die vielen Skulpturen bewundert. Ja, hier lebt eine großartige Künstlerin!

Ihre Leidenschaft für die Bildhauerei hat sie während ihres Studiums der Kulturpädagogik entdeckt. Allerdings hatte sie da noch das Ziel, Bildhauerei in Theorie und Praxis zu unterrichten. Also fing sie nach



*„Inzwischen stehen ihre Skulpturen überall auf der Welt: in der Schweiz, in Kanada, Texas, China, Australien, Malaysia, auf Hawaii und auf den karibischen Inseln.“*

## AUSSTELLUNG

14. bis 15. November 2015  
von 13 - 19 Uhr, Eintritt frei



**Sonja Mosick setzt zum Feinschliff an.**

ihrem Studium an, Seminare zu geben. Der Erfolg überraschte sie: „Die Leute haben mir die Bude eingerannt.“ Im ersten Jahr hat sie alle zwei Monate neue Kurse angeboten.

Den Anstoß, schließlich Auftragsarbeiten als Künstlerin zu anzunehmen, gab eine Freundin. Sie fragte Sonja, ob sie ihr eine Skulptur erstellen könnte – einen Seelenstein. Schnell wie ein Lauffeuer verbreitete sich die Information über die neue Künstlerin und ihre faszinierenden Skulpturen. Es folgten zahlreiche Auftragsarbeiten und sie ließ sich mit ihrem Atelier im Künstlerhaus am Ohlendorffturm nieder. Doch dann war sie weg...

2010 ging sie für drei Jahre in die Karibik, nach St. Maarten/Niederländische Antillen, schüttelte Einiges ihres Deutschen Denkens und Handelns ab, um mit ihrer Kunst eine neue tiefere und höhere Ebene zu erreichen. Sie war überwältigt von der extremen Natur und überrascht von dem rauen Leben auf der Insel – alles ist dort so mächtig und gewaltig, was ihr als schier unerschöpfliche Inspirationsquelle diente. Diese tiefen menschlichen Erfahrungen haben Ihre künstlerische Herangehensweise aufgebrochen und Neues entstehen lassen. Als Künstlerin ist sie mutiger und wilder geworden, so dass sie sich von Festlegungen verabschiedet hat und exotischere Formen kreierte. Ein großer Teil ihrer Arbeiten, die in der Karibik entstanden sind, hat sie sofort in Deutschland verkaufen können: „Die Deutschen mögen diese wilde Natur.“ Die Serie „Wasserwelten“ hat in der Karibik ihren Anfang genommen.

Inzwischen ist sie wieder nach Rahlstedt zurück gekehrt. Ihr Atelier aber hat



Ein kleiner, handlicher Dremel zum Schleifen.



sie beim Steinmetzbetrieb Brägas in der Alsterdorfer Straße 568 gefunden, denn sie braucht schließlich einen Industriestandort, einen Ort, wo sie Dreck machen kann, mit lauten Maschinen arbeiten darf und wo auch schon mal ein Kran zum Einsatz kommen kann. Aufgrund eines Maschinenunfalls – kurz vor ihrer Heimreise – begann ihr Neustart in Deutschland mit einer Pause: Drei ihrer Finger mussten erst wieder richtig zusammenwachsen. In der Ruhe liegt bekanntermaßen die Kraft und so widmete sich Sonja Mosick einem neuen Material. Endlich ist die Bronze zum Zuge gekommen und ganz neue andere Skulpturen entstanden. Inzwischen ist ihre Hand wieder voll einsatzfähig und sie kann sich voll und ganz ihren Steinen hingeben. Sie verwendet bevorzugt Alabaster, Sandstein, Steatit oder Serpentin, die sie stets

Die Skulptur heißt: „Unter Deinem Segel, bin ich zu Hause.“

auf Lager hat. Für eine Skulptur benötigt sie in etwa 3-6 Monate. Zunächst stehen die groben, stark körperlichen Arbeiten an, danach die kreativen Feinarbeiten. Beides macht ihr außerordentlich viel Spaß. Ein Drittel ihrer Zeit verbringt sie in der Werkstatt, das zweite Drittel ihrer Zeit hält sie sich für Marketing und Büroarbeiten frei und das letzte Drittel verwendet sie fürs Reisen und Netzwerken. „Ich gehe, wohin meine Steine gehen.“, sagt sie voller Stolz. Inzwischen stehen ihre Skulpturen überall auf der Welt: in der Schweiz, in Kanada, Texas, China, Australien, Malaysia, auf Hawaii und auf den karibischen Inseln. Und in Rahlstedt! Am zweiten Wochenende im November öffnet Sonja Mosick wieder ihre Pforten in der Oldenfelder Straße 9 für ihre alljährliche Ausstellung. Lassen Sie sich von ihren Kunstwerken verzaubern! ■

Tel. 0170 41 41 400, [www.sonjamosick.de](http://www.sonjamosick.de)

ANZEIGEN

*Floristik*

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

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

*Kerstin Ruge*

*Ruge*  
BESTATTUNGEN  
GMBH

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Diamant-, Anonymbestattung
- Hausaufbahrung
- Moderne, individuelle Trauerdekorationen und Trauerfloristik
- Eigener Trauerdruck
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Bestattungsvorsorgevertrag mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Sterbegeldversicherung über das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e.V.
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Mit persönlicher Beratung und kompetenter Hilfe stehen wir Ihnen in allen Bestattungsfragen zur Seite.

**Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar**  
**Telefon: (040) 6 72 20 11**

Rahlstedter Straße 23 und 158  
Hamburg-Rahlstedt  
[info@ruge-bestattungen.de](mailto:info@ruge-bestattungen.de)  
[www.ruge-bestattungen.de](http://www.ruge-bestattungen.de)

# TEILZEIT-AZUBI, WIE GEHT DAS?

**BESONDERE LEBENSUMSTÄNDE  
ERFORDERN PRAGMATISCHE LÖSUNGEN**

Ines Knerr



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**K**eine Ausbildung, kein Beruf. Kein Beruf, keine Perspektive. Wie kommt man aus dieser verzwickten Situation wieder raus? Es ist sicher nicht einfach, sich aus eigener Kraft aus der Misere zu ziehen, aber es ist möglich. Es gibt schließlich Beratungsstellen in Hamburg, die Lösungen kennen und Chancen aufzeigen können – so auch die Hamburger Servicestelle Ausbildung in Teilzeit (SAiT). Dort spreche ich mit

Rahlstedter/innen aufgepasst: Die Bewerbungsphase für das Ausbildungsjahr 2016/2017 hat begonnen!

ANZEIGE

**YOGA** Rahlstedt  
**Hathayoga für Anfänger**  
 Montags 11 Uhr/ 90 Min.  
 Kurs über 10 Wochen ab 14. September  
 Probestunde nach Vereinbarung  
 Kurs 100 Euro, Probestunde 10 Euro  
 Seva Kaur, Schweriner Straße 11, Tel. 040-555 70 206  
[www.yoga-rahlstedt.de](http://www.yoga-rahlstedt.de)

## VORAUSSETZUNGEN

### BEWERBER/INNEN

- (auch älter als 25 Jahre)
- keine abgeschlossene Ausbildung
- Wohnsitz in Hamburg oder
- Ausbildung mit Umzug nach Hamburg geplant
- Betreuung eines oder mehrerer Kinder oder Pflege von Angehörigen
- eine chronische Erkrankung oder ein anderer wichtiger Grund

### BETRIEBE:

- Sitz in Hamburg
- Angebot einer betrieblichen Ausbildung oder Umschulung

Ines Knerr: „Wir bringen Auszubildende mit familienfreundlichen Betrieben zusammen. So helfen wir Menschen, die keinen geradlinigen Lebenslauf aber einen festen Willen haben, sich eine Existenz aufzubauen.“

Das Angebot ist kostenfrei und freiwillig. Es wird gefördert durch den Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Stadt Hamburg. Der Clou: Die Bewerber werden umfassend beraten und unterstützt bis sie in Ausbildung sind: Sie erhalten ein Bewerbungscoaching und es werden ihnen Wege der Kinderbetreuung sowie Möglichkeiten der Finanzierung ihres Lebensunterhaltes aufgezeigt. Und darüber hinaus steht SAiT auch während der Ausbildungszeit beratend zur Seite – sowohl für die Auszubildenden als auch für die Betriebe.

**Fazit:** Das Projekt „SAiT - Servicestelle Ausbildung in Teilzeit“ ist eine große Chance für alle, die bisher nicht den geraden Weg durchs Leben gegangen sind und die nun dank der verkürzten Wochenarbeitszeit, ihre familiären Verpflichtungen mit ihren Arbeitszeiten vereinbaren können. Auf der anderen Seite profitieren aber auch die Betriebe von motivierten Auszubildenden, die meistens treu und langfristig bleiben. ■

Interessierte Bewerber und Betriebe wenden sich an Ines Knerr per Tel. 659090-833 oder per Email an [ines.knerr@sait-hamburg.de](mailto:ines.knerr@sait-hamburg.de) [www.sait-hamburg.de](http://www.sait-hamburg.de)

## INFOTAGE

- zu Ausbildungsberufen in Hamburg, die in Teilzeit möglich sind
  - Berufsbilder Gebäudereiniger/in und Kauffrau/-mann für Büromanagement, Informationen aus der Praxis
  - Die Firma BOGDOL berichtet über Ausbildung und Aufstiegschancen im Gebäudemanagement/Facilitymanagement
  - Das Team von SAiT informiert über die Möglichkeiten der Teilzeitausbildung
- 13.10.2015, 10-12 Uhr, Repsoldstraße 27, 6. OG**

# EIN ERFOLGS- MODELL

## TEILZEIT-AUSBILDUNG BEI DER BOGDOL UNTERNEHMENSGRUPPE



Beate Gäde

**B**eate Gäde, Personalleiterin bei BOGDOL, hat sehr gute Erfahrungen mit ihrer Auszubildenden zur Gebäudereinigerin in Teilzeit gemacht: Die junge alleinerziehende Mutter beginnt jetzt ihr drittes Ausbildungsjahr, hat die Zwischenprüfung erfolgreich bestanden und steuert zielstrebig ihren Abschluss an. Es war/ist nicht immer einfach für sie, die Kinderbetreuung und ihre eigenen Lernzeiten zu organisieren. Doch sie schafft es, denn sie möchte ihren Lebensunterhalt selbst bestreiten – und Vorbild für ihren Sohn sein.

Neben der Eigenmotivation spielt aber natürlich auch die Haltung des Ausbildungsbetriebes eine zentrale Rolle: BOGDOL übernimmt soziale Verantwortung und sorgt für Familienfreundlichkeit. So kann die Teilzeit-Auszubildende ein sehr angenehmes Arbeitsklima mit verständnisvollen Kollegen erleben – z.B. kein Neid, wenn sie früher als alle anderen geht.

BOGDOL bildet vor allem für den Eigenbedarf aus und bietet seinen Auszubildenden neben einer Weiterbeschäftigung als Gesellen/Gesellin auch noch attraktive Fortbildungs- und Aufstiegschancen: z.B. Zertifizierte/r Objektleiter/in, Fassadenkletterer/in, Betriebswirt/in des Handwerks, Fachwirt/in Hygienemanagement uvm.

**Fazit:** Das Projekt „Ausbildung in Teilzeit“ in Zusammenarbeit mit der „SAiT - Servicestelle Ausbildung in Teilzeit“ hat sich bewährt, so dass BOGDOL auch zum nächsten Ausbildungsjahr wieder plant, Auszubildende in Teilzeit einzustellen. ■

### FAKTEN

- reduzierte Wochenarbeitszeit (mind. 25h/Woche)
- Berufsschule in Vollzeit
- Ggf. Praktikum zum beiderseitigen Kennenlernen als Einstieg in die Teilzeitausbildung

Interessierte Bewerber und Bewerberinnen für eine Ausbildung bei BOGDOL wenden sich an Beate Gäde per Tel. 606 83-690 oder per Email [b.gaede@bogdol-dienstleistungen.de](mailto:b.gaede@bogdol-dienstleistungen.de)  
Mehr Infos: [www.bogdol-dienstleistungen.de](http://www.bogdol-dienstleistungen.de)

### ANZEIGE

Carsten Timmermann,  
Immobilien spezialist  
Rahlstedt-Berne

„Ich will es schaffen, dass mehr  
Hamburger besitzen statt mieten.“

meine-bank-heisst-carsten.de

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

## VORTEILE AUF BEIDEN SEITEN

### BEWERBER/INNEN

- Berufliche Qualifizierung zur Sicherung des Lebensunterhalts
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie

### BETRIEBE

- Motivierte und verantwortungsbewusste Azubis, die an langfristiger Perspektive interessiert sind
- Geringere Kosten für die Auszubildendenvergütung

# AUTOQUARTETT

WIR HABEN FRÜHER STUNDENLANG AUTOS VERGlichen UND KANNTEN ALLE ECKDATEN AUS DEM EFFEFF.

**SUV** **AUDI** 



**Audi Q7 3,0 TDI 4WD**

PS/kW: 272/200      Gewicht kg: 1995  
 max. km/h: 230      Länge m: 5,05  
 Verbrauch l: ca. 6      0-100km/h: 6,3s

**SUV** **SSANGYONG** 



**SSangyog Tivoli 1,6 eXDI 4WD**

PS/kW: 115/85      Gewicht kg: 1530  
 max. km/h: 175      Länge m: 4,2  
 Verbrauch l: ca.4,7      0-100km/h: 12s

**SUV** **JUMICAR** 



**Jumicar Jeep**

PS/kW: 4/2,9      Gewicht kg: 125  
 max. km/h: 20      Länge m: 1,95  
 Verbrauch l: ca. 2      0-20km/h: ca. 3s






**Info-Tag** 

Teilzeitausbildung im Gebäudemanagement

**Ausbildung in Teilzeit und Familie lassen sich miteinander vereinbaren. Langfristig und erfolgreich.**

Als Servicestelle Ausbildung in Teilzeit (SAiT) informieren, beraten und vermitteln wir Menschen, die aufgrund ihrer familiären Situation (Kindererziehung, Pflege von Angehörigen) bisher keine Berufsausbildung abschließen konnten.

Servicestelle Ausbildung in Teilzeit  
 SAiT c/o Beschäftigung + Bildung e.V.  
 Repsoldstraße 27 / 3. OG, 20097 Hamburg  
 040-659090-820, info@sait-hamburg.de  
[www.sait-hamburg.de](http://www.sait-hamburg.de)

Sie erfahren alles über

- **Ausbildung und Aufstiegschancen** bei der Firma BOGDOL
- **Teilzeit** – was versteht man darunter?
- Leistungen der **Servicestelle Ausbildung in Teilzeit**

**Anmeldung:**  
 SAiT Servicestelle Ausbildung in Teilzeit  
 040-659090-820  
 info@sait-hamburg.de  
[www.sait-hamburg.de](http://www.sait-hamburg.de)

**13.10.2015**  
**10:00-12:00h**

**SKODA**



**Skoda Yeti 2,0 TDI 4x4**

PS/kW: 150/110    Gewicht kg: 1565  
 max. km/h: 195    Länge m: 4.2  
 Verbrauch l: ca.5,1    0-100km/h: 8,9s

Mein Dachbodenfund:  
 Museumsreifen  
 à la Carte



**H1 Volkswagen**

**A4 AUDI**

**G 3 PORSCHE**

**Audi Super 90**

PS: 90    Zylinder: 4  
 km/h: 163    Hubraum: 1020  
 kg: 1020    0-100 km/h: 10,0

**Porsche Bergspider 910**

PS: 220    Zylinder: 6  
 km/h: 265    Hubraum: 1991 ccm  
 kg: 500    0-100 km/h: 4 sec.

Danke an die Unternehmen, die sich an unserem Autoquartett beteiligt haben:

Audi Ahrensburg und VW Service  
 Gänseberg 7, 22926 Ahrensburg  
[www.audizentrum-hamburg.de](http://www.audizentrum-hamburg.de)

Autohaus Michael GmbH & Co KG  
 Ssangyong, Vertragshändler  
 Holstenhofweg 55, 22043 Hamburg  
[www.autohaus-michael.de](http://www.autohaus-michael.de)

Willy Tiedtke (GmbH & Co.) KG  
 ŠKODA City Hamburg  
 Friedrich-Ebert-Damm 128  
 22047 Hamburg

jumicar GmbH, Heestweg 1  
 22143 Hamburg  
[www.jumicar-hamburg.de](http://www.jumicar-hamburg.de)

TEXT UND FOTOS JENS WEHDE

**Z**eitreisen haben ja immer etwas Sonderbares. Meist gehen diese Reisen bei mir in die Vergangenheit.

Verbunden mit Gerüchen, Farben oder Bildern verschwindet man dann in längst verschollene Welten. Wie jüngst bei einer Aufräum-Aktion auf dem Dachboden meiner Mutter: Neben alten Schulbüchern, Airfix Plastikmodellflugzeugen und vergilbten Yps-Heften fiel mir mein altes Autoquartett in die Hände: Kennst Du den? Ach, stundenlang, nein tagelang konnten wir Kinder uns damit beschäftigen, Autos miteinander zu vergleichen und die technischen Daten gegeneinander auszustechen.

In Zeiten mobiler Kommunikationsgeräte ein eher archaischer Zeitvertreib. Nun ja, die Zahl der Automodelle hat in den letzten Jahrzehnten ja auch drastisch zugenommen da wird der Vergleich eher schwierig. Aber versetzen wir uns zurück in die 70er Jahre und transportieren drei handverlesene, moderne SUV Modelle (hieß damals Geländewagen und war als Gattung noch nicht erfunden) auf unsere vor uns liegenden Quartett-Karten.

Supertrumpf oder Megatrumpf wer sticht hier wen? Ein Vergleich von Audi, Jumicar, Ssangyong und Skoda ... zugegebenermaßen mit etwas Augenzwinkern... ■

ANZEIGEN

## Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

- kompetent und zugewandt
- rund um die Uhr für Sie da

Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

### Zentrale Notaufnahme (immer 0-24 Uhr)

► Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

### Innere Medizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

### Neurologie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

### Geriatric

► Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

### Orthopädie und Unfallchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53

### Wirbelsäulenchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

### Viszeralmedizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

### Gefäßchirurgische Ambulanz

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

### Plastische und Ästhetische Chirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-82 13 20

### Gynäkologie und Geburtshilfe

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61



**ASKLEPIOS**

Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14  
 22043 Hamburg  
 Tel. (0 40) 18 18-83 0  
[www.asklepios.com/wandsbek](http://www.asklepios.com/wandsbek)

Immer ist unsere Klinik erreichbar über Tel.: (0 40) 18 18-83 0

## DER NEUE TIVOLI FÜR ALLE, DIE ALLES AUF EINMAL WOLLEN!



Abb. zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung

ab **15.800,- EUR<sup>1</sup>**  
inkl. 5 JAHRE GARANTIE<sup>2</sup>

### ALLES, AUSSER GEWÖHNLICH!

Mit seinem Urban Dynamic Design und einer umfangreichen Komfort- und Sicherheitsausstattung ist der neue Tivoli einfach der Hingucker des Jahres! Bereits ab der Grundausrüstung überzeugt das Kompakt-SUV mit Servolenkung in 3 Fahrmodi, Klimaanlage und einem Audio-System mit 6 Lautsprechern und USB- /AUX-Anschlüssen für MP3-Player.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 10,2 – 5,1; außerorts 6,1 – 3,9; kombiniert 7,6 – 4,3; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km: 176 – 113; Effizienzklasse: E – A (gemessen nach VO 715/2007/EG)

<sup>1</sup> Barpreis inkl. 19% MwSt. und inkl. Überführungskosten in Höhe von 750,00 EUR.

<sup>2</sup> Bis 100.000 km; Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der Ssangyong Motors Deutschland GmbH.

<sup>3</sup> Sonntags keine Beratung und kein Verkauf.

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



## Autohaus Michael GmbH & Co.KG

**22043 Hamburg-Wandsbek\*** **21029 Hamburg Bergedorf**  
Holstenhofweg 55 Neuer Weg 43  
Tel. (040) 656 900 41 am Frascatiplatz  
\*Unternehmenssitz Tel. (040) 739 35 30

**Unsere Autohaus Michael Gruppe**   
[www.autohaus-michael.de](http://www.autohaus-michael.de) Ihr Autohaus mit

SsangYong Hamburg + Bergedorf + Schwerin

## Eva Hasselwander

STEUERBERATERIN



Großlohering 8 b  
22143 Hamburg

Telefon: 040 - 67 37 82 33  
Telefax: 040 - 67 37 82 34

[info@stb-hasselwander.de](mailto:info@stb-hasselwander.de)  
[www.stb-hasselwander.de](http://www.stb-hasselwander.de)

# DER DIRIGENT

EIN PORTRAIT VON  
MIKE STEURENTHALER



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS SVEN MALKE

**M**ike Steurenthaler ist gebürtiger Hamburger und er lebt mit seiner Familie seit 15 Jahren in Rahlstedt. Er hat drei Kinder. Im September 2015 wird er der Chefdirigent der KlassikPhilharmonie Hamburg. Wer hätte das gedacht? Ein Talent einer ganz besonderen Berufsgruppe lebt in unserer Nachbarschaft. Das ist uns ein Interview wert:

### Was hat Sie bewegt Dirigent zu werden?

Es war meine Liebe zur Musik. Das war recht früh klar – auch ohne familiäre „Vorbelastung“. Ich habe einfach Instrumente ausprobiert und konnte sie spielen, doch ich war nicht der Typ, der gerne stundenlang alleine sein Instrument übt und darin aufgeht. Und so fing es in der Schule mit einem kleinen Chor an, wo ich immer wieder die Gruppe koordiniert und schließlich dirigiert habe. Das kam irgendwie bei Lehrern und Mitschülern gut an, so dass man mir die Chor- und Orchesterleitung anbot, als aufgrund des Lehrermangels diese Stelle nicht wieder besetzt werden konnte. Die letzten drei Jahre bis zum Abi haben mich dann die Lehrer vormittags unterrichtet und ich sie nachmittags in den Proben. Das Dirigieren hat mir außerordentlich viel Spaß bereitet und von da an wusste ich, was ich mal beruflich machen möchte.

### Wie sind Sie Chefdirigent geworden?

Ich habe sofort nach der Schule als Assistent eines Dirigenten gearbeitet und viel praktische Erfahrung gesammelt. Danach habe ich die Aufnahmeprüfung an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg bestanden und dort studiert. Doch das praktische Arbeiten hat mich so sehr beflügelt, dass ich jede Anfrage nach einem gelungenen Konzert angenommen habe und



**Mike Steurethaler blüht auf, wenn sein Orchester spielt.**

mich von Auftritt zu Auftritt gespielt habe. Das Studium rückte in den Hintergrund. Letztlich habe ich immer nur meine Arbeit gemacht, nie an Wettbewerben teilgenommen und keinen Agenten bemüht ... und doch bekam ich sukzessive immer mehr Einladungen von Norwegen bis nach Italien. In Siena beispielsweise habe ich über 12 Jahre Kurse geleitet und Konzerte dirigiert, auch in Venedig. Und in Oslo habe ich das Sinfonieorchester der Universität dirigiert. All die Jahre habe ich als freischaffender Dirigent gearbeitet, bis ich kürzlich durch den Orchestervorstand zum Chefdirigenten der KlassikPhilharmonie berufen worden bin.

#### **Was bedeutet das für Sie?**

Es ist eine große Ehre, denn ich trage die Verantwortung für ein sehr gutes Orchester, das mit meinem Vorgänger Robert Stehli (85 Jahre) stets begeisterten Beifall und glänzende Kritiken aus dem In- und Ausland erhielt. Und nun darf ich mit diesen Profimusikern arbeiten, d.h. 12 Konzerte pro Jahr in der Laeiszhalle, weitere Auftritte im Hamburger Umland sowie Gastspiele im Ausland.

#### **Was genau sind die Aufgaben eines Dirigenten?**

Der Dirigent ist im Grunde vergleichbar mit dem Fußballtrainer einer Mannschaft. Er sorgt dafür, dass die Profispieler im Team harmonisieren. Wir spielen übrigens bei Konzerten auch 2x 45 Minuten, aber nicht gegen-, sondern miteinander.

#### **Wie sieht Ihr Berufsalltag aus?**

Als Dirigent habe ich keinen klassischen 9-17 Uhr Job. Jeder Tag ist anders und ich

*„Die letzten drei Jahre bis zum Abi haben mich die Lehrer vormittags unterrichtet und ich sie nachmittags in den Proben.“*



bin ständig unterwegs, weil ich mehrere Orchester und Chöre an verschiedenen Orten dirigiere. Wenn ich mit der KlassikPhilharmonie arbeite, dann beginnen wir drei Tage vor einem Konzert mit den Proben je 2x3 Stunden von 10-17 Uhr. Als Vorbereitung lese ich die Partitur und höre innerlich die Musik, wobei ich mich in jeden Spieler hineinversetze und sein Instrument spiele. Außerdem unterrichte ich die Dirigentenklasse am Johannes-Brahms-Konservatorium. Und dann sind da noch meine vier Chöre, mit denen ich jeweils 1x pro Woche abends probe: der Verdi Chor, der Hamburger Konzertchor, der St. Johannis Chor Altona sowie der Rendsburger Bachchor. Zu all den Proben – darunter auch Wochenendproben – kommen noch die Auftritte, die meistens abends stattfinden. Wie Sie sehen, gibt es bei mir keinen typischen Tagesablauf.

#### **Könnten Sie noch besser werden?**

Ja! Aber wir Dirigenten können unser „Instrument“ nie alleine spielen und üben. Bei uns zählen einzig Fleiß, Begabung und Erfahrung, d.h. je älter wir werden, umso besser werden wir.

**Fazit:** Mike Steurethaler tritt recht bescheiden auf und spricht nicht enthusiastisch über seine Erfolge, obwohl er aller Orten hervorragende Kritiken erntet. Seine Begeisterung gilt nicht seiner Person, sondern der Musik. Darin geht er voll auf. Zu erleben ist er in Kürze in Hamburg mit zwei besonderen Programmen: ■

## ■ MIKE STEURENTHALER AM PULT:

**Samstag, 26. September 2015, 20 Uhr, Laeiszhalle: Hamburg Proms – Last Night**

[Anmerkung der Redaktion: Ein echtes Highlight, denn gemäß der englischen Tradition findet viel Interaktion mit dem Publikum statt.] **Vorverkauf: alle Vorverkaufsstellen**

**Sonntag, 4. Oktober 2015, 15 Uhr, Laeiszhalle: Konzert der Tenöre mit After Show**

bzw. Dinner Party im Hafen-Klub Hamburg [Anmerkung der Redaktion: Die 5 Tenöre sind gute Freunde von Mike Steurethaler und singen nicht nur während des Konzertes, sondern auch ein paar Zugaben zwischen den Gängen beim Essen.]

**Vorverkauf: Laeiszhalle und Kartentelefon 04821/9578972**

ANZEIGEN

**SOFORT BARGELD** für Gold, Silber, Platin, Brillanten, Luxusuhren, Modern-, Antik- und Markenschmuck sowie versilberte Bestecke ab 90er Auflage einfach alles mitbringen - KEIN Termin notwendig



**Juwelier BELIAN**  
 nur wenige Schritte vom Bhf Rahlstedt entfernt  
 Schweriner Straße 2c · 22143 Hamburg-Rahlstedt  
 Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr · Sa. 10-14 Uhr

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



**Stut & Sohn**  
 SEIT 1894

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

**Vorsorgeberatung**  
 Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

**TAG UND NACHT**  
 040 / 678 11 90

**MEIENDORFER STRASSE 26**  
**22145 HAMBURG-RAHLSTEDT**  
[www.stut-bestattungen.de](http://www.stut-bestattungen.de)

**GROSSE EINTAUSCH AKTION**  
**AUS ALT MACH NEU**



**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
 Verkauf + Beratung ✓

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



**KINDERREIEN LATERNEN BASTELN**

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne ... bald ist es wieder so weit: das traditionelle Laternelaufen. Die Kinder freuen sich riesig auf dieses Highlight im Herbst, wenn sie im Dunkeln mit den Freunden ihre selbstgebastelte Laterne ausführen dürfen. Ob die Kerze wohl an bleiben wird? Wird die Laterne halten? Unter Anleitung können am Mittwoch, den 7. und Donnerstag, den 8. Oktober 2015 ab jeweils 16 Uhr im Kinderreigen wunderschöne Laternen gebastelt werden. Drei Modelle stehen zur Wahl. Bitte melden Sie sich rechtzeitig im Spielzeugladen an.



**Rahlstedter**  
 Bahnhofstraße 39  
 22143 Hamburg  
 Tel. 6430656



E



**5 x 2 FREIKARTEN FÜR SEALIFE ZU GEWINNEN**

Suchen Sie die 12 Buchstaben, die wir auf diesen Seiten versteckt haben und bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge, dann ergibt sich das Lösungswort.



## SEASONS - COFFEE & LIVING PLEASE-HOSEN UND TRENDIGER LIFESTYLE

Dieses Geschäft ist nicht nur für Freunde skandinavischer Lebensart ein lohnendes Ziel. Leckerer Latte Macchiato begleitet die Kunden auf ihrer Entdeckungstour durch den über 100qm großen Laden. Die Modeinteressierten finden hier bekannte Marken wie Please, Rosemunde oder Sanita. Stiefel, Schmuck, Taschen, Gürtel, buntes Geschirr von Green Gate und Rice, schöne Lampen, Kissen, Körbe und Kinderartikel runden das fröhliche Angebot ab. Egal, ob man eine Kleinigkeit für seine Lieben sucht oder sich selber etwas Gutes tun möchte. Hier findet jeder das passende Geschenk! Direkt nebenan ist Jagdglück, der Marken-Second-Hand-Laden in Marienthal für Damen und Kinder.

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

Bei Seasons findet Ihr auf über 100 qm alles, was das Frauenherz begehrt. Wir führen die angesagten Please und Mos Mosh Hosen, Tuniken, Blusen, Gürtel und Schuhe von Sanita und Softelox. Wir bekommen jede Woche neue Ware. – Sucht Ihr schönen Schmuck, Ledertaschen oder ein Geschenk für Eure Lieben? Kuschedecken, Kerzen und Körbe, Plaids und Kissen warten auf Euch. Wir führen ein riesiges Green-Gate und Rice Sortiment, buntes Geschirr aus Dänemark, das in keinem Haushalt fehlen sollte. Ideenreiche Tauf- und Babygeschenke in großer Auswahl. Nehmt Euch Zeit für einen Besuch bei uns, trinkt einen Latte Macchiato an der Kaffeabar und schlendert durch unser Angebot. Wir verpacken auch kleine Geschenke liebevoll und aufwendig. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Shopping-Glück pur: Liebeskind, Abercrombie, True Religion, Jacadi ... Woman & Kids Wear zu absoluten Traumpreisen, direkt neben Seasons!

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

## PARTYSERVICE DWENGER FINGERFOOD MACHT SPAß!

Liebe Gastgeber,  
Sie möchten Ihren Gästen mal etwas Besonderes bieten? Dann empfehlen wir Ihnen unsere raffinierten und köstlichen Fingerfood Varianten, an denen sich stets Jung und Alt erfreuen. Ihrer Veranstaltung verleihen Sie damit eine verspielte und leichte Note: aus zahlreichen Canapés eins auswählen, nach Spießchen greifen, Blätterteigtaschen in leckere Soßen dippen und schließlich alles mit den Fingern essen. Diese herrlichen Gaumenfreuden eignen sich für kurzweilige Veranstaltungen, wo das Essen nicht im Mittelpunkt stehen soll, aber sehr wohl wertgeschätzt wird. Wir beraten Sie gerne. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Ihr Jörg Dwenger  
Tel. 67 59 86 0, www.dwenger.de

## MAMMA-SCREENING BRUSTKREBS-FRÜHERKENNUNG

Brustkrebs ist in Deutschland die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Etwa 80% der betroffenen Frauen sind zum Zeitpunkt der Erkrankung über 50 Jahre alt. Darum wendet sich das Mammographie-Screening-Programm Hamburg gezielt an alle Hamburgerrinnen zwischen 50 und 69 Jahren. Denn die Mammographie bietet die beste Möglichkeit einer Früherkennung; und eine frühzeitige Erkennung verbessert die Heilungschancen. Das unabhängige Expertengremium, welches von der International Agency for Research on Cancer (IARC) der WHO einberufen wurde, kommt zu dem Schluss, dass der Nutzen klar den potenziellen Schaden überwiegt. Für Teilnehmerinnen am Mammographie Screening Programm werde die Bruststerblichkeit um etwa 40% gesenkt

www.mammascreening-hamburg.de

Informationen auch in folgenden Sprachen: griechisch, italienisch, kroatisch, polnisch, russisch, türkisch und englisch [www.mammo-programm.de](http://www.mammo-programm.de)

Unter den Einsendern verlosen wir 5 x 2 Freikarten für das SEA LIFE Timmendorfer Strand. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: [v.siems@rahlstedter-leben.de](mailto:v.siems@rahlstedter-leben.de). Einsendeschluss ist der 20. Oktober 2015. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.:

Lösungswort Ausgabe 2/2015: Luftballons  
Gewonnen hat: Andrea S.



## Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität  
und Lebensfreude  
im Alter



### Weil es wie zu Hause sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer  
Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –  
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

**24 Stunden Hotline:**  
**0152-223 715 82**

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg  
Telefon (0 40) 67 37 04-0

[www.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)

## SENIORENSITZ AM HEGEN AUSGEZEICHNET FÜR LEBENSQUALITÄT

Beste Voraussetzungen für Lebensqualität im Seniorenitz am Hegen! Die vollstationäre Pflegeeinrichtung im Hamburger Osten darf sich jetzt offiziell „verbraucherfreundlich“ nennen. Freiwillig hat sich der Seniorenitz am Hegen durch eine ehrenamtliche Gutachterin der gemeinnützigen Heimverzeichnis GmbH (Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung) prüfen lassen und dabei mehr als 98 Prozent (!) der Kriterien für Lebensqualität im Alter erfüllt. Die Gutachterin des Heimverzeichnisses hat die Einrichtung einen Tag lang „auf Herz und Nieren“ geprüft und für verbraucherfreundlich befunden. Dafür wurde dem Seniorenitz am Hegen die Urkunde mit dem Grünen Haken überreicht. „Wir wissen, dass sich die Seniorinnen und Senioren in unserem Hause wohlfühlen, umso mehr freuen wir uns, dass uns das nun von einer unabhängigen Stelle bestätigt worden ist“, meint der Diplom Pflegewirt Thomas Fischer, Einrichtungsleiter im Seniorenitz am

Hegen. „Der Gutachterin stand unser Haus sechs Stunden lang offen: Sie hat ausführlich mit der Einrichtungsleitung, der Pflegedienstleitung sowie dem Bewohnerbeirat gesprochen, am Mittagessen teilgenommen und sich das ganze Haus sowie einzelne Zimmer angeschaut“, berichtet Thomas Fischer. Der Gutachter stellt in einem gesonderten Gespräch insgesamt 160 Fragen an die Einrichtungsleitung und an den Bewohnerbeirat. Die genauen Ergebnisse der Begutachtung sind im Internet unter [www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de) veröffentlicht.



Am Hegen 29, Tel. 67 37 04-0, [www.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)

R

## SPARKASSE HOLSTEIN INFORMATIONSVORANSTALTUNG: KAPITALANLAGE IN IMMOBILIEN – LOHNT SICH HEUTZUTAGE NOCH DER EINSTIEG?

Immobilien als Wertanlage sind gefragt wie selten zuvor. Doch der Immobilienmarkt in Hamburg ist mittlerweile leergefegt und die Preise steigen. Lohnt sich eine Kapitalanlage in Immobilien überhaupt noch? Diese und weitere Fragen erörtert die Sparkasse Holstein in einer Informationsveranstaltung am **1.10.2015 um 18 Uhr im Hotel Eggers** (Rahlstedter Str. 78, Hamburg). „In der weiterhin anhaltenden Niedrigzins-Situation stellen sich Sparer verstärkt die Frage nach geeigneten Anlageformen. Wir

möchten daher die Möglichkeiten einer Kapitalanlage in Immobilien näher beleuchten und einen transparenten Überblick über die aktuelle Lage am Immobilienmarkt geben“, erläutert Helge Schoof, Leiter Vermögensmanagement Hamburg der Sparkasse Holstein, (Foto).

Willkommen sind sowohl interessierte Kunden als auch Nichtkunden. Da die Plätze begrenzt sind, wird um Anmeldung gebeten unter: 040/710001 75291 oder: [helge.schoof@sparkasse-holstein.de](mailto:helge.schoof@sparkasse-holstein.de)



Rahlstedter Bahnhofstraße 9  
[www.die-neue-generation-sparkasse.de](http://www.die-neue-generation-sparkasse.de)



A-Z MONTAGESERVICE  
**WUNDERSCHÖNE FENSTER  
 UND TÜREN**

*Liebe Hausbesitzer,  
 wir sind eine Firma, die sich auf behutsame  
 Sanierungen - bis hin zu denkmalgeschützten  
 Objekten -spezialisiert hat. Wir arbeiten aus-  
 schließlich mit BEKRU, dem norddeutschen  
 Fenster- und Türenhersteller zusammen und  
 können so jeden Wunsch mit Liebe zum Detail  
 erfüllen. Mit unseren bewährten Handwerkern*



*können wir Ihnen ein  
 Gesamtpaket von A  
 bis Z anbieten.*

*Haben Sie Inter-  
 esse? Dann rufen Sie  
 mich bitte an.*

**Yvonne Heiduck**  
 Bargteheider Straße 111  
 22143 Hamburg  
 Tel. 398 711 29  
 www.a-bis-z-  
 montageservice

WELLENGÄNG

**EIN JAHR HILFE FÜR KINDER  
 PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN**

Seit einem Jahr helfen wir Kindern, deren Eltern psychisch erkrankt sind, mit einem kostenfreien Gruppenangebot: die wellengÄng. Der Kurs erstreckt sich über elf Treffen und vermittelt den Kindern und Jugendlichen einen Umgang mit der Erkrankung der Eltern. In der Gruppe erfahren sie, dass sie nicht alleine sind, wodurch sie in schwierigen Situationen Kraft und Stärke ziehen können. „Nach einem Jahr blicken wir auf drei Gruppendurchgänge zurück, die sehr erfolgreich gelaufen sind.“, so Louise Larbanoix, Projektleitung. „Die Nachfrage ist sehr groß und wir möchten das Angebot unbedingt aufrechterhalten und ausbauen, um noch mehr Kinder in Hamburg zu unterstützen.“ Um dies umsetzen zu können, ist das Projekt auf Spenden angewiesen. Bitte spenden Sie an: ALADIN e.V., Stichwort „wellengÄng“; IBAN DE 76 2512 0510 0009 4750 00, BIC BFSWDE33HAN

www.wellengang-hamburg.de, mail@wellengang-hamburg.de, Tel. 38 666 69-60

ANZEIGE



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



**Der Rahlstedter Friedhof**

seit 1829

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

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





F

In die Falle gegangen! Basierend auf aktuellen, wissenschaftlichen Forschungsergebnissen erleben Sie im Rahlstedt Center Waffen und Jagdtechnik der Urzeit-Menschen.

## RAHLSTEDT CENTER DIE ERBEN DER DINOS

Erleben Sie vom 11. September bis zum 3. Oktober 2015 faszinierende Urzeittiere im Rahlstedt Center. Die aufregende Welt riesiger Säugetiere, die einst alle Kontinente beherrschten, können Sie nun hautnah in einer spannenden Ausstellung, bei ihrem nächsten Shopping-Bummel im Rahlstedt Center erleben. Nach dem Aussterben der Dinosaurier vor 65 Millionen Jahren entwickelten sich gigantische Formen von Säugetieren. Sie sind inzwischen alle ebenfalls ausgestorben, werden jedoch als Stammväter heute lebender Säugetierarten angesehen. Die BBC TV Serie, in der diese Säugetiere vorgestellt wurden, war ein riesiger Erfolg. Nun können Sie naturgetreue Nachbildungen von z.B. Mammuts, Säbelzahnkatzen und der größten Hirschart, die je auf dieser Erde gelebt hat, im Rahlstedt Center lebensecht bestaunen. Erleben Sie das einmalige Wollnashorn, das in der letzten Eiszeit von Menschen gejagt wurde. Entsprechende Jagdszenen wurden auf Wandmalereien in Höhlen entdeckt. Heute werden fellbedeckte Kadaver im sibirischen Dauerfrostboden, immer noch gut erhalten, gefunden. Oder lassen Sie sich beim Anblick einer 3,50 m langen und 1,40 m hohen Riesenhyäne gruselig erschauern. Spannend wird es bei einer Jagdszene in der Urzeitmenschen erfolgreich ein gigantisches Mammut erlegen.

Wariner Weg 1, 22143 Hamburg, [www.rahlstedt-center.com](http://www.rahlstedt-center.com)



## MARTHA HAUS SOMMER AUF DER DACHTERRASSE

Über eine neu gestaltete Dachterrasse können sich die 136 Bewohner des Martha Hauses freuen - ein Ort in der Natur, der nicht zu weit vom Wohnbereich entfernt ist, damit ihn auch gehbehinderte und demenzkranke Bewohner leicht erreichen können.

Entstanden ist eine Wohlfühloase mit Blick auf die umliegenden Baumkronen und den Steindrachen, auf dem Kinder herumtollen. Maritime Strandkörbe und ein kleiner Teich laden zum Entspannen ein, Hochbeete mit Obst, Kräutern und Rosen zum Gärtnern und zur Betätigung. Gerade wurden Bohnen geerntet und zu einem leckeren Salat verarbeitet.

Am Ohlendorffturm 20-22, 22149 Hamburg, Tel. 675 77 199

ANZEIGEN

Bestattungsunternehmen „St. Anskar“  
seit 1895 in 4. Generation

# Bentien Söhne

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

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

[www.bentien-bestattungen.de](http://www.bentien-bestattungen.de) • Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

## GBI Vorsorgeordner - jetzt kostenfrei anfordern unter: Tel.: 040 - 24 84 00

Ansprechpartnerin für Bestattungsfragen und Informationen um die Vorsorge in den Stadtteilen Rahlstedt und Volkssdorf ist Susanne Reichmann Beratungsbüro Nordost Tel. (0 40) 54 75 65 50

Herr Gerbitz freut sich, Sie beim Tannenbaumschlagen wiederzusehen.

## BAUMSCHULE & GARTENGESTALTUNG GERBITZ CHRISTBAUMSCHLAGEN ALS KUNDENPRÄSENT ODER WEIHNACHTSFEIER

Es ist zwar erst September, doch die Planungen für die Weihnachtskarten, Kundenpräsente und die alljährliche Weihnachtsfeier beginnen in vielen Unternehmen bereits jetzt. Das Schwierigste ist die gute Idee, denn Sie möchten etwas verschenken, das gut ankommt und in guter Erinnerung bleibt. Wir hätten etwas Besonderes für Sie: unser traditionelles Tannenbaumschlagen. Sie erhalten bei uns hübsch gestaltete Gutscheine für einen Weihnachtsbaum frisch vom Feld, mit denen Sie Ihren Kunden eine wahre Freude bereiten. Die Gutscheine können vom 11.-22. Dezember 2015 täglich von 10-16 Uhr eingelöst werden oder an den Wochenenden 12./13. und 19./20. Dezember, wenn es bei uns ganz stimmungsvoll wird: mit Lagerfeuer, Glühwein und Grillen. Außerdem servieren wir in der Scheune unseren Weihnachtspunsch nach Art des Hauses und frisch gebackene Waffeln.

Sie hätten gerne eine vergleichbare Veranstaltung als Weihnachtsfeier für Ihr Unternehmen? Kein Problem. Sprechen Sie uns an. Wir richten gerne individuelle Weihnachtsevents aus. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch bei uns auf dem Hof an der B75 (neu: L82) in Richtung Ahrensburg.

Nornenweg 9, Tel. 678 50 90 oder Tel. 678 61 27

E

## HAMBURGER SPARKASSE MIT DER HASPA LÄUFT'S SICH AM BESTEN!

Der 31. Haspa Marathon wird wieder Massen bewegen. Wir möchten am 17.04.2016 gemeinsam mit Ihnen in Form des Staffellaufs dabei sein, die aus Kunden, Nichtkunden und Kollegen bestehen. Einen Marathon erleben, ohne ihn vollständig bewältigen zu müssen - so lautet das Staffel-Motto. Die Staffelsectrecken liegen zwischen 5,4 und 16,3 Km. Neben exklusiven Workshops zu den Themen Laufen und Gesundheit spendieren wir jedem Staffelmittglied ein hochwertiges Funktionslaufshirt. Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann melden Sie sich jetzt bei dem Marathonkoordinator für die Region Rahlstedt-Berne an. Jörn-Christian Brunke freut sich unter der Telefonnummer 040/3579-1830 bzw. [Joern-Christian.Brunke@haspa.de](mailto:Joern-Christian.Brunke@haspa.de) auf Ihre Anmeldung und steht für Rückfragen gern zur Verfügung. Da es nur eine begrenzte Anzahl an Staffelpätzen gibt, erfolgt die Auswahl der Teilnehmer auf Basis des Zeitpunktes der Anmeldung.

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

## HELLTHO EDV KOMMUNIKATIONS- LÖSUNGEN FÜR DEN MITTELSTAND

*Dank Smartphone, Tablet und Notebook ist das mobile Büro Wirklichkeit geworden. Wir können überall und zu jeder Zeit E-Mails und SMS lesen oder schreiben, Konferenzen abhalten, unsere Daten mobil verwalten und virtuelle Akten anlegen – eine große Chance für den Mittelstand, Arbeitsabläufe sowohl im Hinblick auf Kunden und Geschäftspartner als auch intern zu optimieren. „Dort müssen Kommunikationsabläufe und Datenverarbeitungen individuell und flexibel gestaltet sein, damit sie funktionieren. Das gilt für die Abläufe im realen Büro genauso wie für jene im virtuellen Büro.“, weiß Geschäftsführer Thomas Hellwig aus mehr als 20jähriger Erfahrung.*

*Die Mitarbeiter von HELLTHO besprechen mit den Entscheidern wie die Kommunikation und die Datenverwaltung im Unternehmen konkret aussehen und welche Anforderungen und Wünsche realisiert werden sollen. Erst dann werden gemeinsam maßgeschneiderte Lösungen entwickelt. Die Arbeits- und Kommunikationswege geben somit den Rhythmus für die technischen Lösungen vor.*

*Dabei hat HELLTHO ein besonders wachsames Auge auf die Schnittstellen der Kommunikation und Datenbearbeitung. An diesen Schnittstellen muss sich das reibungslose Funktionieren der technischen Lösungen bewähren. Thomas Hellwig weiß: „In den Daten und der Kommunikation schlägt das Herz des Unternehmens.“ Entsprechend sensibel gehen er und seine Mitarbeiter damit um. Nicht nur tagsüber, auch nachts, wenn es nötig ist.*

*Die Optimierung der Arbeitsabläufe kann aber nur gelingen, wenn neben funktionierenden Schnittstellen Hard- und Software zusammenpassen. Auch bei diesen Fragen kann HELLTHO beraten und ein technisches Netz entwickeln, bei dem die Geräte mit der Software harmonisieren, die Schnittstellen – sowohl intern als auch extern – sicher und effektiv laufen. Damit die Technik nicht nur bei der Installation, sondern auch in Zukunft so funktioniert wie die Kunden sich es vorstellen, ist es wichtig, miteinander im Gespräch zu bleiben. Denn ein technisches Netz ist nichts Statisches, es lebt, muss verändert und immer wieder angepasst werden. Nur so können die Chancen, die die neueste Technik bietet, von einem Unternehmen optimal genutzt werden.*



Thomas Hellwig

**Helltho KG**  
Bargkoppelweg 67  
22145 Hamburg  
Tel. 60097575  
[www.helltho.de](http://www.helltho.de)

... in nur  
10 Minuten von  
Rahlstedt nach  
Ahrensburg

## AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

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

**HolzLand  
H. Wulf**

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

**buddenhagen**

Fachmarkt für Elektrogeräte

Buddenhagen  
Hamburger Straße 57  
22926 Ahrensburg  
www.buddenhagen.de



Gern stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung. Das gesamte DAHLER & COMPANY Team bestehend aus (v.l.) Sandra Grudzinski, Philipp Leukert, Annette Radden, Axel Beth und Doreen Redeker freut sich auf Sie!

## DAHLER & COMPANY UNSERE ERFAHRUNG IST IHR VORTEIL!

Seit Jahren befassen wir uns intensiv mit den Wünschen und Bedürfnissen unserer Verkäufer und Käufer. Dabei ist uns ein vertrauensvoller und persönlicher Kontakt sehr wichtig. Unsere Aufgabe ist es nicht nur eine „Immobilie“, sondern ein neues Zuhause zu vermitteln. Auf dem Weg dorthin stehen wir Ihnen mit unseren Erfahrungen und unserer Kompetenz zur Seite. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Suche oder dem Verkauf und können Ihnen auch ohne konkrete Verkaufsabsichten wertvolle Ratschläge zum Thema Wertverbesserung durch Grundstücksteilung, Neubebauung, Ausbau und Renovierung geben.

Wellingsbütteler Weg 136, Tel. 7200 7400, [www.dahlercompany.de](http://www.dahlercompany.de)

C

ANZEIGE

familiengeführtes  
Traditionsunternehmen  
seit 1971

- erstklassiger Service
- kompetente Beratung
- Buffets und Menüs
- Oktoberfest Buffets
- Fingerfood

**Meyer's  
Partyservice**

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel: 677 66 62, [www.meyers-partyservice.com](http://www.meyers-partyservice.com), Email: [info@meyers-partyservice.com](mailto:info@meyers-partyservice.com)

S

## JUKA DOJO SPORTCENTER HAPPY BIRTHDAY ZUM 30. GEBURTSTAG!



**Glückwunsch!  
Werden es noch  
Mal 30 Jahre?  
R. Trierweiler  
(Foto):** Gerne, denn wie es aussieht, schätzen uns die Rahlstedter sehr.

### Wer trainiert bei Ihnen?

Da wir ein generationsübergreifendes Angebot anbieten, kommen unsere Mitglieder aus allen Altersklassen – viele sind im mittleren Alter, aber viele sind auch deutlich älter – darunter sogar einige, die seit 30 Jahren bei uns trainieren. Zu uns kommen aber auch Kinder, die zum Beispiel die Teakwon Do- und Karatekurse besuchen.

### Hat sich etwas geändert in den 30 Jahren?

Ja. Heute geht es vielen Kunden darum, möglichst zeitoptimal zu trainieren. Zeit ist ein knappes Gut geworden. Daher bieten wir im Hamburger Osten als einziges Fitnessstudio, den neuen exklusiven milon-Premiumzirkel mit verschiedenen Trainingsmethoden an: In nur 2 x 17 Minuten kann man verschiedene, sehr effiziente Trainingsprogramme absolvieren. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, erfreut sich an unserem abwechslungsreichen Kursprogramm und genießt unseren Entspannungsbe reich mit Sauna und Massage.

### Warum kommt Ihr Konzept so gut an?

Weil wir es dank unseres sympathischen und kompetenten Teams schaffen, ein sehr persönliches Fitness- und Gesundheitstraining anzubieten.

### Letzte Frage: Wie wird gefeiert?

Intern veranstalten wir eine Feier mit unseren Mitgliedern. Und extern haben wir ein Geschenk für alle: Neben der im letztem Jahr angepassten, kundenfreundlicheren Preisstruktur, gibt es ein Jubiläumsangebot: 3 Monate Training für insgesamt nur 30 Euro! Wir freuen uns über jeden, der vorbei kommt und sich informieren möchte.

juka dojo im Rahlstedt Center  
Tel. 6775044, [www.juka-dojdo.de](http://www.juka-dojdo.de)



## BLUMEN RUGE YANKEE CANDLE

Bei Kerstin Ruge duften nicht nur die Blumen, sondern auch die beliebten Kerzen von Yankee Candle. NEU: vergrößerte Duftauswahl und Accessoires. Der Clou: Jede Duftkerze kann einzeln gekauft werden.

Rahlstedter Str. 172  
Tel. 67 37 91 53

## AKTION ORTHOFIT 23.-27.11.2015 FÜR GRUNDSCHÜLER ZEIGT HER EURE FÜßE ...

Im Rahmen eines bundesweiten Aktionstages findet zum sechsten Mal eine orthopädische Vorsorgeaktion statt, wie in den letzten Jahren diesmal auch u.a. in der Grundschule Altrahlstedt. Die Kinder erfahren dabei auf spielerische Art, wie wichtig Füße für ihren Körper sind. Und Eltern erhalten Tipps, worauf sie achten sollten, um Fehlstellungen und Haltungsschäden zu vermeiden:

- Nur Schuhe, tragen die wirklich passen und dem Fuß Halt bieten. Die ausgezeichnete Schuhgröße entspricht oft nicht der Tatsächlichen.
- Beim Kauf mithilfe eines Fußmessgerätes oder einer selbstgezeichneten Schablone die Länge und Breite des Fußes ermitteln (WMS-Qualitätssiegel)
- Schuhe nachmittags kaufen.
- Schuhe entsorgen, wenn sie abgenutzt sind.
- Für abwechslungsreiche Bewegung sorgen, wie z.B. Sport oder draußen spielen, toben, rennen.

Prof. Dr. med. Peter Behrens, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kinderorthopädie, Sportmedizin, Rheumatologie  
[www.cuno-hamburg.de](http://www.cuno-hamburg.de)

P

## TELEKOM SHOP RAHLSTEDT EXPERTEN FÜR TELEKOMMUNIKATION

Seit der Eröffnung im November 2014 fühlt sich das top geschulte Team hier am Helmut-Steidl-Platz längst wie zu Hause. Sie beraten mit Freude Ihre Rahlstedter Kunden rund um die Themen:

- Highspeed Internet Lösungen für Zuhause
- Mobile Lösungen für unterwegs
- Neu: Sicherheitslösungen für Zuhause
- Neu: Energiesparlösungen für Zuhause



Ein Besuch im Telekom Shop lohnt sich immer, denn es gibt regelmäßige Vorteilsangebote für Telekom Kunden und eine große Auswahl an neuen Smartphones zum Ausprobieren: iPhone, Samsung Galaxy, Sony Xperia, etc.

Unseren Geschäftskunden bieten wir zudem eine Betreuung vor Ort im Unternehmen an – individuell und flexibel. Das Team Telekom aus Rahlstedt freut sich auf Ihren Besuch!

Helmut-Steidl-Platz 3-5, 22143 Hamburg

ANZEIGEN

Fachärztliche Kompetenz für den Hamburger Osten



*Immer in  
ihrer Nähe!*



[www.cuno-hamburg.de](http://www.cuno-hamburg.de)  
Email: [info@cuno-hamburg.de](mailto:info@cuno-hamburg.de)

Standorte:

Tonndorfer Hauptstr. 71, 22045 Hamburg

Wariner Weg 1, 22143 Hamburg

Öjendorfer Damm 52-54, 22043 Hamburg

Nach dem 1. Monat  
entscheiden: Zufrieden  
oder Geld zurück!

**Studienkreis**  
Profi-Nachhilfe für alle!

**Nachhilfe mit Geld-zurück-Garantie**

Studienkreis Rahlstedt, Apostelweg 2  
0 40 / 66 85 41 25 • Beratung: Mo-Fr 14-18 Uhr u. n. V.





# 1A WETTKAMPF- BILANZ IN MEIENDORF

■ „SCHULZI“ WEIß, WIE ER SEINE SCHÜLER AN DIE SPITZE BRINGT.

TEXT VIRGINIE SIEMS

**E**s ist auffällig, dass seit einigen Jahren die Schüler aus Meiendorf mehr Medaillen in der Leichtathletik gewinnen als Schüler in anderen Stadtteilen. Sie schneiden außerdem bei bundesweiten und auch bei internationalen Wettkämpfen hervorragend ab: Bei allen wichtigen Sportveranstaltungen im letzten Schuljahr ist ihnen sogar jeweils der Sprung auf das Siegertreppchen gelungen. Darunter beispielsweise:

- Silber Leichtathletik beim Weltcup ISTAF Berlin
- Zweimal Bronze in der Zehntel-Marathon-Teamwertung
- Bronze Leichtathletik Mädchen bei Jugend trainiert für Olympia
- Streckenrekord und Gesamtsieg beim Schüler-Triathlon durch Marcel

Außerhalb der Leichtathletik waren die Meiendorfer Schüler ebenfalls erfolgreich: ■ Gold und Bronze in den Teamwertungen des Schüler-Triathlons

- Bronze Handball Jungen bei Jugend trainiert für Olympia
- Gold German Masters Curling und Platz vier bei der Deutschen Meisterschaft
- Silber und Bronze bei Hamburger Eishockey-Meisterschaft

Kann das Zufall sein? Nein. Dahinter steckt ein erfahrener, kluger Kopf: Martin Schulz – alias „Schulzi“ – Sportlehrer an der Grundschule Islandstraße und an der Stadtteilschule Meiendorf, Talent- und Sichtungstrainer im Hamburger Sportbund und Mitglied im Fachausschuss Leichtathletik der Hamburger Schulbehörde. „Gutes Training ist das A und O!“, sagt er. Und er muss es wissen, denn er war früher selbst erfolgreicher Leichtathlet und ist seit einem Vierteljahrhundert Trainer und Sportfunktionär.

Aufgrund seiner Liebe zum Sport ist er im Sportunterricht für seine Schüler völlig authentisch. Er schafft es mit seiner Begeisterung, alle zu motivieren, dass auch sie persönliche Erfolge erzielen können. „Einzig der Wille des Schülers zählt.“, erklärt

er. „Denn sportliche Höchstleistungen beginnen im Kopf. Alle Schüler können sich, wenn sie nur wollen, verbessern.“ Und so spricht „Schulzi“ immer die gesamte Klasse an, nicht nur die Spitzenschüler. Schließlich gibt es viele Wettkämpfe, wo es um die Gesamtleistung der Schule geht, wo also die Ergebnisse aller in die Wertung mit eingehen. Und bei Events wie dem Zehntel-Marathon oder dem Schüler-Triathlon gilt das gleiche Motto wie bei den großen Brüdern, dem Hamburg Marathon und dem Hamburg Triathlon: Jeder Finisher ist ein Sieger.

Ja, bei „Schulzi“ geht es um hohe Leistungen. Interessanterweise beklagen sich an diesen Schulen weder Schüler noch Eltern über den – allzu oft verpönten – hohen Leistungsdruck. Im Gegenteil, Eltern unterstützen das Trainingsprogramm und verbringen außerhalb des Unterrichts ihre Freizeit auf dem Sportplatz und lassen ihre Kinder ihren Trainingsplan durchlaufen, um beim nächsten Wettkampf eine bessere Leistung zu schaffen.

„Sportliche Höchstleistungen beginnen im Kopf.“

Dank seines Engagements tragen beide Schulen das Prädikat Sportbetonte Schule und nicht nur Sportbewegte Schule. „Eine Sportbetonte Schule verfügt über eine sportliche Schwerpunktsetzung auf hohem Niveau. Sie fördert Bewegung im Unterricht und außerhalb des Unterrichts und erteilt für festgelegte Zielgruppen mehr als die geforderten drei Stunden Sportunterricht in der Woche. Vertraglich vereinbarte Kooperationen mit einem Fachverband

„Schulzi“ begleitet seine Schüler persönlich zu allen Schulwettkämpfen wie hier beim Marathon.

oder Verein des Hamburger Sportbundes öffnen den Schülerinnen und Schülern darüber hinausgehend ein breites Angebot an sportlicher Betätigung.“, lautet die offizielle Beschreibung der Behörde für Schulsport. Die StS Meiendorf ist derzeit sogar auf dem Weg mit ihren leistungsorientierten Sportklassen als Partnerschule des Leistungssports anerkannt zu werden.

„Schulzi“ nutzt alle Möglichkeiten, um seine Schüler individuell zu fördern und zu fordern und beschränkt sich dabei aber nicht nur auf die Leichtathletik. Er lässt die Kinder testen und weist sie auf ihre Begabungen hin. So haben sich beispielsweise eine hervorragende Handball-, Eishockey- und sogar eine Curling-Mannschaft herausgebildet, die Medaillen für ihre Schulen einspielen. Die gezielte Förderung auf hohem Niveau in verschiedenen Sportarten kann natürlich nicht allein im Sportunterricht abgedeckt werden, deswegen kommt es zu den oben genannten Kooperationen mit den Fachverbänden und Sportvereinen. Doch „Schulzis“ Sportsgeist ist unabhängig von der Sportart und treibt die Schüler zu Spitzenleistungen in allen Disziplinen an. Er ist es, der die jungen Grundschüler erstmalig dazu bringt, sich mit ihrem persönlichen Können auseinander zu setzen. Ungeahnte Talente hat er dadurch schon entdeckt – Kinder, die sonst niemals in einen Sportverein gegangen wären und jetzt Garanten für Medaillen sind.

„Schulzi“ begleitet seine Schüler natürlich persönlich zu allen Schulwettkämpfen und versorgt sie mit Tipps und Tricks aus dem Profisport, wodurch sie immer wieder ein bisschen besser abschneiden als ihre Mitstreiter. Sein persönliches Ziel hat er dabei im letzten Jahr erreicht: die Teilnahme am Endlauf bei der ISTAF in Berlin, dem einzigen Leichtathletik-Weltcup auf deutschem Boden und einem der bedeutendsten Meetings weltweit. Bei der 16x50m Staffel holten seine Schüler vor 40.000 Zuschauern im Olympiastadion die Silbermedaille.

Leider hat der Tag von „Schulzi“ auch nur 24 Stunden und er schafft es nicht mehr alle Schüler an der Grundschule wie auch an der Stadtteilschule zu trainieren und zu begleiten, daher wird er ab diesem Schuljahr seine Stelle an der Schule Islandstraße für andere freimachen und sich voll auf die Schüler der Stadtteilschule konzentrieren. In seine Fußstapfen an der Grundschule tritt Annina Graue mit ihrem Team. Sie werden ihm seinen Nachwuchs für die weiterführende Schule trainieren. Doch „Schulzi“ wäre nicht „Schulzi“, wenn es sich hierbei nicht um eine strategische Entscheidung



Neben der Leichtathletik rücken Triathlon und Handball verstärkt in den Fokus.

handeln würde. Neben der Leichtathletik rücken Triathlon und Handball verstärkt in den Fokus. Als Unterstützung für das Training konnten für die Triathleten der Vizeeuropameister Nils Goerke sowie Landestrainer Freddy Tychsen gewonnen werden. Bei den Handballern soll die Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Nationalspieler und heutigem Landestrainer Adrian Wagner verstärkt werden. Wir drücken die Daumen und wünschen viel Erfolg! ■

[www.sts-meiendorf.hamburg.de](http://www.sts-meiendorf.hamburg.de)

ANZEIGE

**KINDERREIGEN**  
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

Wir verlosen einen 50 € Einkaufsgutschein.

**GEWINNSPIEL**  
Male, schreibe oder bastele uns Dein schönstes Ferienerlebnis.  
Bitte im Kinderreigen bis zum 30. September 2015 abgeben.

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 0656, [www.kinderreigen.de](http://www.kinderreigen.de)

# DIE SÄURE-BASEN-THEORIE

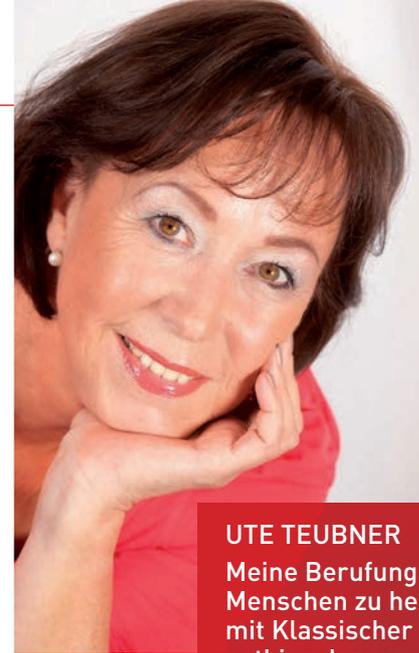
**BLEIBEN SIE GESUND**

TEXT **UTE TEUBNER**

**D**ie Theorie von der Übersäuerung ist sehr verbreitet, wird aber zunehmend zur Ursache fast aller chronischen, vor allem zivilisatorisch bedingten Erkrankungen gemacht. Kurz gesagt: die Säuren-Basen-Theorie beginnt, eine Weltanschauung zu werden. Die Maßeinheit für den Säuregrad ist der pH-Wert. (Das Kürzel pH steht für "potentia hydrogenii" (lat.) = Konzentration der Wasserstoff-Ionen.) Auf einer Skala von 0 bis 14 kann man ablesen, ob und wie stark Wasserstoff-Ionen vorhan-

den sind, ob die Lösung also sauer oder basisch reagiert. Der neutrale Wert liegt in der Mitte der Skala bei pH 7. Alle Werte unter 7 zeigen eine saure, alle Werte darüber eine basische Flüssigkeit an. Schon kleinste Abweichungen vom Normalwert können sich in unserem Körper bemerkbar machen. Die bekannteste Messung für den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion eines Stoffes ist der pH-Wert des Urins. Hier kann mittel Teststreifen, die in der Apotheke erhältlich sind, ein Eigentest durchgeführt werden.

Gesunde Werte liegen morgens zwischen pH 6,2 - 6,8 und abends zwischen pH 6,8 - 7,4. Die Ergebnisse (über mehrere Tage gemessen) sollten einen Kurvenverlauf ergeben. Schwankungen können sich dabei durch den Zeitpunkt der Messung, die Nahrung und die Psyche ergeben. Allerdings sagt eine solche Messung nur etwas darü-



**UTE TEUBNER**

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

ber aus, was über die Niere ausgeschieden wird, nichts darüber, was im Körper verbleibt. Nur ein ständig basischer Urin könnte auf eine massive Störung im Organismus hinweisen.

Neben Urin werden in verschiedenen Bereichen des Körpers unterschiedliche Säuregrade gemessen:

- Der Speichel ist mit pH 7,1 - 7,0 schwach basisch oder neutral. Bei schweren Übersäuerungszuständen kann er in den sauren Bereich gelangen. Das schädigt im Laufe der Zeit die Zähne.

- Die Muskeln und die Zellen der Organe haben mit rund pH 6,9 einen Wert im sauren Bereich. Das kommt daher, weil die Energiefabrik unserer Körperzellen rund um die Uhr tätig ist. Und bei der Verarbeitung bzw. Verbrennung unserer Nährstoffe entsteht Säure, in diesem Fall Kohlensäure. Allerdings ist es wichtig für die Zellen, dass sie ständig entsäuert werden. Wenn z.B. die Zellen unseres wichtigsten Muskels, nämlich dem des Herzens, auf pH 6,2 absinken würde, bliebe das Herz stehen.

- Der Darm befindet sich mit Werten von pH 8,0 oder sogar darüber eindeutig im basischen Bereich. Wenn durch Gärungs- oder Fäulnisprozess bei gestörter Verdauung Säuren im Darmbereich entstehen, entledigt er sich dieser störenden Substanzen durch Durchfälle.

- Das Blut ist mit pH 7,36 - 7,44 deutlich im basischen Bereich. Hier ist ein gleichmäßiger pH-Wert besonders wichtig. Schon geringfügige Abweichungen führen zu massiven Störungen, die unter Umständen lebensbedrohend sein können.

- Der Magensaft ist der sauerste Bestandteil des menschlichen Körpers; er liegt zwischen pH 1,2 und 3,0. Die im Magen gebildete Salzsäure wird im Wesentlichen zur Verdauung von Eiweiß mit Hilfe des Magensaft-Enzyms Pepsin, zum Aufschlie-

ANZEIGE

## JUBILÄUMSANGEBOT

30

juka dojo  
Fitness-Center

30 Jahre Juka Dojo Rahlstedt

Feiern Sie mit!

3 Monate für  
insgesamt nur 30,- €!

\*Gilt nur bei Abschluss einer Mitgliedschaft und bis zum 24.09.15.

Jetzt anrufen 040 677 50 44 und Termin vereinbaren!

Schweriner Str. 8-12 22143 Hamburg [www.fitness-rahlstedt.de](http://www.fitness-rahlstedt.de)

Ben von sehr festen Nahrungsbestandteilen und zum Abtöten von Krankheitserregern, die mit der Atemluft eindringen oder mit der Nahrung verschluckt werden, benötigt.

Für die reibungslose Funktion unserer Körpergewebe ist das richtige Milieu also unabdingbar. Die Natur hat zahlreichen Schutzvorrichtungen in unserem Körper, die so genannten Puffer-Systeme, geschaffen, um pH-Entgleisungen in den Körperflüssigkeiten und in den Zellen nach oben oder unten, d.h. in den basischen oder sauren Bereich, auszugleichen.

Ein gesunder Mensch kann i.d.R. das Säure-Basen-Gleichgewicht erhalten durch Bewegung und eine gesunde, abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung. Dem Körper werden damit alle wichtigen Spurenelemente zugeführt. Eine Zuführung von Nahrungsergänzungen ist in den allermeisten Fällen nicht notwendig und auch nicht sinnvoll, wenn man bedenkt, dass schon das kleinste „Zuviel“ toxische Auswirkungen auf den Organismus haben können.

Wenn wir einen Stoff zuführen, kann sich die Aufnahme eines anderen verringern. Ein Beispiel dafür sind Kalzium und Magnesium. Wer aus Furcht vor Osteoporose Kal-

**„Eine Zuführung von Nahrungsergänzungen ist in den allermeisten Fällen nicht notwendig und auch nicht sinnvoll.“**

ziumtablettchen schluckt, bremst damit das Magnesium aus. Wer Magnesium für größere Stresstoleranz einsetzt, stört dadurch die Kalziumaufnahme. Zink wird in aller kleinsten Mengen im Zusammenhang mit Immunvorgängen benötigt. In höheren Dosen als nötig unterdrückt es die Immunvorgänge. Außerdem behindert die Aufnahme von Kupfer und Eisen wiederum die Aufnahme von Zink. Solche Beispiele könnten beliebig fortgesetzt werden. Die komplexen Wechselwirkungen machen so manche Mineralstoffarznei zu einer gefährlichen Mischung.

Trotzdem gibt es Menschen, die alles „richtig“ machen und dennoch erkranken – dies gilt auch und gerade bei Osteoporose. Wer also erheblich belastet ist, sollte hier unbedingt zu Basenpräparaten (in dünn-darmlöslicher Form) greifen.

Basenpulver zum Direkteinnehmen werden bereits im Magen vollkommen neutralisiert bzw. verbraucht, weil sie unsinnigerweise die Magensäure, die wir ja dringend brauchen, neutralisieren. Sie machen also für die positive Basenbilanz keinen Sinn.

Im Zweifel sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Therapeuten darüber sprechen. ■

**Naturheilpraxis Ute Teubner**  
**Heilpraktikerin,**  
**Klassische Homöopathie**  
**und Medikamentenfrei**  
**Schmerztherapie**  
**Tel. 0151 11 944 670**  
**ute.teubner@gmail.com**  
**www.uteteubner.de**

ANZEIGE

## Der Partner für Senioren in Rahlstedt



### Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

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

### Diakoniezentrum Rahlstedt

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

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

### Seniorenwohnungen

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

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

# ENERGETISCHE SANIERUNG – EIN SPÜRBARER GEWINN!

Wohnkomfort bedeutet, dass Innenräume das ganze Jahr angenehm temperiert sind.



**DER BEGRIFF „ENERGIEEINSPARUNG“ IST IN ALLER MUNDE. WELCHE SANIERUNGSMAßNAHMEN SIND TATSÄCHLICH ENERGETISCH SINNVOLL?**

TEXT **ANGELA WABMANN**

Die Nutzung von Gebäuden und die Ansprüche an das Wohnen haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Die eigenen vier Wände sollen eine angenehme und gesunde Umgebung bieten, in der man sich wohlfühlt. Ein Altbau hat Charme. Sobald die erste Energiekostenabrechnung ins Haus steht, folgt Ernüchterung. Eine energetische Sanierung soll hier Abhilfe schaffen. Aber mit welcher Maßnahme beginnen, welche Maßnahmen sind sinnvoll und wirtschaftlich? Viele Gewerke werben mit diesem Begriff und versprechen eine hohe Energieeinsparung beim Einbau ihrer Produkte. Wann ist eine Sanierungsmaßnahme tatsächlich sinnvoll und in welchen Bereichen erfolgreich und effizient? Laut einer Umfrage der DENA (Deutsche

Energieagentur) ist die Hauptmotivation von Hausbesitzern das Wohnklima durch eine energetische Sanierung zu verbessern – danach folgt erst der Wunsch nach einer Heizkostensparnis. Und nicht zuletzt die Frage: welche Maßnahmen tragen zu mehr Behaglichkeit bei?

Betrachtet werden bei der energetischen Bewertung einer Immobilie alle Flächen, die die Hüllfläche des Gebäudes darstellen. Hierbei handelt es sich im Wesentlichen um die Außenwandflächen, Dachflächen, Grundflächen und die Fenster und Türen. Die Außenwände, Dachflächen und die Grundfläche (z.B. Bodenplatte oder Kellerdecke) verlieren durch eine gute Dämmung viel weniger Wärme und haben eine höhere und gleichmäßigere Oberflächentemperatur. Es sollte das Ziel sein, den Temperaturunterschied zwischen Oberflächen und

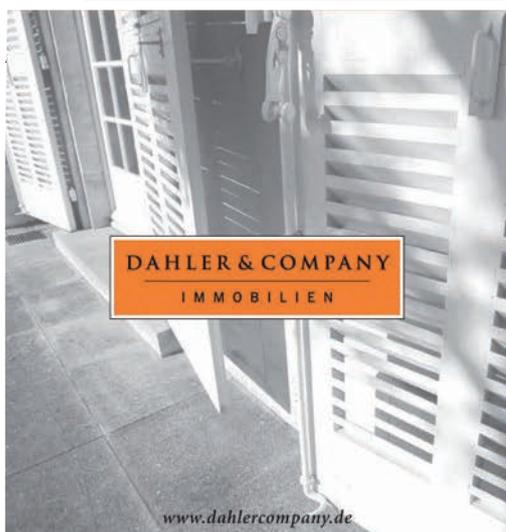
Raumluft möglichst gering zu halten, denn beträgt diese weniger als 4 Grad Celsius, fühlen sich Menschen wohl. Räume die zwar gut beheizt, deren Wände und Böden jedoch kalt sind, werden als ungemütlich empfunden. Innerhalb der Räume entstehen unterschiedliche Temperaturzonen, auf die sich der Körper einstellen muss. Im Zusammenhang mit Undichtigkeiten von Fenster und Türen wird das Wohlbefinden stark eingeschränkt und es können Zugscheinungen auftreten.

Wichtige Bauteile sind die Fenster und Türen. Eine gute Rahmenkonstruktion und eine gute Verglasung verringern die Wärmeverluste im Zusammenhang mit einer

*„Wichtige Bauteile sind die Fenster und Türen.“*

FOTO: FOTOLIA

ANZEIGE



## Ihre Ansprechpartner in Rahlstedt



Axel Beth  
Geschäftsführender Gesellschafter



Doreen Redeker  
Assistenz/Immobilienkauffrau



Sandra Grudzinski  
Immobilienkauffrau/Beratung Verkauf



Annette Radde  
Beratung Verkauf



Philipp Leukert  
Immobilienkaufmann/Beratung Verkauf

Wir freuen uns auf Sie!

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

hohen Dichtigkeit der Fenster und dichten Wandanschlüsse erheblich. Zugerscheinungen werden damit verhindert.

Eine effiziente und gut eingestellte Heizung ist Grundvoraussetzung für optimalen Energieverbrauch - ein hydraulischer Abgleich bei der Erneuerung der Heizungsanlage unerlässlich. Im Bestand lassen sich heute mit angemessenem Aufwand Fußbodenheizung oder Wandheizungen nachrüsten, diese verschiedenen Möglichkeiten werden vom Energieberater ausgelotet und in die Beratungsberichte einbezogen.

Die dichtere Gebäudehülle bewirkt allerdings auch, dass Feuchtigkeit, die im Haushalt beim Waschen, Baden, Kochen oder die Bewohner selbst entsteht, nun nicht mehr so leicht abziehen kann. Im unsanierten Haus findet selbst bei geschlossenen Fenstern ein unkontrollierter Luftaustausch über Undichtigkeiten wie Ritzen und Fugen statt, der nach der Sanierung weitgehend unterbunden ist. Hinter Möbeln oder an Außenecken können sich sogar Kondenswasser und infolgedessen Schimmel bilden. Dies bedeutet „Alarmstufe Rot“, denn Schimmelpilzsporen können Allergien und Krankheiten verursachen. Deshalb muss im sanierten Altbau geprüft werden, ob eine Lüftungsanlage erforderlich ist.

Gemäß der erwähnten DENA-Umfrage ist für alle befragten Hauseigentümer eine kompetente Beratung vor Beginn der Planung wichtig. Diese Beratung ist Grundlage von Förderprogrammen bzw. deren Beantragung. Darüber hinaus bieten sie einen guten „roten Faden“ für die erforderlichen Maßnahmen, um eine wirtschaftliche Sanierung zu gewährleisten.

Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) bietet eine gute Förderung für eine Vor-Ort-Beratung, deren Ergebnis ein Energiegutachten ist. Dieses gibt Aufschluss über den energetischen Zustand der Immobilie, zeigt die wirtschaftlichen Möglichkeiten einer Sanierung und dient als Grundlage für die Beantragung von Zuschüssen oder eines zinsgünstigen Kredits bei der KfW-Bank.

Auch das Thema Renovierung und Modernisierung sollte jetzt nicht zu kurz kommen. In Ergänzung zu einem Energieberater kann hier z.B. auf die fachliche Kompetenz einer Innendesignerin zurückgegriffen werden – ein nicht nur spürbarer, sondern auch ein sichtbarer Gewinn nach der umfassenden energetischen Sanierung ist das Ergebnis. ■

IBW Ingenieurbüro Waßmann  
Angela Waßmann  
Hofstraße 20, 22929 Hamfelde  
www.ibw-trittau.de  
Tel. 04154-708590, Mobil 0174-2422368

# A bis Z

## Liefer- & Montageservice

### Einbau von Fenstern und Haustüren aus Holz, Alu oder Kunststoff und anderen Bauelementen

### Individuell und zuverlässig



**Yvonne Heiduck**  
Bargtheider Straße 111 · 22143 Hamburg  
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804  
a\_bis\_z\_montageservice@gmx.de  
www.a-bis-z-montageservice.com



## Aktionstage „Boden und Türen“

Freitag, 18. September, 14-18 Uhr | Samstag, 19. September, 9-13 Uhr

**Wir informieren – Sie profitieren!**

- Geballte Fachkompetenz durch die Experten aus Industrie, Handwerk und Handel
- Tolle Auswahl an Böden und Türen in jeder Preiskategorie



Türevielfalt aus Holz und Glas

**Bei uns lernen Sie von den Profis!**

Unser Workshop-Programm\*\*

Freitag, 18.09.2015

15-16 Uhr: Verlegung von Parkett und Laminat

16-17 Uhr: Vinylböden

Samstag, 19.09.2015

9-10 Uhr: Verlegung von Parkett und Laminat

10-11 Uhr: Vinylböden

\*\*Anmeldung erwünscht



**10 %  
RABATT!**

\*außer auf bereits reduzierte Böden

... in nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

HolzLand H. Wulf GmbH  
Bahnhofstraße 19  
22926 Ahrensburg  
Tel. 0 41 02/4 55 50  
Fax 0 41 02/5 09 96

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

www.holzlandwulf.de



## Parkettwelt Hamburg

Große Ausstellung  
Viele Muster

Meiendorfer Str. 103  
22145 Hamburg

www.parkettwelthamburg.de



B75

zwischen  
Rahlstedt &  
Ahrensburg

## GESCHICHTEN AUS RAHLSTEDT

# AM GRILL IST DER MENSCH ER SELBST



**ALEXANDER POSCH**  
gebürtiger Hamburger,  
Jahrgang '68,  
Autor und Familien-  
vater aus Rahlstedt

TEXT **ALEXANDER POSCH**

Über WhatsApp hat unser Nachbar, der Getränkehändler, zum Grillen eingeladen. Obwohl Sanddorn keine Kinder hat, ist er dem Zeitgeist verpflichtet und nutzt moderne Medien: Facebook, Twitter, WhatsApp. „Wegen der Firma“, sagt er. „Und Kinder sind immer willkommen. Sie sind die Zukunft, meine nachwachsende Kundschaft.“ Unsere Kinder gucken nur kurz über den Zaun, dann verschwinden sie. Jugendliche finden Erwachsene uncool.

Und wir Eltern sind am entsetzlichsten. So war das auch bei uns, und so bleibt das bis in alle Zukunft.

Sanddorn drückt jedem Neuankömmling ein Stieleis in die Hand. Tiefgelb mit einer weißen Haube. „Das ist neu im Sortiment: Bier am Stiel – Pils und Exportgeschmack. Kommt aus China.“ Immer mehr Gäste trudeln ein. Herr Wagner und Olga kommen mit einer mir unbekanntem Familie. Sie stellen sich zu uns. „Man sitzt ums Feuer und erzählt sich Geschichten. Primitiver geht's kaum“, sagt Wagner. „Hier: Wir haben un-

## Partyservice Dwenger Catering & Events Fingerfood - ein Genuß-Erlebnis der besonderen Art



### *Ideales Fingerfood (ab 12 Personen)*

#### **Köstliche Spieße & aus dem Gläschen**

Chicken-Spieß „Roma“ mit Cherry-Tomaten, Scampi Spieß „Toskana“ mit Kräutern, Rindfleischspieß „Barbecue“ mit rauchiger Marinade, Parmaschinken auf exotischem Melonensalat, Mini-Schnitzel auf Rosmarin-Kartoffel-Spalten mit Senfcreme, bunte Gemüsesticks mit Frischkäse-Creme

\*\*\*

#### **Mini Steinofenbrötchen belegt**

Caipirinha-Räucherlachs mit Dillspitze, Schweinefilet mit Calvadosauce, Rinder-Carpaccio mit Parmesan und Rucola

\*\*\*\*

#### **Herzhafte Blätterteigtaschen**

pikant gefüllt mit Schinken und Käse, Lauch und Spinat und Tomaten-Ragout

Wir kalkulieren 10 Stück pro Person

**Preis p.P. 18,50 €\***

### *Erlesenes Fingerfood (ab 12 Personen)*

#### **Yakitori-Spieße am Bambusstick & Asiatische Köstlichkeiten**

Chicken „Hawaii“ mit Ananas, Chicken Sate mit Erdnussmarinade, Chicken Double Spieß, Garnelen im knusprigen Kartoffelmantel, Geflügelnuggets, Mini-Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung, Money Bag, kleine Reisteigbeutel mit Garnelen-Gemüse-Füllung

\*\*\*

#### **Herzhaftes Fingerfood & Raffinierte Canapétaler**

Quiche mit Tomate und Käse, Hackbällchen mit BBQ-Sauce, Tomaten-Mozzarella-Spieß, Riesengarnele auf Cocktailsauce, Räucherlachs mit Sahnemeerrettich, Serranoschinken mit Melonenkugeln, Roastbeef mit Kräuterbutter

\*\*\*\*

#### **Saucen und Dip's**

Asia Sauce süß-sauer, fruchtiger Mango-Dip

Wir kalkulieren 10 Stück pro Person

**Preis p.P. 19,50 €\***



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

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: [www.dwenger.de](http://www.dwenger.de)

sere Campinggäste mitgebracht. Amir, Selma und ihre beiden Kinder aus Damaskus.“ Wir begrüßen uns. Wagner hat, auf Olgas Initiative hin, in seinem Garten ein Zelt aufgestellt. Es gibt zu wenig Unterbringungsmöglichkeiten in der Stadt. Es gibt zu viel Krieg und zu viele Flüchtlinge.

„Meine Frau kennen sie ja, und das ist meine Cousine, Frau Brenner“, sagt der Gastgeber. Statt seines üblichen markenverzierten Overalls trägt Sanddorn ein T-Shirt mit dem Aufdruck 'Denken hilft'. „In erster Linie muss man nachdenken!“, meint er, als ich ihn darauf anspreche, „dann muss man handeln.“ Ich erinnere mich an einen Schulfreund, der zur Abiturverleihung das gleiche T-Shirt trug. Heute ist er arbeitslos.

Plötzlich wird es laut. Die Primzahltrinker Cord, Palm und Pavel Herms kommen auf den Hof. „Mahlzeit!“, ruft Palm und nimmt sich ein Bier aus einem der unzähligen Kästen. Wagners Zeltbewohner sitzen verloren am Grillplatz.

„Bei diesem ganzen Elend hier bei ihnen im Stadtteil, da fallen ja die Immobilienpreise“, sagt Frau Brenner. „Und das ist überall in Deutschland so heutzutage. Manchmal denke ich, die wären besser im Mittelmeer geblieben. Schlimme Nachrichten wohin

„Araber, Afrikaner, Asiaten – alle lieben uns und alle kommen.“

man guckt, nicht? Na, da möchte man ja auch mal was Schönes hören. Eine schöne Geschichte mit Blumen oder Tieren. Für schöne Geschichten bin ich immer zu haben.“

Hat Palm ihre Bemerkung gehört? Jedenfalls sagt er: „Ich gucke gerne fern. Am liebsten mag ich Tierdokumentationen: Afrika und seine Zebraherden. Und ganz besonders mag ich die Zerfleischungsszenen. Wenn Löwen und Tiger ihre Beute reißen: Alte, Schwache und Babys.“

„Das, das ist nicht schön“, sagt die Sanddornsche Cousine. „Gibt's überhaupt noch Tiger in Afrika?“

Immer weitere Gäste kommen. Sanddorn verteilt Eis und Getränke. Die Flüchtlingsfamilie starrt auf den Grill.

„Do you know 'grillen'?“, frage ich Amir.

Der lächelt mich an. Ich überlege mir gerade, dass 'grillen' das Grillen von Essbarem meint, aber auch 'die Grillen', und so zeige ich auf einen Grashüpfer und sage 'Grille'. Amir nickt, aber die anderen Grillen, die Torheiten, die Dummheiten der Menschen, das kann ich Amir nicht erklären. „Grillen also means, people are crazy“, sage ich „crazy ideas in their head.“ Amir sieht mich fragend an.

Wagner stößt mich an. „Das Zelt ist unentflammbar“, sagt er. „Es gibt ja Spinner, die wollen die abfackeln.“

„Na, nun hab' ich aber doch noch 'ne schöne Geschichte für sie“, sagt Palm nach einer Weile zu Frau Brenner. Die sieht ihn skeptisch an. „Ist eigentlich mehr'n Witz“, sagt Palm.

„Viele gute Witze gibt's nicht.“

„Dann hören Sie erst mal zu“, sagt Palm. Er erzählt einen schlechten Witz.

„Nicht so gut“, meint Cord.

„Das ist 'n Witz“, sagt Palm. „Da sollst du lachen.“

„Ich lach ja schon“, sagt Pawel Herms.

„Nee, war nicht so geil!“, meint Cord.

„Du bist ja betrunken“, sagt Pawel Herms.

„Also, schlechte Witze sind das eine“, sagt

ANZEIGE

# Miele

## Hausgeräte von Miele Service von Buddenhagen

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

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



4 x in Hamburg

**Buddenhagen Handelsgesellschaft GmbH & Co. KG**

Hamburger Straße 57 · 22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 / 52 74 4 · ahrensburg@buddenhagen.de · [www.buddenhagen.de](http://www.buddenhagen.de)

**buddenhagen**  
Fachmarkt für Elektrogeräte

Frau Brenner, „Familienproblemsendungen etwas anderes. Wo sie über alles reden, und am Ende bleibt alles ungelöst. Politische Gesprächsrunden sind genauso schrecklich. Gut, dass es Rosamunde Pilcher gibt. Und ab und zu schaue ich auch gerne diesen Krimi mit dem gut aussehenden Kommissar. Wie heißt der noch gleich?“

„Do you understand?“, frage ich Amir. „This woman is interested in love and crime.“

Amir blickt mir in die Augen, dann beginnt er zu weinen. Selma umarmt ihn. Sie flüstern. Wir anderen stehen alle da und schweigen.

„Weiß jemand, warum der weint?“, fragt Frau Brenner.

„Na, wir können uns doch wohl alle vorstellen, was ihn beschäftigt?!“, sagt Herr Wagner und schüttelt den Kopf.

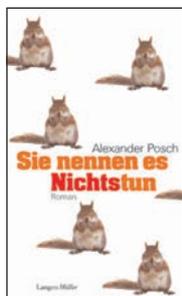
„Wird man doch noch mal fragen dürfen“, meint sie.

„Gabi, manche Fragen sind dumm“, sagt Sanddorn.

Kurz darauf verabschieden sich Wagner und Olga und nehmen Amir und Selma mit.

„Aber, soll das denn immer so weitergehen mit den Flüchtlingen? Die ganze U-Bahn ist schon voll mit denen“, sagt Frau

**„Politische Gesprächsrunden sind genauso schrecklich. Gut, dass es Rosamunde Pilcher gibt.“**



Mehr Geschichten aus Rahlstedt sind im Roman „Sie nennen es Nichtstun“, erschienen 2014 bei LangenMüller.

Brenner nach einem längeren Schweigen. „Stimmt“, meint Cord. „Also dann raus aus den U-Bahnen und loslegen mit dem Wohnungsbau und neuen Schulen für die Flüchtlinge. Lehrer einstellen, das stärkt den Binnenmarkt, dann gibt's ein deutsches Wirtschaftshoch a lá Asien, DER DEUTSCHE LUCHS, und das alles durch die hochmotivierten Neuen, die's auf jeden Fall bei uns schaffen wollen.“

„Aber was wird aus den alten Trinkern?“, fragt Palm.

„Na, gibt dann eben nur noch Sachleistungen“, meint Pavel Herms. „Das heißt Tauschwirtschaft wie damals bei uns im Osten.“

„Das woll'n wir ja noch mal sehen!“, sagt Sanddorn. „So, Schluss für heute. Möcht' noch jemand 'n Eis auf'n Heimweg?“

Später im Bett fragt mich meine Frau, wo das noch alles hinführen soll.

„Araber, Afrikaner, Asiaten – alle lieben uns und alle kommen nach Deutschland“, sage ich. „Es ist so viel Liebe in der Welt.“

„Nee, jetzt mal ohne Witz.“

„Ohne Witz geht's nicht“, sage ich. „Ohne Liebe auch nicht.“ ■

a.posch@leben-magazin.de

ANZEIGE

# PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT

## Fitness – Kurse – Physiotherapie – Wellness – Sauna



Empfangsbereich der neuen Praxis für Physiotherapie in Rahlstedt.

GROSSE NEUERÖFFNUNG

NACH TOTALUMBAU

im Bargkoppelweg

Donnerstag, 17.09. bis Dienstag, 22.09.



Gelenk- und Rückenzentrum Alsterfit

2x in Hamburg: Eine Mitgliedschaft, in beiden Studios trainieren!

Wir modernisieren und erweitern unsere Räumlichkeiten um rund 1.000 m<sup>2</sup>. Es wird einen großen Hammer Strength-Gerätepark geben, einen attraktiven Functionalbereich mit z.B. TRX und Rope sowie dem Bewegungs- und Rückgradkonzept fle-xx, mit dem verkürzte Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gleichzeitig gestärkt werden können. Ganz neu ist das „Queensland“ – ein Bereich nur für Frauen – sowie ein herrlicher Saunabereich

mit einer finnischen Sauna und einer Bio-Dampfsauna. Trotz aller Veränderungen bleiben wir unserem Grundsatz treu: „Physio und Sport an einem Ort“, d.h. wir bieten allen Mitgliedern ein ganzheitliches Konzept an, das von Physiotherapie über Präventions- und Reha-Sport bis hin zu Fitness, Gerätetraining und Wellness reicht.

FITNESS bei uns nur **14,40 €** \*14-tägig

4 Wochen beitragsfrei trainieren + 3 Monate Getränke-Flat GRATIS\*\*

\*\*Gültig in beiden Studios bei Abschluss eines Vertrages.

Angebot: 14 Tage Probe, 4 Wochen beitragsfrei und schließlich für 14,40 Euro (14-tägig) trainieren.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.alsterfit.com](http://www.alsterfit.com)

Bei allen Krankenkassen anerkannt.

auch auf Facebook



Anmeldung zum kostenlosen Probetraining:

Telefon 040/679 99 520

Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt

Mo. bis Fr. 6 - 22.30 Uhr / Sa. und So. 8 - 20 Uhr



Bargkoppelweg Alsterfit  
Physio und Sport an einem Ort  
Kostenlose Parkplatzzflächen direkt vor der Tür.

# FASZINATION BIENENSTOCK

FAMILIE ARINGHOFF IST AUF DIE BIENE GEKOMMEN

Emsiges Treiben im Bienenstock

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

**D**as Thema Bienen bewegt die Gemüter, seit sie vom Aussterben bedroht sind. Pestizide und die Varoamilbe scheinen neben dem Menschen die Hauptursachen für das Artensterben zu sein. Ein Verschwinden der heimischen Biene hätte beachtliche Konsequenzen, denn sie zählt in Deutschland zu den wichtigen Nutztieren: „Rund 85 % der landwirtschaftlichen Erträge im Pflanzen- und Obstbau hängen in Deutschland von der Bestäubung der Honigbienen ab.“, schreibt der Dt. Imkerbund e.V. auf seiner Website. Aus noch ungeklärten Gründen hat sich der heimische Bienenbestand stabilisiert und die asiatische Biene scheint inzwischen sogar resistent gegenüber Varoa zu sein, wie *Die Zeit* im Juli 2015 schrieb. Doch die Gefahr des Aussterbens ist sicher noch nicht gebannt; umso erfreulicher ist die steigende Zahl der Stadtimker.

Dazu zählt auch Familie Aringhoff aus Rahlstedt. Vor ungefähr zweieinhalb Jahren haben sie das Bienenvolk eines Freundes übernommen – eine pragmatische Entscheidung: Sie hatten den Platz im Garten, er nicht mehr. Inzwischen haben sie drei Bienenvölker und sind echte Bienenfreunde geworden. „Wir erfreuen uns mehr an den Bienen als am Honig.“, erklärt Frau Aringhoff gleich zu Anfang. Sie ist fasziniert von dem beeindruckenden Zusammenspiel aller Bienen, die emsig und selbstlos ihrem Volke dienen: Man unterscheidet die Arbeitsbienen, die Bienenkönigin und die Drohnen. Die Arbeitsbiene arbeitet nach ihrem Schlüpfen zunächst 3 Wochen innerhalb des Bienenstocks: Sie reinigt Waben, füttert die Maden, baut den Stock aus und bewacht den Eingang. Danach arbeitet sie für drei Wochen draußen und versorgt den Bienenstock mit Honig, Pollen, Wasser und Kittharz. Die Bienenkönigin ist die einzige geschlechtsreife weibliche Biene, die Eier

„Wir erfreuen uns mehr an den Bienen als am Honig.“



Die Stadtimker Martina und Dirk Aringhoff



Mit dem Smoker simuliert man einen Waldbrand, damit die Bienen etwas sanftmütiger werden, denn bei drohender Gefahr decken sie sich mit Honig ein und fliegen träger.



legen kann und so den Fortbestand sichert. Sie startet kurz nach ihrem Schlüpfen zu ihrem sogenannten Hochzeitsflug, d.h. sie lässt sich von zahlreichen Drohnen begatten, bewahrt ihre Samen in einer Blase auf und legt nach und nach ihre Eier ab – bis zu 2.000 Stück an einem Tag. Eine Bienenkönigin lebt ca. 3-4 Jahre. Die Drohnen leben wie die Arbeiterbienen nur ein paar Wochen. Ihre Aufgabe ist es, die Bienenköniginnen außerhalb der Bienenstöcke zu begatten.

Ist ein Bienenvolk sehr kräftig, so teilt es sich und schwärmt mit der alten Königin aus. Die verbleibenden Bienen ziehen sich eine neue Königin heran. Herr Aringhoff war zufällig bei diesem Naturschauspiel des Ausschwärmens dabei und ist den Bienen gefolgt, die sich zunächst an einem nahe gelegenen Baum aufgehalten haben. Er hat den Zweig abgeschnitten und den Schwarm in eine frische Holzbeute gegeben. Dort hat sich das Bienenvolk eingemischt. Im letzten Sommer haben die Bienenvölker von Familie Aringhoff 23 kg Honig produziert – echten leckeren Rahlstedter Honig. Der Geschmack hängt von den Blüten ab, die die Bienen anfliegen können. So schmeckt ein Stadthonig, wo die Bienen eine andere Pflanzenwelt vorfinden als auf dem Lande, ganz anders. Vor allem besteht das Blütenmeer in seiner Artenvielfalt den ganzen Sommer über, ist pestizidfrei und wird nicht nach der Blüte einer großflächigen und eintönigen Monokultur gerodet, so dass die Bienen den Rest der Saison aushungern, wodurch bereits eine Landflucht bei den Bienen zu verzeichnen ist. Wer eine „Beute“, also einen artgerechten Bienen-Nistplatz, im Garten oder auf dem Balkon aufstellt, kann damit seinen Beitrag gegen das Aussterben der Bienen leisten und sich über eigenen Honig freuen. Vorher sollte man sich allerdings umfassend informieren, z.B. beim Imkerverband Hamburg. ■

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



**KERSTIN HESELHAUS-RASCH**  
HEILPRAKTIKERIN

NATURHEILPRAXIS  
RAHLSTEDT

- ganzheitlicher Gesundheitscheck • Schmerzbehandlung
- bioidentische Hormonbehandlung • Darmspezialistin
- Stoffwechseleoptimierung • Allergiebehandlung • Gewichtsreduktion • Behandlung von Säuglingen und Kindern

Schweriner Str. 3, Eingang Rückseite, 22143 Hamburg-Rahlstedt  
Fon 040-675 991 36-0, [www.naturheilpraxis-rahlstedt.de](http://www.naturheilpraxis-rahlstedt.de)

**KLEE**  
FRISUREN + WELLNESS  
ZEIT FÜR SICH SELBST

040 6 72 22 50

Brockdorffstraße 8 • 22149 Hamburg  
[www.kleefuw.de](http://www.kleefuw.de)

**EDEKA Feinkost Hinrichs**

**Wir lieben Lebensmittel!**  
In unserem großzügig angelegten Markt macht das Einkaufen Spaß.

**Hauslieferung**  
Unsere Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag  
7:30 Uhr - 19:00 Uhr  
Samstag  
7:30 Uhr - 13:00 Uhr

EDEKA Feinkost Hinrichs · Brockdorffstr. 94-96 · 22149 HH  
Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354  
Mail: [hinrichs.nord@edeka.de](mailto:hinrichs.nord@edeka.de)

**Immobilie finanzieren?**

Unser Tipp:  
der Haspa TopZins Kredit.

Filiale Rahlstedter Bahnhofstrasse  
Rahlstedter Bahnhofstr. 31  
22143 Hamburg

**Haspa**  
Hamburger Sparkasse

**WAS STECKT EIGENTLICH HINTER DEM NETZWERK-GEDANKEN?**

**SAMSTAG,  
10. OKTOBER  
IM CENTER**

**D**as Netzwerk Dolberg & Partner wächst und wächst. Immer mehr sympathische Unternehmer kommen bei den fröhlichen Partnertreffen zusammen. Sie stärken und unterstützen sich gegenseitig - ganz wie in dem „Bild“, das Toni Rokas, einer der Mitgründer, bei einem der ersten Treffen 2008 erklärte: „Jeder Unternehmer ist wie ein Buntstift, der sich einfach in der Mitte durchbrechen lässt. Nimmt man die Buntstifte hingegen im Bund, lassen sie sich nicht mehr brechen.“ Und so steht jeder Einzelne nicht mehr als Einzelkämpfer dar, sondern als wichtiges Rädchen eines großen Ganzen. Voller Energie und Tatendrang wird sich am 10.10.2015 von 10 bis 20 Uhr eine Gruppe von Unternehmern im Rahlstedt Center präsentieren – jeder mit seinem individuellen Angebot. ■

[www.dolbergundpartner.de](http://www.dolbergundpartner.de)  
Julia Kramer, Tel. 66 00 00  
Email: [dolbergundpartner@dolberg.de](mailto:dolbergundpartner@dolberg.de)  
Torsten Bendtfeld, Tel. 0175 - 596 04 40  
Email: [torsten.bendtfeld@freenet.de](mailto:torsten.bendtfeld@freenet.de)

**DOLBERG IMMOBILIEN**

Merkurring 94 · 22143 Hamburg  
Telefon: 040 - 66 00 00

ERLEBNIS-AUSSTELLUNG



# ERBEN DER DINOS

11. SEPT. BIS 3. OKT. 2015

SERIOUS  
WALTER STOLTZ

**EINE REISE ZU DEN TIEREN DER EISZEIT:**  
ERLEBEN SIE LEBENSGROSSE NACHBILDUNGEN  
DER URZEITTIERE – VOM MAMMUT BIS ZUM  
SÄBELZAHNTIGER IN IHREM RAHLSTEDT CENTER.  
ÖFFNUNGSZEITEN: MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR

**RAHLSTEDT  
CENTER**

# JUBILÄUMSANGEBOT



30 Jahre juka dojo Rahlstedt

30

juka dojo  
Fitness-Center

Feiern Sie mit!

**3 Monate für  
insgesamt nur 30,- €\***

\*Gilt nur bei Abschluss einer Mitgliedschaft und bis zum 14.10.15.

Milon Premium Zirkel | über 50 Kurse die Woche | großer Wellnessbereich  
großer Gerätebereich | 3 Stunden kostenlos parken | top Trainingsbetreuung

Im Rahlstedt Center • Schweriner Str. 8-12 • 677 50 44 • [www.juka-dojo.de](http://www.juka-dojo.de)