

© Robert Kneschke

ALSTERTAL MAGAZIN

JETZT
AUCH ALS
E-PAPER

Gratis bestellen auf
www.alstertal-magazin.de

BUSINESS LOUNGE

Sportsenator
Neumann diskutiert
über Olympia

PROMIS, PROMIS

Interviews mit Fecht-
Goldmedaillengewinnerin
Britta Heidemann,
Kabarettist Jan Melzer
und vielen mehr!

*Ich
mach das schon!*

Warum Alstertaler Eltern ihren Kindern die Selbstständigkeit nicht zutrauen und nicht loslassen können



EXTRA

AEZ-Center-Magazin

Mode- Herbst

Wir zeigen Trends,
mit denen Sie in der
kalten Zeit Blicke
auf sich ziehen



Faszination Naturstein

Ein **einzigartiger Reichtum an Natursteinen** wie Granit, Marmor, Limestone, Onyx und vielen anderen mehr, wurden uns von der Natur geschenkt und mit einer beispiellosen Vielfalt an Farben und Strukturen ausgestattet. Durch unsere **liebevolle Bearbeitung** schenken wir dem Material ein neues Leben.

Außerdem fertigen wir nach Maß für Sie:
Küchenarbeitsplatten • Fensterbänke • Waschtischplatten
Kaminverkleidungen • Treppen usw.

Ihr Meisterbetrieb im Alstertal

GAEDKE
NATURSTEIN

Poppenbütteler Chaussee 81 • Hamburg-Duvenstedt • Tel.: 040/607 66 00
Fax: 040/607 66 014 • info@gaedke-naturstein.de • www.gaedke-naturstein.de



BREYER & SECK BAU
Massive Wohnträume

HSV ★
HAUSBAU-
PARTNER



Standorte:
Büro Volksdorf
Groten Hoff 1
22359 Hamburg
Tel.: 040/648 629 05

Musterhaus Stellingen
Molkenbuhrstraße 22
22525 Hamburg
Tel.: 040/300 331 77

Musterhaus Barsbüttel
Fahrenberg 48a
22885 Barsbüttel
Tel.: 040/271 480 34

Wir suchen Grundstücke
in Hamburg, auch mit
Altbestand.

info@breyerundseckbau.de

UNSERE STÄRKEN



Massive Bauweise



Individuelle Planung



Effiziente Ausführung

Weitere Informationen finden Sie unter

www.breyerundseckbau.de

Ihre Sicherheit. Ihre Zukunft. Ihr Haus.

Ein Fehler?

VON WOLFGANG E. BUSS



Er schaut mich dämlich-grimmig an. „Hallooooo – wo wollen Sie hin?“ Er trägt einen blauen **Kampfanzug**. Gegen wen will der Mann – hier im friedlichen Ohlstedt – kämpfen? Auf seinem Rücken steht in weißen Buchstaben nicht „Polizei“, sondern „Security“. Er hat die Arme verschränkt und steht am Eingang des **Flüchtlingscamps**, wo in Zelten mehr als 400 Flüchtlinge untergebracht sind. Möchte der Mann im Kampfanzug die Flüchtlinge vor übergriffigen Ohlstedtern beschützen? Einfach nur umschauen möchte

ich mich hier, mit den Menschen sprechen. „Da brauchen Sie einen Passierschein, den kriegen Sie von ‚Fördern und wohnen‘. Ab Montag.“ Einfach spazieren gehen: **No!**

Das ist nicht mehr mein Land, denke ich, genau wie es die Kanzlerin gesagt hat, wohl wissend, sie hat es in anderem Kontext gemeint.

Ich spreche mit Anwohnern über die „Stimmung“ rund um das Camp. Sie ist eindeutig schon jetzt gekippt. „Für uns als direkte Anwohner ist es **furchtbar**, was hier passiert!“ Wie mag es an tausenden anderer Flüchtlingsunterkünfte aussehen?

Es sind viele junge Männer im Camp, zwischen 15 und 35 Jahren. Sie haben es geschafft bis hierher. Man sieht ihnen an, die können sich durchsetzen. Die Bilder aus den Medien, Mütter mit lachenden oder weinenden Kindern auf dem Arm, treffe ich hier nicht. Die Kanzlerin hat erklärt, diese Flüchtlingsbewegung wird unsere Gesellschaft nachhaltig **verändern**. Hier in Ohlstedt **ahne** ich, was sie meint.

Nur zwei Kilometer weiter ein anderes Bild. Auf dem sonnigen Spielplatz „Haselknick“ haben Helfer ein großes Fest für die **Flüchtlingskinder** und alle anderen organisiert. Einige der vielen Männer zwischen 15 und 35 haben riesigen Spaß beim Tauziehen. Die Hamburger Helfer haben Kuchen gebacken, eine kleine Hüpfburg besorgt. Jetzt werden noch Spender gesucht, um die drei Dixi-Klos zu bezahlen, die geliehen wurden. Die vielen deutschen Kinder haben Riesenspaß, die Flüchtlingskinder sind noch etwas zurückhaltend.

Das ist eine **tolle Willkommenskultur**, denke ich! Kaffee, Kuchen und Getränke sind sogar kostenlos!

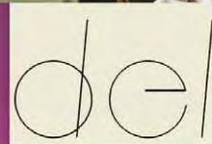
Und fast schäme ich mich ein wenig für die Leute, die sich besorgt äußern. Eine Millionen Flüchtlinge kommen in diesem Jahr. Und wie viele kommen 2016 – und dann? Unser Asylrecht kennt keine Obergrenze. Ja, das wird unsere Gesellschaft **nachhaltig** verändern – und mir sagen fast alle hinter vorgehaltener Hand, sie wollen diese Veränderungen gar nicht.

Fast schäme ich mich, wenn ich denke, statt unsere Willkommenskultur zu kritisieren, müssten wir den Menschen, die zu uns kommen, sagen, ihr kommt in eine offene, emanzipierte, liberale Gesellschaft. Wo Frauen den gleichen Wert haben wie Männer und ohne **Kopftuch** shoppen dürfen und nicht gesteinigt werden, wenn sie ihren Mann verlassen. Und die Söhne nicht automatisch **über** den Töchtern stehen, die man grün und blau schlägt, wenn sie einen deutschen Mann treffen, weil es eben die Kultur ist. Oder Homosexuelle einfach **inhafiert**? Bin ich schon ein rechter Populist, wenn ich das denke? Oder ist mir diese offene Gesellschaft – für die ich mich seit 1968 einsetze – so kostbar, dass ich sie **niemals** gegen Intoleranz tauschen möchte.

Hat sich die Kanzlerin stark verrechnet, so viele unkontrolliert herein zu lassen? Hat sie die Sorgen ihrer Wähler **vernachlässigt**? Einen riesigen Fehler gemacht? Ehrlich gesagt, ich mache mir Sorgen.



www.del-restaurant.de



Weinevent am 7. Oktober

5 gängiges Gourmet Tapas Menü begleitet von ausgesuchten spanischen Weinen.

Knusprige Ente und Wildgerichte

ab jetzt auch wieder auf unserer Karte

Klassisches Martinsgansessen

am 6., 7. und 11. November.

Bis Weihnachten können Sie dann knusprigen Dithmarscher Gänsebraten bei uns genießen.

Christmas Party am 11./12. im Randel mit DJ

Feiern Sie Ihre Firmenparty mit vielen anderen netten Partygästen

Dienstag und Mittwoch abends geöffnet,
Donnerstag bis Sonntag mittags und abends geöffnet

Poppenbüttler Landstraße 1c (neben Randel)
22391 Hamburg • Telefon: 040 - 602 70 61

Großer Parkplatz am Haus!

EXPERIDANCE
und das BUDAPESTER ZIGEUNER SYMPHONIEORCHESTER
präsentieren

SISSI

Die Königin, der Graf
und das Zigeunermädchen

DIE TANZSENSATION AUS UNGARN

09.–11. Oktober 2015

MEHR! Theater Hamburg

Tickets unter
www.ticketmaster.de

Ihr Experte
für Immobilien
in Hamburg & Spanien



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

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

Eine Auswahl von kürzlich erfolgreich durch uns vermittelten Immobilien:



Mittelreihenhaus mit großem Garten in der Frank'schen Siedlung



Seltenes Endreihenhaus in Bestlage von Klein Borstel



Repräsentative Villa auf sonnigem Grundstück in Volksdorf



Ansprechendes Einfamilienhaus mit großem Garten im grünen Sasel



Attraktives Mittelreihenhaus in hervorragender Lage von Sasel



Endreihenhaus zum Wohlfühlen im grünen Hummelsbüttel

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Filialen im Alstertal!



Jürgen Weiss & Felix Weiss
Geschäftsführung Hummelsbüttler Hauptstraße 59



Susanne Weiss & Vincent Paul Menken
Geschäftsführung Stübeheide 153



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Gern bewerten
wir unverbindlich &
kostenfrei Ihre Immobilie

Exklusives Einfamilienhaus in Bestlage von Lemsahl-Mellingstedt



Dieses luxuriöse Einfamilienhaus im Landhausstil befindet sich in Bestlage von Lemsahl-Mellingstedt und bietet Ihnen mit einer Wohn- und Nutzfläche von ca. 264 m², welche einen Büro-/ Hobbyraum sowie den Saunabereich inkludiert, einen Wohnstandard höchster Klasse für Ihre ganze Familie. Über den Flur gelangen Sie in den großzügigen, mit terracotta-farbenen Fliesen und einem Kamin ausgestatteten Wohn- und Essbereich. Durch die großen Fenster genießen Sie einen wunderschönen Blick in den Garten sowie einen hohen Grad an Lichtdurchflutung. Die angrenzende Einbauküche mit edlen Arbeitsplatten sowie Einbauten namenhafter Hersteller lädt zu gemütlichen Kochabenden mit der ganzen Familie ein. Des Weiteren finden Sie im Erdgeschoss ein Schlafzimmer mit angrenzendem Bad sowie einen Abstellraum vor.

Hinaufleitend ins Obergeschoss, welches Sie über die imposante Eichentreppe erreichen, stehen Ihnen neben einem großzügigen, in zwei Zimmer teilbaren Wohnbereich, ein weiteres Schlafzimmer, ein Badezimmer sowie ein Ankleidezimmer zur Verfügung. Das Dachgeschoss ist vollständig ausbaubar, was genau wie die mögliche Nutzung des Kellers als Einliegerwohnung diverse Möglichkeiten eröffnet. Im Außenbereich umgibt ein idyllischer Garten mit Teich, charmantem Gartenhäuschen und Sonnenterrasse Ihr neues Zuhause. Zum Abstellen Ihrer Fahrzeuge bieten eine Doppelgarage sowie ein zusätzlicher Carport ausreichend Platz. V, 184 kWh, Gas. KP: 875.000 €

Im Folgenden finden Sie außerdem eine Auswahl an Suchaufträgen von solventen Kunden, welche uns mit der Suche nach einer passenden Immobilie beauftragt haben.

Unternehmer sucht
Penthouse in
Wellingsbüttel bis 700.000 €

Architekt sucht
Doppelhaushälfte in Sasel
bis 500.000 €

Familie sucht
Einfamilienhaus in
Poppenbüttel bis 650.000 €

Gastronom sucht
Eigentumswohnung im Alstertal
bis 850.000 €

Jurist sucht
repräsentative Villa
am Alsterlauf

Ingenieur sucht
Baugrundstück in den
Walddörfern bis 450.000 €

Ärztepaar sucht
Einfamilienhaus in
Volksdorf bis 1,2 Mio €

Handwerker sucht
Altbauwohnung für
Eigensanierung bis 350.000 €

Eventmanager sucht
Villa im Alstertal
bis 1,6 Mio €

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: 040 / 53 88 88 88

LA MADERA
RESTAURANTE

Unsere Oktober-Angebote

Montag - Freitag ab 18 Uhr p. Pers. für
RODIZIO € 16,90

Montag bis Sonntag, den ganzen Tag

Spare Ribs 9,90 €
La Madera-Burger 8,90 €
mit Cheddar, Tomate, Gurke und Haus-Sauce,
dazu Pommes Frites und Sour Cream

Chicken-Burger 8,90 €
mit gegrilltem Hühnerbrustfilet, Cheddar, Rucola,
Tomate, Gurke und Haus-Sauce, dazu Pommes Frites
und Sour Cream

Rinder Huftsteak 10,90 €
auf Rotwein- Schalotten-Jus, serviert mit Baked Potato
und Kräuter-Baguette

Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg
Telefon: 040 - 380 76 165 - Fax: 040 - 380 76 164
Besuchen Sie uns auch online: www.la-madera.de

5-Sterne Ferienhäuser in exponierten Lagen
www.traumhaussylt.de Tel.: 040 53 69 40 06

Ferienhäuser
auf Sylt



Spannende Frage: Wie stark sollten und dürfen Eltern sich in den Unterricht der Kinder einmischen?

INHALT

SEPTEMBER 2015

Magazin

Kolumne	3
Die schönsten Termine des Alstertals	8
Die spannendsten News aus den Stadtteilen	10
Im „Malzimmer“ kann man Keramik selbst bemalen!	12
Die Highlights der Plattdeutschen Kulturtage	14
Stimmen des Nordens: ein Student engagiert sich gegen Flüchtlingshass	16
Muten Eltern ihren Kindern zu wenig zu?	18
Spannende Meldungen aus dem Alstertal	20
Erneut viele Promis bei der Alstertaler Business Lounge	22
Sportsenator Neumann erklärt, was für eine Chance Olympia für Hamburg ist	24
Komiker Jan Melzer führt ein Flüchtlings- Tagebuch	26
Sehenswert: Doppelausstel- lung im Torhaus	28
Interessante Diskussionen bei der Hamburg Woman Business Lounge!	30
What's up in town: Promis bei den spannendsten Events der Stadt	112

Fuhlsbüttel

Kultur-Highlights der
kommenden Wochen34

Duvenstedt

John Ment und Lotto King
Karl engagierten sich für
DUWO 0835

Sasel

Im Sasel-Haus gibt's Tipps
für den Trennungsfall36

Poppenbüttel

Fecht-Goldmedaillen-
Gewinnerin Britta Heidemann
besuchte Poppenbüttel ..38

Volksdorf

Erntefest im
Museumsdorf39

Wellingsbüttel

Wird das „Randel“ ein
Theaterhaus?40

AEZ-Inside

Kolumne 55 || Die schönsten Mäntel für den Herbst | 56 |
News & Service rund ums AEZ	62
Süßes ohne Frust	64
Gourmettage im AEZ	65
Das Café Reinhardt stellt sich vor	66

Service

Rund ums AEZ 41 || Garten-Magazin | 52 |
Essen & trinken	67
Traumhochzeit	70
Modetrends	72
Kinderseiten	74
Senioren	76
Wohntrends	80
Gesundheitsratgeber	88
Handwerk	92
Rund ums Tier	93
Motor-Magazin	94
Immobilien	100
Kleinanzeigen/ Impressum	113

72

Ab in den
Modeherbst: Wir
zeigen, worauf Sie
diese Saison nicht
verzichten sollten.

Foto: Gerry Weber

38

Wir sprachen mit
einer der besten
deutschen
Fechterinnen:
Britta
Heidemann.

Foto: Manfred Herrig

Kleinreparaturen
Instandhaltung
Fliesenarbeiten
gegründet 1954



Sanierung
Hochbau
Gewerbekbau

www.heinz-eickhof.de



**Heinz Eickhof
Bauausführungen GmbH**

Wellingsbüttler Weg 170 - 22391 Hamburg - (040) 5361248

Designermode gesucht!

Direkter Ankauf - Barzahlung sofort

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

Jil Sander • Boss • Escada etc.!

Wir holen auch ab!

Second  *Herzog*

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

ASMUS HEIZUNG

Ökologische Heizsysteme
Öl • Gas • Solar • Pellets • Wartung

75
Jahre

Oehleckerring 17 • Tel. 5 31 22 59 • www.asmus-heizung.de

Büroeinrichtungen



**Bürostühle
Arbeitszimmer**

jede Abmessung und Oberfläche
1500 m² große Ausstellung

interhansa

22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29 Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 68 95-0
www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82



EGGERS

EGGERS GRUPPE

Container

von 1 bis 30m³
ab 59,50 € inkl. MwSt.

Abfuhr/Entsorgung von:

Bauschutt, Bauabfällen
Dachpappe
Gartenabfällen, Holz

Zusätzlich Lieferung von:

Sand, Kies & Mutterboden

Wir beraten Sie gern:

04109/27 99-23

www.egggers-container.de

Die Konzertpianistin Alexandra Sostmann ist eine klassische Pianistin und gastiert sowohl innerhalb Deutschlands, als auch im Ausland. Am 6.11. kommt sie ins Torhaus Wellingsbüttel.



Unser Immobilienshop in Wellingsbüttel

Profitieren Sie von unserem Know-How sowie unserer Erfahrung im Rahmen einer unverbindlichen Marktwerteinschätzung. Gern ermitteln wir den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie oder geben nützliche Tipps in puncto Wertverbesserung durch Grundstücksteilung/Neubebauung, Umbau, Ausbau oder Renovierung. Gern stehen wir Ihnen bei jeglichen Fragen rund um Ihre Immobilie zur Verfügung.



Ihre Ansprechpartner: Matke Lübckemann & Axel Beth

ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN



DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

1/Bergstedt – Komfortabler Walm-dachbungalow mit liebevoll gestalteter Gartenanlage, Bj. 1970, ca. 116 m² Wfl. zzgl. großz. Ausbaureserve im DG, 4 Zi., Vollbad, Gäste-WC, Vollkeller, ca. 980 m² Grdst., Schwimmbad, Garage, B, Öl, 225,6 kWh/(m²a), KP: EUR 575.000,-

2/Poppenbüttel – Charmante Doppelhaushälfte in rückwärtiger Lage mit schönem Garten, Bj. 1999, ca. 120 m² Wohnfl., 4 Zi., hochwertige EBK, Wintergarten, Balkon, Voll- und Gästebad, Spitzboden, ca. 338 m² Grundstück, Außenstellplatz, V, Erdgas, 169 kWh/(m²a), KP: EUR 435.000,-

3/Wohldorf-Ohlstedt – Schönes Süd-West-Grundstück in ruhiger und naturverbundener Lage, bebaut mit einer Altbausubstanz, Baustufenplan Wohldorf-Ohlstedt, W/O, d. h. eingeschossige und offene Bauweise, reines Wohngebiet, Bauwuch 4 m, KP: EUR 460.000,-

www.dahlercompany.de

DAHLER & COMPANY Alstertal | Wellingsbüttler Weg 136 | Telefon: 040.53 05 43-0 | alstertal@dahlercompany.de

Die vom Käufer im Falle eines Ankaufs an die DAHLER&COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG zu zahlende Provision beträgt 6,25 % inkl. der gesetzl. MwSt. bezogen auf den Kaufpreis.

Termine im Alstertal

Sa., 26. September

Noch bis Ende September präsentiert die Kunsthandlung Alstertal ihre Schaufenster-Ausstellung zum Weltkulturerben Speicherstadt.

Verschiedene Künstler, wie Klaus Bergner und Mario Bischke-Heimes stellen sich hier vor.

Kunsthandlung Alstertal, Frahmredder 10. Mehr Infos unter: 6014943 und www.kunsthandlung-alstertal.de.

Sa., 3. Oktober

Die Kirchengemeinde Bergstedt lädt zum 2. Herbstmarkt ins Gemeindehaus ein. Neben Flohmarkt und Pflanzenflohmarkt wird vieles Schönes und Selbstgemachtes im Angebot sein.

Für Kinder gibt es spezielle Angebote, wie Brot backen. Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bergstedt, Volksdorfer Damm 268. 11-17 Uhr, auch am Sonntag, 4.10., von 11-16 Uhr. Mehr Infos unter: www.kirchebergstedt.de und 6049156.

So., 4. Oktober

Großer Herbstflohmarkt in Poppenbüttel. Stöbern Sie nach kleinen und großen Schätzen von Perlenkette, über Porzellan, bis hin zum neuen Kleiderschrank. Poppenbütteler Bogen/Harksheider Str., von 9-15 Uhr, Vergünstigte Voranmeldung unter www.Flohmarkt-Alstertal.de und 60013004.

Um 11 eröffnen die vier Malerinnen Gabriele Ahrens, Bettina Behrend, Margot Berghaus und Conny Stark am 4. Oktober die Ausstellung „Beasts Hamburg“. Das Thema der Ausstellung heißt „Artenviel-

falt“. Die Werke zeigen Tiere und Tier-Mensch-Beziehungen. Forum Alstertal, Kritenbarg 18. Ausstellung: Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa/ So/ Feiertags 9-15 Uhr. Mehr Infos auf www.forum-alstertal.de und 606868.

Mo., 24. Oktober

Anlässlich des 125-jährigen Gründungsjubiläums, veranstaltet die Freiwillige Feuerwehr Wellingsbüttel ihren Laternenumzug mit Feuerwerk. Start: um 18.30 Uhr, von S-Bahnhof Hohenkirchen und Classenweg, Ecke Saseler Chaussee, Ziel: Kuhteich. Weitere Infos auf: ff-wellingsbuettel.de.

So., 25. Oktober

Das Forum Alstertal öffnet von 15 bis 18 Uhr seine Türen. Um 15 Uhr und 16.30 Uhr wird es im Rahmen eines Vortrags mit Hausführung eine Erläuterung des Wohnkonzepts geben.

Forum Alstertal, Kritenbarg 18. Mehr Infos auf www.forum-alstertal.de und 606868.

Fr., 6. November

Der Cellist David Stromberg und die Konzertpianistin Alexandra Sostmann werden an diesem Freitag einen Sonaten-Abend veranstalten.

Werke von: Johann S. Bach (G-Dur BWV 1027), Ludwig v. Beethoven (Nr. 2 A-Dur) und Frédéric Chopin (g-moll, op. 65). Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75 b, Zeit: 19.30 Uhr, Preis: 21 Euro, 19 Euro Mitglieder, Schüler und Studenten: 10 Euro. Mehr Infos unter 5361270 und www.kulturkreis-torhaus.de.



Dr. Schütte und Team
Zahn-Heilpraxis Hamburg



Telefonische
Terminvereinbarung
040 / 642 99 10

Wir behandeln Zahn und Mensch als Einheit.

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

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website über die Details unserer Arbeitsweise:

www.zahnheilpraxis-schuette.de

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

Friedhofsgärtnerei

Dorothea
Westphal
& Tochter GmbH

Ihre
persönliche
Vorsorge:
**DAUERGRAB-
PFLEGE**

Hauptfriedhöfe:
Ohlsdorf, Bergstedt, Volksdorf

Fuhlsbüttler Straße 727 • 22337 Hamburg
Telefon (040) 59 25 39



www.friedhofsgaertnerei-westphal-tochter.de



Einbruchschutz



Rollläden • Terrassenüberdachung •
Garagentore • Plisseé • Markisen



Wir sind im akt. Errichternachweis
"Mech. Sicherungseinrichtungen"
des Landeskriminalamtes
HH gelistet.

Meisterbetrieb • Tannenhof 80 • 22397 Hamburg
Tel. 040/608 31 73 • www.srs-riedel.de

Die Tänzer aus Ungarn bringen eine spektakuläre Show auf die Bühne.



Fotos: Experidance

Tanzsensation aus Budapest

Atemberaubende Tänzer, mitreißende ungarische Volksmusik und eine Liebesgeschichte, die zu Herzen geht – all das vereint die **Erfolgsshow SISSI**, die zum ersten Mal in Hamburg gastiert (09. - 11.10. im Mehr! Theater am Großmarkt). SISSI entführt den Zuschauer in die zauberhafte, Geschichte der unglücklichen Kaiserin „Sissi“, die in Ungarn, in der Liebe zu Graf Andrassy ihr Glück suchte und doch nicht fand. Die ungarischen Tänzer und das 40-köpfige Orchester entfachen ein Feuer aus Rhythmus und Temperament, ein unvergessliches Live-Erlebnis! Seien Sie dabei, wir **verlosen 3x2 Karten** für Samstag, 10.10.15 um 15 Uhr! E-Mail mit dem Stichwort „Sissi - Show“ bis zum 05.10.15 an m.kettner@alster-net.de schicken. Viel Glück!



Eine Hummel nascht Nektar an einer Distel.

Mitmachen beim Wildbienen-Schutz

Haben Sie gewusst, dass die Hummel eine Wildbiene ist? Oder dass fast alle Wildbienen Einzelgänger mit hohen Ansprüchen an ihren Lebensraum sind? Dramatisch: Über die Hälfte aller 561 Wildbienenarten Deutschlands stehen auf der Roten Liste. Fast 40 Arten sind bereits ausgestorben – über 100 Arten sind vom Aussterben bedroht! Hauptursache für den Rückgang ist der Verlust an Lebensraum: Es fehlt an Nistmöglichkeiten und Nahrung. Darum startete die **Deutsche Wildtier Stiftung** unter dem **Motto „Hummel, Hummel – Moin, Moin“ Hamburgs Allianz für Wildbienen**. Hier kann jeder mithelfen. Denn private Bienenhilfe ist nicht schwer. Manuel Pützstück, Experte der Deutschen Wildtier Stiftung, empfiehlt: „Es braucht nur ein paar wilde Ecken im Garten oder auf dem Balkon und eine wilde Blumenpracht im Frühjahr. Königskerze und die Brombeere sind ideal. Auch das Aufstellen von Nisthilfen der Deutschen Wildtier Stiftung schützt!“ Unterstützen Sie die Wildbienen auch gern mit einer Spende. Mehr Infos zu Wildbienen-Projekten, bei denen Sie aktiv mitmachen können, erfahren Sie im Internet **unter www.deutschewildtierstiftung.de**.

Helfen leicht gemacht: Wildblumensamen erhalten Sie bei der Deutschen Wildtier Stiftung.



Dr. Z Prinzip

**100%
Zahnersatz
0%
Zuzahlung**



**Zähne gut,
alles gut!**

Zahnersatz ohne Zuzahlung!

im Rahmen der Regelleistungen.

Verlängerte Garantie!

von 4 Jahren für Zahnersatz.

Ganz ohne Bonusheft!

oder Zusatzversicherung.



**Termin vereinbaren
☎ 040 350 171 40**



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

Tag der offenen Tür im Alstertal

Seit mehreren Wochen regieren die Handwerker am Frahmredder 1 in Hamburg-Poppenbüttel. Jetzt ist der Umbau der **LVM-Versicherungsagentur Martina Hintz** fast abgeschlossen. Grund genug die Neueröffnung gebührend zu feiern. Daher lädt Martina Hintz gemeinsam mit ihrem Team alle Kunden und Interessierten zu einem Tag der offenen Tür ein. Am **9. Oktober** ist in der Zeit von **11 bis 18 Uhr** ausreichend Gelegenheit, die neuen Agenturräume in Augenschein zu nehmen. „In unserem neuen Büro erwartet die Kunden ein modernes, einladendes Ambiente, das genügend Raum für individuelle Beratung bietet“, freut sich Agenturinhaberin Martina Hintz, die sich mit dem Neubau ihrer LVM-Versicherungsagentur im Alstertal einen Traum erfüllt hat.



Das FuLu-Team verwöhnt seine Gäste mit mongolischen Spezialitäten.

Ein Jahr FuLu!

FuLu in Alsterdorf feiert im Oktober Einjähriges! Das mongolische Restaurant hat sich mittlerweile gut etabliert und lockt seine Gäste mit umfangreichem mongolischem Grill-Buffer. Die große Auswahl reicht von Fisch und Fleisch wie dem original chinesischen Gong bao Hühnchen über allerlei frischem Gemüse bis hin zu Sushi. Jeden Montag von 18 – 20 Uhr ist Ladies Night, donnerstags gibt es das Grill Buffet mit Peking Ente! Auch à la carte und das große Nachtisch-Buffer gehören zum Angebot. Besonderes Extra zum Jubiläum: Vom 8.-10.10. ist der Show-Koch Chang Liu, bekannt aus „Das Supertalent“ zu Gast! Reservierungen unter Tel.: 84 60 07 66 und www.fulurestaurant.de.

Hausanschlüsse

Schlüsselfertig gebaut?
Und was ist mit Wasser und Abwasser?

Wir sind ein spezialisierter und zertifizierter Betrieb für Wasser-/Abwasseranschlüsse und verfügen über Bagger in jeder Größe. Alternativ „schießen“ wir den Anschluss grundstücksfreundlich mit unserer „Erdrakete“.

Baderneuerung

Bei uns sind Sie richtig!

Wir planen und realisieren Ihr persönliches Traumbad preiswert, schnell, individuell und zuverlässig

- klassische bis moderne Bäder
- kleine Bäder
- altersgerechte Bäder
- behindertengerechte Bäder
- eine eigene Wellnessoase
- attraktive Bad- und Küchenarmaturen

Sanitärtechnik
Heizungsbau
Dacherneuerung
Solaranlagen
Regenwassernutzung

**michael
Krohn**

Lohe 40 · 22397 Hamburg · Tel. 607 14 59 · www.michael-krohn.de

1a REINIGUNG
Textilpflege
maximum

Hemden: vorgeformt & handgebügelt
kein Stück gepresst
auch gelegt, wie Sie es wünschen

Betten - Spezial - Pflege:
herrliche Frische

Erdkampsweg 18 / Ecke
Hummelsbütteler Landstraße
HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040/500 11 27

LEBENSLUST
Schloß Tremsbüttel
10. + 11. 10.
Sa: 11-19 & So: 10-18 Uhr

Die Herbst-Messe
Haus - Garten - Mode - Freizeit
120 Aussteller

Schloßstraße 10 22967 Tremsbüttel
selekt-veranstaltungen.de Eintritt: 5,00 € / Kinder frei!

Der alte Teppich
muß dringend raus.

**Vinyl, Laminat
Parkett, wir
beraten gern.**

+ VERLEGUNG ERWÜNSCHT?

Nutzen Sie das Angebot unseres erfahrenen Servicepartners. Preise ab 20m² (ohne Material)

Laminatverlegung ab 11,99/qm
Parkettverlegung ab 13,50/qm
Vinylverlegung ab 13,50/qm

kwp
BAUMARKT

Karl Waldemar Peters GmbH | Saseler Ch. 211 | 22393 Hamburg
Tel 040 / 600 19 60 | Mo-Fr 9-19 Sa 9-18 | www.kwp-baumarkt.de

kwp-baumarkt.de / holz



Keramik

kann jeder!

In all der Hektik im Alltag, müssen wir uns Auszeiten gönnen. Zeit für uns finden – mit Familie, Freunden oder auch alleine – um neue Dinge auszuprobieren. Das Malzimmer eignet sich hervorragend dafür.

Die Türen des MALZIMMERS, direkt an der Harksheider Straße 10, stehen offen für alle, die Lust haben ihr eigenes Kunstwerk zu erschaffen – in dem fertige Keramikrohlinge bemalt werden. Dabei geht es Inhaberin Juliane Winkler nicht um die künstlerischen Fähigkeiten, sondern viel mehr um den Spaß und das nette Miteinander. „Ich kann nicht malen – gibt es nicht!“, so Juliane, „Vor allem Männer sind im Vorwege sehr skeptisch und müssen mehr oder weniger zu ihrem Glück gezwungen werden.“ Mit Pinseln, Schablonen, Stückern und verschiedenen Techniken kann mit einfachen Mitteln das schönste Unikat entstehen. Die Erfahrung zeigt, dass hinterher alle mit dem Resultat zufrieden sind. Dass die Keramik spülmaschinentauglich ist, macht sie zusätzlich zu praktischen alltäglichen Gegenständen. Immer noch nicht überzeugt? Unser Tipp: Einfach vorbeischaun und es ausprobieren – es lohnt sich!



5 Fragen an „DAS MALZIMMER“-Inhaberin Juliane Winkler

1. Wie kam es dazu, dass du „DAS MALZIMMER“ eröffnet hast?

Als selbstständige Grafikdesignerin komme ich ohnehin aus der kreativen Branche. Ich hatte Lust auf eine Veränderung, ich mag den direkten Kundenkontakt und bemale natürlich auch selbst gern Keramik.

2. Wer kommt zu dir?

Das ist ganz unterschiedlich. Aktuell werden viele Weihnachtsfeiern reserviert, Jungesellinnenabschiede waren auch viele da, Betriebsfeiern sind beliebt und natürlich die Klassiker – Geburtstage. Gut angenommen werden zudem die langen Donnerstage, an denen wir nach Anfrage bis 22 Uhr geöffnet haben und sich jeder selbst ein Bier oder Wein mitbringen kann. Natürlich kommen neben den Gruppen auch Kreative, die alleine, mit Freunden oder Familie einfach draufloskünstlern.

3. Welche Unikate von Kunden fallen dir spontan ein?

Eine Kundin hat aus einer großen Kugelschale wirklich aufwendig einen Volleyball gemalt – sie war hierfür auch mehrere Nachmittage im Laden. Der fertige Ball war dann die Verpackung für ein Hochzeitsgeschenk, das war echt cool. Und auch die Abdrücke von kleinen Babyfüßen oder -händen sind immer ein Highlight und wertvolle Unikate.

4. Welche Rohlinge werden am häufigsten aus dem Regal genommen?

Tassen in allen Formen und Größen und die klassische Butterdose.

5. Wie funktioniert das Keramik-selbst-bemalen?

1) Aus einer Vielzahl an Keramikrohlingen – von Tasse, Teller und Krug bis hin zu Vase, Futternapf und Weihnachtsschmuck – können sich die Kunden ihr Lieblingsstück aussuchen. Preislich geht es hier ab ca. 14 Euro los.



Nicht nur Kinder kommen beim Keramik-selbst-bemalen auf ihre Kosten. Es ist ein Spaß für Jung und Alt. Die blassen Farben mutieren nach dem Brennen zum leuchtenden Farbspektakel.

2) An Tischen werden die Rohlinge nun nach Lust und Laune bemalt – Farben, Pinsel, Schwämme, Malunterlagen und alles Erforderliche wird gestellt. Mitarbeiter erklären verschiedene Techniken und helfen gerne mit!

3) Der fertig bemalte Rohling wird später von den Mitarbeitern glasiert und gebrannt. Nach ca. 3 Tagen können die Unikate abgeholt werden.

Mehr Infos gibt es unter **Tel. 257 656 43** und **www.das-malzimmer.de**

Valeska Fuhlenbrok



„DAS MALZIMMER“ wird gerne für Veranstaltungen und Geburtstage gebucht. Speisen und Getränke dürfen mitgebracht werden.

Immobilienangebote – Oktober 2015

Dies ist ein Auszug aus unserer stetig aktualisierten Datenbank.

Wir begleiten über 10.600 aktive Kundenanfragen. (Stand 07/15)



Unternehmensberater sucht Zweitwohnsitz

Repräsentatives Haus ab 250 m² Wohnfläche.
Vorzugsweise in Wellingsbüttel und Umgebung.
Kaufpreisvorstellung bis € 1.600.000,-

Kd-Nr: 08552

Anwalt aus der HafenCity sucht Rotklinker

Haus im Alstertal mit guter Schulanbindung.
Gern auch renovierungsbedürftig.
Kaufpreisvorstellung bis € 1.000.000,-

Kd-Nr: 11189

Beamten-Ehepaar sucht ein schönes Zuhause

Einfamilienhaus oder großzügige Doppelhaushälfte mit
guter Stadtanbindung im Alstertal und Umland.
Kaufpreisvorstellung bis € 600.000,-

Kd-Nr: 08145

Unternehmer-Paar aus der Schweiz sucht im Alstertal

Einfamilienhaus in repräsentativer Wohnlage gesucht.
Schöner Garten und hohe Privatsphäre wünschenswert.
Kaufpreisvorstellung bis € 2.000.000,-

Kd-Nr: 11061

Grundstück für Familiendomizil gesucht

Kaufmännischer Direktor sucht ein sonniges Pfeifenstiel-
grundstück. Ruhige Umgebung im Alstertal gewünscht.
Kaufpreisvorstellung bis € 380.000,-

Kd-Nr: 10039

Familie aus Zürich sucht Haus im Alstertal

Ab 150 m² Wohnfläche mit 6 großzügigen Zimmern.
Eine schnelle Abwicklung ist möglich.
Kaufpreisvorstellung bis € 900.000,-

Kd-Nr: 11165

Dipl.-Kaufmann sucht Bauplatz in Sasel

Ab 1.000 m² Grundstück mit guten
Bebauungsmöglichkeiten.
Kaufpreisvorstellung bis € 700.000,-

Kd-Nr: 11120

Manager einer Privatbank sucht schöne Architektur

Kaffeemühle oder Toskanavilla in Flughafennähe mit
guter Anbindung in schöner Nachbarschaft.
Kaufpreisvorstellung bis € 1.300.000,-

Kd-Nr: 09500

Älteres Ehepaar sucht schöne Wohnung im Alstertal

Mit Balkon, 3 Zimmern, Tiefgarage und Fahrstuhl.
Schnelle Abwicklung ohne Finanzierung möglich.
Kaufpreisvorstellung bis € 450.000,-

Kd-Nr: 11039



Bestellerprinzip? Nicht für Sie!
Für Verkäufer sind wir weiterhin
100% kostenfrei tätig

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

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

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

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

Ihr Hilmar Mühlig, Verkaufsleiter Alstertal

Günther & Günther GmbH

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

Immobilienbüro Elbvororte
Elbchaussee 576, 22587 Hamburg
Telefon: 040 / 320 330 90

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



GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Dr. Ritschel & Dr. Pomowski
 Spezialisierte zahnärztliche Partnerschaft

Dr. med. dent. Bodo Ritschel
 Dr. med. dent. Mark Pomowski
 Hempberg 1 - 22848 Norderstedt
 Tel. 040. 5 23 28 57
 www.ritschel-pomowski.de
 info@ritschel-pomowski.de



Mo. - Do. 7.30 Uhr bis 20 Uhr ~ Fr. 7.30 Uhr bis 14 Uhr ~ individuelle Termine auch Sa.

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

40 Jahre

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

Hb HANSABAUSTAHL
 BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

Was wäre wenn...

...Sie auch diese besondere Lebensphase „mit Kindern“ so gestalten könnten, dass alle Ihnen wichtigen Lebensbereiche Platz finden?

„Ich wäre gern noch bei den Kindern zu Hause. Was bedeutet das für später?“

„Ich will nicht mehr ständig ein schlechtes Gewissen haben.“

„Wieviel Berufstätigkeit passt in mein Leben?“

„Ich fühle mich gehetzt und fremdbestimmt. Ich will meine Gestaltungsfreiheit zurück!“

Ich biete Coaching mit Elementen aus Beratung und Management.
 Für Frauen und Männer in der Rush-Hour des Lebens.
 Vereinbaren Sie ein kostenloses Vorgespräch: 040/38 65 39 19
 oder info@stephanie-hamann.de www.stephanie-hamann.de

SH C&B Stephanie Hamann Coaching & Beratung



Bringt mit seiner Band in Volksdorf Shantys zu Gehör: TV-Moderator Yared Dibaba!

Foto: Oliver Reetz

Snack mol w

Erstmals finden die Plattdeutschen Kulturtage Hamburg statt. Unterstützt von Hamburger Persönlichkeiten wie Heidi Mahler und Yared Dibaba, gibt es in den Walddörfern ein buntes Programm zwischen dem 25. September und 4. Oktober.

Aus einer vagen Idee, die Ende 2013 bei einem Treffen von Mitgliedern einiger Walddörfer Vereine geboren wurde, ist innerhalb kürzester Zeit ein sehens- und hörenswertes Programm entstanden: In der Zeit zwischen dem 25. September und 4. Oktober 2015 finden in den Walddörfern und Umgebung die ersten „Plattdeutschen Kulturtage Hamburg“ statt.

Viele Vereine, Organisationen und Privatinitiativen werden in dieser Zeit mit einer Fülle von unterschiedlichen Beiträgen die Aufmerksamkeit auf diese lebendige Sprache lenken, die im Alltag nur noch eine untergeordnete Rolle spielt. Die Bandbreite der Veranstaltungen soll die Vielfältigkeit der plattdeutschen Kultur deutlich machen: Natürlich gibt es **Theaterstücke** (z.B. mit „Düstere Wulken“ einen Psychothriller op Platt - 25., 26. und 27.9.

Heidi Mahler,
Tochter von
Volkschauspielerin
Heidi Kabel,
zählt mit zu den
Unterstützern der
Kulturtage.



Foto: Torsten Kollmer

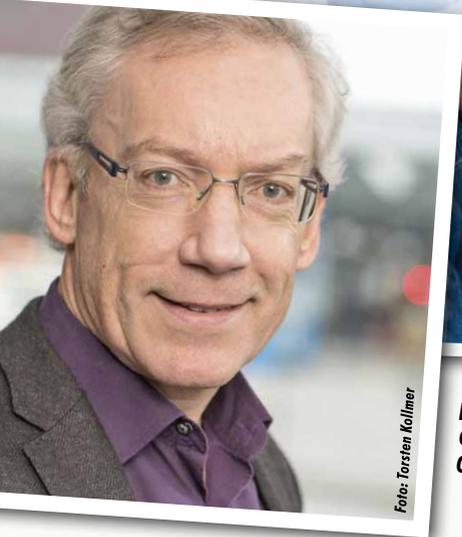


Foto: Torsten Kollmer

**Platt ist nicht uncool, sagt
Christian Seeler, Intendant des
Ohnsorg-Theaters.**

edder platt!

im Hospital zum Heiligen Geist, Karten für 8 Euro unter Tel.: 606 42 96, karten@hennebergbuehne.de oder an der Abendkasse) und selbstverständlich auch **Musikalisches** - zum Beispiel **Blues (!) auf Plattdeutsch** (mit Claus „Dixi“ Diercks am 25.9. im Club Riff in der „Koralle“ Volksdorf, Vorverkauf im Koralle Bistro oder unter info@clubriff.de), es gibt in Volksdorf eine **Orgelführung** op Platt (26.9., Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich), **Lesungen, Gesprächsrunden, Filmvorführungen** und einiges mehr. Ein besonderes Highlight wird wohl am 3. Oktober um 19 Uhr der Auftritt von TV-Moderator **Yared Dibaba** im Walddörfer Sportforum sein, der moderne und traditionelle Shantys zum besten gibt. Karten-VVK im Sportforum sowie bei der Haspa Volksdorf. Eintritt: 15, an der Abendkasse 20 Euro.

Unterstützt wird das Ganze u.a. von Schauspielerin Heidi Mahler, Tochter von Heidi Kabel und Ohnsorg-Theater-Intendant Hans Mahler. „Durch diese großartige Initiative gewinnen wir viele neue Fans für unsere Sprache“, sagt Christian Seeler, Intendant des Ohnsorg-Theaters. „Und am Ende der Kulturtage werden viele Besucher feststellen, dass Plattdeutsch wirklich nicht ‚uncool‘ ist!“ Das vollständige Programm gibt es unter **www.plattdeutsche-kulturtage.de!**



So gut, dass Behrmann Automobile ihn gern zurücknimmt.

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

Wir sind uns so sicher, dass Junge Sterne Ihre Ansprüche erfüllen, dass wir Ihnen für 10 Tage ein Umtauschrecht einräumen, falls Sie nicht zufrieden sind. Dazu gibt's 24 Monate Fahrzeug- und 12 Monate Mobilitätsgarantie u.v.m.¹ Jetzt über 150-mal bei uns.



Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

¹Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.mercedes-benz.de/junge-sterne

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

BEHRMANN
AUTOMOBILE.DE

Behrmann Automobile GmbH

Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung
Segeberger Chaussee 53 - 67 • 22850 Norderstedt
Tel.: 0 40 - 52 90 90-211 • Fax: 0 40 - 52 90 90-100
E-Mail: info@behrmann-automobile.de
Internet: www.behrmann-automobile.de



Prominente Hamburger wie Lilo Wanders (3. v.l.), Micaela Schäfer (5. v.l.) Gunter Gabriel (7 v.l.), Carlo von Tiedemann (8.v.l.) und Jörg Pilawa (2. v. r.) unterstützen den Verein „Stimmen des Nordens“.

Aktion gegen Rassismus

Jeder Bürger kann sich für **Flüchtlinge stark machen** und gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit äußern. Dass das nicht schwer ist, zeigt uns der 20-jährige Max-Fabian. Er hat die Aktion „**Stimmen des Nordens**“ ins Leben gerufen. Mittlerweile hat er über **70 prominente Stimmen** gesammelt.

Max-Fabian Wolff-Jürgens hat die Nase gestrichen voll von den rassistischen Bemerkungen, Hetzparolen und furchtbaren Brandattacken gegen Flüchtlinge, die sich in letzter Zeit in ganz Deutschland ereignen. Aus diesem Grund hat der Hamburger Schauspielstudent vor kurzem die Initiative „Stimmen des Nordens – gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit“ gegründet. Schon 2012 hat er seine 1. Initiative „Jung gegen Rechts“ gegründet. Im gleichen Jahr wurde der Trägerverein APROTO e.V. – Aktionen und Projekte pro Toleranz ins Leben gerufen. APROTO kümmert sich intensiv um die Förderung von Toleranz, Demokratieverständnis und Geschichtsbewusstsein. Max-Fabian möchte darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich für Toleranz starkzumachen und den rechtsradikalen Gedankengut und Fremdenhass Paroli zu bieten.

Seine Idee ist es, ein Video-Selfie zu machen und den Menschen mitzuteilen, wie man die derzeitige Lage der Flüchtlinge beurteilt. Mitteilen kann sich jeder Otto Normalverbraucher, bis hin zur prominenten Persönlichkeit. Mittlerweile hat der 20-Jährige Max-Fabian schon über

70 prominente Stimmen gesammelt. Darunter auch Micaela Schäfer, Jörg Pilawa und Roger Cicero. Der Hamburger Sänger Roger Cicero sagt in seiner Video-Selfie-Botschaft:

„Im Moment macht es mich wirklich traurig, betroffen und wütend, mit was für einer Selbstverständlichkeit in letzter Zeit rechtspopulistische Meinungen geäußert werden und was für eine Unverfrorenheit herrscht. Und Leute nicht mal mehr der Meinung sind, sie müssten sich dafür verstecken. Das widert mich an und ich finde es wirklich schlimm, dass es momentan so eine Dynamik zu beobachten gibt. Dass das vor allem auf dem Rücken von sehr armen, bemitleidenswerten Menschen stattfindet, die nichts anderes brauchen, als unsere Hilfe. Die ihr eigenes Leben und das Leben ihrer Kinder gefährden, weil sie flüchten müssen. Das machen die nicht freiwillig. Ich hoffe, dass das ganz schnell vorbei geht. Ich schäme mich wirklich, dass einige Leute in diesem Land auf so eine widerwärtige Weise damit umgehen.“

Julia Ulbrich

Roger Cicero hat kein Verständnis für die derzeit negativen Meinungen zur Flüchtlingslage und appelliert an Toleranz und Menschlichkeit.



Max-Fabian Wolff-Jürgens ist der Initiator von „Stimmen des Nordens“, mit gerade mal 20 Jahren macht er sich für Flüchtlinge stark.



© Mathias Bothor



Schauen Sie sich die Pressekonferenz zu „Stimmen des Nordens“ online bei Alster TV an.



Foto: Reinhard Breitenstein

Wissen, wo die Entscheidung fällt!

Als Partner des UHC und des Golfclub Treudenberg haben wir eine enge Bindung zum Sport. Mit mehr als 40 Jahren Erfahrung im Private Banking wissen unsere Berater aber vor allem, wo die Entscheidungen in der Wirtschaft fallen.

Persönlich. Ehrlich. Nah.
jbbp.de

Jyske Bank · Ballindamm 13 · 20095 Hamburg · Tel.: 040 / 3095 10-28 · E-Mail: privatebanking@jyskebank.de

Jyske Bank Private Banking ist eine Geschäftseinheit der Jyske Bank A/S, Vestergade 8-16, DK-8600 Silkeborg, CVR-Nr. 17616617. Die Bank wird von der dänischen Finanzaufsicht beaufsichtigt.

 **JYSKE BANK**
PRIVATE BANKING

Dynamik in black & white!

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

Limited Edition!
Jetzt zugreifen!

Beispiel: **Audi A3 Sportback Attraction 1.2 TFSI¹**
 S tronic, 81 kW (110 PS), Mythoschwarz Metallic,
 MMI Radio, Xenon plus, Komfortklimaautomatik,
 Multifunktions-Lederlenkrad u.v.m.

Audi black & white Finanzierung:

Hauspreis: € 29.990,-
 inkl. Überführungskosten

Anzahlung: € 5.998,-
 Nettodarlehensbetrag: € 23.992,00

Laufzeit: 36 Monate
 Sollzins (gebunden): 1,88 % p.a.
 effektiver Jahreszins: 1,90 % p.a.
 Darlehenssumme: € 25.145,08
 Schlussrate bei 15.000 km/Jahr:
 € 16.541,08

€ 239,-
 mtl. VarioCredit-Rate²



Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

¹ Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,2; außerorts 4,2; kombiniert 4,9; CO₂-Emission g/km: kombiniert 114 (Werte variieren in Abhängigkeit von Rädern/Reifen); Effizienzklasse B
² Angebote gelten nur für Privatkunden. Angebote der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH (Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig). Bonität vorausgesetzt.

Audi Ahrensburg
 www.audi-ahrensburg.de

Audi Hamburg GmbH
 Gänseberg 7, Telefon 0 41 02/49 09-0
 thomas.hinz@audizentrum-hamburg.de

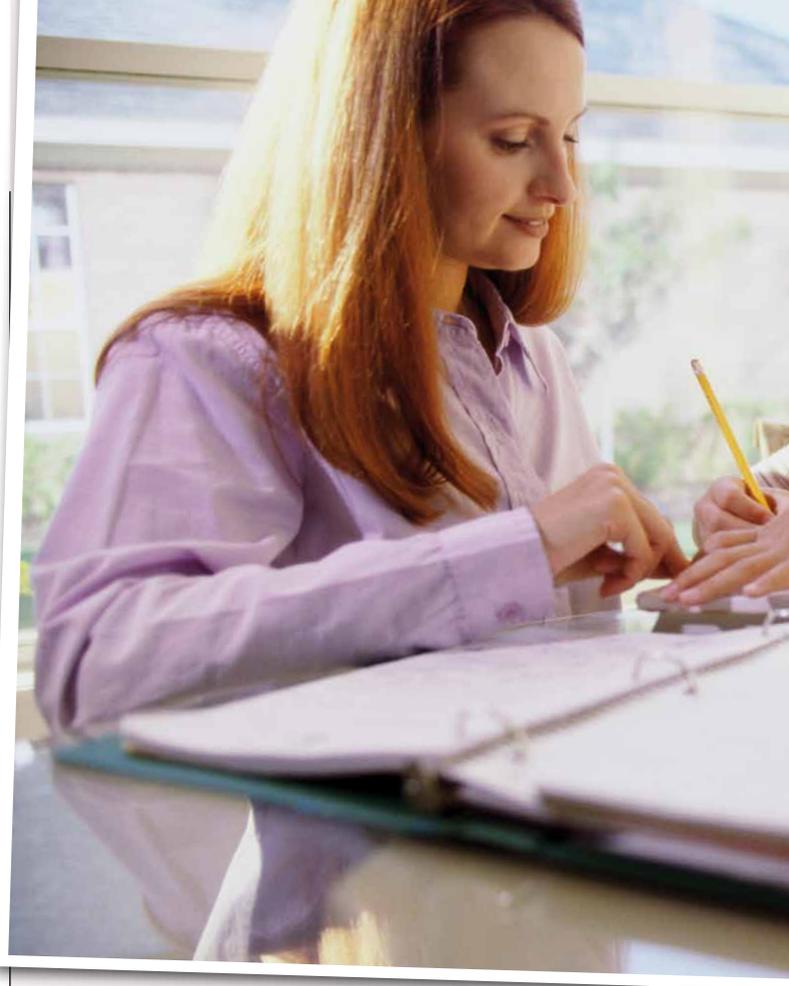
WIR sind Audi 
in Hamburg
 audizentrum-hamburg.de

SALE ab 1. Oktober

Fahrräder bis zu **50%** reduziert

Wellingsbüttler Weg 38
 Tel.: 536 60 60 • www.kohn-hamburg.de
 Mo - Fr 8.00 - 19.00 Uhr • Sa 9.00 - 14.00 Uhr

FAHRRAD KOHN



Verteiler

ab 13 Jahre gesucht.

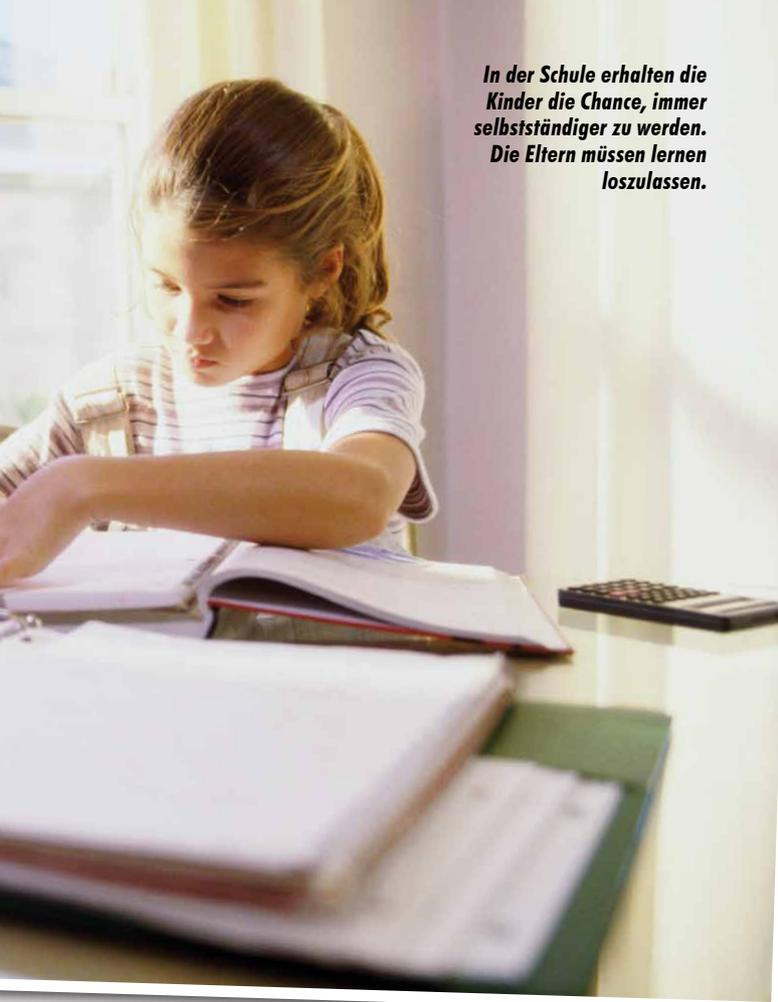
Gern rüstige Rentner!

Magazin Verlag
 Hamburg, Vertrieb
 Sandra Schmelter-Haun: 538 34 52

Eltern müssen loslassen lernen!

Seit Jahren kreist eine Debatte um die Frage, in wie weit Eltern ihre Kinder in der Schulzeit unterstützen sollten. Beim letzten Elternabend meiner Tochter wurde diese Debatte – mal wieder – auf die Spitze getrieben.

Am Anfang eines jeden Schuljahres steht ein Elternabend an, auf dem die Klassenlehrer/innen die Eltern über alles Neue informieren. Freudig lerne ich die neuen Lehrerinnen meiner Tochter kennen, schreibe auf, was die Kinder benötigen und erfahre, was es für Veränderungen im kommenden Schuljahr geben wird. Ein



In der Schule erhalten die Kinder die Chance, immer selbstständiger zu werden. Die Eltern müssen lernen loszulassen.

großes Thema – der Diskussion der Eltern zufolge – sind die neu eingeführten Klassenarbeiten. Dabei geht es nicht darum, dass welche geschrieben werden, sondern vielmehr um die Tatsache, dass die Eltern nicht über die Termine in Kenntnis gesetzt werden sollen. Fragen tun sich auf, ob die Termine für die Klassenarbeiten, über das ganze Schuljahr verteilt, nicht schon jetzt festgelegt werden könnten, ob die Eltern denn separat informiert werden würden? Als die Antwort negativ ausfällt – nur den Kindern werde das Datum der Klassenarbeit „verraten“ – sind einige Eltern entsetzt. „Gibt es einen bestimmten Grund, warum Sie uns Eltern die Termine vorenthalten möchten?“, geht die Frage sofort an die Klassenlehrerin.

„Natürlich!“, denke ich. Wie sollen die Kinder lernen eine Selbstständigkeit zu entwickeln? Wann sollen sie damit anfangen? Die Ängste einiger Eltern sind groß. So wären doch die Kinder benachteiligt, die Zuhause nicht „verraten“, dass eine Klassenarbeit geschrieben wird. Ich kann es nicht verstehen. Ist die Grundschulzeit nicht primär dafür da, die Sozialkompetenzen zu fördern? Eine Eigenverantwortlichkeit zu erlernen? Selbst wenn meine Tochter bei der ersten Klassenarbeit auf die Nase fällt, weil sie sich nicht gekümmert, es vergessen oder schlicht und ergreifend „kein Bock“ hatte, gewinnt sie meiner Meinung nach mehr an Lebenserfahrung, als mit aufgesetzten Lerneinheiten: Kontakte mit ihrer eigenen Frustrationstoleranz, die Reflektion über die Gründe der schlechten Klassenarbeit und die Erkenntnis, es beim nächsten Mal anders – besser – zu machen. Sehr kreativ sind die Vorschläge zur Problembekämpfung: „Sobald ein Kind Zuhause erzählt, wann die Klassenarbeit geschrieben wird, schickt die Mama eine Rundmail an alle!“ Immer mehr bekomme ich das Gefühl, dass die Eltern mit ihren Kindern in die Schule gehen.

Ja, wir sind involviert und auch für uns Eltern ist die Schule ein Begleiter, aber nicht so! Wir sollten Schule als eine Chance sehen, die uns hilft unsere Kinder loszulassen. Vollgepackt mit unserem Vertrauen, sollten unsere Kinder ihren Weg finden und mit der Schule an den vielen alltäglichen Situationen – wie das Schreiben einer Klassenarbeit – wachsen, denn auch das Fallen, ist eine Lehre für das Leben

Valeska Fuhlenbrok

Armband - 925/- Sterlingsilber mit Goldbelötung



BB

BARBARA BRANDT

Galerie-Schmuck auffallend anders.

Poppenbütteler Chaussee 110  Telefon 040-606 85 623
22397 Hamburg-Duvenstedt brandt-barbara@t-online.de

www.barbara-brandt.de

**Ab sofort bei uns
bestellbar.**

Vorsprung durch Technik



Fortschritt spüren.

Der neue Audi A4.

Vorsprung in Design und Technologie. Sportlich und progressiv. Komfortable Fahreigenschaften, faszinierende Dynamik und Effizienz. Der Audi A4. Konzipiert und gebaut für höchste Ansprüche.

Der Audi A4 Vario Credit:

z.B. Audi A4 Avant 2.0 TDI, 6-Gang*

Xenon Scheinwerfer, Klimaautomatik, Sitzheizung, Einparkhilfe hinten, Gepäckraumklappe elektrisch, MMI Plus Radio, Bluetooth Schnittstelle, Bordcomputer, Audi Pre Sense City, LM Räder 5 Arm Design u.v.m.

Leistung: 110 kW (150 PS), Fahrzeugpreis: € 36.900,- inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Anzahlung: € 8.657,69 Nettodarlehensbetrag: € 28.242,31, Sollzinssatz (gebunden) p.a.: 2,86 %, effektiver Jahreszins: 2,90 %, Vertragslaufzeit: 36 Monate, Schlussrate € 19.583,20 bei 10.000 km jährlicher Fahrleistung, Gesamtbetrag: € 30.311,20, 36 monatliche Finanzierungsraten à € 298,-

Monatliche VarioCredit-Rate:

€ 298,-

Ein Angebot der Audi Bank, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Gifhornstraße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für die Finanzierung nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt.

*Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 4,8; außerorts 3,6; kombiniert 4,0; CO₂-Emission g/km: kombiniert 104; Effizienzklasse A+. Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannbreiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz. Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Petschallies
Sasel

Petschallies Sasel GmbH, Tel.: 040/60 01 45-0
Volksdorfer Weg 192, 22393 Hamburg
sasel@petschallies.de, www.petschallies.de

Kürzlich spielte Europas Top-Nachwuchs – hier Kristina Bakker beim Siegerputt – beim GCC Treudelberg ein LETAS-Turnier. Für Olympische Spiele ist der Platz den Organisatoren anscheinend nicht gut genug!



Foto: Magazin Verlag Hamburg

OLYMPIA 2024: ERSTE ENTÄUSCHUNG!

Das Alstertal wird nicht olympisch, falls Hamburg den Zuschlag für die Spiele bekommt. Dabei hatten Experten dem 27-Loch-Golfplatz des GCC Treudelberg gute Chancen eingeräumt, als Austragungsort für das olympische Golfturnier Geschichte zu schreiben. Daraus nun wird nichts: „Wir haben zusammen mit Experten des ‚Deutschen Golf Verbandes‘ einen konkreten Auswahlprozess durchgeführt, und nach der Auswertung aller Daten, wurde sich gegen denn GCC Treudelberg als olympischen Austragungsort entschieden“, erklärt Susanne Jahrreiss von der verantwortlichen Bewerbungsgesellschaft

Hamburg 2024 GmbH (BH2024). Das wurde gerade dem Golfclub ohne Angabe von Gründen per Post mitgeteilt. Die Enttäuschung ist groß: „Wir hätten es gerne ausgerichtet und haben auch die passende Anlage“, erklärt Hoteldirektorin Silke Spießke. Das Alstertal-Magazin wollte von der BH2024 die Gründe für die Absage wissen, zumal der Platz innerstädtisch liegt – also perfekt ins Konzept der nachhaltigen Spiele passt. „Die Gründe kennen nur die Experten des DGV“, wurden wir verwiesen. Dort bestätigte man eine „golfspezifische Expertise“ zugeliefert zu haben. Final verantwortlich sei aber die BH2024. „M.E. erfüllt

die ausgezeichnete Golfanlage Treudelberg viele der notwendigen oder gewünschten olympischen Kriterien. In einem vergleichenden, kriteriengeleiteten Auswahlverfahren wurde Treudelberg allerdings nicht der Vorzug gegeben“, so Marcus Neumann, Vorstand Sport des DGV. Rückfrage bei der BH2024. Ja es gäbe eine Expertise, die läge vor, aber da sie der DGV in Auftrag gegeben habe, könne man daraus nicht zitieren. Erneut der Verweis an den DGV, der sich wohl die „Hände reinwaschen wolle.“ Denn nur aufgrund deren „Empfehlungen und Werte der Studie, an die man sich gehalten habe, wurden drei Finalisten für das weitere Auswahlver-

fahren bestimmt.“ Neumann: Man habe lediglich eine Expertise von beauftragten Externen eingeholt, „um der Bewerbungsgesellschaft zusätzliche Informationen zu deren Entscheidungsprozess zukommen zu lassen.“ Da das Verfahren noch nicht abgeschlossen sei, können „keine Detailinformationen herausgegeben werden.“

Ist das ein Vorgeschmack auf die kommenden Auswahlverfahren für olympische Sportstätten? Transparenz sieht anders aus – schade! Immerhin die drei Finalisten nennt die BH2024: Die Clubs Gut Kaden, Green Eagle und – völlig überraschend – der Großflottbeker THGC. kw

Ausstellungen auf 3.000 m²



D.F. LIEDELT





Die schönsten BäderWelten



EnergiesparWelten innovative Heiztechnik

Erleben Sie bei uns **traumhafte Bäder** mit Komfort sowie zusätzlich in Norderstedt und Hamburg-Harburg energiesparende **Heizungs- und Lüftungsanlagen**. Vereinbaren Sie gern telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin mit unserem Fachpersonal.

22851 Norderstedt „Glashütte“ | Robert-Koch-Str. 23

22089 HH-Eilbek | Wandsbeker Chaussee 68

21073 HH-Harburg | Buxtehuder Str. 56

Tel. (040) 529 02 -231

Tel. (040) 251 514 -41

Tel. (040) 766 995 -12

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.liedelt.de



BUMMELN UND IM SCHLOSSPA

Die Herbstmesse „**Lebenslust**“ zeigt am 10. und 11. Oktober im Schloß Tremsbüttel und auf dessen Gelände, Schloßstraße 10, ausgewählte Produkte an 120 herbstlich dekorierten Ständen. Das Angebot reicht von aktueller Mode mit entsprechenden Accessoires, Taschen und Schmuck



Die Walddörfer Kantorei tritt im Herbst im Mailänder Dom auf – einer der größten Kirchen der Welt!

GASTSPIELE IN ITALIEN

Zunächst im Mailänder Dom, dann in der Basilica San Vittore in Varese wird die Walddörfer Kantorei, begleitet vom Ahrensburger Kammerorchester, im Herbst Gastauftritte absolvieren. Gespielt wird u.a. die Messe in As-Dur von Franz Schubert – eine geniale Komposition, wie Chorleiter und -gründer Christoph Schönherr sagt. „Die große Cum-Sancto-Fuge stellt an den Chor höchste Anforderungen.“ Bevor die Reise beginnt, führt die Walddörfer Kantorei das Programm auch für das heimische Publikum in der Volksdorfer Rockenhofkirche auf. Beginn ist am Samstag, 10. Oktober, um 20 Uhr. Karten für 13 bis 28 Euro gibt es im Vorverkauf bei der Volksdorfer Buchhandlung Ida von Behr, Im Alten Dorfe 31.



ANZEIGEN-SPEZIAL

Am zweiten Oktoberwochenende gibt es im Schloß Tremsbüttel und seinem Parkgelände die Herbstmesse „Lebenslust“

SHOPPEN RK

über Möbel im Shabby Chic und Wohnaccessoires, bis hin zu schönen und nützlichen Dingen für Terrasse und Garten. Für weitere Unterhaltung sorgen Musik sowie nationale und internationale Spezialitäten. Öffnungszeiten: Sa., 11-19 Uhr und So., 10-18 Uhr. Eintritt: 5 € /Kinder frei



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



- Rollläden
- Markisen
- Insektenschutz
- IR-Heizstrahler

RS FACHSERVIS

Seit 1971

Neulieferung und Reparaturen

Steilshooper Str. 248
22307 HAMBURG
Telefax: 040 - 51 77 03
www.diwal.de

040 **511 92 80**

GLANZKLARE MÖBEL



Transparent und zeitlos – Möbel aus Acrylglas, mit jeder Stilrichtung kombinierbar. Größte Auswahl und jede Sonderanfertigung.

Möbel-Glanz

Alsterdorfer Str. 385, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 52 98 09 16
Onlineshop: www.moebel-glanz.de

Erste Hilfe für Ledermöbel



Wir reinigen und restaurieren Ihre Ledermöbel, ausgebleichte Lederteile, speckige Stellen, Flecken, Risse und Abschürfungen – ohne Neubezug. Wir frisieren Farben auf im Originalton oder färben um, z.B. von Braun auf Schwarz. Die Lederoberfläche wird dauerhaft restauriert, pflegeleicht gemacht und gegen Wiederanschmutzung geschützt. Besichtigung vor Ort, Angebot.

☎ 040 - 511 80 22 Andreas Schmidt
Borsteler Chaussee 85-99 Haus 16 • 22453 Hamburg

Küche und Bad aus allererster Hand

Bei uns finden Sie alles, was das Leben in Küche und Bad total bequem und angenehm macht. Mit Kollektionen von SieMatic und Duravit bieten wir Topqualität zu attraktiven Preisen. Mit besonderen Angeboten beweisen wir regelmäßig unsere Wettbewerbsfähigkeit. Mit Fachberatung und Serviceleistungen auf höchstem Niveau bezeugen wir täglich, wie sehr uns Ihre Zufriedenheit am Herzen liegt.





SieMatic

2013 ausgezeichnet von „Architektur & Wohnen“ mit der Aufnahme in die Liste der **250 besten Badeinrichter in Deutschland**

persönlich gut beraten

ellerbrock

bad & küche in duvenstedt
Puckaffer Weg 4 · T 040 6 07 62-0
die küche im stilwerk
Große Elbstr. 68 · T 040 38 08 67 70
www.ellerbrock.com

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



„Talk- und Ehrengast“ des Abends Senator Michael Neumann (l.) mit Gastgeber Wolfgang E. Buss



Wirtschaftsexperte Ludolf Baron von Löwenstern und Gastronom und del-Inhaber Stephan Randel (r.)



Unternehmer und Juwelier Nicolaus Giercke mit Axel Beth (Dahler & Company, r.)



Box-Weltmeisterin Ina Menzer und Schauspielerin Sandra Quadflieg (r.)

Business Lounge



Mehr als 250 geladene Gäste aus Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Kultur und Sport waren dabei, als bei der „Alstertaler Business Lounge“ im Restaurant del der Innen- und Sportsenator Michael Neumann zum Thema Olympia befragt wurde. Aus aktuellem Anlass brachte Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss jedoch auch die Flüchtlingsproblematik zur Sprache. Neumann erklärte, dass diese beiden Aufgaben durchaus Gemeinsamkeiten haben: „Das ist aus meiner Sicht kein Widerspruch. Unser Anspruch mit der Bewerbung für Paralympische und Olympische Sommerspiele 2024 ist es auch, der Welt zu zeigen, in welchem Land wir leben. Wir haben die Chance, der

Welt etwas zurückzugeben. Und der Welt zu zeigen, dass Deutschland heute ein Land ist, das zwar vor enormen Herausforderungen steht, das aber einen charmanten, einen sympathischen Weg gefunden hat, diese Herausforderungen zu bestehen. Das fängt an bei der Energiewende, die wir bis 2024 auch gemanagt haben müssen, und das führt auch über das Thema Integration von Flüchtlingen. Über das Thema Sport kann auch Integration vorangetrieben werden.“ Bis in die späten Abendstunden wurde in angenehmer Lounge-Atmosphäre bei Fingerfood und Buffett diskutiert und genetztwerkelt.

Statements siehe folgende Seite!



Valérie Huck, Mitglied der Geschäftsleitung von MeridianSpa und Mode-Unternehmer Christoph Sangmeister



PR-Profi Heide Mombächer, Birgit Schümann – Event-Profi des Magazin Verlag Hamburg – und Manuela Randt vom NDR (v.l.)



Susanne Krongaard Jagemann (Jyske Bank) und Coach Stephanie Hamann (r.)



NDR-Legende Lutz Ackermann mit Frau Eva



TV-Producer Torsten Sprick (Sing mein Song) und Unternehmer Dirk Oelschlägel (r.)



Unternehmerehepaar Bernd und Birgit Roßbach mit Sebastian Bartels, Nord-Ostsee Automobile (Mitte)



Unternehmerin Ute Reimers mit Mann Thies von der Jyske Bank



Ex-Bezirksamtsleiter Gerhardt Fuchs (CDU)



Hartmut Carl (Carl Konferenztechnik) und Polizei-Präsident Ralf-Martin Meyer (r.)



Schlagersängerin Saskia Leppin mit PR- und Beratungs-Agenturhhaber Patric Lunau-Mierke



SPD-Chef Dr. Andreas Dressel und Verleger Yorck Hentz (r.)



Ingo Römer mit Katja und Christian Ohle von redwell Infrarot Heizungen (v.l.)



Hotel-Treudenberg Direktorin Silke Christiane Spieske mit Unternehmer und Lions Golf-Cup Mitorganisator Philip Kneissler



Kerstin Fechner und Vera Stein (r.) vom Bürgerverein Wellingsbüttel



Marketing-Expertin Bettina Berger und Unternehmer Andreas Bartmann



Rechtsanwalt Bernd Buchholz mit Silke Lange



Parfümerie-Inhaberin Alicja Riekhof-Böhme mit ihrem Mann RA Andreas Böhme



Politikerin Sylvia Canel



Alstertaler CDU-Trio: Thilo Kleibauer, Philip Buse und Dennis Thering (v.l.)



Boxer Ismail Ozen und PR- und Event-Unternehmerin Nadine Geige



Sänger Klaus Baumgart (Klaus & Klaus) mit Gattin und Künstler-Managerin Ilona Schul-Baumgart



Konzert-Pianistin Dr. Jasmin Böttger und Dr. Tobias Wollermann, GF the young classX



Hamburg 1-Moderator Thorsten Laussch



Regisseur Gero Erhardt und SPD-Politiker André Schneider (r.)



www.facebook.com/alstertal magazin

Sponsored by:



Fotos: Kai Wehl

ALSTERTALER

Business Lounge

Diskutierten über Olympia, Flüchtlinge und das „Modell Bielefeld“: Senator Michael Neumann (r.) mit Gastgeber und Verleger Wolfgang E. Buss.



Senator Neumann auf der „Alstertaler Business Lounge“:

„Ich bequatsche keinen“

Auf der Alstertaler Business Lounge sprach Innen- und Sportsenator Michael Neumann über die Herausforderungen der Olympia-Bewerbung und die Integration von Flüchtlingen. Die wichtigsten Fragen und Antworten haben wir hier für Sie zusammengestellt!

Was beschäftigt Sie zurzeit mehr: Die Frage, wie wir die Olympiabewerbung bewältigen oder die Flüchtlingsproblematik?

Ich war am letzten Wochenende in Frankreich bei der Ruder-Weltmeisterschaft und habe da ganz viele internationale Sportfunktionäre aus aller Herren Länder getroffen und mit ihnen über das Thema Paralympische und Olympische Spiele in Hamburg gesprochen. Das für mich Faszinierende dabei war, dass das dominierende Thema gar nicht der Sport war, sondern die Art und Weise, wie wir in Deutschland mit den Flüchtlingen umgehen. Bei diesen ganzen Gesprächen mit den Sportfunktionären wurde mir deutlich, was für ein Glück wir eigentlich haben, in einem Land wie dem unseren leben zu können.

Wie wichtig wäre der Zuschlag für die Zukunft Hamburgs?

Helmut Schmidt hat einmal formuliert, Hamburg sei die schlafende Schöne, die wachgeküsst werden muss. Hamburg ist der Wille zu sein. Wenn es das nicht hätte, dann wäre es Bremen. Deswegen muss der Anspruch Ham-

burgs doch sein, in der Liga der europäischen Metropolen mitzuspielen. Ich finde es auch toll, dass sich neben Hamburg andere Städte mit den Namen Paris, Rom und Los Angeles bewerben. Das ist doch in Wirklichkeit der Anspruch, den wir auch an uns selbst und unser Gemeinwesen haben. Aber wenn man das will, muss man auch etwas dafür tun. Das fällt einem nicht in den Schoß. Es wird die Stadt verändern, ja, aber es wird eine großartige Zukunft – oder wir entscheiden uns für das Modell Bielefeld.

Die Initiative „Nolympia“ sagt, „Olympia ist unsozial, teuer, intransparent und unökologisch“. Wie gehen Sie damit um?

Diese Menschen – mit denen habe ich ja auch häufig Diskussionen – vertreten auch zum Teil die Auffassung, der Mensch an sich sei unökologisch, teuer und manchmal unsozial. Aber ich glaube, dass Olympische und Paralympische Spiele, so wie wir versuchen sie zu konzeptionieren, in ihrer Kompaktheit wirklich einmalig in der Olympischen Geschichte sind – das ist schon etwas, das



einzigartig ist. Wenn man natürlich sagt, wir finden Olympia an sich doof, wir finden es doof, dass Menschen mit Flugzeugen irgendwohin fliegen, dann gibt's auch irgendwann kein Argument mehr, diese Menschen zu überzeugen. Ich will aber auch in Wirklichkeit gar nicht überzeugen. Mein Anspruch ist ja erst einmal, Interesse dafür zu wecken, welche Chancen und Risiken Olympia beinhaltet und dann eine bewusste Entscheidung zu treffen. Ich möchte, dass Menschen sich für Olympia interessieren, sich selbst informieren und ein Bild machen und dann eine bewusste Entscheidung treffen. Ich bin von unserem Konzept so überzeugt, dass jeder, der sich wirklich interessiert, der offen darangeht, am Ende auch mit Ja stimmen wird. Aber ich will keinem 'ne Waschmaschine verkaufen. Ich bequatsche keinen.

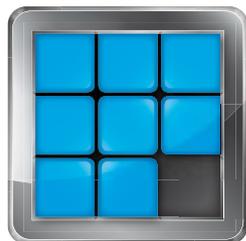
Jetzt im Oktober:
Pärchenrabatt auf
Ausstellungstücke!



DYMGW/DE

Träumen Sie von einem neuen Badezimmer? *Dann kommen Sie nach dem Aufwachen zu uns!*

Dörfer Fliesen bietet Ihnen alles, was Sie für ein traumhaftes Badezimmer benötigen. In unserem Showroom warten unterschiedlichste Stilwelten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



DÖRFER FLIESEN

Bad, Sanitär & mehr!

www.fliesen-doerfer.com

Hamburg-Wandsbek • Schimmelmannstraße 157 • 040 / 69 69 68 - 0 • Mo – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr, Sa: 8:00 – 14:00 Uhr

Flüchtlinge: „Poppenbüttel kann das!“

Im März wurde bekannt, dass am Poppenbütteler Berg eine Flüchtlingsunterkunft entstehen soll. Ein Thema, das besonders die Anwohner beschäftigt. Wir sprachen mit Jan Melzer von der Comedy-Gruppe LaLeLu, der als direkter Nachbar seine Gedanken in einem Tagebuch veröffentlicht hat.

Nach dem Erhalt zweier verschiedener Flyer zum Thema Flüchtlinge in Poppenbüttel mit unterschiedlichen Zahlen schickte Melzer diese an einen befreundeten Journalisten, in der Hoffnung, die richtigen Zahlen durch Recherche erfahren zu können. „Ich glaube noch an den Journalismus und finde den Ausdruck ‚Lügenpresse‘ unglaublich schädlich. In einem Telefonat entstand dann die Idee zum Tagebuch“, erzählt Melzer. Die Resonanz auf seine veröffentlichten Gedanken ist bis jetzt durchweg positiv: „Vor der Veröffentlichung habe ich oft weiche Knie aus Angst, mir könnte ein entscheidender Fehler unterlaufen sein. Aber bisher habe ich keine einzige negative Erfahrung gemacht. Die Resonanz ist überwältigend, das hätte ich nie gedacht – ich beschreibe doch nur meine

Gefühle. Aber, und das ist das Interessante: Genau dafür sind die Menschen mir dankbar; dass ich sie und ihre Gefühle ernst nehme, teilweise widerspiegeln und keine einfachen Schubladen suche“. Die intensive Beschäftigung mit dem Thema führte auch bei Melzer zu einer Veränderung: „Ich bin zwar mit der Einstellung ran gegangen, mir meine weltoffene Sicht nicht nehmen zu lassen. Aber ich war am Anfang schon sehr verängstigt vom Gedanken an ein Flüchtlingsheim direkt nebenan und sehr zornig auf die Stadt, die einfach so meinen Lebensraum zerstört“, erzählt er. Aber dies hat sich geändert: „Die negativen Gedanken sind verschwunden. Geblieben ist die Trauer über den Verlust der bäuerlichen Umgebung mit unserem Rapsfeld, die aber von dem tiefen Wissen aufgewogen wird,

dass 1. nichts von Dauer ist – früher oder später wäre auf dem Feld eh gebaut worden – und 2. zur Zeit in unserer Welt etwas gewaltig aus den Fugen geraten ist und wir helfen MÜSSEN – und helfen kann Freude machen!“

Auf für skeptische Bürger hat der Sänger Tipps: „Hingehen! Einfach hingehen. Ich war selbst im Zeltlager der Bundeswehr am Ohlstedter Platz und habe körperlich gespürt, wie die letzten Ängste vor südländischen Fremden von mir abfielen, als ich diese harmlosen, freundlichen und hilfsbedürftigen Menschen dort mit ihren Kindern sah. Gehen Sie hin! Ich kann das nur empfehlen“. Melzer schaut zuversichtlich in die Zukunft: „Mei-



Schaut zuversichtlich in die Zukunft Poppenbüttels: Komiker Jan Melzer.

ne Angst, meine Heimat könnte angesichts der Flüchtlinge nach rechts driften, ist sehr gesunken. Ich schaue zuversichtlich in die Zukunft von Poppenbüttel. Wir hatten bereits in den 90er-Jahren zehn Jahre ein Containerdorf am Jaspersdiek – dieses kriegen wir auch hin. Poppenbüttel kann das!“

Deborah Plachetka

Überblick über die geplante Flüchtlingsunterkunft am Poppenbütteler Berg:

Die letzte Informationsveranstaltung des Bezirksamts Wandsbek fand am 8. September in der Turnhalle des Carl-von-Ossietzky-Gymnasiums statt. Hierbei informierten Vertreter der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration sowie Vertreter von f&w fördern und wohnen AÖR interessierte Anwohner.

Geplant sind 170 Wohneinheiten in verschiedenen Größen, die im Festbau möglich sind. Insgesamt sollen bis zu 500 Plätze für Flüchtlinge und Asylbewerber sowie Wohnungslose geschaffen werden. Die Modulhäuser bestehen aus je vier Wohneinheiten pro Gebäude mit je drei oder vier Zimmern sowie Küche und zwei Bädern. Maximal zwei Personen sollen in einem Raum wohnen, d.h. es werden max. 26 Personen pro Gebäude untergebracht. Da es sich um eine Folgeunterbringung handelt,

soll eine Selbstversorgung der Bewohner entstehen. Schulpflichtige Kinder werden je nach Deutschkenntnissen in ABC-Klassen, Internationalen Vorbereitungsklassen oder Regelklassen integriert, außerdem werden Kita-Plätze je nach Bedarf für fünf Stunden täglich vergeben. Deutschkenntnisse erwachsener Flüchtlinge sollen durch Anspruch auf 300 bzw. 600 Stunden Integrations- und Deutschkurs vertieft werden. Die Flüchtlinge können nach einem dreimonatigen Aufenthalt in Deutschland, der erlaubt, geduldet oder gestattet sein kann, eine Arbeitserlaubnis beantragen.

Die Erschließung des Geländes soll ab Januar erfolgen, da das Grundstück ab dem 01.01.2016 zur Verfügung steht. Im Juli 2016 soll die Unterkunft dann fertig gestellt sein. Mehr Infos gibt es unter www.hamburg.de/fluechtlinge



DMGDW/DE

Wenn es um Ihr Traumbad geht, *sprechen Sie mit unseren Profis!*

Die Garant Profis sind TÜV-zertifizierte Experten, denen Sie von der Planung bis zur Fertigstellung 100%ig vertrauen können. Überlassen Sie nichts dem Zufall, sondern setzen Sie auf unser Know-how. Treffen Sie uns in der Garant Profi Badausstellung in Hamburg-Wandsbek:



**UNSER BAD.
MEHR QUALITÄT.
MEHR FREUDE.**

Weitere Infos unter: www.garant-profi-hamburg.de

VON UNVOLLKOMMENEM UND ABSTRAKTEM

Der Kulturkreis Torhaus präsentiert im Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, vom 18. Oktober bis zum 1. November eine Doppelausstellung. Zu sehen sind Werke der beiden Künstlerinnen Suse Stellmach und Mechthild Strunk. Die Vernissage gibt es am 18.10. um 11 Uhr. Öffnungszeiten: samstags von 14 – 17 Uhr und sonntags von 11 – 17 Uhr. Die Künstlerinnen werden anwesend sein. Mehr Infos dazu und zum kompletten Programm gibt es unter www.kulturkreis-torhaus.de.



Foto: Privat

Suse Stellmach

Das nicht Vollkommene, das Brüchige, nicht Geglättete in den Dingen fasziniert Suse Stellmach und ist oft Thema ihrer Arbeiten. Die durch Zufall entstandenen Strukturen und Fragmente, die durch diese Zerstörungen hervortreten, entwickeln ihre eigene, spannende Dynamik und Ästhetik. Suse Stellmach studierte an der Kunstschule Armgartstraße, ist Mitglied im BBK Hamburg und nimmt an diversen Ausstellungen und Messen teil.



© elfriede liebenow fotografie

Mechthild Strunk

Ihre meist abstrakten Arbeiten entstehen durch einen ständigen Dialog, der die Entwicklung vorantreibt, bis der Prozess der Entstehung eines Bildes abgeschlossen ist. Die Malerin äußert sich nur selten zu den Inhalten ihrer Arbeiten. Ihr Anliegen ist es, dem Betrachter zu ermöglichen, seine eigene Phantasie mit einfließen zu lassen und so einen eigenen Dialog mit dem Bild zu ermöglichen. Und das seit 25 Jahren, seit sich die in Hamburg lebende Malerin ihren lange gehegten Wunsch nach dem Erlernen des kreativen Umgangs mit Form und Farbe erfüllt hat.

Günstige Fachwerkstätten gibt es nicht.

**AUTO
WICHERT**

Lassen Sie sich keine Lügen auftischen!

Wenn Ihr Auto älter als 5 Jahre ist, kümmern wir uns um eine wirtschaftliche Reparatur und nutzen in vielen Fällen die Economy Pakete von Volkswagen mit bis zu **30% Preisvorteil***.

So passt der Preis auch zum Fahrzeugalter.

* Für ausgewählte Reparaturangebote in Verbindung mit Economy Teilen (Volkswagen ab 5 Jahre) im Vergleich zum Einbau von Original Teilen. ** Für Fahrzeuge älter als 5 Jahre inkl. Mobilitätsgarantie, zzgl. Zusatzarbeiten und Material.

**Economy
Pakete**

Für viele
Volkswagen
ab 5 Jahre

z.B. Original-
Inspektionsservice
zum Festpreis von
nur 79,- EUR**

inkl. einem kostenlosen
Ersatzwagen.

**Service mit
Leidenschaft.**

Kostenloser Ersatzwagen bei Inspektion

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



Das Auto.

Stockflethweg 30 | Hamburg | Tel. 040. 52 72 27-0
Wendenstr. 150-160 | Hamburg | Tel. 040. 25 15 16-0
Bornkampsweg 4 | Hamburg | Tel. 040. 89 69 1-0
Blankeneser Landstr. 43 | Hamburg | Tel. 040. 86 66 60-0
Hoheluftchaussee 153 | Hamburg | Tel. 040. 42 30 05-0
Holsteiner Chaussee 190 | Hamburg | Tel. 040. 57 70 97 90
Segeberger Ch. 181 | Norderstedt | Tel. 040. 52 99 07-0
Ulzburger Straße 167 | Norderstedt | Tel. 040. 52 17 07-0
Ohechaussee 194 | Norderstedt | Tel. 040. 30 98 544-70

Und auf einmal sehen Sie mehr! Optimierte Brillengläser auch für optimale Nachtsicht.



Neues Brillenglaskonzept von ZEISS macht besseres Sehen möglich – sogar bei Nacht und in der Dämmerung.

Besseres Sehen in der Nacht – dieses einzigartige Sehgefühl durften schon viele unserer Kunden kennen lernen. Sie haben sich für ZEISS Präzisions-Brillengläser mit i.Scription-Technologie entschieden und genießen jetzt Sehen in neuer Qualität. Gerade bei Dämmerung und in der Nacht wird der Unterschied besonders deutlich. Auch tagsüber sorgen ZEISS Präzisions-Brillengläser mit i.Scription-Technologie für optimales Sehen. Plötzlich sieht man klarer und gestochen scharf. Kontraste werden deutlicher wahrgenommen und Farben intensiver erlebt.

Das Besondere an i.Scription von ZEISS: Diese Präzisions-Brillengläser berücksichtigen nicht nur typische Augenfehler wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, sondern auch das individuelle Profil des Auges, das so einmalig wie der persönliche „Fingerabdruck“ eines jeden Menschen ist. Grundlage dieses Profils ist die Analyse der Augen mit dem i.Profiler, einem speziellen ZEISS Augen-Messgerät auf Basis der innovativen Wellenfront-Technologie. In einem aufwendigen und patentierten Rechenverfahren werden diese Analysedaten übersetzt: in ein Präzisions-Brillenglas, das perfekt zum jeweiligen Auge und der individuellen Sehsituation passt. Möglich wird dies, weil ZEISS aufgrund der präzisen Messung Brillengläser auf eine 0,01 Dioptrie exakt fertigen kann. Herkömmliche Brillengläser werden auf 0,25 Dioptrien genau produziert. Die ZEISS Technologie ist also 25-mal präziser als andere Verfahren.

Diese Präzision macht sich besonders nachts bemerkbar. Denn nachts dringt naturgemäß wenig Licht ins Auge. Jeder Sehfehler, der durch das Brillenglas nicht korrigiert wird, wirkt sich da besonders nachteilig aus. Außerdem kommt es immer wieder zu Blendeffekten und Einstrahlungen, wenn man in eine nächtliche Lichtquelle, z.B. in die Scheinwerfer eines entgegenkommenden Autos oder eine Straßenlaterne blickt. Das ist äußerst ermüdend für das Auge und besonders beim nächtlichen Autofahren gefährlich.



Der Zeiss i.Profiler – ich verspreche, die Ergebnisse schaffen echte Seherlebnisse

Hunderte begeisterte Brillenträger erfahren es täglich, dass solche Effekte dank ZEISS Präzisions-Brillengläsern mit i.Scription-Technologie Vergangenheit sind. Sie haben sie längst entdeckt: die beste ZEISS Brillenglaslösung, die es jemals gab! Lassen Sie sich bei Augenoptik Mävers Misfeld beraten, wie auch Sie mit ZEISS Präzisions-Brillengläsern mit i.Scription-Technologie besser sehen können – ganz besonders nachts!

Sind Sie am perfekten Sehen interessiert? Über eine telefonische Terminvereinbarung würden wir uns sehr freuen! Tel: 040/5 24 37 91.



Neu: Die Überbrille als Sonnenbrille schon ab 39,-

Anstelle des bis dato gängigen Sonnenclips, welcher auf die Brillengläser geklemmt wurde und teilweise zum Hochklappen war, gibt es seit Neuestem die sehr viel elegantere und für Ihre Brillengläser unschädliche Überbrille. Sie wird ganz einfach über Ihre Brille gesetzt und passt sich vorn und seitlich so an Ihren Kopf, dass keine Sonnenstrahlen stören können. Die Bügel klemmen sich seitlich an Ihren Kopf, so dass keine Überlagerung mit dem Bügelende Ihrer Brille stattfindet.

Eine sehr praktische und sinnvolle Lösung mit einfacher Handhabung. In der Regel sind die Überbrillen mit polarisierenden Sonnenschutzgläsern ausgestattet. Dieser Effekt hilft gerade beim Autofahren oder an der See.

Wir haben von der Optikmesse in Munschen ein großes Sortiment mitgebracht. Seien Sie gespannt.

. . . gutes Sehen schützt

Ihr Augenoptiker vom Glashütter Markt, Mittelstraße 56,
22851 Norderstedt, Tel. 040 - 524 37 91

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr.: 9.00-13.00 und 14.30-18.00 Uhr, Sa.: 9.00-13.00 Uhr

**HAMBURG WOMAN
BUSINESS
LOUNGE**



Die Mode-Designerin Ines Wiese (Mitte) mit Tanja Brenninger und Reena Eddiks (r.) - alle in der aktuellen Kollektion!



Christina Block (l.) und Kirsten Dahler, Dahler & Company



Sängerin Saskia Leppin, Moderatorin Khadra Sufi und Schauspielerin Sandra Quadflieg (v.l.)

LADIES ONLY

400 Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Kultur und Sport trafen sich im stilwerk zur 4. HAMBURG WOMAN Business Lounge. Neben einem lockeren Get-together bei kühlen Drinks von Lillet und Chambord sowie leckerem Fingerfood des Restaurants Vincenzo – vom Mini-Schnitzel über Datteln im Speckmantel bis hin zu Tomate-Mozarella-Spießchen – stand, wie bei den Events zuvor auch, ein kurzer von Kristina Tröger moderierter Talk im Mittelpunkt: Diesmal zur Frage, ob eine „Work-Life-Balance“ für heutige Frauen möglich ist. Eine klare Antwort gab es leider nicht.



Star-Friseurin Marlies Möller



Tanzprofi Isabel Edvardsson (l.) und VdU-Vorsitzende Kristina Tröger – moderierte den abendlichen Talk – in Holly Couture, wie alle Podiumsteilnehmerinnen!



Schauspielerin und Autorin Dayan Kodua und Fashion Stylistin Beatrace Oola (r.)



Immer gut gelaunt: Tageschau-Legende Dagmar Berghoff



Comedian Janina Korn mit neuestem Wichert Modell

Espresso Bar



Sorgen für kühle Getränke und leckeres Essen: Vincenzo, Lea, Filippo, Lena und Roberto (v.l.) vom Restaurant Vincenzo



Katja Kleffmann (l.) und Carmen Wenner



Das Team vom Sponsor Auto Wichert: Marlis Kühne, Lara Vahl und Sabrina Büchel (v.l.)

In guten Händen bei B!aesthetics



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

HYALURONSÄURE

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

BOTOX & CO.

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



RADIESSE® FACELIFT

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

ULTHERAPY®

Straffere Haut und deutliche **Lifting-Effekte** sind jetzt ganz **ohne Skalpell** möglich – mit **Ultherapy®**. Das revolutionäre Hautverjüngungs-Verfahren basiert auf mikrofokussierter Ultraschall-Energie. Diese Energie dringt in die tiefen Gewebeschichten ein und regt die Haut dazu an, neues Kollagen zu bilden. So entsteht ein **nachhaltiger Lifting-Effekt**, ohne dass die Hautoberfläche verletzt wird.



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



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

HAMBURG WOMAN BUSINESS LOUNGE

Fortsetzung von Seite 30



Die beiden Gastgeberinnen: Event-Profi Nadine Geigle und Silke Lange (r.)



Marketing-Expertin und Geschäftsinhaberin Kathrin Brüning, Grit Weiss und PR-Profi Petra Engelking (v.l.)



ESC-Teilnehmerin Ann-Sophie (r.) mit Freundin Alisha



PR-Profi Claudia Schulz und Bloggerin Dajana Eder (r.)



Sammelten 750 € für Flüchtlingskinder: Nurhan Kilic und In Touch-Redakteurin Samantha Abdul (r.)



Tombolasiegerin: Jennifer Nickel mit Arosa- und Members-Lounge-Gutschein



Praxisdesignerin Cosima Menzefricke und Box-Weltmeisterin Ina Menzer (r.) genießen Summerdrinks von Lillet



Coach und Motor-rad-Ass Tina Meier (4x Rallye Dakar)



Unternehmerin Claudia Coller und PR-Profi Nina Deutschmann (r.)



Früher Queensberry, jetzt Solo: Sängerin Ronja Hilbig



Zweite bei der Tombola: Christine Detmers mit neuer Laptop Tasche der Manufactur HEADWIG



Kirsten Dahler, Dr. Cristina Barth Frazzetta und Kristina Tröger (v.l.) am VIP-Shuttle von VW und Auto Wichert



Mehr Infos auf www.hamburg-woman.de/

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:



Wo Kaffee noch echte Handarbeit ist.

„Die Hamburger Kaffeemanufaktur Becking hat mich eingeladen eine Qualität zu erleben, die in Deutschland wohl einmalig ist.“

Ein anregender Erfahrungsbericht von: Anna Frey.



Der Blick hinter die Kulissen.

In Hamburg-Altona, genau genommen in der Leverkusenstrasse 31 wird Kaffee hergestellt. Und dieser Kaffee hat aufgrund seiner ungewöhnlichen Werbung mein Interesse geweckt. In einer Anzeige ist sogar von „Suchtgefahr“ die Rede. Deshalb habe ich Kontakt zu der Kaffeemanufaktur Becking aufgenommen und wurde prompt zu einem Besuch eingeladen. Die gerade erst fertiggestellte neue Rösterei erstrahlt in frischem Orange – der Firmenfarbe von Becking und macht mir die Orientierung leicht. Innen erwartet mich eine entspannte Atmosphäre mit Kaffee-Bar, gemütlichen Sitzmöglichkeiten, sehr freundlichen Menschen und natürlich allen Kaffeesorten, die Becking Kaffee bietet. Doch da ist noch mehr, denn in der Luft liegt das Aroma von frisch geröstetem Kaffee, der nämlich hier am Standort – sozusagen vor den Augen der Kunden von den Becking-Experten geröstet wird.

Was darf ich Ihnen bringen?

Ich entscheide mich für einen Espresso Temperamento und trinke ihn ohne Zucker und Milch – genauso wie es die Kaffee-Experten aus dem Hause Becking empfehlen. Während ich meinen Espresso genieße, lasse ich mir das besondere Röstverfahren erklären, das für das edle Aroma und die Bekömmlichkeit verantwortlich ist. Dabei lerne ich, dass ich kein außergewöhnlicher Fall bin, denn normalerweise liege ich nachts wach, wenn ich um 18.00 Uhr noch Kaffee trinke – nur bei Becking Kaffee habe ich dieses Problem nicht. Diesen Effekt bemerken viele Kunden von Becking und der Grund liegt in der schonenden Langzeit-Röstung von bis zu 21 Minuten bei maximal 215° Grad. Diese



sorgt für die besondere Bekömmlichkeit und dafür, dass die ätherischen Kaffee-Öle erhalten bleiben und sich entfalten können. Industriell hergestellter Kaffee wird zum Teil nur 90 Sekunden lang bei 600° Grad erhitzt, so bleiben Bitterstoffe erhalten und das Ergebnis ist oft ein Kaffee mit hohem Chlorogensäuregehalt.

Kaffee ist eben nicht gleich Kaffee.

Wie bei einem guten Wein entscheiden auch Herkunftsland, Anbauggebiet und Lage über den Geschmack der Kaffeebohne. Becking Kaffee verwendet nur beste Hochland-Kaffees (Arabicas) aus der ganzen Welt. Becking Kaffee steht dabei aber auch für fairen Handel, nachhaltige Anbaumethoden sowie schonende Röstverfahren – alles im Sinne von Mensch und Umwelt. Vor Ort habe ich mir dann 2 Sorten gekauft: „Die Sonne Brasiliens“ und den „Sonntags-Kaffee“, die ich zuhause probieren werde – natürlich wähle ich ganze Bohnen. Denn schließlich geht nichts über den Geruch von frisch gemahlenem Kaffee.

Mein Testergebnis ist eindeutig: **Suchtgefahr!** Über Geschmack lässt sich nicht streiten – mich hat Becking Kaffee vollends überzeugt. Und wer auch einmal einen Blick hinter die Kulissen bei Becking Kaffee werfen möchte, dem empfehle ich deren Kaffee Seminar zu besuchen. Oder machen Sie einfach selbst mal die Probe und gönnen Sie sich einen frischen Becking Kaffee – in Hamburg führt EDEKA Becking Kaffee in diversen Sorten oder bestellen Sie direkt im Internet unter www.becking-kaffee.de



Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928

Kultur-Highlights

In den kommenden Wochen wird kulturell in Fuhlsbüttel wieder einiges geboten. Einige Highlights verraten wir Ihnen hier!

Am 25. September laden die Gitarrenguppen unter Leitung von Andreas Hein ein: **Poplieder zum Mitsingen** gibt es in der Nikodemuskirche in der Fuhlsbüttler Straße 656. Geboten werden viele alte und neue Hits von Santiano, Bruno Mars und Revolverheld, aber auch Leonard Cohen und The Police.

Wer noch mehr singen möchte – schon seit dem 4. September gibt es jeden Freitag von 15.30-17 Uhr in der Backstube Fuhlsbüttel, Am Hasenberge 48, den Singkreis mit Linda Schön. Infos und Anmeldung unter **0176/246 724 75**.

Der **Geschichtensack** öffnet sich wieder am 15. Oktober um 15 Uhr in der Bücherhalle Fuhlsbüttel, Ratsmühlendamm 23. Marion Hellmann erzählt diesmal ein altes Indianermärchen: Wie das Feuer auf die Erde kam und wie die Spinne zum Helden wurde. Für Kinder von 6-10 Jahren. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten. Mehr Infos unter **Tel.: 50 20 82** und auf [buecherhallen.de/fuhlsbuettel!](http://buecherhallen.de/fuhlsbuettel)

Unter dem Titel „**Im Bann der Nachtigall**“ gibt es am Sonntag, 25. Oktober um 17 Uhr in der Kirche St. Marien, Maienweg 270, südlich verzauberte Klänge für Sopran, Flöte und Harfe. Aufgeführt werden Werke von Debussy, Faure, Ravel und Ibert. Es spielen Martina Hamberg-Möbius (Sopran), Wiebke Bohnsack (Flöte) und Marina Paccagnella (Harfe). Der Eintritt kostet 8 Euro. Mehr Informationen unter [www.kg-ohlsdorf-fuhlsbuettel.de!](http://www.kg-ohlsdorf-fuhlsbuettel.de)



Bezaubernde Musik u.a. von Claude Debussy wird in Fuhlsbüttel geboten.

Foto: Felix Wädr



Top-Auswahl an Wein, Sekt, Champagner und Spirituosen aus aller Welt: Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Portugal, Übersee...



Die EDEKA Frischemärkte in der Hamburg Airport Plaza und Wandelhalle: 7 Tage geöffnet von Montag bis Sonntag zu alltäglichen Preisen!

XXL Obst- und Gemüse-Abteilung: frisches Gemüse, Südfrüchte, Trockenfrüchte, Nüsse, Exoten, **Vitamin-Salatbar** und frisch gepresste Säfte...



Was man immer braucht: Kosmetik-, Drogerieartikel, Reisebedarf und vieles für den Haushalt...



Große Auswahl an Top-Convenience-Produkten: Feinkost-Suppen, Salate, Gourmet-Pizza, Pesto, Pasta und mehr... Dazu **gekühlte Getränke** zum gleich Erfrischen oder für unterwegs...



Erleben Sie sieben Tage in der Woche frische Vielfalt zu alltäglichen Preisen...
Susanne und Lars Tamme, Inhaber der EDEKA Frischemärkte in der Hamburg Airport Plaza und Wandelhalle



Der Frischemarkt in der Airport Plaza!
Lars Tamme
Der Frischemarkt in der Wandelhalle!

EDEKA Frischemarkt Hamburg Airport Plaza · **Öffnungszeiten:** Montag bis Sonntag von 6 bis 22 Uhr
EDEKA Frischemarkt Hamburg Wandelhalle · **Öffnungszeiten:** Montag bis Sonntag von 7 bis 23 Uhr

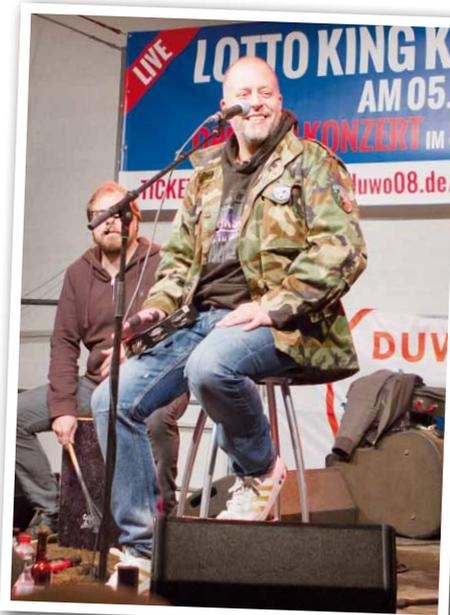


Rückblick:

John und Lotto für DUWO 08

Gute Tat: Moderator John Ment (m.) und Event-Mitorganisator Yorck Hentz und Lotto King Karl (unten).

Der TSV DUWO 08 ist seinem neuen Kunstrasen wieder ein Stück näher – genauer gesagt, eine fünfstellige Summe näher. So viel kam nämlich bei dem Charity-Festival Anfang September zusammen, bei dem Lotto King Karl, John Ment und viele andere die Werbetrommel rührten. „Für mich gibt es nichts Wichtigeres, als Kindern zu zeigen, dass Sport und Bewegung viel mehr Spaß machen, als stupide zu Hause vor dem PC oder dem Fernseher abzuhängen“, erklärte John Ment, der sich ganze drei Stunden lang für den guten Zweck engagierte. Und noch eine weitere Lektion konnten Kinder an diesem Tag lernen: Nachdem die Veranstalter bemerkten, dass mehrere Bewohner des nahegelegenen Flüchtlingscamps selbst den um die Hälfte reduzierten Eintrittspreis nicht bezahlen konnten, entschloss man sich spontan, die Syrer, Iraner und Iraker kostenlos an der Veranstaltung teilnehmen zu lassen. „Alle sind so unglaublich freundlich zu uns, spendieren uns Getränke oder etwas zu essen und fragen, wie es uns geht und ob sie etwas für uns tun können“, erzählt der 20-jährige Syrer Mohammed Al Badawi. „Mit so viel Freundlichkeit haben wir gar nicht gerechnet.“ Ein (mindestens) doppelt erfolgreiches Event!



Erdgas Strom Heizöl

Die ganze Energie von einem Familien-Unternehmen hier vor Ort.

Heizöl jetzt auch online bestellbar!

**Für Heizöl, Gas + Strom:
Ihre Rufnummer**
(ohne Telefon-Computer)
040-607 01 36
info@iden-heizoel.de
www.iden-heizoel.de

Bernd Iden GmbH
Poppenbütteler Ch. 9
22397 Hamburg

THEATER UM MISSLUNGENE HOCHZEIT

Das **Amateurtheater Duvenstedt** präsentiert vom **3. - 18.10.** im Max Kramp Haus, Duvenstedter Markt 8, „**De Lütte-Lüüd-Hochtiet**“ (Die Kleinbürgerhochzeit). Eine **bitterböse Komödie von Bertolt Brecht**, Plattdeutsch von Willi Köhl (Regie). Ein Brautpaar und sieben Gäste sitzen bei Tisch und essen Kabeljau. Der Anfang vom Ende einer hoffnungslos scheiternden Hochzeitsfeier. Zunächst lassen sich die Sticheleien noch durch schale Witze überspielen. Man gibt sich höflich, wenn der Brautvater seine unsäglichen Geschichten zum Besten gibt. Doch die Katastrophe ist nicht aufzuhalten. Mehr und mehr offenbart sich das marode Innenleben der Festgesellschaft, die krampfhaft zu vertuschen sucht, was die biedere Fassade längst nicht mehr verbirgt ... Was? Am besten selber nachschauen! Eintritt: 8 Euro im Vorverkauf (z.B. bei Lerche im Alstertal), 10 Euro an der Abendkasse. Weitere Infos unter: www.vereinigung-duvenstedt.de

Claudia Schiffer,
Calvin Klein,
munic,
Nike,
Porsche,
Ray Ban,
Silhouette

Beate Rudloff
OPTIK

SEHENSWERT

Duvenstedter Damm 62a
22397 Hamburg-Duvenstedt
E-Mail: beate.rudloff@web.de
Tel. 040 6071025



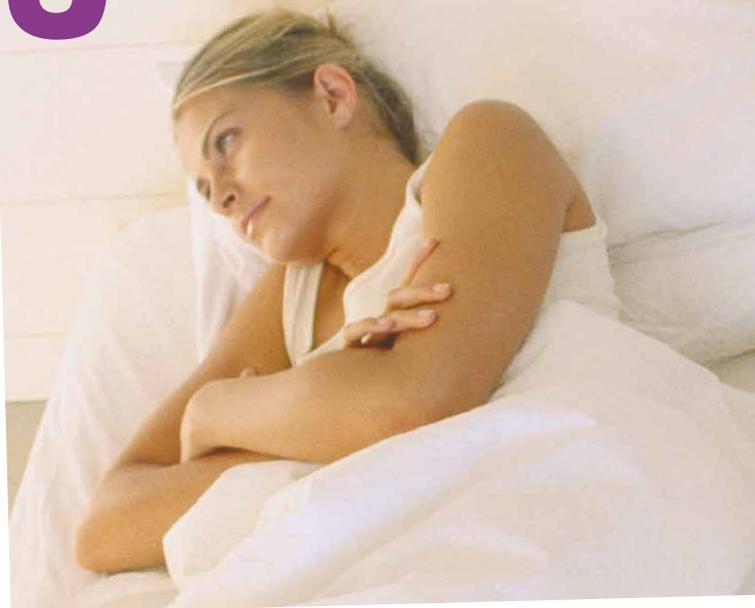
Trennung – und

Wenn man sich nichts mehr zu sagen hat – fast jede zweite Ehe endet irgendwann vor dem Scheidungsrichter.



Saison Eröffnung der Sonntagskonzerte 15/16
Karten und weitere Informationen unter
www.saselhaus.de oder unter der 040-601 716 0

SASEL HAUS
ZENTRUM FÜR KULTUR & BILDUNG



Die Trennung vom Partner ist heutzutage der Normalzustand, fast jede zweite Ehe wird geschieden. Und doch ist jeder überrascht und getroffen, wenn es die eigene Beziehung betrifft. Viele sind dann überfordert mit der Situation. Wir geben einen ersten Überblick.

Am Anfang, wenn beide Partner noch die rosarote Brille aufhaben, Schmetterlinge im Bauch fliegen und Romantik in der Luft liegt, denkt noch keiner daran, dass irgendwann mal dunkle Gewitterwolken über der Beziehung aufziehen können. Irgendwann überwiegen bei vielen jedoch Streitigkeiten und Uneinigkeiten, so dass einer oder beide Partner sich zur Trennung entschließen. Der Statistik zufolge lag 2013 die Scheidungsquote bei 45,45 Prozent. Etwa 35% aller in einem Jahr geschlossenen Ehen werden in den kommenden 25 Jahren wieder geschieden. Die durchschnittliche Dauer der 2014 geschiedenen Ehen betrug 14 Jahre und 8 Monate. Etwa die Hälfte dieser Ehepaare hat gemeinsame Kinder unter 18 Jahren. Dies ist ein ganz wichtiger Punkt, denn hier besteht die Gefahr, dass die Trennung auf den Rücken der Kinder ausgetragen wird. Es kommt immer wieder vor, dass die Kinder als Druckmittel benutzt werden. Das geht jedoch zu Lasten der Kinder, denn diese wollen in der Regel Kontakt zu beiden Elternteilen und brauchen die Gewissheit auch weiterhin von beiden geliebt zu werden, auch wenn die Eltern das nicht mehr tun. Ein Scheidungsverfahren findet vor Gericht statt, hier besteht tatsächlich Anwaltszwang, es empfiehlt sich rechtzeitig nach einem passenden Rechtsbeistand umzuschauen. Aber auch bei Nicht-Verheirateten ist ein Termin bei einem Familienanwalt durchaus sinnvoll, Dinge wie Sorgerecht oder gemeinsamer (Grund-)Besitz bzw. Anschaffungen müssen auch geregelt werden. Wenn Sie sich gerade in dieser Lage befinden, haben wir einen Veranstaltungstipp im Sasel-Haus für Sie.

Veranstaltungstipp:

Vortrag: Trennung – was nun? Fachanwältin für Familienrecht Marlies Belser erläutert in ihrem Vortrag Betroffenen die Grundstrukturen der gesetzlichen familienrechtlichen Regelungen. Der Vortrag gibt eine erste Orientierung und soll das Problembewusstsein wecken. Sasel-Haus, Donnerstag, 5.11. um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.



droste
markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

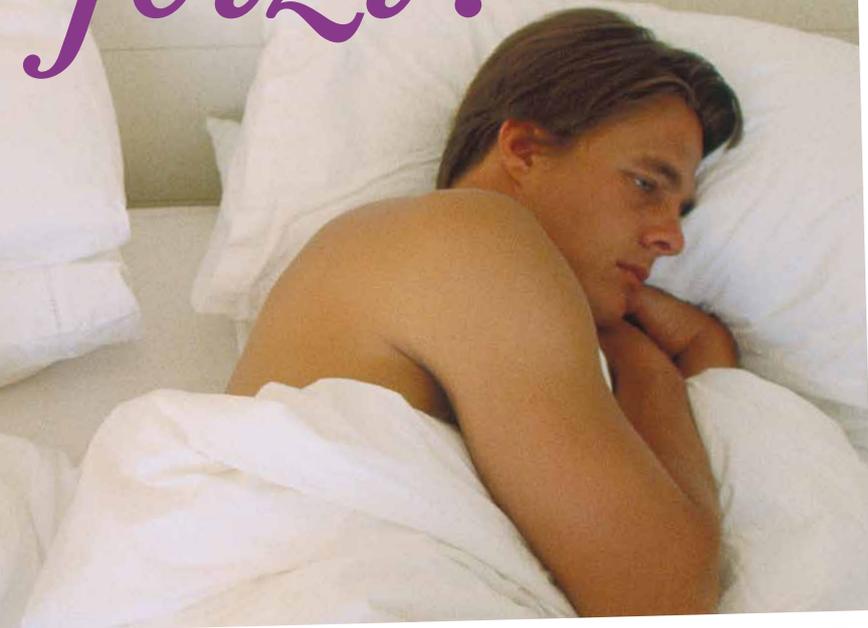
zentrale: saseler chaussee 111
tel.: 040 - 300 607-0
filialen: eppendorfer weg 260
tel.: 040 - 300 607-20
volksdorfer weg 1
tel.: 040 - 300 607-40

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
techniker-
Handwerk

jetzt?



Buch-Tipp:

Gisela Hötter-Ponath, „Trennung ohne Rosenkrieg – Ein psychologischer Wegweiser“, Fachratgeber Klett-Cotta, 2. Aufl. 2015, 176 Seiten, ca. 18 Euro.

Das Buch der erfahrenen Paartherapeutin Gisela Hötter-Ponath versteht sich als Wegweiser durch die schmerzhafteste Situation der Trennung. Es vermittelt psychologisches Wissen und enthält Beispiele, wertvolle Selbsttests, praktische Anregungen und konkrete Tipps - sowohl für den verlassenen Partner als auch für den Verlassenden.



Die Revolution beginnt
an der Basis.



swissflex®

Finest sleep technology.



+ Die neue Swissflex®-Unterfederung mit patentierter bridge® Technologie passt sich Ihren Körperformen ebenso individuell an, wie jeder Ihrer Bewegungen. Gesünder und bequemer können Sie gar nicht schlafen. Informieren Sie sich bei uns und erleben Sie selbst, was kompromissloser Schlafkomfort ist.

KOMPETENZ SEIT 1924
benke

Schlafkultur für höchste Ansprüche

Waldweg 2-6

Tel.: 040 - 601 79 85

22393 Hamburg

www.benke-hamburg.de

Nutzen Sie unsere Parkplätze hinter dem Haus.

Evangelische Familienbildung Poppenbüttel

bilden + begegnen + beraten + begleiten

DELFI® und PEKiP®, Babygruppen, Musikgarten®,
Yoga, Pilates, Rückengymnastik - und vieles mehr.
Neue Kurse - Bei freien Plätzen
Einstieg jederzeit möglich!



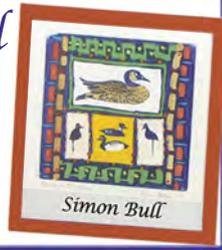
Poppenbütteler Weg 97
Tel.: 602 21 10
info@fbs-poppenbuettel.de
www.fbs-poppenbuettel.de



Kunsthandlung Alstertal

Ihr Rahmenfachgeschäft
mit individueller Beratung
und großer Auswahl ganz
in Ihrer Nähe.

M. Stooß • Frahmredder 10
S-Bahn Poppenbüttel • Tel. 601 49 43
Di.-Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr



Schirme & me(e)hr

Schirme aller Art, Marktzubehör,
Balkonumrandungen,
Windschutz, etc.

Näharbeiten, Tauwerk und
allgemeine Reparaturen.

Anke Noll • Tel. 601 18 98
Langenstücken 38
22393 Hamburg
www.marktschirme-hamburg.de



Han

BEERDIGUNGSINSTITUT
"St. Anschar von 1880"
Bernh. Han & Sohn

Tel.: 600 18 20

Saseler Damm 31, - Fachwerkhaus -
22395 Hamburg und
Wandsbeker Chaussee 31, 22089 Hamburg
Tel.: 25 41 51 61
info@han-bestatter.de



Erd-, Feuer-, See- und anonyme Bestattungen

Ihr Fachgeschäft im Alstertal



FernsehMelle
Meisterbetrieb Ihres Vertrauens

Beratung, Verkauf, Reparatur
LED-TV, HiFi, Multiroom
Kabel-TV, DVB-T, SAT
DSL, Netzwerk, WLAN
Telefone, Telefonanlagen

http://www.fernsehmelde.de



GRUNDIG

LOEWE.

Metz

Panasonic

Block

BOSE

DENON

YAMAHA

Poppenbüttler Hauptstraße 11 * 22399 Hamburg * Tel: 60 82 13 80
Mo-Fr 8:30 - 13.00 Uhr + 14:15 - 18:30 Uhr Sa 9:00 - 13:00 Uhr

Auf nach

Rio

2016

Degen-Goldmedaillengewinnerin **Britta Heidemann** (Peking 2008) war Stargast des traditionellen Fechtturniers des WSV in Poppenbüttel. Wir trafen die 32 Jahre alte Ausnahmesportlerin im AEZ und fragten, wie es ihr im Alstertal gefallen hat, was für Chancen Olympia für Hamburg bringt und wieso ihr soziales Engagement am Herzen liegt.

Alstertal-Magazin: Sie waren gerade im Rahmen des Fechtturniers vom WSV hier im Alstertal. Wie hat es Ihnen gefallen?

Britta Heidemann: Die Finalgefechte im Alstertal Einkaufszentrum haben mir sehr gut gefallen. Ich finde es toll, wenn Nachwuchsfechter eine besondere Bühne für ein Turnierfinale bekommen und wenn der Fechtsport auf diesem Weg neue Zuschauer gewinnt.

Was fasziniert Sie am Fechten?

Fechten ist sehr vielseitig. Man braucht neben athletischen und technischen Fähigkeiten vor allem auch taktisches Verständnis und mentale Stärke. Oft wird das Fechten als „dreidimensionales Schachspielen“ bezeichnet. All das zusammen macht die Faszination aus.

Welche sportlichen Ziele haben Sie noch?

Wir stehen mitten in der Olympiaqualifikation. Rio 2016 wären meine vierten Olympischen Spiele. Im Oktober ist der nächste Qualifikations-Weltcup. Drücken Sie die Daumen, denn es muss noch einiges passieren, damit ich am Ende auf der Olympischen Fechtbahn stehen kann.

Sie haben im Degen bereits Gold in Peking gewonnen. Das Fechten haben Sie aber erst mit 13 Jahren angefangen. Wie schafft man das?

Mit 13 Jahren habe ich mich auf das Degenfechten konzentriert, das stimmt. Da ich allerdings seit meiner frühen Jugend in der Leichtathletik und im Schwimmen im Wettkampfsport unterwegs war, besaß ich eine gute Basis für das Fechten.

Können Sie uns die Atmosphäre bei den Olympischen Spielen beschreiben, aus Ihrer persönlichen Sicht?

Olympische Spiele sind ein einzigartiges Erlebnis für jeden Sportler, auch emotional. Die Begegnung mit Athleten aus der ganzen Welt, die Atmosphäre in der Ausrichterstadt und die Begeisterung der Menschen machen dieses Erlebnis unvergesslich. Eine olympische Medaille zu gewinnen ist dann natürlich das absolute Highlight.

Welche Chancen hätte Hamburg durch Olympia?

Inwieweit würde ganz Deutschland davon profitieren?



© Manfred Herrig

Momentan steckt Britta mitten in der Olympia-Quali für die Spiele in Rio 2016. Trotzdem vernachlässigt sie ihre Rolle als Vorbild für Nachwuchssportler nicht.

Olympische Spiele in Hamburg sind eine riesige Chance nicht nur für die Stadt und die Region, sondern für ganz Deutschland. Schon die Bewerbung setzt Kräfte frei, wie ja der Slogan der Bewerbung „Feuer und Flamme“ auch ausdrückt. Das Thema Sport würde zudem wieder mehr in den Blickpunkt geraten und damit sicherlich viele tolle Nachwuchsprojekte nach sich ziehen. Sport verbindet Menschen unabhängig von Kultur, Religion und sozialem Stand. Es ist wichtig, dieses Mittel des natürlichen Austausches zu nutzen und auszubauen.

Sie engagieren sich sehr für soziale Zwecke. Können Sie uns einen Einblick geben?

Mir liegen besonders die Interessen von Jugendlichen und Kindern am Herzen. Sport ist ein sehr gutes Vehikel, um ihnen zu vermitteln, dass mit viel Einsatz auch viel erreicht werden kann. Dazu engagiere ich mich etwa im Kuratorium der Bundesliga-Stiftung, für die ich u.a. Sozialprojekte in Südafrika und Brasilien besucht habe oder in der Kampagne „Bewegung gegen Krebs“. Außerdem unterstütze ich als Leserratte und aus voller Überzeugung die „Stiftung Lesen“.

Hauptberuflich sind Sie Unternehmensberaterin für die Bereiche China, erneuerbare Energien, Sport und Management. Haben außerdem zwei Bücher geschrieben und waren als Reporterin im Einsatz. Wie kriegen Sie das alles unter einen Hut? Die Koordination der Aktivitäten ist zwar anstrengend, aber die Vielfalt macht mir Spaß. Der Sport gibt den Rahmen vor, besonders jetzt in der Olympia-Quali hat der Sport absolute Priorität.

Was tun Sie in Ihrer Freizeit gerne?

Da bin ich dann auch gerne mal faul. Und ich verbringe dann möglichst viel Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden.

Welche Ziele haben Sie noch für die Zukunft?

Das sind einige verschiedene, aber dazu fragen Sie mich besser noch einmal im nächsten Jahr. Momentan ist das größte Ziel die Qualifikation für Rio 2016. Und da haben wir einiges aufzuholen.

Valeska Fuhlenbrok

Tradition verpflichtet

BESTATTUNGEN

Eggers

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

Poppenbützel

Telefon: 040 - 602 23 81

info@bestattungen-eggers.de
www.bestattungen-eggers.de

GOEBEL HIRSCH
BRINKE
RECHTSANWÄLTE

Recht anspruchsvoll.

FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT

Poppenbützel Hauptstraße 13 · Tel. 606 79 226
www.alsteranwalt.de

www.alster-net.de



Gewinnen Sie Ihr Lieblingsteil!

1 Jahr BRITTA|S in Hummelsbützel.

Zum Jubiläum verlosen wir Einkaufsgutscheine
im Wert von 50,00 € bis 100,00 €

Die Herbst Winterkollektion ist eingetroffen –
schauen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren von Mode,
Geschenken und Einrichtungsdekorationen.

Wir freuen uns auf Sie!
Britta Richter und Ihr Team beraten Sie gerne.

Hummelsbütteler Markt 24 · 22339 Hamburg · Tel.: 040-5385772
Öffnungszeiten: mo. – fr. 10.00 bis 18.00 Uhr, Sa. 10.00 bis 13.00 Uhr
www.brittavilla.de

Aufführungen in Wellingsbüttel:

Theater und mehr...?

Für ein paar Tage kommt in diesem Herbst Leben ins seit 2013 geschlossene Wellingsbüttler Traditions-Restaurant „Randel“. Erstmals wird dort Theater gespielt – davor gibt’s klassische Randel-Menüs. Der Anfang einer neuen Karriere?

„Aus ideeller Sicht wäre das schön“, sagt Inhaber Stephan Randel, „aus kaufmännischer Sicht aber utopisch. Mit so etwas allein kann man keine Immobilie betreiben.“ Zumal keine denkmalgeschützte wie das Restaurant, das sich seit 1840 im Familienbesitz befindet. Und so werden die Aufführungen des Stückes „Der dressierte Mann“ (das Alstertal-Magazin berichtete) wohl zunächst eine einmalige Angelegenheit bleiben. Dafür konnte Regisseurin Gabriele Weng einen weiteren Wellingsbüttler „alten Hasen“ gewinnen: Regisseur Gero Erhardt, nach eigener Aussage mit dem „Randel“ aufgewachsen, erklärte sich bereit, die Produktion zu begleiten. Ihn freut es besonders, in seiner Heimat tätig zu sein: „Es kam immer mal die Frage auf, ob ich bei den Kammerspielen einsteige oder am Ernst Deutsch Theater – das passte aber alles nicht. Ich machte immer meine Filme – ‚Derrick‘, die ‚Guldenburgs‘ – und war natürlich außerhalb Hamburgs. Jetzt bin ich froh, dass ich hier bin und helfen kann, dass etwas Gutes dabei herauskommt.“ Einen weiteren Beitrag dazu möchte auch Stephan Randel leisten: An vier der Aufführungstage (1., 2., 9., und 10.10.) bietet er vor der Aufführung im denkmalgeschützten Kaminzimmer des „Randel“ ein klassisches Menü (an den restlichen Tagen gibt es dieses direkt nebenan im „del“). Zur Zukunft des Haupthauses hat der Inhaber auch gute Neuigkeiten: „Es gibt eine Einigung für die gesamte Immobilie mit dem Denkmalschutzamt“, erklärt Stephan Randel glücklich. „Das hat sich über mehrere Jahre gezogen, aber wir haben jetzt einen schönen Kompromiss gefunden, mit dem beide Seiten gut leben können. Er ist aber noch nicht spruchreif, weil die Politik dem Ganzen noch zustimmen muss.“

Christian Luscher



Wird aus dem „Randel“ ein Theaterhaus? Nun, zumindest für sechs Tage – dafür sorgen Gero Erhardt, Gabriele Weng und Stephan Randel (v.l.)!

Theater im „Randel“

„Der Dressierte Mann“ wird am 1., 2., 4., 9., 10. und 11. Oktober im Restaurant „Randel“ aufgeführt. Reservierung unter **Tel.: 640 895 39** oder **0172 68 70 477**. Mehr Infos auf **www.theaterteam.hamburg!** Reservierungen für das „Menü vor dem Theater“ unter **Tel.: 602 70 61!**

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Baurecht
Architektenrecht
Erbrecht

Mietrecht
Immobilienrecht
Arbeitsrecht

Wohnungseigentumsrecht
Maklerrecht
Immobilienrecht

Verkehrsrecht
Vertragsrecht
Handelsrecht

Arbeitsrecht
Betriebsverfassungsrecht
Kündigungsrecht

Kay G.L. Poulsen

Christian Verstege

Nico Franck

Meike Hrubetz

Hartwin Quistorf

Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Rechtsanwältin

Rechtsanwalt

Wellingsbüttler Weg 160-162 • 22391 Hamburg • Telefon: 040 600 00 90 • Telefax: 040 600 00 999
kanzlei@lorenzrechtsanwaelte.de • www.lorenzrechtsanwaelte.de



Ich bin Ihre neue Vertrauensfrau!
 Ab sofort bin ich mit meiner Versicherungsagentur für Sie da.

Neueröffnung im Alstertal! Besuchen Sie uns zum Tag der offenen Tür **am 9. Oktober 2015** zwischen 11.00 und 18.00 Uhr in unseren neuen Räumlichkeiten am **Frahmredder 1**.

Martina Hintz

Frahmredder 1, 22393 Hamburg
 Telefon (040) 639 18 84-0, www.hintz.lvm.de



Joachim Hintz. Ihr Makler im Alstertal

Frahmredder 1 · 22393 Hamburg · Tel 040-6391884-60 · info@portamondial-hamburg.de

Neueröffnung! Am 09.10.2015 begrüßen wir Sie zu unserem Tag der offenen Tür von 11.00 bis 18.00 Uhr. Der geprüfte Immobilienfachmann Joachim Hintz und Team freuen sich auf Sie!



Tipps
rund um
Gesundheit &
mehr

Vorsicht bei Auffälligkeiten in der

Sprachentwicklung

Die Sprachentwicklung ist ein natürlicher Vorgang. Dieser entfaltet sich durch die intensive Zuwendung im Zusammenspiel von Eltern und Kind. Entwicklungsstörungen in der Sprache bestehen, wenn Ihr Kind Auffälligkeiten in der zweiten Lallphase (6-9 Monat) zeigt, bis 18 Monate noch nicht die ersten Wörter spricht, Ihr Kind aufhört zu sprechen oder sich die Sprache nicht weiterentwickelt. Ist dies der Fall, sollte dringend eine Abklärung erfolgen. Diese sollte auch erfolgen, wenn Ihr Kind bis zum zweiten Lebensjahr noch nicht um die 50 Wörter sprechen kann, Ihr Kind kaum Wörter und Sätze versteht und nicht eindeutig auf seinen Namen reagiert. Eine Vorstellung zur Abklärung des Hörvermögens und der Sprache bei einem Facharzt für Phoniatrie und Pädaudiologie (FA für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörstörungen) ist dringend zu empfehlen!



Wie spricht mein Kind? Besonderheiten beim Spracherwerb sollten beachtet werden!

Expertentipp von Dr. Maria Christiane Roskothen
Fachärztin für HNO-Heilkunde, Stimm-, Sprach- und kindliche Hörstörungen, Phoniatrie und Pädaudiologie

Überraschen Sie sich selbst

und Ihre Freunde!



Gerade der Herbst mit seinen Farben bietet viele Motive für Ihr Meisterwerk!

Erfreuen Sie sich nicht auch an den bunten Farben des Herbstes? Wenn die aufgehende Sonne sich über nebelverhangene Felder erhebt und die Landschaft in ein sanftes Licht tauchen lässt? Schon viele große Künstler haben diesen Zauber festgehalten. Jeder auf seine ganz spezielle Art. Oft entsteht in einem selbst der Wunsch, was ihnen gleichzutun. Das ist nicht unmöglich! Denn auch die bedeutendsten Maler benutzen Techniken, die jeder erlernen kann. In einem Malkurs tut man dies nicht allein, sondern in der Gemeinschaft, mithilfe der Unterstützung eines erfahrenen Künstlers. Dies gibt einem die Sicherheit, ein Kunstwerk gestalten zu können. Gleichzeitig erfährt man die innere Befriedigung, etwas zu vollbringen, das man vorher nicht für möglich gehalten hätte. Schon nach kurzer Zeit gestalten Sie persönliche Grußkarten oder wunderschöne Landschaftsmotive. So kann man sich besonders in der Vorweihnachtszeit selbst beschenken und auch anderen eine Freude machen.



Expertentipp von Michael Piplack
the seasons art class



FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Das innovative Implantatkonzept All-on-4™

Lernen Sie bei unseren **kostenfreien Patientenseminaren** minima-
linvasive Implantatlösungen und das innovative Sofortversorgungs-
Verfahren „Feste Zähne an einem Tag“ (All-on-4™) kennen.

Die Vorteile für Patienten:

- ✓ Implantate und die Versorgung mit festsitzendem
Zahnersatz innerhalb weniger Stunden
- ✓ keine vorübergehende Zahnlosigkeit
- ✓ kein herausnehmbares Provisorium
- ✓ bei Knochenrückgang meist kein
zusätzlicher Knochenaufbau

ZAHNKLINIK **ALSTERTAL** im AEZ

Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay & Dr. Navid Salehi

„Feste Zähne an einem Tag“ / All-on-4™ gehören
zu den Kernkompetenzen unserer Zahnklinik“

PROF. INV. DR. (H) PETER BORSAY
Geprüfter Experte der Implantologie (DGOI)



Referent ist Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay, „Spezialist für Implantologie“
(BDIZ EDI e.V. und DGZI e.V.) mit mehr als 25 Jahren Erfahrung aus über
10.000 Implantationen. Aus erster Hand erhalten Sie wertvolle Informatio-
nen über hochmoderne Methoden und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem
haben Sie die Möglichkeit, direkt Fragen an den Referenten zu stellen.

Nächste Vortragstermine in unserer Zahnklinik im AEZ:

- Dienstag, 13.10.2015, 18.00 Uhr
- Mittwoch, 14.10.2015, 14.00 Uhr

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.

Bitte melden Sie sich zeitnah telefonisch oder per E-Mail an.

Heegbar 29
22391 Hamburg

Telefon: 040 / 602 42 42
Telefax: 040 / 602 42 52

info@zahnklinikalstertal.de
www.zahnklinikalstertal.de

HNO-ROSKOTHEN
PHONIATRIE PÄDAUDILOGIE



DR. MED. MARIA CHRISTIANE ROSKOTHEN

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE
FACHÄRZTIN FÜR STIMM-, SPRACH- UND KINDLICHE HÖRSTÖRUNGEN
PHONIATRIE UND PÄDAUDILOGIE

Schwerpunkte:

- allgemeine HNO • kindliche Hörstörungen • Stimmstörungen
- Schluckstörungen • Schwindeldiagnostik
- Auditive-, Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Allergologiediagnostik • Sprachentwicklungsverzögerung

HNO-ROSKOTHEN TEL: 040-59 70 72 SPRECHZEITEN:
Erdkampsweg 55 FAX: 040-59 36 00 18 Mo Di 8-13 Uhr
Erster Stock PRIVATSPRECHSTUNDE: und 14-17 Uhr
22335 Hamburg 040-53 04 85 71 Mi Do Fr 8-13 Uhr

www.hno-roskotheten.de



Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geegnet für Anfänger, Auffrischer
und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, den
sie lieben werden
- 14 Wochen, einmal pro
Woche, jeweils drei
Stunden
- Einfache Schritt-für-
Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger,
Auffrischer und
Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre
Fertigkeiten und schaffen
Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute
kennen und finden Sie
neue Freunde
- www.seasonsartclass.de



the
Seasons
Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze
Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren
Sie mehr!
Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)
Kritenbarg 18, Hamburg-Poppenbüttel

Das erste Halbjahr macht den ersten Eindruck

Seit Beginn des Schuljahrs ist einige Zeit vergangen und die Schüler mussten viel Neues verarbeiten: neue Lehrer, neue Stundenpläne, neue Klassenkameraden – und dabei ist es nicht verwunderlich, wenn der eigentliche Lehrstoff bei manchen zu kurz gekommen ist. Bleiben Sie gelassen, jedoch nicht untätig, wenn mit den Temperaturen auch die schulischen Leistungen absinken. Überlegen Sie jetzt gemeinsam mit Ihrem Kind, was sich ändern soll. Ist es nur die Aufmerksamkeit im Unterricht oder sollen Wissenslücken geschlossen werden?

Die Herbstferien sind hierfür eine gute Gelegenheit. Ferien sollten Ferien bleiben, und die freien Tage sollten nicht von A bis Z mit Pauken ausgefüllt werden. Erfolg versprechender ist es, Versäumtes in einem Intensivkurs nachzuholen – und ansonsten die Ferien zu genießen.

Schüler müssen viel Neues verarbeiten – die Herbstferien bieten sich an, eventuelle Wissenslücken zu schließen.



Expertentipp von Donatella Mocchi
Master of Higher Education, Lernwerk Alstertal

Mal in eine andere Rolle schlüpfen? Im Schauspielunterricht kein Problem!



„Mit Verlaub, Sie sind ein

Arschloch!“

Die Förderung der sozialen Kompetenz ist eines der herausragenden Ziele der Pädagogik. Dass das nicht immer perfekt klappt, zeigt sich heute auf dem Schulhof, als Mia ihrem Klassenkameraden Luca die Sporttasche um die Ohren haut, weil er ihr mal wieder die Ärmel ihrer Lieblingsjacke verknötet hat. Beide bekommen Ärger mit ihrem Lehrer, was das Ganze natürlich nicht besser macht. Wie aber lernt man soziale Kompetenz? Wie kann man ausprobieren, mit seinen Mitmenschen freundlich umzugehen, ohne andererseits die eigenen Ziele und Wünsche zu vernachlässigen? Mia und Luca treffen sich nach der Schule im Schauspielunterricht wieder. Die heutige Aufgabe ist es, in die Rolle einer berühmten Person zu schlüpfen und sich in dessen Sprache nach Herzenslust zu beschimpfen. Beide lassen so richtig die Sau raus und testen die Reaktion ihrer Mitspieler. Zum Glück sind es ja nicht sie selbst, die sich so daneben benehmen, sondern ihre Rollenfiguren. Am Ende liegen alle vor Lachen am Boden – und Luca leiht Mia für den Heimweg seinen Regenschirm ...



Expertentipp von Susanne C. Hans
Leitung der Tanz-, Gesangs- und Schauspielschule S-eins

**Tanz
& Theater-
Spaß**

Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule

s-eins.de

EINS

Poppenbüttler Hauptstr. 7
Fon: 24 82 57 17

Expertentipp von **Claudia Bliesenbach**,
Geschäftsleiterin des Kieser Training-
Studios im Alstertal-Einkaufszentrum



Krafttraining gegen

Rückenschmerzen

Es gibt sicherlich viele Auslöser für Rückenschmerzen. Ein wesentlicher Risikofaktor ist allerdings die Muskulatur. Viele Personen mit Rückenschmerzen haben eine zu schwache autochthone Rückenstreckmuskulatur – das betrifft selbst Sportler. Die autochthone Rückenstreckmuskulatur ist die tiefste Schicht der Rückenmuskulatur. Das sind Muskeln, die dicht an der Wirbelsäule die einzelnen Wirbelkörper miteinander verbinden. Und genau diese Muskeln sind maßgeblich für die Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich. Ist dieses Stabilitätssystem zu schwach, sind Wirbelgelenke und Bandscheiben schnell überlastet. Die Muskeln verspannen sich, häufig kommt es zu Schmerzen. Blockaden können entstehen und die Strukturen degenerieren schneller. Logischer Schluss: Es gilt, diese tiefen Rückenstrecker gezielt zu trainieren. Studien zeigen: Eine effektive Kräftigung gelingt hier nur, wenn das Becken fixiert und die Hilfsmuskeln – das sind in diesem Fall unsere Gesäß- und Oberschenkelmuskeln – für die Dauer des Trainings blockiert werden. Nur so lassen sich die kurzen Rückenstreckmuskeln isoliert und deshalb besonders wirkungsvoll kräftigen. Vollständig gelingt das mit Hilfe der Lumbar Extensions-Maschine (LE), wie sie bei Kieser Training zum Einsatz kommt. Diese Maschine ermöglicht es, anhand einer fundierten Funktionsanalyse die Kraft der Rückenstrecker zu testen bzw. festzustellen, ob Defizite in dieser Muskelpartie vorliegen. Gleichzeitig lassen sich die tiefen Rückenstrecker mit dieser hochentwickelten Maschine vollständig isoliert kräftigen. Und genau das macht das Training so effektiv.

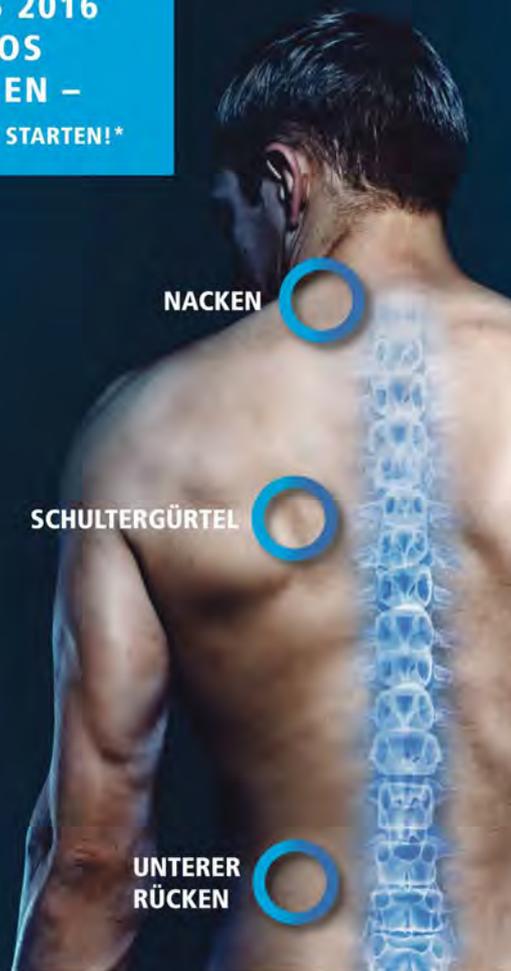


Lernwerk Alstertal
Einzelunterricht im Institut

Ferienkurse

LERNWERK Alstertal
Frahredder 16
☎ 040 / 64 42 30 77
www.lernwerk-alstertal.de

**JETZT BIS 2016
KOSTENLOS
TRAINIEREN –
BIS 31.10.2015 STARTEN!***



SAGEN SIE JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Wer sein Leben aktiv gestalten will, braucht Kraft. Wie viel wir davon zur Verfügung haben, hängt vom Zustand unserer Muskulatur ab. Gut trainiert erhöht sie unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Mit Kieser Training erhalten Sie die Kraft für das, was Ihnen wichtig ist.

Jetzt bis 2016 kostenlos trainieren – starten Sie am besten noch heute!

Kieser Training Hamburg-Poppenbüttel

Grell, Krug, Sziegoleit und Weber GbR
Kritenbarg 4 | im AEZ | 22391 Hamburg
Telefon (040) 611 640 90 | ☑ 1 Stunde kostenlos parken

8x in Hamburg | kieser-training.de

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis 31. Oktober 2015 trainieren Sie bis zum Beginn des nächsten Jahres kostenlos. Laufzeitbeginn und Beitragszahlung erst ab Januar 2016. Das Angebot gilt nur für Neukunden und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Die neue
**Mandala-
Massage**
von
MeridianSpa



Die Massage wirkt tiefenentspannend und lässt dadurch den Stress verfliegen.

Entspannung trifft auf Mitte

MeridianSpa, der Premium-Anbieter für Fitness, Wellness und Bodycare, sorgt in den kalten Monaten mit der Mandala-Massage für Entspannung aus der inneren Mitte heraus. Das Geheimnis sind harmonisch kreisende Massagegriffe kombiniert mit der Cell-Vital Aromapflege „Joy“ von Pharmos Natur und zauberhaften Gesängen der Künstlerin Yvonne Lamberty – da kann der Winter kommen.

Grauer Himmel, kühle Temperaturen, verfärbtes Laub – jetzt bloß nicht in ein herbstbedingtes Stimmungstief fallen! Beste Gegenmaßnahme: die Mandala-Massage von MeridianSpa, die von Anfang Oktober bis Ende Dezember 2015 in das AMAYANA Day Spa lockt. Während harmonisch kreisende Massagegriffe sanft und energetisch den Körper entspannen, beflügeln yandalas® die Seele. yandalas® sind außergewöhnliche Mandalas, die aus dem Inneren leuchten. Ihre Strahlkraft wirkt magisch und berührt auf eine völlig neue Art. Der Begriff Mandala stammt

aus dem Sanskrit und bedeutet: Ein Kreis, um dessen Zentrum sich alles dreht. „So soll es auch bei unserem Massage-Special sein“, erklärt Claudia Vollmer, Produkt Managerin Bodycare im MeridianSpa. „Wie ein Mandala konzentriert sich diese Ganzkörperanwendung auf das eigene Zentrum, die Quelle von Energie und Bewusstsein.“

Um diesen Moment zu verstärken, darf der Gast zu Beginn der Anwendung eine Magic Mini yandala-Karte auswählen, die dann sichtbar unter der Massage liege platziert wird. Im Anschluss trägt der Therapeut die hochwer-

tige Cell-Vital Aromapflege „Joy“ von Pharmos Natur kreisförmig auf den Körper auf. Der warme, belebende Duft des 100 % pflanzlichen Öls und die angenehm entspannenden, kreisenden Massagebewegungen, begleitet von den zauberhaften Gesängen der Künstlerin Yvonne Lamberty, lassen einen schnell abschalten. Spezielle Massagetechniken be-

wirken Tiefenentspannung und lassen den Stress verfliegen. Der Geist wird geklärt, das Nervensystem gestärkt und die Vitalität im Körper geweckt. Zudem wirkt das aufmunternde Pflegeöl vorzeitiger Hautalterung entgegen, regt den Hautstoffwechsel an und verbessert die Hautstruktur sichtbar. Bei so viel Wohlbefinden hat der Herbstblues keine Chance!

Die Mandala-Massage dauert ca. 55 Minuten und kostet für MeridianSpa-Mitglieder 62 Euro. Tagesgäste zahlen 65 Euro. Das Angebot gilt vom 1. Oktober bis zum 31. Dezember 2015 in allen MeridianSpa. Terminvereinbarungen telefonisch unter 040/65 89-0. Weitere Informationen finden Sie auf www.meridianspa.de.



Mit HYPOXI
schlank in den
Herbst



Expertentipp von Christiane Schlüter
HYPOXI-Studios

Eine schöne Figur ist keine

Frage der Fitness

Eine attraktive Figur lässt sich weder durch Sport noch durch Hungerkuren erzwingen. Denn der Körper baut Fett immer da ab, wo es leicht und schnell verfügbar ist. Leider nicht an den Stellen, die wir als Problemzonen betrachten. Auch zur Behandlung von Cellulite sind Diäten und Sport weitgehend ungeeignet. Denn Gewichtsverlust und Muskelaufbau verbessern nicht das Hautbild.

Um die Figur zu formen und die Haut zu straffen, müssen „problematische“ Körperpartien gezielt angesprochen werden. Genau das passiert bei der HYPOXI-Methode®, die direkt an den Problemzonen ansetzt. Mit leichtem Training, gleichzeitiger Stimulierung des Stoffwechsels sowie bewusster Ernährung lässt sich Fett gezielt an den Problemzonen abbauen. Dabei stellt sich der Erfolg mit HYPOXI® bereits nach einigen Anwendungen mit sichtbaren Ergebnissen ein.

ANZEIGE

Mit HYPOXI endlich zur Wunschfigur!

Zwei Kundinnen berichten von ihren Erfahrungen

„Innerhalb von 5 Wochen habe ich mit HYPOXI 4,5 kg abgenommen. Und das auch noch an den richtigen Stellen, nämlich am Bauch (5 cm Umfang) und an den Oberschenkeln. Nach 2 misslungenen Diätversuchen, bei denen ich zwar auch abgenommen habe (nur leider im Gesicht, an den Oberarmen und am Busen), habe ich einen Termin bei HYPOXI gemacht. Ich bin total glücklich endlich wieder meine „alte“ Figur zu haben. Meine Lieblingshosen passen wieder! Mein Bauch ist weg. Dank der guten Ernährungsberatung esse ich jetzt gesünder und auch ausreichend. Vielen Dank an das HYPOXI-Team!“

- Susanne Köpke, 58 Jahr



Inhaberin Christiane Schlüter (li.)
mit Kundin Susanna Köpke (58)

„Nach irre langem Zögern habe ich mich endlich getraut, bei HYPOXI zu erscheinen. Mein Mut hat sich wirklich gelohnt. Ich habe bei 116,9 kg (mit fast 70 Jahren) gestartet. An die Ernährungsempfehlungen habe ich mich fast immer gehalten – und die Kilos wurden weniger. Dann stand die jährliche Blutuntersuchung beim Internisten an. Zu den Ergebnissen meinte der Arzt nur: „So gute Werte habe es bei mir noch nie gegeben!“ Heute wiege ich 85,9 Kilo Das sind 31 Kilo weniger und an 7 Messpunkten zusammen habe ich ca. 183 cm verloren. Ich hätte nicht geglaubt, das soweit zu schaffen. Mein Ziel ist es 80 Kilo zu erreichen, auch das werde ich schaffen!“

- Helga K., 70 Jahre



design your body



Kundin Helga K. verlor mit HYPOXI
ganze 31 Kilo!

Kostenlose Probetermine
unter 0160/ 1842813 bei
Christiane Schlüter

2 mal in Hamburg:
Stadtbahnstr. 32a, ☎ 38 65 07 34
Elbchaussee 96, ☎ 24 43 92 06

info@hypoxistudios-hamburg.de
www.hypoxistudios-hamburg.de

Tipps
rund um
Gesundheit &
Schönheit

Frieren Sie Ihre

Fettpolster weg

Bisher haben wir circa 1000 Anwendungen mit dem aktuellen Cryo Gerät durchgeführt. Damit können wir auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen und haben ihn analysiert. Die Kombination von Kälte, Reizstrom und Lymphdrainage wirkt in 96% aller Fälle. Man verliert nach nur einer Anwendung ca. 1-3 cm Umfang pro Körperareal. Wissenschaftler der Harvard Universität fanden vor einiger Zeit heraus, dass Fettzellen empfindlicher auf Kälte reagieren als andere Körperzellen. Werden Fettzellen mehrfach Kältereizen von 0-4 Grad ausgesetzt, geben sie Fett ab oder werden ganz zerstört. Das übrige Gewebe übersteht die Prozedur unbeschadet. Zusätzlich zur Kälte wird ein pulsierender Intervall-Strom durch das Fettgewebe und die darunter liegende Muskulatur geschickt. Somit lösen sich die zerstörten Fettzellen sehr gut. Anschließend erfolgt eine Lymphdrainage, um Fett und Fettzellen noch besser abzutransportieren.



Expertentipp von Stefan Kraul

Geschäftsführer der Sonnenstudiokette Smart Sun



Kriegen Sie Ihr Fett weg? Ein neues Verfahren möchte nervigen Polstern mit Kälte zuleibe rücken!

Fett weg mit Kälte kombiniert mit elektr. Muskelstimulation **EMS**

Jetzt mit Gutscheinen testen



Neu bei SMARTSUN®

- Effektive schmerzfreie Fettreduzierung
- Keine schädlichen Nebenwirkungen
- An allen Körperarealen anwendbar
- Technologie kommt aus der Medizin

Rabatt
50%
für erste Nutzung

Kennenlernen GUTSCHEIN

anstatt ~~99,-€~~

nur **49,-€**

Geldzurückgarantie, wenn Sie 0,00 cm verlieren sollten!

(gültig bis 25.10.15)

Eiskalt abnehmen
Fettreduktion mit Kälte

	Gewicht	Fettmasse	Bauchumfang	Beinumfang
1 Sitzung/ 1 Woche	- 1,0 kg	- 0,7 kg	- 2,2 cm	- 1,3 cm
6 Sitzung/ 6 Wochen	- 4,8 kg	- 4,1 kg	- 7,0 cm	- 3,9 cm
12 Sitzungen/ 12 Wochen	- 8,3 kg	- 7,1 kg	- 9,2 cm	- 5,8 cm

SMARTSUN®
SONNENSTUDIO

HH-Poppenbüttel • Heegbarg 16 • Tel.: 040 - 606 97 33
HH-Winterhude • Gertigstr. 20 • Tel.: 040 - 27 81 18 81



Gerne beraten wir Sie vorab!



Mehr Info unter:
www.smartsun.de

Endlich haarfrei durch

EPILUX sp

Die meisten üblichen Methoden zur Haarentfernung haben Nachteile. So wird beispielsweise das Benutzen von Wachsstreifen oder Epiliergeräten oft als schmerzhaft und umständlich empfunden. Rasieren ist eine Alternative, zu der viele Frauen greifen und sich damit in den Zwang der fast täglichen Haarentfernung mit dem Rasierer begeben – denn durch das Rasieren wachsen die Haare an Achseln oder Beinen besonders „stachelig“ und nach kurzer Zeit wieder nach. Keines dieser Mittel bietet die Erleichterung einer dauerhaften Haarentfernung. Epilux sp funktioniert mithilfe von hochenergetischem Licht, das auf die Haut projiziert wird. Die Lichtimpulse gelangen dabei in die obere Hautschicht, wo sie über das Hautpigment Melanin in Wärme umgewandelt werden. Indem diese Wärme an die Haarwurzel gelangt, wird diese zerstört, sodass an der behandelten Stelle keine neuen Haare wachsen.



Statt mit einem Rasierer können Härchen an den Beinen auch mit Lichtimpulsen entfernt werden.

Expertentipp von Elham Djafari

Medizinisch geprüfte Ganzheitskosmetikerin und Dipl. Ing. Medizintechnikerin, Medical Beauty „Elinina“



Endlich haarfrei

- dauerhafte Haarentfernung mit EPILUX sp
- Reviderm System
- Mikrodermabrasion
- Face Lifting ohne OP
- Ultraschall
- Kosmetikbehandlung



MEDICAL BEAUTY ELININA
Stormarnplatz 1
22393 Hamburg

www.elinina.de
Tel.: 040 / 23 490 644

COIFFEUR-TOPADRESSE IN HAMBURG WWW.SYLVA-SCHACHT.DE

- DAMEN UND HERREN
- PHILOSOPHIE DES TROCKENHAARSCHNITTS
- BERATUNG UND STYLING



SYLVIA SCHACHT

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 611 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-16:00 UHR



Dr. Engel & Dr. Schomaker

we care for your smile

Praxis für Zahnheilkunde

Bohren? Nein. Danke!®



Laser-Therapien
Parodontose /
Zahnerhaltungstherapie
Endodontie /
Wurzelbehandlung
Funktions- und
Schienentherapie
Behandlung von
Kindern/Senioren und
Angstpatienten
Vollnarkose / Sedierung
Individual-Prophylaxe

Heegbarg 13 • am AEZ in Poppenbüttel
22391 Hamburg Tel.: 040 / 602 39 49
www.zahnarzt-hamburg.biz



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-13:00 15:00-19:00	08:00-13:00 15:00-19:00	08:00-14:00 15:00-18:00	08:00-13:00 14:00-19:00	08:00-14:00

www.alster-net.de

CMD – Wir

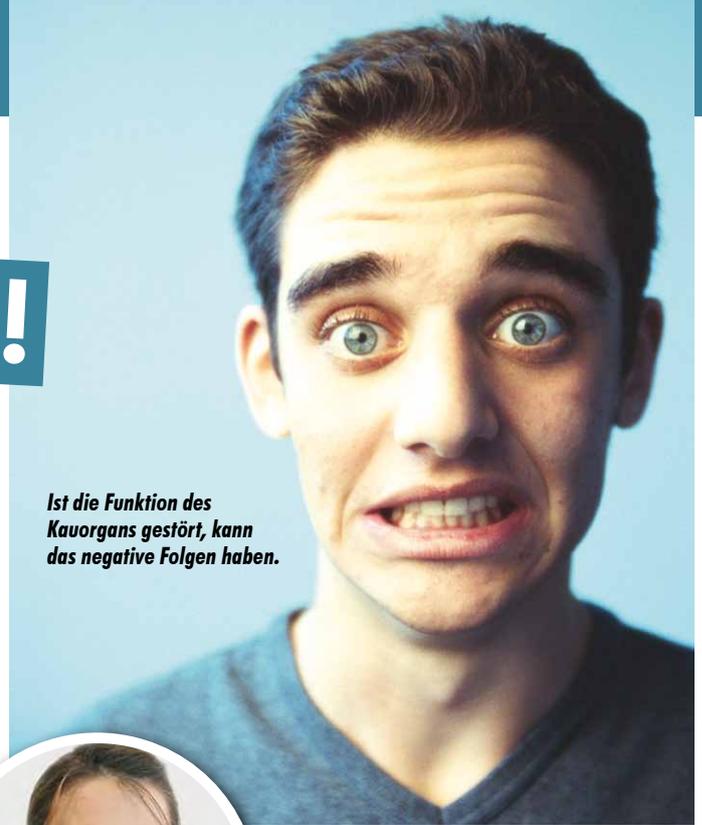
beißen uns durch!

„Knirschen oder pressen Sie mit den Zähnen?“ ist eine der typischen Fragen an meine Patienten, die über Schulter-Nacken-Probleme oder Kopfschmerzen aufgrund eines so genannten HWS-Syndroms leiden. Meist ist die Antwort „Nein – das wüsste ich doch“ oder „weiß ich nicht!“

Bei der Befundung fällt häufig eine Gewebsveränderung im Bereich der Wangen mit druckempfindlichen Stellen entlang der Kaumuskelatur auf. Bei näherem Nachhaken kommen des Öfteren noch Symptome wie Schwindel, Ohrgeräusche oder Gesichtsschmerzen meist morgens, hinzu. In unserer schnelllebigen Welt, in der kaum eine Zeit hat und alles nebenbei erledigt werden muss, bemerkt man es häufig nicht, wie stark man doch unter Strom steht. Sich im wahrsten Sinne des Wortes – durchbeißt!

Für einen Physiotherapeuten ist der Auftrag hier zum einen die Aufklärung des Patienten und zum anderen die oft permanenten Beschwerden über manuelle Techniken zu behandeln und mit einem gezielten Übungsprogramm bei der Beseitigung dieser gestörten Funktion des Kauorgans zu helfen.

Ist die Funktion des Kauorgans gestört, kann das negative Folgen haben.



Expertentipp von Susann Eggers
Inhaberin und Physiotherapeutin
inShape Physiotherapie



**Sicher ist sicher:
Eine frühe
Augenuntersuchung
gibt Aufschluss
über eventuelle
Krankheiten!**



Was Ihr Auge so

alles verrät

Die Hälfte aller Erblindungen könnte verhindert werden, aber dennoch steigt die Zahl der Menschen, die einen vollständigen Sehverlust erleiden. Erkrankungen der Netzhaut, die zur Blindheit führen können, bleiben lange unbemerkt. Viele Erkrankungen können bei frühzeitiger Erkennung erfolgreich behandelt werden. Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten könnten mit einer Augenuntersuchung erkannt werden. Eine frühe Erkennung ist die Voraussetzung für die Behandlung und den Erhalt des Augenlichts. In Deutschland ist der Bluthochdruck ein häufiges Problem. Ohne Behandlung müssen sie mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und besonders für Schlaganfall leben. Eine hervorragende Methode, um einen unerkannten Bluthochdruck aufzudecken und bei der Therapiegestaltung zu helfen, ist die Beurteilung der Blutgefäße an der Netzhaut.

Expertentipp von Kerstin Georg
Leitende OP-Schwester im AOZ
(Augen Operationszentrum Hamburg)

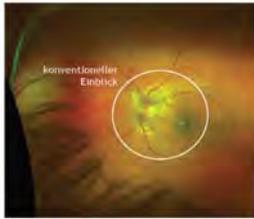


Augen
Operationszentrum
Hamburg

Netzhautuntersuchung:

Optomap®-200c

Ohne Erweiterung der Pupillen ist in Sekunden eine genaue Untersuchung der Netzhaut und eine Früherkennung von Grünem Star, Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten möglich.



Heegbar 2 · 22391 Hamburg
info@aoz-hamburg.de

Tel.: 040/53 04 88 77
www.aoz-hamburg.de



GERÄTETRAINING

CARDIO
WORKOUT

PHYSIOTHERAPIE

WELLNESSMASSAGEN

inShape

Harksheider Straße 10
HH-Poppenbüttel
040 - 671 074 10
www.inshape-physio.de

RÜCKEN
FIT

YOGA

NORDIC
WALKING

schön!gesund.



DER HERBST: ZEIT FÜR ENTGIFTUNG

Entschlacken Sie Ihren Körper und die Haut. Wir beraten Sie gern.

Nähe AEZ
+ S-Bahn

Langenstücken 30 · 22393 Hamburg-Poppenbüttel
Tel.: 040 - 608 49 712 · www.schoen-gesund-hamburg.de



Mund-, Kiefer-,
Gesichtschirurgie
Dr. Dr. Norbert J. J. Bock
Dr. Dr. Sebastian Flinzberg
Kritenbar 7
Telefon: 040 - 6 06 60 14



Internistisch-neurologische Praxis
PD Dr. Martin Bökmann
Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue
Dr. Marion Anne Vössing
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 02 40 66



Physiotherapeutin
Marett Carstensen
Heegbar 2
Telefon: 040 - 6 06 97 79



Kinderzahnärztin
Dr. Katharina Dorandt
Heegbar 16
Telefon: 040 - 61 13 60 70



Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin
Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle
Heegbar 9
Telefon: 040 - 6 02 47 51



Zahnärzte und Prophylaxepraxis
Dr. Matthias Engeln
Dr. Sven Schomaker
Heegbar 13
Telefon: 040 - 6 02 39 49



Fachärztin für Innere Medizin
und Naturheilverfahren
Dr. Apama Haskan
Heegbar 14
Telefon: 040 - 64 42 42 26



Zahnärztinnen
Dr. Sabine Kuhn, Dr. Sylke Prill
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 06 99 51



www.alstertalmed.de



Facharzt für Urologie
Dr. Stefan Lohmann
Heegbar 14
Telefon: 040 - 6 02 28 00



Logopädin
Merja Mikkola
Heegbar 16
Telefon: 040 - 78 89 60 06



Facharzt für Augenheilkunde
AOZ Augenoperationszentrum
Andreas Otto
Heegbar 2
Telefon: 040 - 53 04 88 77



Fachärzte für HNO
Dr. Fabian Reitmeier,
Claudia Pyttlik, Dr. Volker Rennert
Heegbar 2
Telefon: 040 - 6 02 33 37



Psychologische
Psychotherapeutin
Judith Veit
Kritenbar 18
Telefon: 040 - 69 79 57 92



Fachärzte für Orthopädie
Dr. Jörg Wagner
Dr. Jürgen Schneeberger
Heegbar 8
Telefon: 040 - 6 02 19 40



Ergotherapeutinnen
Anke Schledz-Waldeck
Angela Lein
Heegbar 2
Telefon: 040 - 64 53 22 72



Fachärzte für Frauenheilkunde
Andreas Lesny
Dr. Sandra Nachtigäller
Heegbar 10
Telefon: 040 - 6 02 15 15

Unsere Patienten genießen den großen Vorteil, dass die einzeln angebotenen medizinischen Dienstleistungen Teil eines großen Netzes sind. Auf Grund dessen ist eine gute Koordination zwischen den verschiedenen Ärzten und Therapeuten möglich, wodurch der Informationsweg drastisch verkürzt wird. Weiterführende Termine werden direkt von den Mitgliedern für ihre Patienten vereinbart. Somit entstehen keine wesentlichen Wartezeiten auf Folgetermine bei den Kollegen. Bei unseren regelmäßigen zertifizierten Konferenzen erarbeiten wir immer wieder aufs Neue, wie wir unser Angebot für Sie als Patient weiter verbessern können.



HWB
GERMANY **CARPORT**

... Qualität seit über 40 Jahren



Carports
Nach Ihren Wünschen

Holz-Wohn-Bau GmbH •
Otto-Hahn-Strasse 1 A+B •
22946 Trittau
Tel. 0 41 54 / 47 77 •
www.carport-hamburg.de



Die zweifellos größten Zierlauchkugeln bildet Allium ‚Globemaster‘. Seine Blüten erreichen einen Durchmesser von bis zu 30 Zentimetern und stehen etwa einen Meter hoch.

Jetzt pflanzen:

Foto: flurvel.de




Wir versaften das
Obst aus ihrem Garten

Zur Lohnverarbeitung nehmen wir laufend Äpfel und Birnen an! Vom 12.-26. Oktober auch Quitten.
**Die Obstlieferung kann nur nach telefonischer Terminvereinbarung erfolgen*

Süßmosterei Paul Schmidt
Dorfstraße 28 • Nienwohld / Stormarn • Tel. 04537-250
Öffnungszeiten in der Kelterei: Mo - Fr 10-12 u. 13-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr
Info Onlineshop unter: www.suessmost-schmidt.de. Auf Anfrage liefern wir ins Haus!

BEZAUBERENDE BLÜTENKUGELN

Bei Zierlauch (Allium) kommen viele Gartenfreunde ins Schwärmen: auf hohen, schlanken Stängeln bilden unzählige kleine Blüten eine große Kugel. Mit ihren außergewöhnlichen Blütenfarben und ihrer zeitlosen Eleganz lassen sie sich in vielen Gartenstilen als bereicherndes Gestaltungselement einsetzen. Am besten wirkt Zierlauch, wenn man ihn in Gruppen pflanzt – je größer die Anzahl, desto beeindruckender ist der Effekt. Gepflanzt wird Allium als Zwiebel im Herbst, die Blütezeit reicht von Mai bis Ende Juni des folgenden Jahres. Es gibt eine große Sortenvielfalt. Etwa sehr dunkle Varianten wie Allium atropurpureum. Ihre Blüten bieten ein Farbspiel aus Lilatönen. „Sie ist die Königin der Nacht unter den Alliumsorten. Die fast schwarzen Samensäckchen sind von roten und lila Blütenblättchen umgeben, die von einem blau-lila Schleier überzogen sind“, erklärt Blumenzwiebelspezialist Carlos van der Veek. Sie lassen sich gut mit weißen oder leuchtend gelben, pink- oder orangefarbenen Sommerblühern kombinieren. Die zweifellos größten Zierlauchkugeln bildet Allium ‚Globemaster‘. „Zu Anfang sind ihre Blüten im Durchschnitt nur zehn bis 15 Zentimeter groß. Täglich kommen aus dem Herz der Blume neue kleine Blüten hervor, deren Stiele jedes Mal etwas länger werden. Auf diese Weise erneuert sich die Blütenkugel wochenlang selbst, bleibt immer frisch und wird dabei größer und größer.“ Zum Schluss hat sie einen Durchmesser von bis zu 30 Zentimetern und steht etwa einen Meter hoch.

Ungewöhnliche, aber sehr reizvolle Kontraste bietet die Kombination von Zierlauch (Allium) und Lavendel.

Foto: Kurz/Downderry



Herbstzeit

Neu- und Umgestaltung • Pflaster- und Plattenverlegearbeiten
Baumfällarbeiten • Stubbenfräsen • Regenerationsschnitt
Teichbau • Pflegearbeiten • Zaunanlagen • Schneeräumung

RGW Garten- und Landschaftsbau
Rolf-Günter Winckler, Grote String 7 a, 22397 Hamburg, Tel.: 606 64 94, www.rgw-winckler.de

AEZ INSIDE

Verkaufs-
offener
Sonntag im AEZ:
27.09.

ALSTERTAL
EINKAUFS-ZENTRUM

NEWS & TERMINE

SHOPPING-SERVICE,
ANTIK MARKT UND
KINDER-CLUB-
AKTIONEN

SÜSSES FÜR KÖRPER & SEELE

KÖSTLICHE TORTEN
OHNE ZUCKER,
LAKTOSE UND
GLUTEN!

HERBSTLICHE GOURMETTAGE

VOM 8. BIS ZUM 17. OKTOBER
VERWANDELT SICH DIE
LADENSTRASSE IN EINEN
GOURMETTEMPEL

Unsere Favoriten

WIR HABEN UNSERE
LIEBLINGS-MÄNTEL FÜR DIE
KUSCHELIGE HERBSTZEIT
ZUSAMMENGESTELLT!

Neueröffnung nach Umzug
im 2.OG
im "neuen" Abschnitt



Beolink Multiroom

Lassen Sie in jedem Zimmer andere Musik spielen –
oder lassen Sie denselben Musiktitel Ihr ganzes Zuhause durchfluten.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

freuen Sie sich auf Ihren Familien-Shoppingtag am kommenden Sonntag von 13 bis 18 Uhr. Alle Shops im AEZ haben am 27. September für Sie geöffnet und das Parken ist selbstverständlich wie immer bei diesem Ereignis kostenfrei. Unsere kleinen Besucher, die lieber toben und spielen möchten, werden im Kinder-Club im 1. Obergeschoss glücklich. Während Mama und Papa durch das AEZ bummeln, erwarten Euch viele Spielangebote mit schönen Gewinnen.

Mit dem Oktober wird der Herbst endgültig Einzug halten. Die gemütlichen und ruhigen Tage kehren wieder ein und lange Spaziergänge durch goldenes Laub entfachen bei dem einen oder anderen die Sehnsucht nach einem schönen neuen Mantel. Geht es Ihnen genauso? Wir zeigen Ihnen auf den Seiten 56-61 die schönsten Modelle für den Herbst. Bei Gedanken an „gemütlich und ruhig“ kommt meist auch die Lust auf köstliche Leckereien. Und in weiter Ferne winkt schon der Gänsebraten zur Weihnachtszeit mit anschließenden süßen Desserts – gefolgt von Fitnesstagen, die gewonnene Pfunde wieder schmelzen lassen. Zusätzliche Kilos müssen aber nicht sein. Wie Sie Süßes ohne Frust genießen können, zeigen wir Ihnen auf Seite 64.

Unsere Events im AEZ werden wie der Herbst bunt, kulinarisch, musikalisch und überraschend. Genussfreunde können sich auf die Gourmettage im AEZ freuen. Eine Symphonie des guten Geschmacks erwartet Sie wieder, liebe Leserinnen und Leser, vom 8. bis zum 17. Oktober an den Marktständen in der Ladenstraße. Lassen Sie Ihren Gaumen in eine Welt voller Köstlichkeiten eintauchen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 65.

Aber wir machen uns nicht nur um unsere großen AEZ-Besucher Gedanken, sondern selbstverständlich auch um die aller kleinsten: In den Wickel- und Stillräumen finden deren Eltern jetzt neue Flaschenwärmer. Lesen Sie mehr hierzu auf Seite 62.

Jazz-Liebhaber können sich auf das 16. Alstertaler Jazz Meeting am 25. Oktober freuen. Dann heißt es Jazz meets Blues, Rock, Soul, Funk & more mit tollen Künstlern wie Jessy Martens, Jan Fischer Bluesreport, der Special Act Stage School Hamburg und natürlich mit Abi Wallenstein und Henry Heggen und vielen mehr. Wo Sie sich jetzt schon Ihre Eintrittskarte sichern können, lesen Sie auf Seite 62.

Mit der Geburt steht der Tag unseres Geburtstages fest. Logisch. Doch jedes Jahr ist unser Geburtstag auf's Neue für uns überraschend. Nicht, weil wir diesen besonderen Tag ausgiebig für unsere Freunde und Familie



Herzliche Grüße

Stephan Thiel Karsten Bärschneider

Stephan Thiel und Karsten Bärschneider,
Center Manager

planen, sondern weil andere, liebe Menschen dafür sorgen, dass er jedes Mal zu einer Besonderheit für uns wird. Das AEZ wird Ende Oktober 45 Jahre alt! Überraschen Sie uns mit Ihrem Besuch, denn auch wir haben für Sie, liebe und treue Besucher, viele schöne Überraschungen parat. Seien Sie gespannt. Dazu aber im nächsten Magazin am 23. Oktober ausführlich mehr!



Auf den diesjährigen Gourmettagen im Herbst gibt es regionale Köstlichkeiten.

**Termine
& Events**
September/
Oktober

Center- Kalender

für Groß und Klein

27.09.

**Verkaufsoffener Sonntag
& Kinder-Club-Aktionen:**
Shopping für die Großen,
tolle Spiele für die Kleinen.

**08.10.
- 17.10.**

**Köstlichkeiten in
der Ladenstraße:**
An den herbstlichen
Gourmettagen!

25.10.

Musikevent: Jazz-
Liebhaber können auf dem
16. Alstertaler Jazz Meeting
tolle Künstler erleben.

**29.10.
- 08.11.**

AEZ-Jubiläum:
Feiern Sie mit uns
45 Jahre Alstertal-
Einkaufszentrum!



Alle Termine und Infos unter
www.alstertal-einkaufszentrum.de

A fashion advertisement featuring three models in a modern, brightly lit setting. The model on the left wears a dark, textured jacket over a black top. The middle model wears a white, oversized jacket over a patterned top. The model on the right wears a grey and white textured jacket over a white top. The background shows a building with a white metal railing and a window.

Die schönsten Mäntel für den Herbst

Schnitte, Muster, Farben: Welche Mäntel sind in dieser Herbstsaison besonders angesagt? Wir haben unsere Lieblinge für Sie zusammengestellt.



Der helle und modern gestaltete ecco-Store, im Untergeschoss des AEZ, führt eine große Auswahl an Lederschuhen für Damen und Herren, sowie elegante Leder- und Textilhandtaschen.

Moderne Lederschuhe

Der skandinavische Schuhhersteller ecco steht für hochwertige und komfortable Schuhe. Damen und Herren finden deswegen eine große Auswahl an empfehlenswerten Lederschuhen, die von stylish, über funktional, bis klassisch jedem Wunsch gerecht werden. Seit Ende August in einer noch angenehmeren Atmosphäre, denn der Store im Untergeschoss des AEZ wurde neu gestaltet. Bei Fragen wenden sie sich gerne an das serviceorientierte Team des ecco-Schuhfachgeschäfts vor Ort, oder rufen unter der Telefonnummer 60 29 87 53 an.

Melina-Grace Blohm steht bei Fragen gerne zur Verfügung und hat stets individuell passende Tipps parat.



Innovative Strumpfmode

Im Alltag ist es sowohl für die Frau, als auch für den Mann wichtig, dass die Kleidung passt, hochwertig in ihrer Qualität und Funktionalität ist und eine gute Figur macht. All das vereint die Falke Strumpfmode, vor allem in der neuen Linie „Falke Leg Aesthetics“. Sie beinhaltet funktionale Strumpfhosen und Strümpfe, die sich figurbetonend an den Körper anpassen. Für eine modellierende Wirkung sorgt zudem die „Shaping-Kollektion“ von Falke. Die formende Wirkung des Höschenteils verleiht einen flachen Bauch und modelliert Taille, Hüfte und Po.

Eine weitere neue Linie der Marke – „Falke Leg Vitalizer & Energizer“ – sorgt durch eine innovative Kompressionstechnologie für eine optimale Blutzirkulation und Sauerstoffversorgung und bewirkt somit eine aktive Belebung der Beine.

Die innovative, funktionale Serie für Damen wie auch Herren, sowie eine gut sortierte Produktpalette des Falke Sortiments finden Sie im Falke Store im Untergeschoss des AEZ. Vor Ort steht Ihnen ein fachkundiges, freundliches Team gern beratend zur Verfügung, auch telefonisch unter der Telefonnummer 69211285.



Die Strumpfhose einer Frau sollte jeglichen Strapazen standhalten.



Einen hochwertigen Mantel aus 100 Prozent Pelzimitat finden Sie für ca. 650 Euro bei Laurel.



Bei Classico hängt ein wunderschöner Mantel von mabrun für ca. 600 Euro.



Der Mantel von GANT Mainline, in der Farbe blau kostet ca. 400 Euro.



Mit diesem Mantel, ca. 130 Euro, können Sie sich bei TAIFUN (bei Gerry Weber) ausstatten.

Die schönsten Mäntel

für den Herbst

Jetzt hat der Herbst den Sommer endgültig vertrieben! Das Gute daran ist, dass wir uns nun wieder neu einkleiden können. Ob hell, oder dunkel, ob faux fur oder Wollmantel, die Auswahl ist groß!

Haben Sie in unserer Auswahl schon Ihr neues Lieblingsstück entdeckt?



Einen Mantel mit stylishem Reverskragen hält Zara für Sie bereit, ca. 60 Euro.



Ein individuelles Mäntelchen in Leo-Print finden Sie bei Saint Jacques (bei P&C), ca. 400 Euro.



Für wärmere Herbsttage eignet sich der Long-Coat von Strenesse für ca. 650 Euro.



Flauschig-warm ist der faux fur Mantel von Mango für ca. 120 Euro.



F A L K E

5 Jahre **FALKE** im AEZ
Feiern Sie mit uns am Samstag,
den 26.09.2015 - wir erwarten
Sie mit einer kleinen Überraschung!

FALKE STORE
AEZ, Heegbarg 31
22391 Hamburg
(+49) Ø 40 / 69 211 285

www.FALKE.com

Die schönsten Mäntel für den Herbst

Wenn Sie einen klassischen Mantel suchen, werden Sie bei GANT fündig. Der graue Wollmantel mit Stehkragen ist ein Muss in jedem Kleiderschrank. Erhältlich für ca. 600 Euro.



Einen gerade geschnittenen Mantel mit spezieller Bouclé-Verarbeitung, in einem auffällenden Blauton, finden Sie bei United Colors of Benetton für ca. 140 Euro.



Wer nicht so leicht friert und dem Sommer noch nicht vollkommen adé sagen möchte, sollte diesen Mantel von Mango für ca. 150 Euro im Schrank haben.



FEIER MIT UNS DIE
NEUERÖFFNUNG UNSERES STORES
IM ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM



ERLEBE MIT UNS DEN NEUEN STYLE VON ECCO UND
BESUCHE UNS IM ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM.
LASSE DICH VON DER AKTUELLEN
HERBST/WINTER KOLLEKTION 2015 BEGEISTERN UND
ENTDECKE VIELE NEUE STYLES FÜR DICH!

ECCO STORE HAMBURG
ALSTERTAL-EINKAUFSZENTRUM
UNTERGESCHOSS
TEL. 040 / 602 987 53

ecco®



Action im Kinder-Club

Tipp für Eltern: Damit Sie entspannt shoppen gehen können, sollten Sie Ihren Nachwuchs für die Zeit des Einkaufs im Kinder-Club „parken“. Dort werden die Kleinen professionell betreut und Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz. Denn auf die Kids warten u.a. eine Ritterburg, ein Kaufmannsladen u.a. eine Ritterburg, ein Kaufmannsladen, viele Legosteine, eine Küche, tolle Bücher, Karten- und Brettspiele, Zeichen- und Malstifte sowie andere Kinder und nette Betreuerinnen und Betreuer!



Foto: anna-lena-ehlers.de



Lernwerk
— ALSTERTAL —

Im Kinder-Club wird es nie langweilig. Dafür sorgen jede Menge Spielzeug und liebevolle Kinderbetreuer und -betreuerinnen.

AEZnews

Das AEZ feiert 45 Jahre Jubiläum!

In diesem Jahr wird das Alstertal-Einkaufszentrum 45 Jahre alt! Das möchten wir vom 29.10.-8.11. zusammen mit Ihnen feiern! Freuen Sie sich auf ein großes Rahmenprogramm mit tollen Aktionen und kulinarischen Highlights für die gesamte Familie. So viel vorweg: Verpassen Sie nicht den Geburtstags-Tortenanschnitt! Wann und wo: am 30. Oktober um 16 Uhr im Lichthof, beim Apple Store.

JAZZ im AEZ

Musik ist Balsam für die Seele. Wer die richtige Musikrichtung für sich gefunden hat, kann nicht mehr ohne. Für Fans von Jazz, Blues, Rock, Soul und Funk gibt es am 25.10. ein Musikhilighlight im AEZ. Denn zum diesjährigen

„Alstertaler Jazz Meeting“ kommen Jessy Martens und Jan Fischer – Bluesreport. Special Acts werden sein: die „Stage School Hamburg“, „Shreveport Rhythm Traditional Old Merry Tale Jazzband“, „8 to the Bar“ und „Abi Wallenstein & Henry Heggen“. Karten gibt es im Vorverkauf (Kundeninfo) für 15 Euro, Tageskasse 18 Euro, ermäßigt 9 Euro, Kinder unter 12 sind in Begleitung frei. Beginn: 11 Uhr, Einlass ab 10.30 Uhr.



Neuigkeiten aus der Shop-Welt

- Bang & Olufsen hat nach Umbau eröffnet
- Nespresso hat bereits eröffnet
- Closed öffnet am 1.10. nach Umbau
- Reformhaus hat nach Umbau eröffnet
- Görtz hat nach Umbau eröffnet
- Nordsee eröffnet Anfang Oktober nach Umbau

Tolle News für alle Eltern

Alle Eltern werden das Problem kennen – das Kleine hat Hunger, aber das Mittagessen ist schon lange kalt! Dafür haben wir jetzt endlich eine Lösung. In den Wickelräumen an der Kundeninfo und im Obergeschoss bei Appelrath Cüpper, haben wir ab sofort unsere neue Flaschenwärmer-Station für Sie in Betrieb. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und sich und genießen Sie die kleine Mittagspause.

Die Flaschenwärmer finden Sie in den Wickelräumen bei der Kundeninfo und im OG.





Verkaufsoffener Sonntag im AEZ!

Verpassen Sie nicht unseren nächsten verkaufsoffenen Sonntag am 27.9.! Ganz entspannt können Sie an diesem Shopping-Tag durch die Ladenstraße des AEZ bummeln und fernab des Alltagsstresses das vielfältige Shopping-Angebot der 240 Geschäfte genießen. Geöffnet ist von 13 bis 18 Uhr. Die Markthalle öffnet bereits um 12 Uhr. Das Parken ist an diesem Tag, wie immer, kostenfrei.

Bummeln Sie am verkaufsoffenen Sonntag entspannt durch die Ladenstraßen des AEZ.



Highlight für alle „Schatzjäger“

Aussteller aus ganz Deutschland präsentieren am 4.10. ihre Schätze auf dem Antikmarkt im AEZ. Es wird ein großes Angebot an hochwertigen Antiquitäten wie Möbel, Lampen, Bücher zu bewundern geben. Lassen Sie sich einen der bedeutendsten Antikmärkte Hamburgs nicht entgehen.

Neben dem Kauf antiker Prachtstücke, können Sie sich vor Ort durch Experten beraten lassen. Marktzeit ist von 10 bis 17 Uhr, Eintritt Erwachsene 4 Euro, ermäßigt 3 (Kinder von 12 bis 16 Jahren, Schüler, Studenten und Schwerbehinderte). Kinder bis 12 Jahren haben in Begleitung Erwachsener freien Eintritt.

Antiquitäten • Wohnkultur • Fine Art

ANTIK & ART

Hamburgs Premium-Markt, weil Sie hier das Besondere finden.

4. Oktober

Sonntag 10 - 17 Uhr
Eintritt 4 Euro Parken frei!

Entdecken Sie eine ganze Welt antiker Kostbarkeiten - aus drei Jahrhunderten. Spannendes Stöbern bei 120 Ausstellern im Alstertal.

Wir schätzen Ihre Schätze: Kostenlose Experten-Beratung.

ALSTERTAL
EINKAUFZENTRUM

HEEGBARG • HAMBURG - POPPENBÜTTEL

Süße Versuchung für kalte Tage!

Je kälter es wird, desto mehr Zeit verbringen wir zuhause. Vor allem die Küche ist ein beliebter Treffpunkt. Wie wäre es für die kühlen Nachmittage mit einer köstlichen Blaubeertorte? Wir haben ein Rezept für Sie gefunden, das weder Zucker, noch Gluten und Laktose enthält!

Zutaten:

Für 10 - 12 Stück

Boden

200 g Mandeln
100 g getrocknete Aprikosen,
ungeschwefelt
100 g Datteln, kernlos
1 TL Kokosöl
2 TL Kardamom, gemahlen
etwas Wasser

Für die Füllung

300 g Blaubeeren
240 g Cashewkerne, natur
3-4 EL Honig, abschmecken,
wie süß die Torte werden soll

Garnierung

Blaubeeren

Die besten
**REZEPT
IDEEN**
zum Sammeln

Tolle Blaubeertorte

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig mixen. Etwas Wasser zugeben, wenn er zu trocken ist. Teig in eine Springform geben, mit Backpapier abdecken und so weit wie möglich ausdrücken. Papier vorsichtig abheben.

Zutaten für die Füllung mischen, auf dem Boden verteilen. Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Torte schmeckt halbfroren sehr gut. Form eine halbe Stunde vor dem Servieren abnehmen, dann fallen Schneiden und Dekorieren mit frischen Blaubeeren leichter.

Enthält im Übrigen:

Magnesium, Vitamin E und C, Eisen, Antioxidantien, Kalium, Laurinsäure... vor allem ist sie superlecker und sieht toll aus!

Buchtipp:

Viele Naschkatzen vertragen kein Gluten und/oder Milchprodukte. Damit sie trotzdem nicht auf köstliche Versuchungen verzichten müssen, verrät ein neues Buch neben dem hier genannten Rezept viele leckere Ideen rund um Kuchen und Desserts, die ohne Zucker, Gluten und Laktose auskommen.

„Süßes ohne Frust – Leckere Kuchen und Desserts ohne Zucker, Gluten und Laktose“, von Ulrika Hoffer. LV-Buch Verlag, erschienen 2015, geb., 16,95 Euro. Erhältlich bei thalia.de.





Zehn Tage lang dreht sich im AEZ alles um das Thema Genuss - vorzugsweise mit Herbstgemüse.

Leckereien auf den **Gourmettagen!**

Vom 8. bis zum 17. Oktober laden die herbstlichen Gourmettage Sie zum Gaumengenuss in die Ladenstraße im Erdgeschoss ein. Feinste saisonale Köstlichkeiten sowie das passende Kochgeschirr können Sie an den Marktständen entdecken. In der integrierten Gourmet-Küche wird täglich thailändisch gebrutzelt und geköchelt. Und das Besondere an den Gourmettagen: Viele der verschiedenen Köstlichkeiten können Sie direkt in einem angenehmen Ambiente an den Marktständen probieren.

Schauen Sie vorbei
- die Experten
namhafter
Hersteller
stehen Ihnen
mit Rat und
Tat zur Seite.

Scheuen Sie sich
nicht - fragen
Sie einfach nach
einer Kostprobe.



Anzeige

Reformhaus

Tausche Orangenhaut gegen Pfirsichhaut

Was wirklich gegen Cellulite hilft

Bewegung wie Joggen, Walken und Fahrradfahren lässt die Fettzellen schmelzen, kräftigt das Bindegewebe und hilft gegen Cellulite. Gleichzeitig ist aber auch die richtige Schönheitspflege im Anti-Cellulite-Kampf wichtig – und zwar von innen: Silicium in Form von Kieselsäure-Gel fördert Aufbau und Wachstum der Zellen. Es unterstützt einen gesunden Stoffwechsel im Gewebe und ist an der Entgiftung des Körpers aktiv beteiligt. Eine 3-Monats-Kur ist dabei optimal. Original silicea Balsam von hübner stärkt

das Bindegewebe und strafft die Haut spürbar. Das Kieselsäure-Gel steigert die Aktivität der Zellen und wirkt wie ein Booster von innen. Die aufgenommenen Nähr- und Vitalstoffe können von den Zellen optimal verwertet werden und die Haut wird wieder elastisch und geschmeidig – unserer Pfirsichhaut steht nichts mehr im Wege. Das silicea Kieselsäure-Gel ist auch in Kapselform oder als praktischer Portionsstick mit Fruchtgeschmack in Ihrem Reformhaus Engelhardt erhältlich.

Original silicea Balsam



Kieselsäure für natürliche Schönheit von innen:

- strafft die Haut
- kräftigt das Haar
- festigt die Fingernägel
- stärkt das Bindegewebe

- straffe Haut
- kräftiges Haar
- feste Fingernägel
- bei Hautreizungen

HAUT, HAARE, NÄGEL, BINDEGEWEBE

Rein mineralisches Kieselsäure-Gel
Kieselsäure-Gel mit gefälltem
disperskolloidalem Siliciumdioxid

500 ml

Original silicea-Balsam. Wirkstoff: Kieselsäure-Gel mit gefälltem disperskolloidalem Siliciumdioxid. Traditionell angewendet: innerlich zur Vorbeugung von brüchigen Fingernägeln und Haaren, zur Kräftigung des Bindegewebes; äußerlich bei umschriebenen lokalen Reizzuständen der Haut. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung.

hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG • 79236 Ehrenkirchen • www.huebner-vital.de



Täglich frisch und lecker: Das Sortiment von Café Reinhardt in der Markthalle des AEZ lässt keine Wünsche offen!

Thorsten Käding ist Bäcker- und Konditormeister und verantwortlich für die ofenfrischen Brötchen, Torten & Co.



Bäcker

mit Tradition!



Mit **Liebe** und Leidenschaft werden täglich die Backwaren, vom Blechkuchen bis zum Fanzbrötchen, gefertigt.



Das **Hauptgeschäft** vom Café Reinhardt befindet sich in der Poppenbüttler Hauptstraße 37.

In lockerer Reihenfolge stellen wir die Spezialisten der Markthalle des AEZ vor. Diesmal dreht sich alles um duftende Franzbrötchen, ofenfrische Baguettes und leckere Torten – **angefertigt vom Café Reinhardt**. Eines der wenigen Hamburger Unternehmen, das seine Backwaren noch vor Ort selbst produziert. Dabei spielen für den bereits 1883 gegründeten Familienbetrieb – geführt in der 5. Generation – vor allem regionale und frische Produkte sowie hochwertige Rohstoffe eine große Rolle. In diesem traditionellen Handwerksbetrieb arbeiten rund 50 Mitarbeiter. Das Sortiment ist sehr vielfältig: „Unsere Ware reicht von Brot und Brötchen über Gebäck wie Mandelblätter, Blech- und Fruchtkuchen sowie Torten aller Art bis hin zu Sonderbestellungen. Wir sind besonders stolz darauf, Hamburgs beste Franzbrötchen zu haben“, sagt Thorsten Käding, Bäcker- und Konditormeister. Sonderbestellungen, wie beispielsweise – und das ist eine besondere Ehre und Auszeichnung für das Café Reinhardt – **die offizielle Torte zum 45. Geburtstag des Alstertal-Einkaufszentrums!** Die wird am 30. Oktober um 16 Uhr im Lichthof, beim Apple-Store, im AEZ angeschnitten. Für alle Alstertaler eine einmalige und besondere Gelegenheit, in den Genuss traditioneller Backkunst zu kommen.



Foto: Frank von Wieding

Kocht schon lange im Fernsehen und in seinen beiden Restaurants sowie in seiner neuen Kochschule: Steffen Henssler.

Du hast ja schon gegen viele Promis gekocht. Welcher hat dich am meisten überrascht?

Diverse, aber herausragend war Atze Schröder, weil er extrem gut gekocht hat. Er ist ein gutes Beispiel für einen Wandel, denn die Promis nehmen das jetzt richtig ernst. Es ist wirklich brutal, wie viel Gas ich bei jedem Gang geben muss, um zu gewinnen. Im Vergleich zu früher lassen sich die meisten meiner Gegner in letzter Zeit vor dem Kochduell mit mir von guten Köchen coachen – teils von Sterneköchen.

Hast du ein Lieblingsrezept?

(Überlegt und blättert im Kochbuch) Viele. Hier, Blaubeerwaffeln. An die kann ich mich noch gut erinnern, denn in der Sendung habe ich einen Durchmarsch gemacht, habe alles gewonnen, obwohl ich mich an der Hand verletzt habe.

Alle reden von Vegan – ist es nicht mutig, jetzt so ein Buch zu bringen? Auch mal drüber nachgedacht?

Es gibt genug vegane Kochbücher auf dem Markt. Allerdings habe ich in der Tat auch schon mal überlegt eines zu machen und mich mit der Thematik auseinander gesetzt. Man muss allerdings nicht jeden Trend sofort mitmachen. Trotzdem finde ich ihn gut, denn er führt dazu, dass sich die Menschen mehr mit dem Thema Ernährung und Nachhaltigkeit auseinandersetzen – über Massentierhaltung, Essverhalten und Konsum nachdenken. Wichtig ist aber, dass Menschen Essen auch weiterhin als Genuss verstehen, dann kommt die Lust auf gute Produkte von alleine. Die sollte man auch für die Gerichte in meinem Buch verwenden, das orientiert sich allerdings an der Sendung, da ist Vegan nicht so ein großes Thema. kw

Hier geht es zu einem Star-Koch-Rezept! ▶

Hensslers Lieblinge

Der Harvestehuder Steffen Henssler ist einer der gefragtsten Stars seiner Zunft. In seinem neuen Kochbuch hat er gerade 70 Top-Rezepte aus seiner TV-Show „Grill den Henssler“ zusammengesucht.

A Istertal-Magazin: Wie kam es zu deinem neuesten Werk?

Steffen Henssler: Viele Menschen haben mich nach Rezepten der Sendung gefragt und da ich sowieso über neues Buch nachgedacht habe, war die Entscheidung schnell getroffen. Zumal ich die Themen schnell und auch einfach zu kochen gerade in drei Büchern abgehandelt habe. Also habe ich mich hingesezt und aus vier Staffeln meine Lieblingsrezepte rausgesucht. Rezepte, die ich gegen die Promis (In der Sendung kocht Steffen auf Zeit gegen ein prominentes Team. Am Ende entscheidet eine Jury, wer gewonnen hat, d.Red.) gekocht habe. Weil es in der Sendung schnell gehen muss, und ich mir nichts merken kann, haben wir alle Zutaten neu erfasst.

Khan mongolei
asia-restaurant
Mongolisches Buffet-Restaurant

Khan sagt:
„In der Familie sei sparsam, doch Gästen gib reichlich.“

Hummelsbütteler Markt 2 • 22339 HH • Telefon 040 - 63 67 90 73
www.khan-mongolei.de
Öffnungszeiten: Mittagsbuffet ohne Grill Mo - Fr 12 - 15 Uhr • Mo - Fr 17 - 23 Uhr
Sa, So und Feiertage durchgehend mongolisches Buffet 12 - 23 Uhr



LENZ
RESTAURANT



Achtung!
Kürbissuppe und Vierländer Ente am Tisch tranchiert.

Firmen- und Weihnachtsfeiern in einmaligem Ambiente.

Wochentags 12-15 Uhr
und ab 17:30 Uhr

Sonntags ab 12 Uhr
durchgehend

Dienstags Ruhetag

Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

 **040-60 55 88 87**

www.restaurant-lenz.de

Hier ißt Hamburg in Österreich!




WATZMANN

SEIT 1994

WIRTSCHAUS

Saseler Chaussee 166 * 22393 Hamburg
Telefon: 040 - 600 35 89

www.wirtshaus-watzmann.de

Täglich geöffnet ab 17 Uhr,
vom 1.9. bis 31.5. an Sonn- und Feiertagen schon ab 12 Uhr!
Wöchentlich wechselnde Schankerlkarte per E-Mail!

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

Eigene Parkplätze sind vorhanden!

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



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



Zum 1-jährigen Jubiläum



Fulu

MONGOLISCHE SPEZIALITÄTEN

„Wenn Essen Kunst wird“

Show-Koch Chang Liu

Bekannt aus der Sendung „Das Supertalent“ Live-Musik & Gemüse Kunst

Am 08.10. - 10.10.2015 live bei uns!

12 - 14.30 & 18 - 22 Uhr
7,80 € & 15,80 €

Warsteiner 0,3 l für 1,- €

Aktion: Gilt bei Vorlage dieses **Coupons** vom 01.10. - 31.10.15, 18-21 Uhr

Rote-Beete Suppe mit Jakobsmuscheln

Zutaten für 4 Personen:

Für die Suppe:

1 rote Zwiebel, 1 nussgroßes Stück Ingwer, 2 Rote-Bete-Knollen (vorgegart; ca. 350 g), ½ mittelscharfe rote Chilischote, 3 EL Butter, 2 TL Salz, 2 TL Zucker, 50 ml Weißwein, 50 ml weißer Portwein, 500 ml Gemüfefond, Saft von ½ Orange, Pfeffer, 250 g Sahne

Für die Muscheln:

4 Jakobsmuscheln (küchenfertig ausgelöst), 4 Scheiben Speck ohne Schwarte, Salz, Pfeffer, Olivenöl, ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für die Suppe die Zwiebel und den Ingwer schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Roten Beten schälen, halbieren und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, entkernen, waschen und grob hacken.

2. Butter in einem Topf

erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Chili und Rote Beten hineingeben und anschwitzen. Salzen, zuckern und mit Weißwein und Portwein ablöschen. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze reduzieren, dann mit dem Fond auffüllen. Den Orangensaft dazugeben, pfeffern und alles in 10 Minuten gar kochen. Zum Schluss die Sahne dazugeben, Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren.

3. Die Muscheln in den Speckscheiben einwickeln,

mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln darin auf beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen und in vier Suppentellern anrichten. Die Muscheln diagonal halbieren und in die Suppe geben, mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



Buchtipp

Bücher zu erfolgreichen Sendungen gibt es häufig - jetzt gibt es auch eines zur VOX-Sendung „Grill den Henssler“, mit Steffens Lieblingsrezepten aus 4 Staffeln. Beispielsweise die Rote-Bee-tee-Suppe. Rund 70 weitere Gerichte – Vor- und Hauptspeisen sowie Desserts – und wissenswerte News sowie Profi-Tricks machen Lust aufs Kochen. Unterstützt durch tolle Foodfotos und ein modernes Layout. Fazit: sehr gelungen!

Grill den Henssler - Das Kochbuch, Steffen Henssler, Gräfe und Unzer Verlag, 192 Seiten, Hardcover, 19,99 Euro

LANDHAUS OHLSTEDT

HOTEL - RESTAURANT - CAFÉ
HAMBURG - OHLSTEDT

Ab 15.10.2015 bis 15.1.2016

Ganze Gans

mit Rotkohl, Rosenkohl, Soße, Füllung, Kartoffelklößen, Kroketten, Bratäpfeln und 1 Fl. Rotwein für 4 Personen € 105.-

Auf Vorbestellung - Ofenfrisch
mindestens 3 Stunden Vorlauf - Nicht vom 24. bis 26.12.

Saisonale Wildgerichte
und halbe Ente...

TÄGLICH GEÖFFNET - KEIN RUHETAG - KÜCHE VON 11:30 - 22:00 UHR
TELEFON: 040 - 605 67 00 - U1-BAHN OHLSTEDT - BUS 276
ALTE DORFSTR. 5 - 22397 HAMB. - WWW.LANDHAUS-OHLSTEDT.DE



Restaurant Zur Kastanie

Elsässer Wochen

vom 28. September bis 18. Oktober
mittags und abends

Der gebürtige Elsässer Michel Weingartner serviert Ihnen
Spezialitäten aus seiner Heimat

wie z.B. Schnecken, Kalbsbries, Quiche Lorraine,
Zanderfilet, Kalbsbäckchen, Blutwurst, Dessert

Gänsebraten „satr“

ab 1.11. mittags und abends € 28,90 p.P.

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81
Specksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt

www.restaurant-zur-kastanie.de • info@restaurant-zur-kastanie.de

L'AURORA

RISTORANTE

Dienstags:
3-Gänge
Überraschungs
Menü
€ 19,90

Stimmung pur!

Bei Patrizio im Ristorante L'Aurora kommen kulinarische Italienfreunde voll auf ihre Kosten: Genießen Sie unter anderem hausgemachte Ravioli mit verschiedenen Füllungen.

Hummelsbüttler Hauptstraße 47 • 22339 Hamburg
Telefon: 040-53 05 46 89 • Mo.: Ruhetag Di-Sa.: 17-23 Uhr
So.: 12-23 Uhr • Um Reservierung wird gebeten.

Osteria

Beginnen Sie den Tag
mit einem leckeren
Frühstück oder genießen
Sie unseren Mittagstisch
**Jeden zweiten Sonntag
Frühstücks-Buffer**



Rehagen 20 • 22339 Hamburg
Tel. 52019052 • Direkt beim Aspria Alstertal

Jede Frau träumt von dem perfekten Hochzeitskleid. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich darin schön und wohlfühlen. Lassen Sie sich nichts aufschwätzen: Es ist Ihr Tag!

Fotos: LILLY.de



Der Zauber in *weiß*

Wallende, weiße Kleider, elegante Schleppen, pompöse Blumensträuße, Bauchkribbeln und Glückseligkeit – jede Frau träumt von diesem einen Tag: ihrer Hochzeit. Doch bis dahin ist es ein langer Weg. Die Planung sollte nicht unterschätzt werden. Wir haben uns mit der wichtigsten Aufgabe befasst: dem Kleid. Holen Sie sich ein wenig Inspiration, vielleicht ist es bei Ihnen auch bald soweit.

Ein pompöser Traum in weiß – das Brautkleid von LILLY ist im Brustbereich schlicht und betont, tailliert, den unteren Teil des Kleides.

Kaviar Gauche setzt mit dem Modell „Belle Virginie Dress“ auf Eleganz und Raffinesse. Der goldene Tailleurring ist ein echter Hingucker.

Wer es eher schlicht und klassisch mag, kann sich in einen Traum von „Zetterberg Couture“, Modell ABIGAIL, hüllen.





Der Klassiker unter den Brautkleidern – schulterfrei, mit Tüllstoff besetzt und Schleier verziert. Dieses Modell finden Sie bei LILLY.de



Lassen Sie sich verwöhnen!

- * Individuell gestaltete Feiern für bis zu 70 Personen
- * Wunderschönes Ambiente im Gartensaal & Jagdzimmer
- * Vielfältige Auswahl an Menü- und Buffetvarianten
- * Persönliche Beratung und zuvorkommender Service



CAFÉ IM HERRENHAUS

Unsere Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Sonntag ab 10Uhr

Wellingsbüttler Weg 71, 22391 Hamburg, www.cafe-im-herrenhaus.de - Telefon 970 70 980

www.tangstedter-muehle.de

HOTEL • RESTAURANT

Tangstedter Mühle

Ihr Haus für Festlichkeiten im stilvollen Rahmen



Unser Motto für das ganze Jahr

Wenn schon ... dann *Traumhochzeit*

Hauptstraße 96 • 22889 Tangstedt • Tel.: 04109 92 17



GLANTZ & GLORIA

Traumhochzeit mit "Glantz & Gloria"

in unseren historischen Festsälen ab 10 bis 200 Personen für höchste Ansprüche mit Flair und Atmosphäre, weil die unvergesslichen Momente zu den Schönsten zählen sollten.

Wir beraten Sie gerne und unverbindlich!

RESTAURANT GLANTZ & GLORIA auf dem Erdbeerhof Glantz
Hamburger Straße 2b • 22941 Delingsdorf
Informationen und Reservierungen unter 04532/280 559
gg@glantz.de • www.glantz.de

OLDTIMER Company

 Hans Böckler-Ring 53
 22851 Norderstedt
 Tel.: (040) 524 00 98
www.oldtimer-company-hamburg.de



Wir verleihen für Ihre Feier Zelte, Tische, Bänke, Stühle, Geschirr und mehr ...

Karin Rolof
 Tel. 601 18 98
 Langenstücken 38 • 22393 Hamburg
www.partyzelte-hamburg.de





Foto: Gil Bret

Einen wollig-warmen Damenmantel, in der Farbe beige, gibt es für ca. 300 Euro bei Gil Bret zu kaufen.



Edle Kette in Perlmutter-Optik finden Sie bei Bijou Brigitte für ca. 15 Euro.

Lieblingsstücke für den Herbst

Nun ist es soweit – der Sommer ist vorbei! Jetzt heißt es: ab in den Schrank mit Kleidchen & Co und Platz gemacht für wunderschöne neue Kleidungsstücke und Accessoires der aktuellen Modeseason. Haben Sie noch eine Ecke frei im Schrank? Dann losgeshoppt!



Für 150 Euro können Sie sich bei HALLHUBER mit einem Strickmantel in der Farbe grau einkleiden.



Schwarze Stiefel aus weichem Kalbsleder finden Sie bei Laurèl für ca. 430 Euro.



Die Marke comma setzt auf schlichte aber edle Optik. Kostenpunkt: ca. 100 Euro.

Leggings in Leder-Optik sind ein absoluter Hingucker. Diese ist zu finden bei TAIFUN, ca. 50 Euro.

ANZEIGEN-SPEZIAL



SEIT EINEM JAHR BRITTAS!

Vor einem Jahr hat sich Britta Richter einen Traum erfüllt, das eigene Geschäft: „BRITTAS“. Über 23 Jahre Personalerin in einem Industrieunternehmen, dann der mutige Schritt in die Selbstständigkeit. Ihr Lieblingsgeschäft schloss und mit viel Mut zur Veränderung öffnete Sie dann im September 2014 die Türen am Hummelsbütteler Markt 24. „Ich habe beschlossen mein Leben umzukrempeln und nochmal ganz mutig voranzugehen“ erklärte sie stolz. Neben bekannten Marken wie Cambio, Oui, S, Marlon und der trendigen Kollektion I-Silk setzt Britta Richter ganz auf aktuelle Mode und Accessoires. Eines ist ihr dabei sehr wichtig, die Kundennähe und eine sehr individuelle Beratung. Abgerundet wird das Angebot durch passende Geschenkartikel, rundum...eine Bereicherung für Hummelsbüttel. Mehr Infos: www.brittass-villa.de und Tel. 538 57 72

Britta Richter setzt auf Service und individuelle Mode ... das kommt an!



Das Must-Have für den Herbst sind lässige Ponchos wie dieser von Betty Barclay, für ca. 50 Euro.

Foto: Betty Barclay

WE love TO DRESS YOU!

M-JAY[®]
FASHION

Wellingsbüttler Weg 123
www.m-jay-fashion.de



ALT gegen NEU

Denn gut getauscht ist halb gekauft! Wir nehmen Ihre Garderobe bei Neukauf garantiert zu Höchstpreisen in Zahlung.

LEDER

Nappa & Velours für SIE & IHN, seidenweich und federleicht.

LAMMFELL

Naturgewachsen, die ersten Highlights der neuen Saison.

STOFF mit PELZ

Outdoorlook, kombiniert mit kuscheligem Fell.

Wir haben die neuen Herbst/Winter-Trends



24641 Sievershütten bei Kaltenkirchen
Mühlenstraße 9
Tel.: 0 41 94 - 688
www.dmoch-mode.de

LEDER-LAMMFELL-STOFF & PELZ

DMOCH MODE
SIEVERSHÜTTEN

WIR KAUFEN IHRE 2nd HAND DESIGNERMODE

cash4brands
clothing, shoes & accessories

SOFORT BARGELD

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

Die neuen Möbel für Kinder

Ein Kinderzimmer muss Platz zum Toben und Träumen bieten. Mit hellen Möbeln und bunten Accessoires lässt sich ein Zimmer immer neu erfinden!



Törööö!
Schreibtischstuhl mit Elefant, über www.vertbauet.de, ca. 22 Euro.

STUVA
Hochbettkombination, 409 Euro, Jules Juniorstuhl, 39,90 Euro, IKEA

Fotos: Oliver furniture, Inter/IEA Systems B.V. 2015, vertbauet (2)



Hochbett aus der Wood Collection, Infos: oliverfurniture.dk/de, Regal von vertbauet, ca. 120 Euro.



GANZHEITLICHES INTERIOR-KONZEPT

Seit knapp einem Jahr haben die Alstertaler das Glück, einen der besten Einrichter für hochwertige Kinderzimmer vor der Tür zu haben: **DANNENFELSER** in der Poppenbüttler Landstraße 1 (neben Randel). In direkter Nähe zum AEZ bietet der Store – einen weiteren gibt es in Eppendorf – traumhafte Kinderzimmermöbel namhafter Hersteller wie Oliver Furniture, Sanders und Eigenprodukte, schöne Textilien, Kinderwagen und stylische Accessoires für die Kleinsten und Kleinen an sowie ausgewählte Dinge für werdende Mütter. „Wir wollen das gewisse Etwas anbieten, das muss nicht teuer sein, aber besonders“, erklärt Inhaberin Sabine Dannenfelser lächelnd. Sie und ihr Team bieten deswegen nicht nur Kindermöbel und dazu passende Accessoires an, sondern ihrem Kunden auch gleich die Möglichkeit, gemeinsam ein individuelles, ganzheitliches Interior-Konzept für das Kinder-Jugendzimmer zu entwickeln. Das gesamte exklusive Sortiment mit Produkten angesagter Hersteller und Eigenprodukten von **DANNENFELSER** gibt es auch im Onlineshop kindermoebelversand.de – mit Qualität, Service und gratis Versand: Mehr Infos unter Tel. 18 03 44 41.

Nur eines der vielen Kinderbetten bei Dannenfelser: das Roomstar 125.

EIN FALL FÜR DIE NOTMAMAS

Wenn Eltern krank werden oder die KiTa streikt, kommt die Notmama nach Hause.

Der **Notmütterdienst**

e.V., Schloßstraße 94, hilft, wenn Oma nicht einspringen kann und kein Betriebskindergarten, Eltern-Zimmer oder Heimarbeitsplatz helfen könnte. Die Gründe sind individuell verschieden und komplex, die Lösung ist einfach: Die Notmamas vom Notmütterdienst e.V.

versorgen Kinder zu Hause – individuell und fürsorglich, sodass Eltern unbesorgt gesund werden können oder im Job wichtige Termine bzw. Dienste wahrnehmen können. Rund 120 Betreuerinnen mit fachlicher Qualifikation wie z.B. Hauswirtschaftlerinnen, Heilerzieherinnen oder Kinderpflegerinnen stehen dem NMD in Hamburg und Umgebung zur Verfügung. Alle Betreuerinnen sprechen fließend Deutsch und sind absolut zuverlässig. Geschäftsführerin Christina Meyer-Soltys ergänzt: „Wir kennen die besonderen Anforderungen einer Familie in Not und so verspreche ich, dass wir für Sie, die richtige Notmama finden.“ Mehr Informationen unter **Tel.: 36 11 19-0** und auf **www.notmuetterdienst-hamburg.de!**



Sorgt für die passenden Notmamas: Geschäftsführerin Christina Meyer-Soltys vom Notmütterdienst.

ORTE FÜR FAMILIEN – RAUM FÜR BEGEGNUNGEN

Für das Kind und für sich selbst etwas Gutes tun, einfach mal durchatmen und eine kurze Auszeit vom angefüllten Familienalltag nehmen – das wünschen sich viele Eltern. Mit ihren Kursen und Veranstaltungen schafft die **Evang. Familienbildung Poppenbüttel** Orte, wo das Gelingen kann! Eine qualifizierte Begleitung von Eltern und Kind während der ersten gemeinsamen Monate und Jahre, Orte zum Pause machen vom Alltag und sich Wohlfühlen, Räume für Rat und Austausch mit anderen bei Unsicherheiten und Fragen und damit Orte zur Entspannung, zur Begegnung mit anderen Menschen und zum Kraft tanken: Räume für eine gute gemeinsame Zeit. DELFI® und PEKiP®, Musikgarten®, Bewegungskurse für Eltern und Kinder, Veranstaltungen speziell für Väter und Kinder, Yoga, Pilates und Rückenurse, Nähen, Stricken, Kochen und, und, und...; Kurse, Seminare, Vortragsreihen, offene Treffpunkte – eine Vielfalt an Angeboten laden ein – und eingeladen ist jede und jeder und alle sind willkommen. So vielfältig die Angebote und Themen sind, so verschieden sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Veranstaltungen. Und davon profitieren alle, denn Vielfalt ist interessant und macht stark!

Mehr Infos auf **www.fbs-poppenbuettel.de** oder unter **Tel.: 602 21 10.**

Die Evang. Familienbildung Poppenbüttel bietet erholsame Auszeiten für Familien.





Logopädische Praxis

Dagmar Hagedorn

Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

Alle Kassen

Rehpfad 7 • 22393 Hamburg-Sasel
Tel./Fax: (040) 637 08 307
Email: dagmar@praxis-hagedorn.de



DANNENFELSER

SCHLAF

KINDLEIN, SCHLAF



Spielbett Baumhaus Holz 598 €



»»

««

Wir lieben funktionale und hochwertige Kindermöbel. Und Sie?

Sabine Dannenfels



Traumhafte Kinderzimmermöbel | Babybetten
Kinder- und Jugendbetten | Accessoires | Bettwäsche
Tagesdecken | Kissen | Lampen | Schränke u.v.m.
Neu: Dannenfels Wohnexperten -
Einrichtungsideen für jedes Kinderzimmer
www.kindermoebelversand.de

Alstertal Poppenbüttler Landstr. 1 (Nähe AEZ) | Eppendorf Chr.-Probst-Weg 1-2

Es ist wichtig das eigene Zuhause frühzeitig an das Senioren-Dasein anzupassen. Besonders das Bett sollte individuell angepasst werden.



Foto: seniorenbettenhaus.de

Individuell schlafen

Mit zunehmendem Alter nehmen die Beweglichkeit und das Sehvermögen kontinuierlich ab. Daher muss das Zuhause früher oder später den Bedürfnissen angepasst werden. Bei Möbelstücken, wie Sessel, Sofas und Betten sollte besonders auf eine seniorengerechte Einstellung geachtet werden.

Bei der Inneneinrichtung für Senioren ist umdenken angesagt. Lag die Priorität bisher im Design, geht es nun um Funktionalität und Komfort. Da das Sehvermögen im Alter nachlässt, spielt Licht dabei eine wichtige Rolle. Besonders Arbeitsflächen und Treppen sollten gut ausgeleuchtet sein. Achten Sie beim Kauf von Glühbirnen, dass Sie LED's kaufen. Die sind in der Anschaffung etwas teurer, rentieren sich dafür deutlich im Stromverbrauch.

Bei Polstermöbeln darf die Polsterung nicht allzu weich, das führt zu Rückenschmerzen, und nicht zu niedrig sein, da das Hinsetzen und Aufstehen, bedingt durch die eingeschränkte Beweglichkeit, sehr mühselig werden kann. Besonders beim Kauf eines neuen Bettes, sollten Sie sich ausreichend Zeit für die Entscheidung nehmen. Immerhin verbringen Sie dort viele Stunden am Tag.

Im Badezimmer sind Badewannen mit leichtem Ein- und Ausstieg zu

empfehlen, oder flache Duschwannen. Im Schlaf- und Wohnzimmer eignen sich Vorhänge, die verdunkeln, um den lästigen Spiegeleffekten entgegenzuwirken. Auch die Steuerung von Lampen, Lichtschaltern und Möbel per Fernbedienung bringt ein hohes Maß an Komfort mit sich. Betten mit einer Fernbedienung sind optimal, um individuellen Wünschen gerecht zu werden. Es sollten der Kopfteil, Rücken- und Fußbereich des Bettes verstellbar sein. So kann das Bett individuell angepasst werden. Zudem sollte eine seniorengerechte Komforthöhe von ca. 47 cm bestehen. Ein elektrisch verstellbares Lattenrost wäre ebenfalls optimal für eine problemlose Bedienung. Aber nicht nur das Bettgestell mit Lattenrost sind entscheidend. Vor allem die Matratze sollte seniorengerecht konzipiert sein (sollte nach orthopädischen Gesichtspunkten erfolgen). Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie bei Ihrem Arzt um Rat.

Betten für jedes Alter



Betten-Experten: Mathias Senft und Claudia Lehfeld-Senft setzen auf persönliche Beratung.

Kunden von **Hansa Engel**, Weidende 5, sind ausgeschlafen – und das im doppelten Sinne. Zum einen weil man in individuell angefertigten Betten einfach besser schläft, zum anderen, weil insgesamt Qualität und Preis stimmen! Dazu kommen bei Hansa Engel noch etliche weitere Vorzüge: „Wenn Sie möchten, fertigen wir das Bett direkt nach Ihren Bedürfnissen“, erklärt Mathias Senft, der mit seiner Schwester Claudia Lehfeld-Senft das Hansa Engel-Werk leitet. So werden in ausführlichen Beratungsgesprächen nicht nur Matratze und Lattenrost optimal abgestimmt, sondern das ganze Bett. Die Höhe des Bettes kann der Körpergröße angepasst werden, um ein rücken- und knieschonendes Aufstehen zu ermöglichen. Bei besonderen Beschwerden kann auch eine motorische Aufstehhilfe sehr nützlich sein. Motorisch verstellbare Lattenroste bieten Entspannung und Komfort, und können bei Bedarf mit Bettkästen für zusätzlichen Stauraum kombiniert werden. Doch auch bestehende Betten können umgebaut werden. „Manche Kunden kommen nach Jahren wie-

der, etwa weil sie pflegebedürftig geworden sind und auf die Individualität ihres Bettes nicht verzichten möchten“, erläutert Mathias Senft. In solchen Fällen ist es oft möglich, das Bett auf pflegerische Anforderungen hin anzupassen. Das Familienunternehmen greift auf eine über jahrzehntelange Erfahrung zurück: 1932 in Hamm gegründet, wurde es 1944 nach

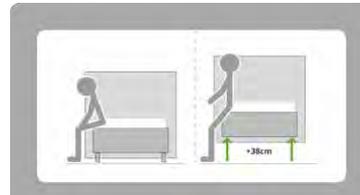
Poppenbüttel verlegt, wo es heute noch immer erfolgreich ist. „Unsere Grundsätze sind gleich geblieben“, sagt Claudia Lehfeld-Senft. „Wir bieten individuelle Beratung und liefern aus qualitativ hochwertigen Materialien handwerklich beste Arbeit ab. So war es schon vor 81 Jahren – und so ist es noch heute. Mehr Infos unter **Tel.: 601 85 27** und auf **www.hansa-engel.de**



Ob Bettrahmen und -gestelle aus Qualitätsmaterialien...



...oder Matratzen – bei Hansa Engel wird alles gemacht!



Mit individuell verstellbaren Höhen können die Betten bei Hansa Engel knie- und rückenschonend verwendet werden.



Verteiler gesucht!

Gern rüstige Rentner!

Magazin Verlag
Hamburg, Vertrieb
Sandra Schmelter-
Haun: 538 34 52

LEBENSQUALITÄT VERBESSERN K+T



Hilfsmittel für zu Hause und unterwegs, für Rehabilitation, Pflege und Therapie

Hilfsmittel:

Rollstühle und Elektromobile, Therapeutische Bewegungsgeräte, Elektrotherapiegeräte, XXL-Produkte

Weitere Hilfsmittel für:

Bad, Gehen, Sitzen und Liegen, Wund- und Stomaversorgung, Sauerstoff- und Atemtherapie, Inkontinenz und Pflege

Serviceleistungen:

Beratung zu Hause, Ausstellung, Werkstatt und Kundendienst, Abwicklung aller Formalitäten mit den Krankenkassen

Wir sind für Sie da:

Mo.-Do. von 8⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr Fr. von 8⁰⁰ bis 13³⁰ Uhr

In unserer Ausstellung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, viele Hilfsmittel auszuprobieren.

Sie erreichen uns telefonisch unter:

040 - 60 60 450



K+T

KRAUTH + TIMMERMANN Reha Technik GmbH & Co. KG • Poppenbütteler Bogen 11 • 22399 Hamburg
E-Mail: reha@krauth-timmermann.de • www.krauth-timmermann.de



FORUM ALSTERTAL

Wir bieten Ihnen Service Wohnen zwischen Alsterlauf und AEZ

TAG DER OFFENEN TÜR

Sonntag, 25. Oktober 2015

15.00 – 18.00 Uhr

Kritenborg 18 – HH Poppenbüttel

Lernen Sie Service Wohnen im schönen Alstertal kennen!

Um 15.00 Uhr + 16.30 Uhr erläutern wir im Rahmen eines Vortrages mit Hausführung unser Wohnkonzept.

www.forum-alstertal.de

Tel. (040) 60 68 68

A&V HAUS DUVENSTEDT

Ihr Pflegeheim in Duvenstedt bietet:

- ✓ Familiäre Atmosphäre im professionellen Rahmen
- ✓ Für Senioren aller Pflegestufen
- ✓ Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- ✓ Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- ✓ Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- ✓ geschützter Demenzbereich
- ✓ Beschäftigungstherapie



Besuchen Sie unsere privat geführte Einrichtung im Herzen von Duvenstedt auf www.hausduvenstedt.de

A&V HAUS DUVENSTEDT, wohnen, betreuen und pflegen GmbH
 Poppenbütteler Chaussee 23 • 22397 Hamburg
 Tel. 040/607640 • Fax 040/60764160
 E-Mail: ivoshage@hausduvenstedt.de

Hamburgs echter Gesundheitsratgeber

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

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



Die kleine
Rückens

Mehr als 80% aller deutschen Einwohner haben laut Statistik Erfahrungen mit Rückenschmerzen. Die sogenannte Rückenschule hilft nicht nur bei akuten Schmerzen, sie dient auch als Prävention von Rückenschmerzen.

Richtige Haushaltsarbeiten

Eine fehlerhafte Haltung während der Haushaltsarbeit führt oftmals zu Rückenschmerzen und Verspannungen. Um dies zu vermeiden, sind folgende Tipps zu beachten.

Staubsaugen, Fensterputzen und Wischen sind rückenbelastende Tätigkeiten. Putzgeräte, die über individuelle Einstellmöglichkeiten verfügen, sind rückenfreundlich und erleichtern die Arbeit. Besonders beim Staubsaugen bieten sich Staubsauger an, die ein langes Saugrohr haben und sich ohne großen Kraftaufwand führen lassen. Zusätzlich sollte bei allen Tätigkeiten die Körperseite gewechselt werden: Saugen oder wischen Sie erst mit der rechten, dann mit der linken Hand.

Heben Die meisten Bandscheibenvorfälle werden durch falsches Heben ausgelöst. Heben Sie nie zu viel Gewicht (max. 25kg) auf einmal und bestenfalls nicht über Schulterhöhe. Spannen Sie Ihre Rücken- und Bauchmuskeln beim Heben an, um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Um Gegenstände vom Boden aufzuheben, stellen Sie sich dicht an die Last heran. Die Füße sollten hüftbreit fest auf dem Boden stehen. Gehen Sie in die Knie und heben das Gewicht an. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und das Kinn weiter nach vorne zeigt. Tragen Sie das Gewicht nah am Körper. So schonen Sie die Arm- und Schultermuskulatur.

Teil 2 der 3-teiligen Rücken-Serie

Werden die Tipps
der Rückenschule
beachtet, wird
Rückenschmerzen
vorgebeugt.

Foto: Techniker Krankenkasse

chule

Richtiges Schlafen

Wir verbringen 1/3 unseres Lebens im Bett. Während des Schlafs erholen wir uns von der täglichen Belastung und regenerieren den gesamten Organismus. Wer schlecht schläft, neigt zu Verspannungen und Rückenschmerzen. Grund dafür kann eine nicht passende Matratze oder eine nicht optimierte Liegeposition sein.

Schlaftyp: Seitenlage

Die Seitenlage mit leicht angezogenen Knien gilt als ideale Schlafhaltung, da die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung. Für Seitenschläfer empfiehlt sich eine punktelastische Matratze, die sich der Körperform optimal anpasst. Für den Kopf gibt es speziell geformte Kopfkissen, die für den Nackenbereich eine leichte Erhöhung haben. Das entlastet die Nackenmuskulatur.

Schlaftyp: Bauchlage

Personen, die in Bauchlage schlafen, haben oftmals Nackenbeschwerden, da der Kopf während des Schlafens permanent stark gedreht wird. Speziell für Bauchschläfer gibt es bereits Ganzkörperkissen, die den Körper in eine gesunde Lage bringen. Idealerweise sollten die Arme bei der Bauchlage gerade ausgestreckt am Körper liegen und nicht über Schulterhöhe abgelegt werden.

Rückenschläfer

Die Rückenlage ist rücken schonend. Allerdings müssen Rückenschläfer aufpassen, nicht ins Hohlkreuz zu verfallen. Wie bei den Seitenschläfern auch, benötigt der Nacken eine zusätzliche Stabilisierung. Ein nicht zu dickes Kissen, das den Hohlraum im Nackenbereich ausfüllt, eignet sich für die Rückenlage besonders gut.

Valeska Fuhlenbrok

Seniorenresidenz Wellingsbüttel

Ihr Stückchen
Friesland im Alftertal



- Wohnqualität mit versierter Pflege
- Stilvolles Ambiente mit privater Atmosphäre
- Fachlich qualifiziertes Therapieangebot
- Kurzzeitpflege & Probewohnen
- Anerkannter Vertragspartner der Pflegekassen und Sozialämter

Tel: 040-640 90 9-0 Fax: -29

Waldingstr. 1 • 22391 Hamburg • www.srw-hh.de

Ihr Pflegeheim in den Walddörfern

Margarethenhof

Senioren & Pflegeheim
Margarethenhof

Wohldorfer Damm 156
22395 Hamburg - Bergstedt

Tel.: 040 - 604 87 42
Fax: 040 - 604 02 40
Mail: info@margarethenhof-hamburg.de

In unserem gemütlichen Haus mit großer Garten-Wintergartenanlage finden Sie in gepflegter Umgebung ein neues Zuhause.

- individuelle Pflege für alle Pflegestufen
- Einzel- & Doppelzimmer mit Bad
- eigene Möblierung möglich
- Aufnahme von Urlaubsgästen und Kurzzeitpflege
- Pflegekassen-, beihilfe- und sozialhilfeberechtigt
- umfangreiche Dementenbetreuung

www.margarethenhof-hamburg.de



360°

Wohnungssuche und Umzugshilfe für Senioren

**Wichtige Information
für alle Senioren.**

Sie möchten umziehen? In eine Seniorenresidenz, Seniorenheim, Pflegeheim, betreutes Wohnen oder seniorenrechtliche Wohnung? Sie möchten oder können diesen Umzug nicht alleine durchführen? Wir helfen Ihnen. Von der ersten Beratung bis zur Abnahme des Umzugs: persönlich, individuell und zuverlässig.

Gemeinsam werden wir für Sie die beste Lösung finden.

360° Wohnungssuche und Umzugshilfe für Senioren
Sandra Hülsebruch | Fon 040 - 67 10 58 81
Hamburg-Wellingsbüttel | Relocation-Service-Hamburg.de

Seit über
13
Jahren

Ein Traum an kalten regnerischen Tagen: Ein Fenstersitz mit weichen Kissen als Lesecke – leichte Rosatöne verbreiten britisches Flair.

Foto: Simon Brown

Mit Stoffen

neue Welten schaffen!

Es gibt viele Möglichkeiten die eigenen vier Wände neu zu gestalten. Eine der einfachsten und gleichzeitig effektivsten ist der Einsatz von Stoffen – sei es als Vorhang, Kissen- oder Sesselbezug. Wir zeigen ein paar Anregungen mit romantischen Textilien.

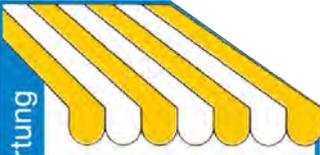
Fortsetzung auf Seite 82



Sicherheitsrollläden & Markisen von Atzert
- aus eigener Produktion -

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

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



TÜMLER & PEIL

**ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE** Seit 1865

TP

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

Die bekannte Boxspring
Bettenmarke – jetzt auch
bei uns erhältlich!



HALB
SCHAUM
HALB
FEDERN

Die perfekte
Kombination
aus Komfort und
Unterstützung

* Schichtaufbau variiert bei den einzelnen Matratzen

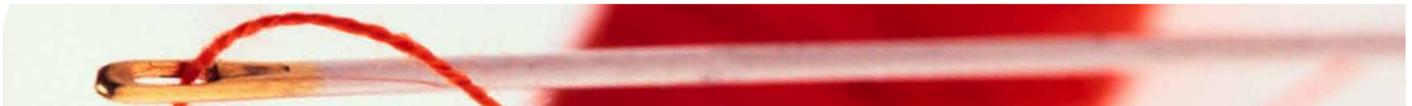
Die neue Sealy Betten- und Matratzenkollektion jetzt bei uns

Teppich

STARK



Poppenbütteler Bogen 94
22399 Hamburg
Tel.: 040-611 66 80
www.teppich-stark.de



TEAM 7

KÜCHE | ESSEN | WOHNEN
SCHLAFEN | KIND

MÖBEL FÜR ALLE
WOHNBEREICHE.

www.team7-hamburg.de

TEAM 7 Hamburg City
Domstraße 10
20095 Hamburg
Tel.: 040 3290 8710

TEAM 7 Hamburg
Stahltwiete 14a (Phoenixhof)
22761 Hamburg-Altona
Tel.: 040 3984 100



loft Küche



Ihr Meisterbetrieb in Poppenbüttel
Kundendienst:
Tel.: 040/606 16 60
 buero@draegert.de
 www.draegert.de

Bad Heizung
 Sanitär Dach Solar




Hinter der Schule 6f
 22145 Stapelfeld
 Mo.-Mi. geschlossen
 Do.&Fr. 12-18h
 Sa. 11-16h

Hamburger Str. 181
 22083 Hamburg
 Mo.-Fr. 11-18.30h
 Sa. 11-17h

www.wohnkult-stapelfeld.de

GLASEREI IM ALSTERTAL

B. DENKER GMBH

- ◇ Fenster, Türen und Velux-Fenster
- ◇ Ganzlastüren und Trennwände
- ◇ Spiegel und Glasplatten
- ◇ Glasduschen
- ◇ Reparatur-Schnelldienst
- ◇ Versicherungsschäden

Wir bieten mehr als GLAS

Poppenbütteler Bogen 35, 22399 Hamburg
 Tel.: 602 37 64 • Fax: 606 42 57
 glaserei-im-alstertal@t-online.de

M. KUMMERFELD ff INH. A. HARTFIEL
 SCHLOSSEREI • METALLBAU

SCHLOSSEREI - METALLBAU

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

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

TESTEN SIE UNS!

Mit Stoffen neue Welten schaffen!

Ich bin seit jeher der Überzeugung, dass es nicht genügt, Häuser nur mit schönen Dingen auszustatten. Um wirklich schön zu sein, müssen sie belebt sein, und die ‚Sachen‘ müssen zu den Geschichten ihrer Bewohner passen“, sagt Christina Strutt. Sie zeichnet als Autorin nicht nur für das Buch „Vintage Chic Living“ verantwortlich, sondern ist auch Gründerin und Besitzerin des britischen Textilunternehmens „Cabbages & Roses“. In ihrem neuen Buch gewährt sie Einblicke in ihren Shop und in die Landhäuser oder Wohnungen von Cabbages & Roses-Liebhabern. Entsprechend ihres Designs und ihrer Motive dominiert dabei ganz viel romantischer Vintage-Charme! So könnten viele der Fotos aus dem Buch direkt dem Film „Liebe braucht keine Ferien“ stammen – aus dem gemütlichen kleinen Steinhäuschen, das Kate Winslet bewohnt. Nur sind sie keine Filmkulisse, sondern wirklich bewohnt. Einige der gezeigten Domizile gehören der Firmengründerin, sei es das Baumhaus der Kinder – später von ihr als Arbeitszimmer genutzt –, oder ihr Landhaus mit Terrasse. Leben, Arbeit und Philosophie der fleißigen Engländerin finden breiten Raum in dem Buch. So ist es eher eine „kleine Wohn- und Lebensbiographie“ mit Homestory-Charakter denn Ratgeber. Es werden wenig Farb- oder Musterwirkungen erklärt, dafür aber viele Gestaltungsanregungen gegeben – sei es mit skurrilen Gegenständen wie Herbarien, Weihnachtsbaumkugeln unter Glas und ganz viel Geschirr, aber natürlich vor allem mit Stoffen. Die lassen sich selbstverständlich auch von anderen Herstellern beziehen. Das auf dem Buchcover genannte Motto „Wohnen und Einrichten mit romantischen Textilien“ findet in acht Kapiteln von „Aus dem Nähkästchen“ über „Lasst Blumen“ sprechen bis „Hallo London“ seinen Niederschlag. Mit gelungenen Fotos, die den Spirit der guten alten englischen Zeit perfekt transportieren: gemütlicher Landschick mit ein bisschen Spleen, eher shabby denn adelig spießig. Fazit: schön anzusehen und sehr unterhaltsam!



Perfekt für Kaminessel geeignet: Kissen mit Streifen, Blumen und passenden Pompons.



Vintage Chic Living, Christina Strutt, Lifestyle BusseSeewald in der frechverlag GmbH, 192 Seiten, Hardcover, 29,95 €

Kai Wehl

Die Lichterkette leuchtet zu allen Jahreszeiten und sorgt so zusätzlich zu den weichen Stoffen der Sessel für Gemütlichkeit.



Fotos: Simon Brown



DESIGN VEREINT MIT PERFEKTION UND INDIVIDUALITÄT. DAS SIND UNSERE MARKENZEICHEN.

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

Bei der Braaker Mühle · 22145 Hamburg/Braak · (040) 675 95 160

Mo-Fr 10-18h · Sa 10-16h · So (Schahtag) 12-17h · info@vok-ag.de · www.vok-ag.de

STILVOLL EINRICHTEN MIT RAUM FÜR IDEEN

„Ihre ganz persönliche Wohlfühlatmosphäre!“

- *Polsterei
- *Dekoration
- *Bielefelder Werkstätten

Wann sollte man über Polsterei - Neubezug - Neuanschaffung nachdenken?

Ihre Einrichterin im Alstertal Anja Beck

Waldweg 33
22393 Hamburg
040-6013780

www.anja-beck.de

Notdienst 0172 400 40 74

www.prunsharms.de

Ihr Wunschbad von uns:

Die 5 Sterne GARANTIE

- Planung + Beratung individuell und persönlich
- Komplett-Leistung Alles aus einer Hand
- Termin-Garantie Fertig zum Fixtermin
- Sauberkeits-Garantie Staubfreie Sanierung
- Festpreis-Garantie

PRUNS HARMS
BAD- & HEIZUNGSSTUDIUM

Georg-Sasse-Straße 22 22949 Ammersbek
Telefon 040/605 50 206

Ihr WINTERGARTEN von Bahlburg

Wir beraten Sie gerne!

bahlburg
Wintergärten Fenster Türen

Osdorfer Landstraße 11 · 22607 Hamburg · Tel 040 · 2443 9013
info@bahlburg-wintergarten.de · www.bahlburg-wintergarten.de

Licht



*Ein Klassiker der immer passt:
Die 1947 von Greta Magnusson Grossman entworfene Leuchte Gräshoppa, hergestellt von Gubi aus Dänemark. Preis ca. 665 €*

Foto: HEIDI LERMFELDT GUBI

stark

Langsam beginnen sie wieder, die dunklen Tage des Jahres. Das Tageslicht verschwindet eher und so richtig hell wird es meist auch nicht mehr. Umso wichtiger, mit Licht in der Wohnung für gute Laune zu sorgen. Und da darf neben der Funktion ruhig das Design mit im Vordergrund stehen. Wir haben drei gelungene Beispiele als Anregung für Sie herausgesucht.

Fortsetzung auf S. 86

Starke Kombi:
Die Stehleuchte
LOUISE von Tobias
Grau verfügt über
leistungsstarke
LEDs, einen
mundgeblasenen
Glasschirm, einen
Betonfuß und
poliertes Aluminium.
Preis ca. 1.380 €

Foto: Michael Würzbach PHOTOGRAPHIE/Tobias Grau

RATHJENS
Garten- und Landschaftsbau GmbH



Wir machen Ihre
Gartenträume wahr!

Ruwoldtweg 2 | 22309 Hamburg | Tel 040 631 80 22
info@rathjens-gartenbau.de | www.rathjens-gartenbau.de

Topseller Böden von HolzLand Wulf!

✓ MEHR Auswahl
✓ MEHR Qualität
✓ MEHR Beratung

**Ahrensburger
Schlossdielen**
Parkett Eiche geräuchert
handgehobelt, weiß geölt
~~79,99~~
64,99
€/m²
ohne Abb.

Parkett • Massivholzdielen • Laminat • Vinyl • Kork

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

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

www.holzlandwulf.de

HolzLand
H. Wulf

TRADITION TRIFFT AUF MODERNES DESIGN



Lautet das Motto bei **Stilleuchten Götzl**. Seit 50 Jahren werden in dem Familienbetrieb im Fasanenweg 2 außergewöhnliche Leuchten in eigener Werkstatt gefertigt: „Ob klassische aus Messing, moderne Nickelleuchten oder Leuchten, in die besondere Objekte wie echte Fossilien, Treibhölzer, Straußeneier oder Figuren fachgerecht integriert werden. Weitere Highlights sind unsere Antikleuchten, Kristalllüster und Spiegel“, erklärt Inhaberin Sabine Menk. Abgerundet wird das umfangreiche Sortiment durch handgefertigte Lampenschirme, die individuell in Größe und Farbe zu bekommen sind. Mehr Infos gibt es unter **Tel. 644 85 79** und **www.stilleuchten-goetzl.de**.

Eine Spezialität von Stilleuchten Götzl sind handgefertigte Leuchten mit integrierten Objekten – Hörner eignen sich dafür perfekt!

Lichtstark

Ob als Nachttischlampe oder Stimmungsmacher auf dem Sideboard: Die von Barba Corsini entworfene Leuchte Pedrera ABC von Gubi macht für ca. 200 € überall eine gute Figur.



Foto: HEIDI LERNWELDT / GUBI



Mit einem Doppelriegelschloss haben Einbrecher auch bei Altbautüren keine Chance!

ALTBAUTÜREN RICHTIG SCHÜTZEN

„Wohnungsabschlusstüren sind bei Altbauten oft ein Schwachpunkt, besonders wenn es sich um 2-flügelige Türen handelt“, erklärt Malte Kappler von der Firma **Rolf Kappler Einbruchschutz**, Erikastraße 45. Für einen wirksamen Schutz empfiehlt der Experte ein Doppelriegelschloss, welches waagrecht auf der Tür befestigt wird. An der Scharnierseite gehen 15cm lange Schrauben in das Mauerwerk, am Standflügel wird der Riegel von einer speziell angefertigten Ankerplatte mit Sacklöchern gehalten, was einen massiven Schutz gegen das Aufhebeln bietet. Darüber hinaus bietet die Firma Kappler eine Funkalarmanlage mit integriertem Wählgerät an, um einen Wachdienst oder sich selbst auf dem Handy im Alarmfall benachrichtigen zu können. Das Starterpaket beginnt bei 1350,- € inkl. Montage und MwSt. Selbstverständlich werden Sie auch vor Ort unverbindlich beraten und die Montagen werden zum Festpreis durchgeführt. Infos unter **Tel.: 460 780 0** und auf **www.kappler-einbruchschutz.de!**

Dieter Brose Meisterbetrieb · Innungsmitglied
Wir bieten Ihnen das ganze Programm!
 Individuelle Kaminanlagen · Kachelöfen aller Ausführungen
 Kaminöfen aller namhafter Hersteller · Schornsteinbau-Schornsteinsanierung
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
 Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee) · Norderstedt · Tel. (040) 529 47 66 · Fax 526 15 04
 Buchenweg 26 · 25479 Ellerau · Tel. (0 41 06) 7 97 85 52 · Fax 7 97 85 53
www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de

ALSTERTAL
 IN HAMBURG GANZ OBEN

TEPPICH STARK: MEHR ANGEBOTE NACH UMBAU

Seit 1970 unterstützt **Teppich Stark** Kunden dabei, eine gemütliche Wohnatmosphäre in den eigenen vier Wänden zu schaffen. Beste Qualität und erstklassiger Service sichern Volker und Holger Stark, Geschäftsinhaber des Traditionsunternehmens im Poppenbütteler Bogen 94 in Hamburg zu. „Wir haben unseren Komplettumbau jetzt gerade abgeschlossen: Der Eingangsbereich wurde komplett umgebaut und ist übersichtlich und einladend gestaltet, dabei wurde der Bereich der Bodenbeläge noch erweitert. „Wir haben auch bei den Umbauarbeiten auf Nachhaltigkeit wie bei unseren Produkten geachtet, das fängt beispielsweise bei den umweltfreundlichen Lampen an“, listet Volker Stark auf. Die Gardinenabteilung befindet sich wieder im Haupthaus, sodass im zweiten Geschäftsbereich, in der Bettenabteilung, jetzt über 1000 Quadratmeter nur zum Themenbereich „Gesundes Schlafen“ geschaffen

wurden. Hier finden Sie alles von Matratzen über Boxspringbetten bis hin zu Kinder- und Senioren-Betten sowie Accessoires wie Kissen und Decken. „40 Mitarbeiter sorgen dafür, dass sich unsere Kunden rundum zufrieden fühlen. Unsere eigenen Inneneinrichter, Raumausstatter und Verlegerprofis sind bestens mit unserem Warenangebot vertraut“, erklärt Holger Stark. Bodenbeläge wie Parkett, Laminat bis hin zu Designbelägen und Teppichen gehören zum Sortiment: „In der Teppichabteilung können Sie aus mehr als 10.000 Teppichen Ihren Traumteppich auswählen, Sonderwünsche in Bezug auf Farbauswahl, Maß oder Gestaltung erfüllt das Team gern.“ Mehr Infos zu den Angeboten unter **Tel.: 611 66 80** und auf **www.teppich-stark.de!**



Die Bettenabteilung verfügt nach dem Umbau über 1000 qm zum Themenbereich „Gesundes Schlafen“!

Bei Teppich Stark können Sie aus mehr als 10.000 Teppichen den passenden auswählen!

KÜCHENKÖNNER AUS HAMBURG



Am 26. September ist der Tag der Küche!

Besuchen Sie unsere Markenstudios und erleben Sie am Sonntag, 27.9. unsere SIEMENS-Gerätevorführung mit exklusiven Showkochen!



Bei einem Kücheneukauf ab 4.000 Euro ein Topfset im Wert von 358,85 Euro geschenkt!



Überzeugen Sie sich selbst!
Verkaufsoffener Sonntag: 27.9., 13–18 Uhr

SieMatic **TEAM 7** **next125** **contur**
Küche eine generation weiter.

HANSA Complet-Küchen GmbH
Mo.–Fr. 10–19 Uhr, Sa. 10–17 Uhr
www.hansa-kuechen.de

Sie möchten noch mehr Tipps von Ernährungsprofi Achim Sam oder ihn live erleben?

Auf www.hamburg-woman.de finden Sie weitere interessante Artikel rund ums Thema Ernährung. Anfang 2016 wird Achim Sam mit seiner „Clean your life“-Tour in Hamburg zu sehen sein.

Bei Ernährungsexperte Achim Sam kriegen auch untrainierte Personen ihr Fett weg.

2 KILO IN 24 STUNDEN?

Diplom-Ökothrophologe, Dozent an der HAW Hamburg und Autor Achim Sam verrät uns sein ultimatives Erfolgsgeheimnis. Selbst für untrainierte Menschen verspricht die „24Stundendiät“ einen maximalen Erfolg.

Fortsetzung auf Seite 90



Dr. Arezu Dezfuli bietet:

„Die grundlegende Erfassung der Ursachen ermöglicht eine erfolgreiche Behandlung von chronischen und psychosomatischen Erkrankungen“, sagt Dr. Arezu Dezfuli

Ein ganzheitliches Behandlungskonzept

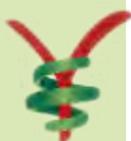
Eine Einschränkung des allgemeinen Wohlbefindens ist bereits der Beginn einer Krankheit! Viel zu oft werden die ersten Warnsignale des Körpers nicht ernst oder wahrgenommen. Kopfschmerzen, Müdigkeit und Kraftlosigkeit, „Reiz-Magen“, „leichte Darmprobleme“, Schlafstörungen, Allergien und Unverträglichkeiten sind Beispiele dafür. Hieraus können sich Jahre später ernsthafte Erkrankungen entwickeln. Dabei spielen mehrere belastende Faktoren eine Rolle. Die physiologischen Bedürfnisse der Menschen werden durch die moderne Lebensweise zum großen Teil nicht erfüllt. Umweltverschmutzungen, die Wasser, Lebensmittel und Luft negativ belasten, kommen erschwerend hinzu. Kinder und Jugendliche sind zunehmend davon betroffen. Zu den belastenden Faktoren gehören neben der stetig wachsenden Geschwindigkeit in allen Lebensbereichen, fehlender Schlaf und zu kurze Ruhephasen, sitzende oder einseitige körperliche Tätigkeiten sowie „unpassende“ Lebensmittel. Die Herausforderung bei der Behandlung liegt darin, mehrere Krankheitsursachen zeitnah zu beheben. Denn nur so kann eine nachhaltige Genesung stattfinden.

„Mein Behandlungskonzept ist daher auch vielseitig. Im ausführlichen Erstgespräch werden die so genannten Stressfaktoren ausgiebig untersucht, moderne Labortechniken erlauben dann differenzierte Befunde“, erklärt Dr. Arezu Dezfuli. Zunächst geht es nach dem Motto: nicht zu viel und nicht zu wenig. Dieser scheinbar einfache Satz umfasst die umfangreiche Behandlung mehrerer Organsysteme. Auszeichnend ist die Wirkung des Konzeptes auf den Körper im Sinne der Wiederherstellung der eigenen Struktur und der Regulation der physiologischen Funktionen. Wichtige Schutzmechanismen werden aktiviert und lebenswichtige körpereigene Botenstoffe wieder aufgebaut. Letztendlich ist eine gut funktionierende Körperregulation nicht nur die beste Vorbeugung, sondern auch das sinnvollste Mittel zur Behandlung der Krankheiten.

**Integrative Privatpraxis Dr. Arezu Dezfuli, Stratenburg 2,
Tel. 18 111 850, www.dr-dezfuli.de**

Inhalte des Behandlungskonzeptes

- Schrittweise Beseitigung der Toxischen Stoffe.
- Verabreichung fehlender Vitamine, Mineralien und weiterer Mikronährstoffe.
- Der Ausgleich von Säure-Basen-Haushalt
- Der spezielle Aufbau der Darmflora.
- Die Behandlung von Hormonstörungen.
- Eventueller Einsatz von Homöopathie und TCM
- Das Erkennen und Beseitigen von Stressfaktoren aus dem Alltag.



Dr. Arezu Dezfuli (m.) und ihr Team: Susann Zander, Maren Krause, Irmgard Stein und Silvia Westpfahl (v.l.)

Fortsetzung von Seite 89

Um abzunehmen müssen wir ausdauernd und moderat trainieren, um die Enzymaktivität und somit auch die Fettverbrennung zu erhöhen – diese wissenschaftliche Erkenntnis wollte Achim Sam nicht hinnehmen und entwickelte die „24Stundendiät“. Sinn und Zweck dieser Diät ist es, die Fettverbrennungsrate auch bei einer untrainierten Person auf das maximale Niveau zu führen.

Das „24Stundendiät“ Prinzip

Aus den drei Energiequellen - Kohlehydratspeicher, Muskelproteine und Körperfett - zieht der Körper seine Energie. Für den Körper bedarf es den größten Aufwand Körperfett in Energie umzuwandeln, während er die Energie aus dem Kohlehydratspeicher recht leicht schöpfen kann. „Ist der Kohlehydratspeicher ausgeschöpft, muss der Körper auf eine der zwei übrig gebliebenen Energiequellen umsteigen und geht in erster Linie auf die Muskelmasse, die somit abgebaut wird. Muskeln brauchen wir wiederum, um den Fettstoffwechsel anzuregen. Bei der 24Stundendiät gilt es nun die Muskeln zu schützen und den Körper zu zwingen an die Fettreserven zu gehen“, verrät Achim Sam im Interview.

Step 1: Kohlehydratspeicher entleeren

Mit einem kurzen, knackigen Intervalltraining, wie Schwimmen, Radfahren, Laufen oder ein Ganzkörper-Workout, wird der Kohlehydratspeicher entleert. Wichtig ist ein Training zu wählen, bei dem möglichst viele Muskelgruppen beansprucht werden, da die Kohlehydratspeicher nur lokal geleert werden. „Heißt, wenn ich die Beine beanspruche, werden nur die Kohlehydratspeicher in den Beinen entleert“, erklärt Achim Sam.

Am Beispiel:

Wir starten mittags mit einem kohlehydratarmen Essen, z.B. Pute mit Salat. Der Kohlehydratanteil sollte immer unter 20% liegen, so bleibt die Insulinförderung unangetastet. Abends absolvieren wir ein Ganzkörper-Workout. Dabei gilt die Regel: Je intensiver das Training, desto effektiver die Entleerung des Kohlehydrat-Speichers.

Step 2: Fettverbrennung ankurbeln

Damit der Körper die Muskelproteine nicht angreift und auf das Körperfett umgelenkt wird, müssen die Muskeln geschützt werden. Das erfolgt durch die Zufuhr von Proteinen, in Form von eiweißreichem Essen. Danach braucht der Körper Zeit zur Regeneration.

Am Beispiel:

Unmittelbar nach dem Training – im sogenannten open-window-müssen wir eiweißhaltig essen, z.B. Lachs. Nach dem Gericht müssen wir um die acht Stunden schlafen. In dieser Zeit werden Hormone reguliert, die wir für die Fettverbrennung benötigen.

Step 3: Fettverbrennung optimieren

Durch langes lockeres Bewegen wird die Fettverbrennung aktiv gehalten. Dabei ist es wichtig den Proteinbedarf weiterhin zu decken und die Fettverbrennung nicht zu blockieren durch die Zufuhr von Kohlehydraten. Eine Pilotuntersuchung an der Uni Freiburg ergab, dass selbst Untrainierte ihre Fettverbrennungsrate in den 24 Stunden bis zu 95% steigern konnten und somit 500g pures Fett (vergleichbar mit 2 Packungen Butter) verloren haben. Da Fett immer an Wasser gekoppelt ist, haben sie unterm Strich rund 2 kg an Fettsubstanz verloren.

Am Beispiel:

Am nächsten Morgen wird eiweißreich gefrühstückt - Eier, Quark, Joghurt, Fisch - und die Ausdauer trainiert. Achtung: Geht der Puls zu hoch, werden die Muskeln angegriffen. Snacken blockiert die Fettverbrennung. Optimal sind drei ausgewogene Mahlzeiten. Insgesamt sollten Sie darauf achten unter 1200 kcal zu bleiben und den Kohlehydratanteil auf max. 20% zu halten.

Nach den 24 Stunden

Das Buch zur „24Stundendiät“, erschienen im ZS Verlag für 19,95€, gibt viele Tipps wies danach weitergeht. Die Erfahrung sagt aber, dass die meisten nach dem großen Erfolg so motiviert sind, dass sie nicht in alte Muster zurückfallen. Der Ernährungswissenstand ist so hoch wie nie. Einzig und alleine der Kopf spielt uns da Streiche. Daher Achims Appell:

„Esst drei ausgewogene eiweißreiche Mahlzeiten am Tag, snackt nicht zwischendurch, trinkt viel Wasser, macht Sport und haltet euch an die max. 20% Kohlehydrat-Regel.“

Valeska Fuhlenbrok



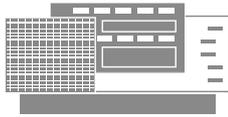
Ganzkörper-Workouts eignen sich optimal zum Abnehmen.

Die ultimativen Ernährungstipps von Achim Sam

1. Jeden Morgen einen Esslöffel Leinöl. Super für: Herzgesundheit, Muskelschutz, Zellregeneration, Fettverbrennung.
2. Nach dem Sport Lachs oder Kaltwasserseefisch, wegendes idealen Verhältnisses von Omega 3 und Omega 6 Säuren.
3. Viel grünes Gemüse wie Mangold, Spinat, Kohlsorten, Brokkoli, Blattsalate essen. Bei viel Sport neigt der Körper zur Übersäuerung, das wird durch das Gemüse abgepuffert.
4. Viel Wasser trinken. An jedem Zellprozess-Stoffwechselprozess ist Wasser beteiligt und wird somit in Mengen benötigt.

Dr. med. Volkhard Grützediek
 Dr. med. Wolfgang Grassl
 Olaf Greve
 Dr. med. Hans-W. Christl
 Ingo Leege

Privat & alle Kassen



Ihr Termin:
 040 /
 48 00 43 43

KERNSPINZENTRUM
 HAMBURG-EPPENDORF



offenes 3 Tesla MRT
 70 cm Innendurchmesser



Parken: Direkt im Haus,
 Einfahrt Marie-Jonas-Platz
 (ehem. Karstadt)



Kümmellstraße 1 20249 Hamburg / Mo.-Do. 7-21h Fr. 7-18h
www.kernspinzentrum-eppendorf.de

Ihr Kernspinzentrum auch in der Europa-Passage 040 / 30 20 80 00

Sabine Linek
 NATURHEILPRAXEN
 Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach



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



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



NATURHEILPRAXIS TRAVEMÜNDE

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



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

Mehr lesen auf
alstertal-magazin.de



• **Das aktuelle Heft** und über **zehn Jahre Archiv**

• **Kostenlos und komfortabel**

• **Infos** ohne App und ohne Bezahlschranke

• **Aktuelles** auch auf facebook.de/alstertalmagazin

Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

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



www.szhh.info

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

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

cyberknife center hamburg

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

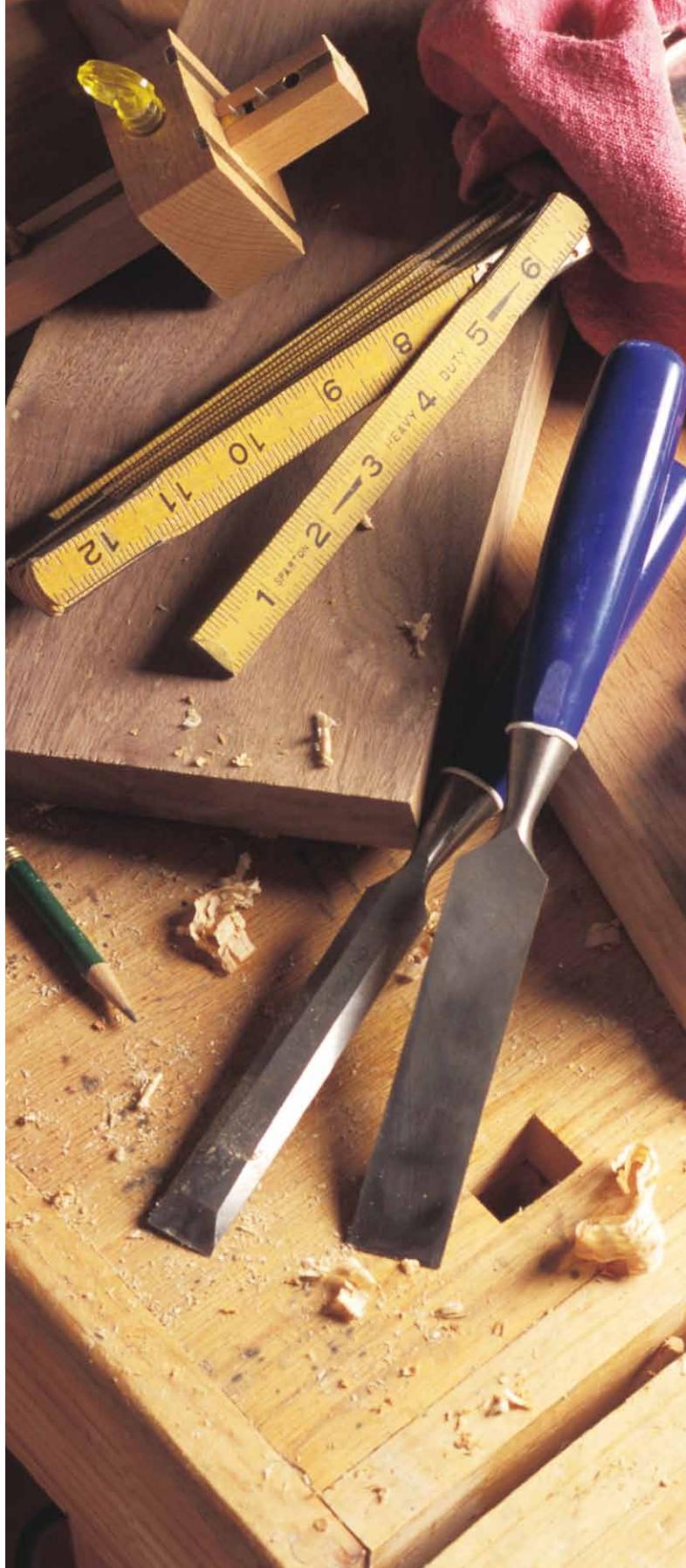
STRAHLENTHERAPIE ELSHORN

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

STRAHLENTHERAPIE ZENTRUM HARBURG

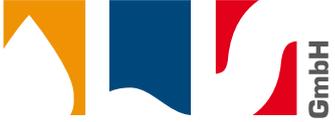
Veritaskai 6 • 21079 Hamburg
 Tel.: 040-2111 65 66 66
 E-Mail: info@szha.info
www.szha.info






**Steildach
Flachdach
Fassaden- und
Schornsteinverkleidungen**
Mende & Landes
Dachdeckermeister
Bedachung – Fassade
**Bauklempnerei
Reparaturen**
 1970

 45
 2015
 Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38

Sanitär - Heizung - Klempnerei - Bedachung - Kundendienst

STELTZER Sanitär
 Inh. Carsten Peters
WILHELM-STEIN-WEG 8 • 22339 HAMBURG
Telefon 538 43 00 - www.steltzer-sanitaer.de
 Zertifizierter Fachbetrieb
 für senioren- u. behinderten-
 gerechte Bäder/Installationen



 Seit 1965
 in Hummelsbüttel
Achim Meier
 Bauunternehmen
 • Schimmel / Feuchtigkeitssanierung • Wärmedämmung
 • Betonsanierung • Altbausanierung
 Hummelsbütteler Weg 50 • 22339 Hamburg • Tel.: 040-538 34 16
 Fax: 040-538 28 92 • Mobil: 0170/247 25 17 • E-Mail: technik@ameier-bau.de


**Mit neuen
Stromleitungen für
Sicherheit sorgen!**
 Alte elektrische Leitungen stellen oft eine Gefahrenquelle dar. Denken Sie rechtzeitig daran, Leitungen, Schalter und Verteilungen zu prüfen und zu erneuern. Unsere Elektroabteilung freut sich auf Ihren Anruf!
 Informationen unter:
 Tel.: 040 / 533 233 22

AUGUSTKAHL
 HEIZUNGS- U. SANITÄRTECHNIK GMBH
 Oehleckerring 4
 22419 Hamburg
 www.august-kahl.de

**VERZEIHUNG, HABEN SIE
'NEN DACHSCHADEN?**
 Fehlt Ihnen etwa ein Dachziegel, oder haben Sturm, Frost und Regen Ihr Dach undicht werden lassen? Rufen Sie unseren Notdienst bis 22.00 Uhr, wenn's sein muss.
MACKENS+SOHN GMBH
KUNDENDIENST / NOTDIENST TEL. 608 72 50
 SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI
 POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG

SKANDINAVIENS SCHÖNE VOGELWELT

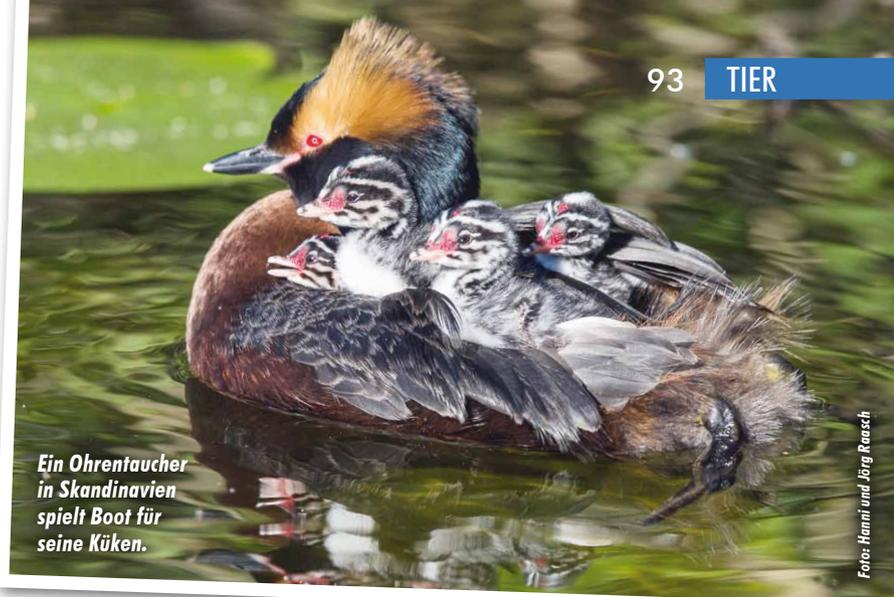
Am 2.10. um 19 Uhr findet im Duvenstedter BrookHus ein Bildervortrag über die Vogelwelt und die Natur im nördlichen Europa statt.

Die Referenten und begeisterten Fotografen Hanni und Jörg Raasch haben in den letzten Jahren mehrere ausgedehnte Reisen nach Skandinavien unternommen und ihre Eindrücke in schönen Naturfotos festgehalten.

Die skandinavischen Länder faszinieren mit ihren abwechslungsreichen und teilweise spektakulären Landschaften. Hanni und Jörg Raasch stellen in ihrem Vortrag ausführlich die Vogelwelt unserer nördlichen Nachbarn vor. Damit setzen sie an diesem Abend die im Oktober 2013 gehaltenen Vorträge mit neueren Erlebnissen und Beobachtungen fort.

Die Zuschauer können sich auf viele Bilder von seltenen Vogelarten freuen. Gezeigt werden drei vertonte Bilderserien, sogenannte Autovisionen: „Eine glückliche Kindheit“ mit dem Schwerpunkt Ohrentauchern (20 min), „Die schwarze Sonne“ (Schwärme von Gänsen und Staren auf dem Vogelzug, ca. 20 min) und „Vogelbeobachtungen zwischen Niedersachsen und Senja (Norwegen, ca. 40 Min).

Der Eintritt beträgt 5 Euro (Erw.) bzw. 2 Euro (Kinder/Jugendliche), 50% Ermäßigung für NABU-Mitglieder. Duvenstedter BrookHus, Duvenstedter Triftweg 140. Mehr Infos unter www.NABU-Hamburg.de.



Ein Ohrentaucher
in Skandinavien
spielt Boot für
seine Küken.

Foto: Hanni und Jörg Raasch

Tierarztpraxis in Bergstedt



Dr. Christina Ullmann
Bergstedter Chaussee 92
22395 Hamburg

Tel. 040 - 644 30 690 • www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Sprechzeiten:

Mo.-Mi. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr, Do. 15-21 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr und 15-18 Uhr, Sa. nach tel. Vereinbarung

Alstertal-Magazin Online lesen!



- **Das aktuelle Heft** und mehr als **zehn Jahre Archiv** mit Interviews, Artikeln, Kolumnen und viel mehr!
- **Kostenlos und komfortabel** – ohne App, ohne Bezahlschranke, im interaktiven Layout
- Kompatibel mit Apple, Android und Windows Phone
- Viele **weitere spannende Magazine** wie Hamburg Woman, Luxury, Home & Life – **alles gratis!**

VOLVO: DOPPELSIEG BEIM „FAMILIENAUTO DES JAHRES“

Einen Doppelsieg konnte Volvo bei der Wahl zum „Familienauto des Jahres 2015“ verbuchen. Der neue Volvo XC90 und der Volvo V70 erhielten den Preis in ihrer Kategorie. Bei der gleichnamigen Leserwahl der Fachzeitschriften „Auto Straßenverkehr“ und „Eltern“ gewinnen die beiden geräumigen Modelle jeweils die Importwertung in ihrer Kategorie. Mehr als 19.500 Leser haben in diesem Jahr abgestimmt und aus insgesamt 150 Vans, SUVs und Kombis mit mindestens 400 Litern Kofferraumvolumen die familienfreundlichsten Fahrzeuge in sieben Preiskategorien gewählt. Der schwedische Premium-Hersteller ist mit zwei Siegen und zwei Podiumsplatzierungen einer der großen Gewinner. Mit fast einem Drittel der Stimmen (30,8 Prozent) gewinnt die zweite Modellgeneration des Volvo XC90, die erst vor wenigen Wochen auch auf den deutschen Markt gerollt ist, souverän die Importwertung in der Preiskategorie über 40.000 Euro. Der Volvo V70 entscheidet mit 31,1 Prozent der Stimmen klar die Importwertung in der Preiskategorie von 35.000 bis 40.000 Euro



Foto: Volvo Car Corporation

Wurde mit 31,1 Prozent der Stimmen als Familienauto ausgezeichnet: der Volvo V70.

für sich. Der Mittelklasse-Kombi landet sogar in der von deutschen Automobilherstellern dominierten Gesamtwertung auf einem starken dritten Platz – ein eindrucksvoller Beleg für die Familienfreundlichkeit und Qualität der schwedischen Premium-Fahrzeuge. Der Volvo XC60 auf dem zweiten Platz seiner Klasse (35.000 bis 40.000 Euro) und der Volvo V60 als Dritter in seiner Kategorie (25.000 bis 30.000 Euro) komplettieren das hervorragende Ergebnis für den schwedischen Premium-Hersteller.

„Über die gleich zweifache Wahl zum Familienauto des Jahres und die weiteren Podiumsplätze freuen wir uns ganz besonders. Denn sie stammt von denen, die wissen, worauf es ankommt: von Familien. Volvo bemüht sich seit jeher, jede Fahrt so angenehm und sicher wie möglich zu gestalten“, sagte Thomas Bauch, Geschäftsführer der Volvo Car Germany GmbH, anlässlich der Preisverleihung am Rande der Internationalen Automobil-Ausstellung (IAA) in Frankfurt.

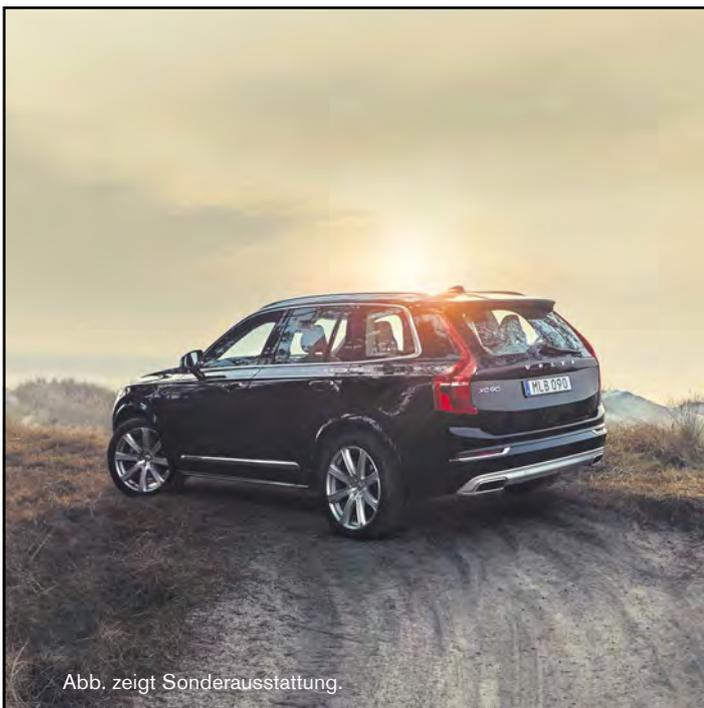


Abb. zeigt Sonderausstattung.



DER NEUE VOLVO XC90 D4 BEI UNS FÜR € 49.900,-

Skandinavische Designsprache, überragende Fahrdynamik, ein Interieur in höchste Qualitätsanmutung und weltweit führende Sicherheitstechnologien machen den Volvo XC90 zur automobilen Neuerscheinung des Jahres. Steigen Sie jetzt ein in die absolute Premium-Klasse von Volvo, inkl:

AUTOMATIKGETRIEBE
9"-TOUCHSCREEN
CITY SAFETY MIT KREUZUNGSBREMSSYSTEM

Alternativ für Geschäftskunden **€ 499,-** /Monat*

XC90 D4 Automatik, 140 kW (190 PS). Kraftstoffverbrauch (in l/100km) 5,8 (innerorts), 4,9 (außerorts), 5,2 (kombiniert), CO2-Emissionen (kombiniert): 136 g/km (gemäß vorgeschriebenem Messverfahren). *Geschäftskunden-Leasing der VCFS für gewerbliche Einzelabnehmer, ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH, Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 31.12.2015. Bei 40.000 km Gesamtfahrleistung, 48 Monate Laufzeit, € 2.500,- Anzahlung. Inkl. MwSt. und Überführung.



AMC KRÜLL GMBH



ALSTERTAL
MEIENDORFER MÜHLENWEG 29
TEL.: 040/ 60 17 19-0
SONNTAGS SCHAUTAG VON 11.00 - 17.00 UHR.
KEINE BERATUNG, VERKAUF, PROBEFAHRTEN.

KRUELL.COM

VOLKSWAGEN ZUM DRITTEN MAL RALLYE-WELTMEISTER*

Erfolgreiche Titelverteidigung: Sébastien Ogier/Julien Ingrassia (F/F) und der Volkswagen Polo R WRC haben sich bei der Rallye Australien mit einem außergewöhnlichen Triumph frühzeitig zu Weltmeistern* gekürt. Zum dritten Mal in Folge gehen alle Titel der FIA Rallye-Weltmeisterschaft (WRC) nach Wolfsburg. Und das mit einem neuerlichen Superlativ: Dank eines Doppelsiegs bei der Rallye Australien, dem zehnten von insgesamt 13 WM-Läufen auf vier Kontinenten, steht die Marke bereits nach gut drei Vierteln der Saison als Champion der Fahrer-, Beifahrer- und Hersteller-Wertung fest – so früh wie kein anderer Hersteller zuvor in der Geschichte des Rallye-Sports. Die Titelerfolge bescheren Volkswagen die Weltmeister-Trophäen sieben, acht und neun innerhalb von drei Jahren. Die Marke ist in der höchsten Rallye-Liga und der renommiertesten Motorsport-Weltmeisterschaft nach der Formel 1 mit dem Polo R WRC damit ungeschlagen. Die Rallye-WM gilt als größte fahrerische und technische Herausforderung im Rennsport: Die 13 Saisonläufe werden auf vier Kontinenten, auf Schotter, Asphalt und Eis und Schnee sowie bei Witterungen zwischen minus 20 und plus 40 Grad Celsius ausgetragen. Das abschließende Saisonviertel der FIA Rallye-Weltmeisterschaft (WRC) wird – mit der Rallye Frankreich (01.10.–04.10.2015), der Rallye Spanien (22.10.–25.10.2015) sowie der Rallye Großbritannien (12.11.–15.11.2015) ausgetragen. *Vorbehaltlich der Bestätigung durch die FIA.

Sieggewohnt im Rallye-Sport: der Polo R WRC ließ die Wolfsburger erneut jubeln.

Foto: VW AG / kaeling/bildagentur.de

Der Tiguan LOUNGE. Serienmäßig mit 5 Jahren Garantie.²

Volkswagen AutoVersicherung¹
möglich. Sprechen Sie uns an.

WIE **GUT**
KLINGT DAS DENN.



Tiguan LOUNGE Sport & Style 4MOTION BMT 2.0 TDI SCR, 110 kW (150 PS), 7-Gang-DSG

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,6/außerorts 5,1/kombiniert 5,7/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 150. Energieeffizienz B.

Ausstattung: Pepper Grey Metallic, Anhängervorrichtung anklappbar, 4 LM-Räder „Novarra“ 7J x 17, Multifunktions-Lederlenkrad, Vordersitze beheizbar, Rückfahrkamera, ParkPilot u. v. m.

GeschäftsfahrzeugLeasingrate monatlich	279,00 €³
Sonderzahlung:	0,00 €
Laufzeit:	36 Monate
Laufleistung pro Jahr:	10.000 km

¹Ein Angebot der Volkswagen Autoversicherung AG, vermittelt durch den Volkswagen VersicherungsService, Zweigniederlassung der Volkswagen Versicherungsdienst GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Versicherungsleistungen gemäß Bedingungen der Volkswagen Autoversicherung AG, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Gültig für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer, die einen Pkw zulassen.² 5 Jahre Garantie bei den CLUB & LOUNGE Sondermodellen serienmäßig, bei allen anderen neuen Modellen 2 Jahre Herstellergarantie und bis zu max. 3 Jahre Anschlussgarantie durch den Hersteller optional. Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informieren wir Sie gern. ³Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig für gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Alle Werte zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Angebot gültig bis 31.10.2015. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Das Auto.



Auto Wichert GmbH

Stockflethweg 30, 22417 Hamburg, 040/527227-0
Wendenstraße 150-160, 20537 Hamburg, 040/251516-0
Bornkampsweg 4, 22761 Hamburg, 040/89691-0
Holsteiner Chaussee 190, 22457 Hamburg, 040/577097-90

www.auto-wichert.de, info@auto-wichert.de

Segeberger Chaussee 181, 22851 Norderstedt, 040/529907-0
Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg, 040/423005-0*
Ohechaussee 194, 22848 Norderstedt, 040/30985447-0*
Blankeneser Landstr. 43, 22587 Hamburg, 040/866660-0**

*Volkswagen Agenturen im Auftrag der Auto Wichert GmbH ** Service Betrieb

REINHARD MÜLLER GmbH
Autolackierungen · Design · Unfallreparatur

Mehr als Lack - ein Konzept mit Service und Qualität

Nina Müller
Geschäftsführerin

Poppenbütteler Bogen 86
22399 Hamburg
Telefon 040 - 606 52 33
Telefax 040 - 606 66 89
www.lackmueller.de
info@lackmueller.de



**WIR LIEBEN IHR AUTO.
UND IHR AUTO WIRD UNS LIEBEN.**

DIE EWELT
Service-Champions
im besten Kundendienst

BEST CARWASH
4.8/5

Mo - Fr 8:00-20:00 Uhr | Sa 8:00-18:00 Uhr | So 13:00-19:00 Uhr

BEST CARWASH
Die reinste Freude

bestcarwash-hamburg.de

Poppenbütteler Weg 94



Bis Ende Oktober gibt es bei Audi Hamburg den Audi A3 S line style mit Sonderkonditionen.

Audi Hamburg Herbst Aktion

Der Herbst feiert seinen Beginn im September. Er gilt als goldene Jahreszeit und verzaubert unsere Welt mit atemberaubenden Sonnenauf- und -untergängen. Er gestaltet die Landschaft mit einer spektakulären Farbpalette und verwöhnt uns mit den letzten warmen Tagen des Jahres. Ganz nach seinem Vorbild starten auch die Audi Hamburg GmbH den September im Zeichen von Dynamik, Stil und Exklusivität.

Die S line selection steigert das progressive Audi Design und hebt das veredelte Fahrzeug auf den ersten Blick von der Serie ab. Die S line style Edition bietet eine Vielzahl an wertvollen Interieur- und Exterieur-Ausstattungen für einen filmreifen Auftritt. Egal für welches Paket Sie sich entscheiden, Sie profitieren in jedem Fall von einem Preisvorteil in Höhe von mindestens 50%*.

Mit dem Audi A3 S line selection oder S line style bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mehr aus Ihrem Alltag zu machen: mehr Sportlichkeit, mehr Individualität, mehr Begeisterung.

Lassen Sie sich jetzt von dem neuen Audi A3 S line selection oder dem Audi A3 S line style begeistern und nutzen Sie noch bis zum 31.10.2015 unser exklusives Vorteilsangebot in Form eines Gutscheins im Wert von 500,- € für unseren Audi Zubehör Shop**. Zusätzlich bieten wir Ihnen an Ihr aktuelles Fahrzeug, unabhängig von einem Fahrzeugkauf, kostenlos zu reinigen und zu bewerten. Das alles gibt es bis zum 31.10.2015 und nur an den Standorten der Audi Hamburg GmbH. Ihr Team der Audi Hamburg GmbH. Mehr Infos unter www.audizentrum-hamburg.de

Autolackier Karosserie Zentrum seit 1963

JÜRGEN SCHRÖDER
Tel.: (040) 538 933 -0

Wir machen aus einer Beule keinen Elefanten!
Karosserie Fachbetrieb

Die Profis vom Karosserie-Fachbetrieb:
Wir bügeln Unfallschäden wieder aus.
Günstig. Professionell und schnell.
Immer in Ihrer Nähe. Bei allen Automarken.

www.juergenschroeder.com

Autolackier- und Karosseriezentrum
Lademannbogen 145 • 22339 Hamburg

Smart-Repair-Service

* Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers bei Einzelbestellung der Sonderausstattung. In Kombination mit anderen Sonderausstattungen erfolgt eine preisliche Berücksichtigung. ** Beim Kauf eines neuen Audi A3 S line selection oder A3 S line style im Aktionszeitraum.

Upgrade für die G-Klasse

Der G 500 bekommt von Mercedes-Benz einen neuen 4,0-Liter-V8-Biturbomotor spendiert!



Foto: Daimler

Mercedes-Benz schickt alle Modelle der G-Klasse mit bis zu 16 Prozent mehr Leistung und bis zu 17 Prozent weniger Verbrauch auf die Straße und ins Gelände. Darunter den G 500 mit einem neuen 4,0-Liter-V8-Biturbomotor. Alle Motorisierungen erfüllen die Anforderungen der höchsten Emissionsklasse Euro 6. Ein neu abgestimmtes Fahrwerk sowie eine feinfühlere ESP®-Regelung erhöhen Fahrstabilität, Sicherheit und Straßenkomfort. Ebenfalls aufgewertet wurden Exterieur und Interieur. Gleichzeitig gehen die exklusive AMG EDITION 463 und der G 500 4x42 an den Start. Das Show Car G 500 4x42 hat viele Kunden begeistert und wird in Serie gebaut. Das Technik-Paket besteht aus dem Allrad-Triebstrang inklusive Portalachsen

und dem neuen V8-Motor mit vier Litern Hubraum, Biturbo-Aufladung und 310 kW (422 PS) Leistung. Ebenfalls neu ist das Fahrwerk mit doppelten Feder-Dämpferbeinen und Verstelldämpfung. Bedingt durch die deutlich breitere Spur der Portalachsen im Vergleich zum Serienfahrzeug (+ 264 mm), die großen 22-Zoll-Felgen mit Reifen der Dimension 325/55 R 22 und die Verstelldämpfung mit Sport-Modus, geht die gehobene G-Klasse trotz höherem Schwerpunkt dynamisch durch die Kurven. Der G 500 4x42 wird ab Dezember 2015 bei den Mercedes Händlern stehen. Alle anderen neuen Modelle der G-Klasse rollen ab September 2015 in die Showrooms.



Herbst-Angebot:

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

Wir drehen Ihr Unternehmensvideo!

Bereits unter **2.000 Euro** möglich.

Für alle Branchen:

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

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



Musterfilme unter www.alstertv.de | Anfragen bitte an: **Wolfgang E. Buss**, ALSTER TV
Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg-Alstertal
Tel: 040 538 9 300; E-Mail: w.buss@alster-net.de

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

Meine Sicherheit – mein Service
Boxenstopp bei
Nord-Ostsee Automobile



Buchen Sie Ihren Termin an einem der folgenden **8 Aktions-Tage**:

Fr., 09.10. | Fr., 06.11. | Fr., 20.11. | Fr., 04.12.
Fr., 16.10. | **Sa., 07.11.** | **Sa., 21.11.** | **Sa., 05.12.**

**Räderwechsel-Aktionspreis
inkl. Fahrzeug-Check.**

für alle 4 Räder zusammen ab € **33,33**

Gültig nur an den 8 Aktions-Tagen

Ihre Vorteile beim Boxenstopp:

- Radwechsel durch unsere Fachkräfte
- Fahrzeug-Check
- kurze Wartezeit

Paket 92-9204

**Schluss mit Schleppen!
Das RäderHotel®.***

pro Saison und Radsatz nur € **66,66**

Die RäderHotel®-Einlagerung pro Saison beinhaltet:

- gründliche Reinigung der Räder
- Feststellung der Profiltiefe sowie des Herstellers
- fachgerechte Lagerung für Sicherheit u. Werterhalt
- Versicherung* der Radsätze gegen Transportbeschädigung, Brand und Diebstahl

Paket 40-4002

Alle Preise inkl. der gesetzl. MwSt.
*AGB RäderHotel®

Nord-Ostsee Automobile GmbH & Co. KG

Autorisierter Mercedes-Benz Service

Center Alstertal, Poppenbütteler Weg 5, 22339 Hamburg, Tel. 040 538009-0

Center Elbe, Nienstedtener Marktplatz 30 – 34, 22609 Hamburg, Tel. 040 822767-0

info@nord-ostsee-automobile.de

www.nord-ostsee-automobile.de

Ihr persönlicher Service. In Hamburg und Schleswig-Holstein.



Mercedes-Benz

Ein Zuhause mit Kindern ist für viele Immobilienbesitzer ein großes Glück – umso trauriger, wenn die Sprösslinge flügge werden und das Haus verlassen!



Foto: LBS

Neue Studie:

Macht Wohneigentum glücklich?

Was sind die Glücksmomente eines Immobilieneigentümers – und was die nicht so glücklichen? Dieser Frage wollte eine aktuelle Studie auf den Grund gehen. Die Ergebnisse sehen Sie hier!

Eigenheimbesitzer durchleben mit und in ihren eigenen vier Wänden viele Momente des Glücks – einer der traurigsten ist jedoch der Auszug der Kinder. Das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Universität Hohenheim und der LBS-Stiftung Bauen und Wohnen. Etwa jeder dritte Hauskäufer

oder Bauherr gibt demnach an, beim Auszug der Kinder sehr unglücklich gewesen zu sein. Ähnlich traurig empfinden viele nur Schäden am Haus durch Umwelteinflüsse wie etwa Sturm, Hagel oder Hochwasser. Letztlich überwiegen die Momente des Glücks jedoch bei Weitem, wie die Studie zeigt. Mit am größten

ist die Freude in der Regel beim Einzug in die eigene Immobilie und bei der Zahlung der letzten Finanzierungsrate. Wo der Gefühlstaumel anfängt und wo er aufhört – und wie intensiv die Gefühle jeweils sind – hängt auch davon ab, ob der Eigentümer sein Traumobjekt selbst baut oder „nur“ kauft. So haben Häus-

lebauer zusätzlich Gelegenheit zu jublieren, wenn sie den Bau planen – und miterleben können, wie ihr Haus entsteht.

Für alle ein großartiger Moment ist die Zahlung der letzten Rate, darin sind sich Bauherren und Käufer einig. Das verwundert nicht, denn von nun an gehört ihnen ihr Eigenheim ganz allein.

Glücksmomente beim Immobilienkauf



Dennoch gibt es kleine Unterschiede bei der Reihenfolge der Glücksmomente. So belegt die Zahlung der letzten Rate bei den Hauskäufern mit 88 Prozent klar den ersten Platz, dicht gefolgt vom Einzug in die Immobilie mit 86 Prozent und der Fertigstellung der Renovierungsarbeiten mit 81 Prozent. Bei den Bauherren steht mit 91 Prozent indes der Einzug an erster Stelle, gefolgt von der Fertigstellung des Neubaus (88 Prozent) und der Zahlung der letzten Rate (87 Prozent).

Doch egal, ob gebaut oder gekauft – die Finanzierung des Eigenheims muss immer auf solidem finanziellen Fundament stehen. „Dazu zählt neben Eigenkapital auch ein Bausparvertrag. Der Vorteil: Mit seinen festgeschriebenen Darlehenszinsen sorgt er für Planbarkeit und Zinnsicherheit bis zur letzten Rate“, sagt Albrecht Luz von der LBS. Laut TNS Infratest betrachten 59 Prozent der Deutschen das Bausparen als ersten Schritt, um später Wohneigentum erwerben zu können.

TUDSEN

IMMOBILIEN

VOLKSDORF .

Atriumhaus mit etwa 140 m² Wohnfl. großzügige, lichtdurchflutete Räume, Kamin, 2 Bäder, 33 m² einsehbares Grundstück. Liebevoll angelegter Garten. Absolut ruhige Wohnlage. Garage. B, Gas, 151,9 kWh, Bj. 1974, E. € 450.000,--

WALMDACHHAUS .

Etwa 215 m² Wohnfl. in absolut ruhiger Wohnlage von Bramfeld nahe Wellingsbüttel. Wohnbereich mit bis zu 7 m Höhe, Kamin, SIEMATIC Küche. Alles sehr gepflegt. 905 m² breites Süd-Grdst. Garage. B, Gas, 166,9 kWh, Bj. 1975, F. € 780.000,--

GESUCHT !

Für Interessenten, die bei dem Verkauf eines alten Rotklinkerhauses in Volksdorf nicht zum Zuge kommen konnten, suchen wir einen Altbau, gern auch sanierungsbedürftig, ab 180 m² Wohnfläche. Kaufpreis je nach Zustand bis zu € 1.500.000,--.

AHRENSBURG .

Erstbezug. Eigentumswohnung im Alleenviertel mit wunderschönem Blick. Etwa 143,9 m² Wohnfl. Fertigstellung kurzfristig, Ausstattung nach Käuferwunsch. B, Gas, 60,30 kWh, Bj. laut Energieausweis 2013. € 563.390,-- + 2 TG à € 17.500,--.

PFERDE ERWÜNSCHT .

Sanierter Rotklinker-Bauernhaus Anno 1914 mit Stallungen auf 16.490 m² Grundstück mit Weide. Großes Nebengebäude. Bargfeld-Stegen: kurze Wege zu Einkauf, Schulen, Flughafen, HH-City. B, Gas, 101,8 kWh, Bj. 1923, D. € 1.450.000,--.

GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir ein Einfamilienhaus oder eine Doppelhaushälfte in Sasel, Volksdorf oder Wellingsbüttel ab 130 m² Wohnfläche für 4 Personen. Grundstück ab 700 m² in ruhiger Wohnlage. Kaufpreis bis € 750.000,--.

040 / 609 019 30

www.tudsen.de

Kontorhaus Eulenkrugstraße 7 22359 Hamburg Volksdorf

Modernisieren mit Gewinn?

Hausbesitzer werden sich verwundert die Augen reiben: Neuerdings können sie mit Sanieren Geld verdienen! Dank den seit August erhöhten Tilgungszuschüssen der KfW Förderbank kalkulieren Energiespar-Modernisierer jetzt mit Minuszinsen. Wer clever ist, wählt eine Kombination mit einem Bausparvertrag. Das garantiert günstiges Baugeld bis zum letzten Finanzierungstag.

11,72 Millionen Häuser haben die Bundesbürger vor 1979 gebaut. Nur 25 bis 30 Prozent verfügen über eine moderne Dämmung der Außenwände, zeigen aktuelle Zahlen des Bundeswirtschaftsministe-

riums. Viele Hausbesitzer haben dringenden Nachholbedarf bei der Sanierung. Die KfW Förderbank lockt sie deshalb jetzt mit überraschend attraktiven Konditionen. Das bundeseigene Institut hat den

Förderkredit seit dem 1. August für Komplettsanierungen gemäß dem Standard eines KfW-Effizienzhauses auf 100.000 Euro aufgestockt. Der angebotene Zinssatz sinkt. Gleichzeitig steigen die Tilgungs-

zuschüsse auf ein so hohes Niveau, dass sie die Zinszahlungen nun übersteigen. Vorausgesetzt, Hausbesitzer planen klug und nutzen die Höchstförderung, sind laut Berechnungen von Finanztest innerhalb von zehn Jahren Überschüsse von bis zu 27.500 Euro drin. „Zu dem Finanzierungsplus kommen auf lange Sicht die Einsparung durch niedrigere Energiekosten hinzu und nicht zuletzt ein Gewinn an Wohnkomfort“, erklärt Bernd Neuborn von der BHW Bausparkasse.

Hausbesitzer, die vielleicht noch die Förderentwicklung abgewartet haben, sollten die günstige Gelegenheit jetzt ergreifen. „Lukrativer dürften die Rahmenbedingungen nicht mehr werden“, betont der Experte von BHW.

Bei Kombikrediten wird die Höhe der Bausparsumme so ausgelegt, dass der Hausbesitzer nach zehn Jahren den KfW-Kredit ablösen kann. Mit dem zugeteilten Bausparleihen bestreitet der Modernisierer nach Ende des KfW-Kredits den Rest seiner Finanzierung. „Die Zinsen beim Bauspardarle-

Grossmann & Berger

Lemsahl-Mellingstedt



Einfamilienhaus, Bj. 1969, 5 Zimmer, ca. 150 m² Wohnfl., ca. 1.001 m² Grundst., Gas-Heizung, Bedarfsausw., 179 kWh/(m²a)

Kaufpreis: € 599.000,-

Bargtheide



Einfamilienhaus, Bj. 1928, 4,5 Zimmer, ca. 110 m² Wohnfl., ca. 674 m² Grundst., Gas-Heizung, Bedarfsausw., 216 kWh/(m²a)

Kaufpreis: € 349.000,-

Sasel



Doppelhaushälfte, Bj. 1980, 4 Zimmer, ca. 124 m² Wohnfl., ca. 587 m² Grundst., Gas-Heizung, Verbr.-Ausw., 172 kWh/(m²a)

Kaufpreis: € 440.000,-



Wir schätzen, was Sie besitzen!

Sie denken daran, Ihre Immobilie zu verkaufen? Dann sprechen Sie uns gern an. Mit langjähriger Erfahrung und umfassender Marktkenntnis erstellen wir Ihnen unverbindlich eine Wertanalyse und begleiten Sie durch den Verkaufsprozess.

Wir beraten Sie gern!



Grossmann & Berger macht. Das Zuhause Ihres Lebens.

Shop Poppenbüttel | Stormarnplatz 1, 22393 Hamburg

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

hen sind planbar günstig, das gibt Sicherheit bis zur vollständigen Tilgung*, so Neuborn. Die KfW bietet dagegen nach Ablauf der Zinsbindung eine marktübliche Anschlussfinanzierung an. Je nachdem, wie sich die Zinsen bis dahin entwickeln, könnte die Variante also auch unerwartet teuer werden.

Gut modernisiert ist halb gewonnen – Energiesparhaus dank cleverer Finanzierung.

Energiemodernisierungen sind am dringendsten, sagen ...



Wie notwendig sind Modernisierungen? Die Meinungen sind gespalten!



Quelle: Studie BHW BauSparkasse

Foto: Braas GmbH/BHW BauSparkasse

Wir bauen schöne Häuser!

Von der Planung bis zum fertigen Haus. Alles aus einer Hand!



S&T LANDHAUS
30 Jahre Sicherheit & Qualität

S&T Landhaus GmbH,
Schenefelder Landstraße 173, 22589 Hamburg,
040 / 870 860-0, info@st-landhaus.de, www.st-landhaus.de

Schlüsselfertige Massivhäuser bieten viele - bei S&T Landhaus erhalten Sie Qualität seit 30 Jahren! Überzeugen Sie sich selbst.



Wohnen in einer WG macht nicht nur Spaß – in vielen (west-)deutschen Städten ist es deutlich günstiger als die Singlewohnung!



Foto: Signal Iduna/Immowelt.de

„Bei uns finden Sie Ihr neues Zuhause“

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Zentrale Sasel
Saseler Chaussee 203
22393 Hamburg

Immo Shop Wellingsbüttel
Rolfinkstraße 15
22391 Hamburg

www.witthoeft.com
Telefon 040/63 64 63-0



Volksdorf

EFH, 7,5 Zimmer, ca. 185 m² Wohnfl., Vollkeller, Bj. 1958 - modernisiert 1994, 3-4 Stellpl., 800 m² Grundstück, Bedarfsausweis-Gas-F-173 kWh, **€ 585.000,-**



Bramfeld

Endreihenhaus, 4 Zi. zzgl. Ausbaureserve, ca. 115 m² Wohnfl., Vollkeller, Bj. 1976, gepflegt, Süd-Grdst., Energieausweis wird z. Zt. erstellt, **€ 320.000,-**



Sasel

Doppelh., 1. Hälfte (4 Zi.; ca. 132 m² Wfl.) vermietet, 2. Hälfte (4 Zi.; ca. 92 m² Wfl.) frei verfügbar, Bj. 1965, ca. 780 m² S/W-Grdst. in erstkl. Lage, Bedarfsausweis-Öl-277 kWh-F, **€ 615.000,-**



Katharinenquartier

Zwischen Speicher- und Innenstadt, exkl. Neubau-Wohnungen, 3-5 Zi., ca. 84 - 160 m² Wfl., erstkl. Ausstattung, Bedarfsausweis-Fernwärme-B-57 kWh, **ab € 1.244,- mtl. exkl.**

Häuser und Baugrundstücke, besonders im Alstertal und den Waldhöfen, erfreuen sich weiterhin einer großen Nachfrage! Daher können wir auch Ihre Immobilie zu besten Konditionen vermitteln. Für eine umfassende Beratung stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Miet-Ersparnis durch WG

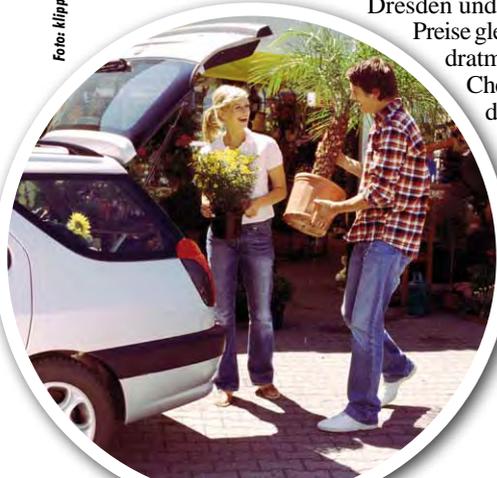
In Hamburg spart man wenig

In deutschen Unistädten wohnen Studenten in der WG bis zu 40% günstiger als in einer Singlewohnung. Das ergab eine aktuelle Studie. In Hamburg spart man nur 10% gegenüber einem Singlewohnungs-Benutzer. In ostdeutschen Städten kosten WGs oft sogar mehr!

Mit dem Semesterstart geht in vielen Städten die Jagd auf preiswerte Wohnungen los. Eine Wohngemeinschaft (WG) ist in den meisten deutschen Unistädten die günstigere Wahl. Gegenüber einer Singlewohnung können Studierende so bis zu 40 Prozent der Mietkosten sparen. Das zeigt der „Mietpreis-Check Unistädte“ von immowelt.de, für den die Angebots-Kalmmieten in 64 Unistädten mit mehr als 10.000 Studierenden ausgewertet wurden. Das größte Sparpotential aller untersuchten Hochschulstädte gibt es in Koblenz. Für eine Singlewohnung mit maximal 40 Quadratmeter zahlen Studenten hier im Median eine Kaltmiete von 10,30 Euro pro Quadratmeter. Für eine WG-gerechte Wohnung in einer Größe von 80 bis 120 Quadratmetern werden hingegen nur 6,20 Euro pro Quadratmeter fällig – eine Ersparnis von 40 Prozent. Da Ulm zu den teuren Studentenstädten zählt, ist hier das WG-Leben eine preiswerte Alternative zur Singlewohnung. Statt 13,50 Euro in einem Einzel-Appartement müssen WG-Bewohner nur 8,90 Euro für den Quadratmeter zahlen und somit 34 Prozent weniger. Weitere Hochschulstandorte, an denen Studenten in einer WG viel Geld sparen, sind Erlangen (32 Prozent) und Karlsruhe (31 Prozent). In Hamburg liegt der Unterschied von 12,50 zu 11,20 Euro allerdings lediglich bei rund 10 Prozent. Singlewohnungen sind in der Regel teurer. Das liegt zum einen daran, dass häufig vollmöblierte 1-Zimmer-Appartements angeboten werden, die schon allein aufgrund ihrer Ausstattung mehr kosten. Zum anderen ist in vielen Städten das Angebot an kleinen Wohnungen sehr begrenzt, da die Nachfrage danach besonders groß ist. Nicht nur Studenten, auch viele Singles und Senioren sind auf der Suche nach preiswerten kleinen Wohnungen. Während in den westdeutschen Studentenstädten die Preise für Singlewohnungen deutlich über denen einer WG liegen, sieht es im Osten größtenteils anders aus. So ist eine Einraumwohnung sowohl in Potsdam als auch in Rostock 9 % günstiger als eine WG-taugliche. Ähnlich verhält es sich auch in Dresden und Erfurt. In Jena liegen die Preise gleichauf bei 9 Euro pro Quadratmeter, während in Leipzig, Chemnitz, Cottbus und Magdeburg Singlewohnungen geringfügig teurer sind.

Das Zusammenziehen bringt in den meisten westdeutschen Unistädten finanzielle Vorteile!

Foto: Klipp-und-Klar.de/immowelt.de



mwy MEYER-WOLTERS + YEGER ARCHITEKTEN
 Langenstück 29 Fon 040 / 63 60 36-90 info@mwy-architekten.de
 22393 Hamburg Fax 040 / 63 60 36-91 www.mwy-architekten.de

Immobilienverkauf: stressfrei & sicher

Für Sie leisten wir unter Einsatz unserer Markterfahrung, moderner Werbemedien und Verkaufstechniken den umfassenden und zügigen **Verkauf**, aber auch die **Vermietung** Ihres Hauses, Grundstückes oder Ihrer Wohnung.

Unser **TIPP**: Ihr Immobilienvermögen in eine **Rente** umwandeln - ohne auszuziehen - Wir beraten Sie gerne!

Bibow
Immobilien

www.Bibow-Immobilien.de

Tel. 040 / 608 75 100



Adresslage in Sasel

Lichtdurchflutetes Klinker-Einfamilienhaus mit Wintergarten und Vollkeller, komplett hochwertig modernisiert 1999 + 2005 mit 6 Zimmern, ca. 180 m² Wfl. - verteilt auf 3 Ebenen, 1.005 m² Süd/West Grundstück mit Blick in den japanischen Garten, Top - Einbauküche, 2 Bäder, Gäste-WC, elegante Bodenfliesen und Teppichboden, moderner Kaminofen, alles sehr gepflegt, Frühjahr 2016 frei - Energieausweis 133 kWh (m².h) Erdgas - Kaufpreis € 690.000,00



Immobilienmakler
Michael Buchholz

Telefon: 040 / 600 33 40
 Saseler Damm 31, 22395 Hamburg
 immobilien-buchholz@t-online.de

Energiesparen leicht gemacht:

Geld nicht durch den Schornstein jagen

Jedes Jahr verschwenden die Deutschen viel Geld und Energie, weil sie falsch heizen und lüften.

Dabei ist richtiges Verhalten so einfach – und sparen tut man dabei auch noch!

Die Tage werden wieder kürzer und kühler, die neue Heizperiode beginnt. Beim Heizen und Lüften kann man unnötig Geld und Energie verschwenden. Schwäbisch Hall-Expertin Carolin Schneider entlarvt Mythen und Kostentreiber.

Räume immer gleichmäßig beheizen?

Experten raten für ein optimales Wohlbefinden zu einer Raum-

temperatur von 20 Grad. Doch die kann nachts oder während man tagsüber außer Haus ist problemlos um vier Grad gesenkt werden, das spart bis zu 15 Prozent Heizenergie. Aber Achtung: Wenn Wohnräume unter 16 Grad abkühlen, braucht das erneute Aufwärmen unnötig viel Energie. Deshalb sollten selten genutzte Räume wie das Schlaf-, Arbeits- oder Gästezimmer auch nicht über offene Türen mitge-

heizt werden. Für optimale Heizleistung und Wohnkomfort sorgen programmierbare Thermostate, die günstig erhältlich sind.

Fenster weit auf = Geldverschwendung?

Wer sein Geld möglichst unnötig verheizen möchte, stellt sein Fenster auf Kipp. Nicht einmal das Raumklima verbessert die Kippposition, denn die Luft zirkuliert kaum, die Wände kühlen

aus und die Gefahr von Schimmelbildung wird erhöht. Besser: Fünfminütiges Stoßlüften, das sorgt für sprichwörtlich frischen Wind in den eigenen vier Wänden und verringert den Energiebedarf um circa 20 Prozent.

Möglichst dicht an den Heizkörper rücken?

„Die Wärme wirkt doch erst richtig wohlig, wenn Couch oder Sofa möglichst nah am Heizkör-

Grundstücksbewertung
- unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke
Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Gutachter im Hause Witthöft
- Hausmakler RDM/VHH

Tel.: 040/ 63 64 63 44
auch abends und am Wochenende



LGE
Mecklenburg-Vorpommern GmbH

Mecklenburg
Vorpommern 
MV tut gut.

Baugrundstücke im Ostseeferienpark Rerik



- Wenige Minuten bis zur Ostsee
- Ideales Revier für Wassersport
- Fertig erschlossene Grundstücke
- Faire Preise
- Ohne Makler und Provision



Rufen Sie uns an, Frau Jahn berät Sie gern!
Telefon 0385 3031-761 · Fax 0385 3031-751 · E-Mail m.jahn@lge-mv.de www.lge-mv.de

immobilien
VOLKER WARNEKE

Hanseatisch vertrauensvoll!

■ seit 1977

Volker Warnke Immobilien
Saseler Kamp 25
22393 Hamburg
vw@immo-warnke.de
www.immo-warnke.de

040/601 78 74

**Wohlig warm soll's im Winter sein.
Um dabei nicht unnötig Geld und
Energie zu verschwenden, sollte man
ein paar Grundregeln beherzigen.**

per stehen, oder?“ Bloß nicht! Solche Verdeckungen schlucken bis zu 40 Prozent der Heizenergie. Gleich doppelt unsinnig ist es, Wäsche auf dem Heizkörper zu trocknen: Das verhindert nicht nur die Wärmeabgabe, sondern kühlt das Zimmer zusätzlich durch die verdunstende Feuchtigkeit.

Die alte Heizung macht's noch?

„Einen Winter hält der Kessel doch bestimmt noch durch. Und moderne Heizungen lohnen sich eh nur in Neubauten ...“ So oder ähnlich lautet manches Vorurteil. Fakt ist: Wer seine alte Heizung gegen eine moderne und effizientere Anlage austauscht, kann seine Energiekosten um bis zu 20 Prozent reduzieren. Modernisierer können zudem von diversen Förderprogrammen von Bund, Ländern, Städten oder auch Energieversorgern profitieren.



Foto: Bauparkasse Schwäbisch Hall



Ihr Zuhause | Ihr Stil



HESS G
M
B
H
MASSIVBAU

- Bauzeitgarantie
- Festpreisgarantie
- Individuelle Architektenplanung
- Seit 1988 in Hamburg

Urteile um die Immobilie

Zimmer abzugeben?

Das Alstertal-Magazin stellt auf seinen Immobilienseiten in lockerer Reihenfolge **aktuelle Urteile** zur Rechtsprechung rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um **Kraftwerke im Keller, Stromdiebe** und mehr!

Handwerker/Gärtner/ Marktbeschicker!!!
 Hallenflächen ca. 140m² und 30 m² mit Freiflächen zu vermieten.
 Hamburg-Sasel
 Büro: 040-633 177 50
 Mobil: 0172-953 65 75

Porschen
 Ihr Finanzierungsexperte im Norden.

Baufinanzierung:
 (Stand: September 2015)

- 10 Jahre Zinsbindung
- 1,49% nom. / 1,50% eff. (60 % - Beleihung)
- Tilgung zwischen 2,5 und 9% beliebig oft wechselbar
- 10% Sondertilgung p.a.
- zzgl. KfW-Mittel
- 12 Monate keine Bereitstellungszinsen

Finanzierungsexperte
 Guido Porschen
 Eekbusch 35 a
 22395 Hamburg
 Tel. 040 645 05 415

guido@porschenhamburg.de
 www.porschenhamburg.de

IMMOBILIEN SERVICE
ZIMMERMANN
 WILHELM ZIMMERMANN

Kein Jahrgang gleicht dem anderen.



Auch Immobilien haben individuelle Werte. Die Immobilienexperten von Immobilien Service Zimmermann erkennen diese sowie die Stimmung, die von Ihrer Immobilie ausgeht. Das geben sie weiter. Damit verkaufen sie erfolgreich!

Frahmredder 7
 22393 Hamburg
 Telefon: 040- 600 10 600
 www.zimmermann-ivd.de

ivd

Maison Wellbü
 Wohnen im grünen Wellingsbüttel



WELLINGSBÜTTTEL NEUBAU-Komfortwohnung
 Ruhe genießen im Grünen

ca. 150 m² Wfl. Gartenanteil möglich, je Etage 1 Whg., Erstbezug, Aufzug, 4 Zimmer, 2 Bäder, Ankleide, HWR, 2 TG-Stellpl., Gas-/Solarheiz., Kl.A, 45kWh/(m²a)Energiebedarfsausw., courtagefrei, 850.000€ zzgl. STP
www.maison-wellbu.de

Cranberry Park
 Die grüne Insel zum Wohnen



3 Zi.Wohnung zu verkaufen
 Bramfeld / Wellingsbüttel
 Erstbezug frei ab Januar 2016
 3-Zimmer Whg., 92 m², S/W-Lage, Balkon, Aufzug, Gas/Solarheiz., Kl. A, Energiebedarfsausw. 45 kWh/(m²a), KfW-Darlehen mögl. KP 365.000,- € zzgl. TG-STP 20.000€, courtagefrei
www.cranberry-park.de

PRO KONZEPT
 IMMOBILIEN GMBH
 Langenstücken 29, 22393 Hamburg
 info@prokonzeptimmobilien.de
 www.prokonzeptimmobilien.de
 Telefon 040 - 636 036 94

Vorkaufsrecht achten
 Wenn für eine Mietwohnung ein Vorkaufsrecht besteht, dann sollte der Eigentümer nicht einfach darüber hinweg gehen. Sonst droht ihm nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS, dass er im Nachhinein gegenüber dem benachteiligten Mieter Schadenersatz leisten muss. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 51/14)
Der Fall: Eine Mieterin hätte nach eigenen Angaben großes Interesse daran gehabt, ihre Wohnung vom Eigentümer zu erwerben. Ein entsprechendes Vorkaufsrecht bestand auch tatsächlich. Doch statt die Mie-

terin frühzeitig über die von ihm beabsichtigte Veräußerung der Immobilie zu informieren, schloss er einen Vertrag mit einem anderen Interessenten. Dieser wiederum bot nach dem Abschluss des Geschäfts seinerseits der Mieterin den Kauf der Wohnung an, was diese auch annahm. Allerdings zahlte sie dabei – im Vergleich zum vorherigen Verkauf – erheblich drauf. Der Unterschied betrug etwa 80.000 Euro. Diesen Betrag forderte sie als Schadenersatz vom ursprünglichen Eigentümer.
Das Urteil: Der Bundesgerichtshof sprach der Betroffenen grundsätzlich eine



Schlüsselübergabe: Manche Vermieter müssen sich erst gerichtlich dazu bewegen lassen, einer Untervermietung zuzustimmen.



Strom im Keller selbst erzeugen – gilt man damit steuerlich schon als Unternehmer?

Grafiken: LBS/Tomiczek

Geldentschädigung zu. Sie sei beim (ersten) Verkauf der Wohnung trotz eines bestehenden Vorkaufsrechts übergangen worden und habe deswegen einen Anspruch gegenüber dem Eigentümer. Über die exakte Summe entschied der BGH nicht, zu diesem Zweck wurde das Verfahren noch einmal an das zuständige Landgericht zurücküberwiesen.

Kraftwerk im Keller

Wer auf eigenem Grund und Boden Energie produziert, der liegt damit voll im Trend. Denn so macht er sich unabhängiger von den öffentlichen Netzen und kann bei Überschüssen sogar Strom in diese einspeisen. Eine höchstrichterliche Entscheidung kommt nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS den Selbsterzeugern entgegen. (Bundesfinanzhof, Aktenzeichen XI R 3/10)

Der Fall: Ein privater Stromerzeuger betrieb im Keller seines Einfamilienhauses ein Blockheizkraftwerk und gab von der selbst produzierten Energie immer wieder gegen Entgelt an das Netz ab. Insofern war er umsatzsteuerrechtlich als Unternehmer zu betrachten, denn er machte die Mehrwertsteuer für die Anschaffungskosten des Heizkraftwerkes geltend. Er belieferte gleichzeitig aber in Form des Eigenbedarfs (Entnahme von Strom und Wärme) auch sich selbst. Deswegen stellte sich die Frage, auf welcher Basis die Umsatzsteuer für den Eigenbedarf zu berechnen sei.

Das Urteil: Der BFH als oberste zuständige Gerichtsinstanz

Fortsetzung auf S. 110



ABEL IMMOBILIEN

Makler & Bauträger

Seit 20 Jahren im Alstertal erfolgreich
Wir suchen ständig Häuser und
Grundstücke für unsere Kunden

abel-immo.de - 6000 91 60

Service mit Leidenschaft im Dienst unserer Kunden!

Nutzen Sie Ihren Vorteil
beim Immobilienverkauf
durch uns denn
*Wir machen den
Unterschied aus!*

Lehnen Sie sich entspannt zurück während wir erfolgreich für Sie arbeiten. Für unsere gute Dienstleistung durch jahrelange Erfahrung und regionale Kompetenz als inhabergeführter Immobilienmakler erhalten wir regelmäßig von unseren Kunden herausragende Bewertungen!

Wir leben hier
Wir arbeiten hier
Wir kennen „hier“!

040 – 531 31 05

alstertalmakler.com

Norbert Mangold Immobilien



Sasel – Nähe Ortskern

Familienfreundliche Rotklinker-Doppelhaushälfte Bj. 2002 mit Keller, freier Blick ins Grüne, 5 Zimmer, ca. 128 m² Wfl., moderne Top - Einbauküche, 2 Bäder, Gäste-WC, elegante Bodenfliesen und Parkett, Sprossenfenster + Außenrollläden, nur allerbeste Bauqualität - alles sehr gepflegt - Frühjahr 2016 frei, ca 505 m² Pfeifenstielgrundstücksanteil + Carport, Energiepass 88,3 kWh (m².h) / C / Gas - Kaufpreis € 515.000,00

Immobilienmakler
Michael Buchholz

Telefon: 040 / 600 33 40
Saseler Damm 31, 22395 Hamburg
immobilien-buchholz@t-online.de

Fortsetzung von S. 108

entschied, dass nicht die relativ hohen Selbstkosten für die Berechnung der Umsatzsteuer ausschlaggebend sein sollen, sondern ein fiktiver, den Marktverhältnissen angepasster Einkaufspreis. Das gelte zumindest dann, wenn man in der Lage sei, diesen Einkaufspreis auch tatsächlich zu ermitteln.

Zimmer abzugeben

Der Mieter einer Dreizimmerwohnung musste aus beruflichen Gründen für mehrere Jahre ins Ausland (in das kanadische Ottawa) wechseln. Weil er aber wieder zurückkehren wollte, dachte er sich folgende Lösung aus: Er beantragte beim Eigentümer, zwei Zimmer untervermieten zu



dürfen, während er das dritte Zimmer weiterhin für sich und sein Mobiliar beanspruchte. Doch er war damit nicht erfolgreich, der Eigentümer musste erst auf gerichtlichem Wege gezwungen werden, der Untervermietung zuzustimmen. Nun stellte sich die Frage, ob die bis dahin entgangenen Einnahmen aus einer möglichen Untervermietung auf dem Wege des Schadenersatzes geltend gemacht werden konnten. Nach Information des Infodienstes Recht und Steu-

ern der LBS war das der Fall. Dem Mieter wurden fast 7.500 Euro zugesprochen, denn er habe in dieser Konstellation ein berechtigtes Interesse an einer Untervermietung gehabt. Wichtig sei gewesen, dass er seinen eigenen Gewahrsam an der Wohnung (in Gestalt des einen Zimmers) nicht aufgegeben habe. (Bundesgerichtshof, Aktenzeichen VIII ZR 349/13)

Stromdieb ertappt

Wenn ein Mieter innerhalb einer Wohnanlage vom Nach-

Wenn es um Ihre Immobilie geht

Grundesigentümer-Verband Hamburg – die Institution seit 1832

Vorsitzender:
Heinrich Stüven
Rechtsanwalt

- | Recht und Steuern
- | Bauen und Renovieren
- | Technik und Energieeinsparung
- | Wertermittlung
- | Kauf und Verkauf
- | Finanzierung und Versicherung
- | Vermietung und Verwaltung

Neutrale Experten-Beratungen rund um Haus, Grundstück oder Ihre Eigentumswohnung. Erfahren Sie mehr über Ihre weiteren Vorteile:

www.grundesigentuemerverband.de

Grundesigentümer-Verband Hamburg

Grundesigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg · Telefon 040 30 96 72 0 · Fax 040 32 13 97

seit 1978

Trumm

Häuser der Extraklasse

Ein ganz besonderes Einzelhaus

22339 Hamburg / Alstertal

- Wohnfläche: ca. 165 m²
- Grundstück: ca. 711 m²
- Ruhige, alsternahe Toplage
- Exklusive Ausstattung
- Sie können sofort einziehen

Kaufpreis: € 998.000,00*

Bedarfsausweis / 18,80 kWh / Luftwärmepumpe / Strom

Besichtigung sonntags
14-16 Uhr Distelkoppel 9
Neuer Spitzen-Bauplatz
5 Gehminuten entfernt

*Courtagefrei direkt von uns als Bauträger! Inkl. Baunebenkosten, Gartenanlage und Küche

Ein Wohn-Erlebnis mit 6 Ecken - " Trumm`s Sextett "

[Weitere Bauvorhaben in ausgesuchten Lagen: www.TrummImmobilien.de ☎ 040-59 61 00]

Trumm Immobilien GmbH ■ Hausbau – Makler – Bewertungen – Coaching ■ seit 1978



So einfach geht's nicht: Ein bestehendes Vorkaufsrecht darf nicht ignoriert werden!

Grafiken: LBS/Tomteck

barn oder vom Gemeinschaftsanschluss Strom stiehlt, dann ist das in aller Regel ein Grund für eine außerordentliche, fristlose Kündigung. Denn es handelt sich nach Überzeugung der Gerichte um eine erhebliche Pflichtverletzung innerhalb des Vertragsverhältnisses. Die Störung des Hausfriedens wird von der Justiz teilweise als so schwerwiegend betrachtet, dass nicht einmal eine Abmahnung nötig ist. In einem konkreten Fall bestand

der „Stromdiebstahl“ darin, dass der Betroffene mit Hilfe fremder Energie ein bis zwei Mal das Licht in seinem Kellerabteil eingeschaltet hatte. Es handelte sich um einen fast nicht zu berechnenden Umfang. Nach Information des Infodienstes Recht und Steuern der LBS wäre angesichts dieser höchst geringfügigen Menge vor einer Kündigung eine Abmahnung nötig gewesen. (Landgericht Berlin, Aktenzeichen 67 S 304/14)



Wer Strom klaut, dem droht Strafe – auch bei ganz geringen Mengen!

Seit über 100 Jahren Immobilienkompetenz in der Verwaltung und Vermittlung von Zinshäusern, Wohnanlagen und Geschäftshäusern.

Seit 1939 befindet sich der Firmensitz am Jungfernstieg 34, dem denkmalgeschützten Heine-Haus



Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen
Jungfernstieg 34 · 20354 Hamburg

www.richardgrossmann.de

IVD VHH EEK

Ihre Ansprechpartner:
Hr. Berge: 040/357588-17
Herr Lux: 040/357588-61

MARKTKENNTNIS



STADTEIL-MARKTBERICHTE

Wir haben für die Stadtteile des Alstertals und der Walddörfer Wohnimmobilien-Marktberichte erstellt. Sie geben Information zu Preisen, Trends sowie Vermarktungszeiten für Häuser, Wohnungen und Bauplätze. Die Berichte beinhalten einen Gutschein zur individuellen Immobilienbewertung für Verkaufs- oder Vermietungszwecke und sind kostenfrei bestellbar.

BESTELL-HOTLINE: 040 / 6001 6013
ONLINE: MARKTBERICHTE.FRUENDT.DE

TEL. 6001 6001 WWW.FRUENDT.DE

FRÜNDT
IMMOBILIEN



Beste Aussichten für Sie und Ihre Immobilie

Marktgerechte Immobilien-Bewertung:
Tel. 040 - 536 40 70



WILFRIED OESER

Immobilien – im Alstertal zuhause

40
Jahre

www.oeser.de

ivd

What's up in TOWN?



Rotary-Präsident Dr. Julius Heintze (li.) mit Senator a.D. Gunnar Uldall



Fröhliche Runde: Alstertaler, Rotarier und Persönlichkeiten feiern die Charter des neuen RC-WalddörferClub.

NEUER ROTARY-CLUB

Im feinen „Golfclub Walddörfer“ trafen sich Rotarier und Persönlichkeiten, um den namensgleichen Rotary Club „Walddörfer“ zu chartern. Eine Charterfeier ist die Gründungsfeier eines Clubs. Zum eleganten Dinner sprach Ex-Wirtschaftssenator und Bergstedter Gunnar Uldall. Er hob die Bedeutung von Serviceclubs in unserer Gesellschaft hervor. „Insbesondere in der Zeit tausender Flüchtlinge, die in unserem Land untergebracht und integriert werden müssen, ist zivilgesellschaftliches Engagement von besonderer Bedeutung und die Gründung eines neuen Clubs ein wichtiges Signal.“ Clubpräsident Dr. Julius Heintze nahm von Partnerclub RC-Norderstedt eine Glocke als Geschenk entgegen. Sie dient dem Club, seine Sitzungen zu eröffnen und zu beenden. Rotary vereint Persönlichkeiten aus allen Kontinenten, Kulturen und Berufen, um weltweit Dienst an der Gemeinschaft zu leisten und um zu einer besseren weltweiten Verständigung beizutragen. Der Organisation gehören in Deutschland 53.000 Mitglieder an mit 1.032 Clubs. Seit vergangener Woche ist nun einer hinzugekommen.



Rotarierin Dr. Judith Gentz mit Jan-Menko Grummer, Partner Ernst & Young



Rotary District Governor Bernd Diepenholz: „Wir brauchen Engagement!“



Erfolgreiche Gründerfamilie: Philipp, Christa, Geburtstagskind Eugen, Christina und Dirk Block mit seiner Frau Meike (v.l.)



Ingrid und Kurt Biedenkopf mit Bürgermeister Olaf Scholz (m.)

ELBPARTY

Am 13. September vor 75 Jahren erblickte Eugen Block, Unternehmer und Gründer der Block House Restaurants, in Harkebrügge im Oldenburger Münsterland das Licht der Welt. Das feierte der Unternehmer mit 300 geladenen Gästen, darunter Führungskräfte und Geschäftspartner, auf der Terrasse des BLOCKBRÄU an den Landungsbrücken. Es wurde aber nicht nur gefeiert: Eugen Block wünschte sich von seinen Gästen statt Geschenken eine Spende an den Fonds des Erzbistums Hamburg „Hilfen für Flüchtlinge“. Rund 11.000 Euro kamen so zusammen und kommen katholischen Einrichtungen und kirchlich-ehrenamtlichen Engagements für Flüchtlinge zugute.



Trat in Eugen Block-Maske auf: Moderator Yared Dibaba



Jens Meier und Bernd Wehmeyer (r.)

© media publication / Becker/Loesch/Block Gruppe

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

Plattdeutsch-Unterricht für Kinder von 6 bis 16 Jahren. Singen, tanzen, spielen, lesen und Theater spielen alles kostenlos! Henneberg Bühne, donnerstags 16:30h im Haus Iris des Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11. Anmeldung und Info unter
Tel.: 040- 602 79 81

Klein Borstel, im schönen Rotklinker-Villenviertel, nur 4 WE, 4 2/2-Zimmer Maisonette-Wohng., ca. 130 m², 1. OG + 2. OG, Pitchpine-Dielen neu geschliffen, neues Bad u. sep. Gäste-WC m. Außenfenster, Malerarbeiten, Balkon m. Blick i. d. Gärten, Bj. 1928, Gas-ZH, V 186 kWh/m²a, EUR 1.390,- zzgl. NK/Kt., ohne Courtage, **Tel. 46 45 43**

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Antik & Trödel FLOHMARKT
4. Oktober
 !!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!
 „Drinnen und Draußen mit Livemusik“
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL

Heißmangel - Wäscherei
 für Wäsche jeder Art
Langenhorn, Krohnstieg 82
Karina Wirth, Tel.: 531 94 43

Junges solventes Ehepaar (Lehrerin/Ingenieur, selbst in den Walddörfern aufgewachsen) möchte auch seiner Tochter eine Kindheit im Grünen ermöglichen. Sollten Sie Ihr Haus oder Grundstück in Volksdorf oder Umgebung verkaufen wollen, würden wir uns sehr über eine Nachricht freuen!
Chiffre-Nr. 23944
Magazin Verlag Hamburg, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg

Einzelnachhilfe zu Hause
Infratest: GUT (1,8)
 Bundesw. Elternbefragung 2007
ABACUS seit über 10 Jahren in HH und Umgebung
 abacus-nachhilfe.de 68 13 70 / 60 76 16 83

Erfahrene Nachhilfelehrer in Deutsch, Mathe, Engl., ReWe usw. Das Lernen lernen, alle Klassen

35. Kunsthandwerker Markt zum Erntedank
 Gutenbergs Druckerpresse
 Spekulativ-Brettschneider
 Bürstenwerkstatt
 Lederwerkstatt u.v.m.
 Ländliche Spezialitäten zum Erntedank-Fest
 Sonntag ab 15 Uhr
 Apettown
 Washboard
 Worms
Sa.+So. 3.+4. Okt. 10-18 Uhr
140 Aussteller
TRITTAU Am Mühlenteich

Ihre Druckerei im Alstertal

- Geschäftsdrucke für Industrie und Handel!
- Privatdrucksachen!
- Einladungen – für Hochzeit, Geburt oder Jubiläum!
- Farb- und Fotokopien, Digitaldruck, Layout- und Satzerstellung nach Ihren Wünschen und weitere Dienstleistungen...

Gern beraten wir Sie!

Besuchen Sie unseren Online-Shop! www.krueperdruck.de

Druckerei Krüper & Co. GmbH
 Stadtbahnstraße 30, 22393 Hamburg
Tel. (040) 600 95 070, mail@krueperdruck.de
 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30 – 18.00 Uhr
 Mittagspause von 11.30 – 12.30 Uhr



IMPRESSUM

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

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

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

Verteilung/Vertrieb
 040 / 538 34 52

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

Media-Berater/innen, Direktwahl:
 Gabriele Bergerhausen (Poppenbützel, Haspa), Tel. 538930-55;
 Jutta Brandes (AEZ, Fuhlsbüttel),

Hummelsbüttel), Tel. 538 930-50; Marco Scheffler (Hamburg Woman), Tel. 538 930-18; Arnd Freisenhausen (Hamburg Woman), Tel. 538 930-49; Gabriele Gödicke (Eppendorf), Tel. 538 930-53; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538930-17; Sabine Meyerrose (Sasel), Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Michael Oeser (Hamburg Woman) Tel. 0170-2790021; Andreas Rohloff (Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler, Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Helmut Wegner (Volksdorf, Fuhlsbüttel), Tel. 538 930-56

Internet:
 www.alster-net.de
 www.alsterv.de
 www.alster-talk.de
 www.talkhamburg.de
 www.hamburgerherbstempfang.de

Fax:
 040 / 538 9 30 11



Das Alstertal-Magazin ist unabhängig und überparteilich. Es erscheint monatlich im Alstertal und den Walddörfern.

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.)

Chefredakteur: Kai Wehl | **Stv. Chefredakteur:** Christian Luscher

Redaktion: Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Deborah Plachetka, Julia Ulbrich (CvD AEZ-Magazin) |

Korrektorat: Juliane Linnemann

Produktion/Anz.-Disponenten: Carmen Garrot, Birgit Schümann | **Chefgrafiker:** René Kriese

Grafik: Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp, Annabell Dschenfzig

Titelgestaltung: René Kriese **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg Eigenvertrieb | **Auflage:** 51.000 Exemplare © 2015 Magazin Verlag Hamburg.

2 Nachtschränken, Weichholz aus Gründerzeit abzugeben. **Tel: 0151 - 20 45 14 67**

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



Voluntariats-Platz frei

Verlagstitel bearbeitet. Recherche. Schreibstil. Themenfindung. Fotografieren u.v.m. Unser Volontariat endet mit der Ernennung zum Redakteur mit Print- und Online-Erfahrung.

Unsere Redaktion bietet aktuell die Chance, ein 24-monatiges Volontariat zu absolvieren. Schwerpunkt ist unser Magazin „HAMBURG WOMAN“, das mit der Idee „Ich bin eine HAMBURG WOMAN“ fast hunderttausend gut situierte Hamburgerinnen erreicht. Parallel dazu entsteht Hamburgs größtes Frauenportal HAMBURG-WOMAN.DE.

Voraussetzung ist ein abgeschlossener Hochschulstudium in Geistes- oder Kommunikationswissenschaften.



Sie lernen während Ihrer aktiven Mitarbeit in unserem Redaktion, die alle

Sie Ihre Bewerbung an Herrn Wolfgang E. Buss (per E-Mail oder Post, Adresse siehe unten).



Magazin Verlag Hamburg GmbH | Barkhausenweg 11 | 22339 Hamburg
 Telefon 538 9 30-0 | www.alster-net.de | E-Mail: w.buss@alster-net.de

What's up in TOWN?



Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank mit NDR-Hörfunkdirektor Joachim Knuth

RADIO PREIS

Die kreativsten und klügsten Köpfe der deutschen Radiosender wurden in Hamburg mit dem Deutschen Radiopreis für ihr Programmangebot ausgezeichnet. 137 Programme und insgesamt 366 Vorschläge wurden in diesem Jahr eingeschickt – ein neuer Rekord für die Veranstalter! Entertainerin Barbara Schöneberger sorgte an diesem Abend für die Moderation, weitere prominente Persönlichkeiten wie Johanna Wokalek und Axel Schröder überreichten den Gewinnern ihre Trophäen. Für musikalische Vielfalt sorgten u.a. Sarah Connor, Rea Garvey und Olly Murs.



Die Radiokommentatoren Elke Wiswedel und Horst Hoof (NDR 2) mit Moderatorin Barbara Schöneberger (m.)

© DEUTSCHER RADIOPREIS/Morris Mac Marzen, Philip Sayza



Yvonne Fricke und Toni Schmitt, Gewinner Beste Reportage mit Laudator Dr. Heiner Geißler (m.)



Bestes Nachrichten- und Informationsformat: Katharina Jansen und Gregor Glöckner mit Laudatorin Iris Berben (r.)



Bester Moderator: Thorsten Schorn, mit Laudatorin Johanna Wokalek



Bernd und Anja Glathe (Auto Wichert) mit Rallyelegende Jochi Kleint (m.)

Fotos: Martin Brinckmann/Andreas Bonnee



Dietmar K. Elsasser (Audi Chef Nord) mit Moderator Jörg Boecker (r.)

OLDTIMER HIGHLIGHTS

Beim 14. Stadtpark Revival-Rennen gab es in Winterhude mit 177 klassischen Motorrädern und 145 Oldtimern (Baujahre 1903-1978) Grand Prix-Atmosphäre satt. Star der Runden war ein „Audi“ Silberpfeil von 1939. Am Steuer: LeMans-Sieger Tom Kristensen. Weiteres Highlight waren zwei Rennwagen vom Typ 130 RS und 200 RS, präsentiert von Auto Wichert und ŠKODA. Das PS-Treffen ließen sich, trotz Schauer-Wetter, auch Schauspielerin Sandra Quadflieg, Moderator Jörg Boecker sowie der Däne und Besitzer eines kleinen Silberpfeils Harry Lund nicht entgehen.



PR-Agenturinhaberin Constance Braun (l.) und Katharina Wittenberg (BMW Marketing)

Fotos: Ulrich Tröger

WIRTSCHAFTS TALK

„Wirtschaft mit Haltung“ lautete das Thema des aktuellen Treffens des Verbandes deutscher Unternehmerinnen. Deren Landesvorsitzende Kristina Tröger hatte dazu als Gastredner Ulrich Grillo, BDI-Präsident und Vorstandsvorsitzender der Grillo Werke AG, gewinnen können. Vor rund 100 Mitgliedern und Gästen im Hotel Fairmont Vier Jahreszeiten referierte er über die Verantwortung und den Beitrag der sozialen Marktwirtschaft für das deutsche Gemeinwohl.



Gastgeberin und VdU-Landesvorsitzende Kristina Tröger mit Gastredner und BDI-Präsident Ulrich Grillo (l.) und BAT-Chef Ralf Wittenberg



Sie möchten Mollwitz-Häuser besichtigen?

Vereinbaren Sie mit uns einen Besichtigungstermin.

Wir suchen Grundstücke

für unsere Bauherren, prüfen die **Bebaubarkeit** und helfen bei der **Abwicklung**.

MehrWert mit Mollwitz

- **durchdachte Planung** – entwickelt von unseren Architekten, Ingenieuren und Innenarchitekten
- **funktionales Design** – garantiert durch unser Know-how und die Auswahl hochwertiger Materialien
- **verantwortungsvolle Ausführung** – realisiert durch unsere Bauleiter und ausgewählte Handwerksbetriebe
- **faire Zusammenarbeit** – gesichert durch jahrzehntelange Erfahrung und die Mollwitz-Festpreisgarantie

www.mollwitz.de

Mollwitz Massivbau GmbH Schleusenredder 17a 22397 Hamburg 040 645 395 - 0

Total

RÄUMUNGSVERKAUF

GROSSE AUSWAHL AN HOCHWERTIGEN ZIEGLER, NEPAL UND PERSER TEPPICHEN SOWIE EXKLUSIVE MÖBEL UND DESIGNER-STOFFEN!

ALLES MUSS RAUS!
TOTALE RÄUMUNG WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

40% GÜNSTIGER
50%

Millionenschwere Umbaupläne zwingen uns auszuziehen. Bis 2017 soll hier das urbane Wohn- und Geschäftsquartier „Stadthöfe Hamburg“ entstehen.



Wegen

UMBAU

MARKEN MÖBEL
EXKLUSIVE TEPPICHE
DESIGNER STOFFE

WOHLFÜHLORT

FÜR FITNESS- UND WELLNESSBEGEISTERTE



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

5x in Hamburg • www.meridianspa.de