

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

FAHRRADTOUR

Abenteuer querfeldein in geselliger Runde

**FITNESS-
STUDIO-
VERGLEICH**
1 VON 7
PASST ZU
DIR!



**MEIKE
BRÖNNEKE**

Auf der
Bühne
zu Hause



**NADIA
SAHLEN-
BECK**

Schaurige
Geschichten



© ESTHER HAASE

**RAHLSTEDT
ROCKT!**

NENA empfiehlt
das Festival am
17.-18. Juli 2015

Ich hab 'ne Neue.



Made in Holstein.

Und die hat viel zu bieten!

Made in Holstein.

**DIE NEUE
GENERATION
SPARKASSE**



Sparkasse
Holstein

Leistung, die überzeugt ...

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

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

Besuchen auch Sie die neue Generation Sparkasse
in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9 oder unter:
www.die-neue-generation-sparkasse.de

Made in Holstein.

 **Sparkasse
Holstein**



IMPRESSUM
02|2015

TITELBILD: Jens Wehde

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

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

FOTOS: Jens Wehde, www.wehde.de

ART DIRECTION: Mone Beeck

FREIE AUTOREN: Günther Domes,
Alexander Posch, Ute Teubner

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

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte in Rahlstedt

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

FOTO: PHILIPP HUSEMANN



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*unser Sommerheft kommt mit unserem Covergirl
Penelope ganz unschuldig und unverdorben daher, doch
Vorsicht, diese Ausgabe hat es in sich: Wir stellen Meike*

*Brönneke und ihre Schnapsfabrik vor, unser Literat Alexander Posch gibt eine
Primzahl-Trink-Story zum Besten und wir haben natürlich auch den Center-Schnack
drin – jede Woche frisch gezapfter Rahlstedter Urknall. Und dann ist da noch
Nadja. Sie ist Schriftstellerin und schreibt subtile Gruselgeschichten. Sie kommt
fast immer ohne Blut aus und packt selbst mich, obwohl ich Horrorgeschichten gar
nicht mag. Sie kratzt sehr geschickt immer nur an der Grenze der Abgründe –
die ideale Lektüre für die langen Sommerabende, wenn es erst spät dunkel wird.*

*Und mittendrin eine Überraschung, über die ich mich besonders freue: NENA.
Wir haben NENA zu Rahlstedt Rockt interviewt und erfahren, dass sie sich bei
den Vorbereitungen in diesem Jahr mit einbringt.*

*In unserem Titelthema erzähle ich Ihnen von einer Radtour von Rahlstedt nach
Hamfelde, die wir mit dem ganzen Team unternommen haben. Dass ein ganzer
Tag an der frischen Luft und in Bewegung Spaß macht, ist wahrscheinlich nichts
Neues, aber ich möchte es auch noch mal sagen: Es war wirklich toll! Die Natur
ist wunderschön und macht den Kopf frei. Es ist ein herrliches Erlebnis. Eigentlich
sollte ich viel häufiger spazieren fahren ... aber der Sommer fängt ja erst an.
Viel Spaß mit dieser Ausgabe!*

Sonnige Grüße

V. Siems

ANZEIGE

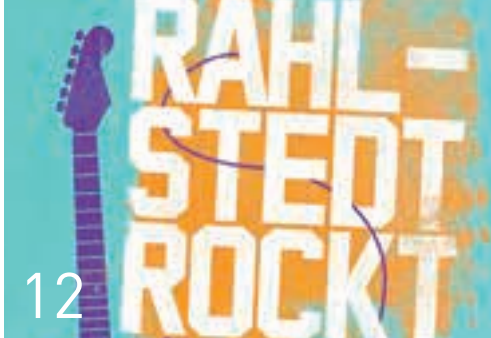
Stepin
Student Travel & Education
Programmes International



www.stepin.de/gastfamilie-werden

Austauschschüler suchen Gastfamilien

Erleben Sie Kulturaustausch in den eigenen vier Wänden – optimal betreut durch eine erfahrene Austauschorganisation.
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören. Alle Infos telefonisch: (0228) 956 95-41, per E-Mail: incoming@stepin.de und im Web.



INHALT DIESER AUSGABE

Radtour nach Hamfelde	_05	Ein Tag wie ein kleiner Urlaub
Ausflugstipp	_07	Von der Bühne zum Schnaps
Kultur	_12	Mord und andere menschliche Abgründe
Kolumne: Wie bitte?	_13	„Du bist schuld!“
Musik	_14	Rahlstedt Rockt wieder
Interview	_22	NENA über Rahlstedt Rockt!
Unternehmertum	_26	Aus den Unternehmen
Alles Schule	_20	Was wollt Ihr mal werden?
Tagebuch einer Heilpraktikerin	_24	Sommer, Sonne, Wespenstich
Fitness	_26	1 von 7 Fitnessstudios passt zu dir!
Abschied	_30	Champagner für alle
Literatur	_32	"Die Primzahltrinker" von Alexander Posch
Veranstaltungen	_35	Nicht verpassen!

ANZEIGEN

 **Jetzt im rad-werk**
zingelmann GmbH

**Auf alle
Holland- und Retro-Räder
10% Rabatt**

Besuchen Sie uns im Laden, auf unserer Webseite oder rufen Sie uns an

04102-81499 Hamburger Str. 57 22926 Ahrensburg www.rad-werk.eu

*Sie auf Lager sind

HELLTHO

HELLTHO KG · Bargkoppelweg 67 · 22145 Hamburg
<http://www.helltho.de> · info@helltho.de

Telefon 040 / 60 09 75 75

**INTERNET
NETZWERK
COMPUTER
SERVICE**

- Hard- und Softwareverkauf aller gängigen Hersteller
- Pflege, Erweiterung und Updateservice der bestehenden Systeme
- Software Neu- und Updateinstallationen
- Netzwerkservice
- Internetservices
- Beratung

Nach drei Kilometern lachen wir noch...bis zur Schnapsfabrik sind es aber noch 21 Kilometer!



EIN TAG WIE EIN KLEINER URLAUB

NATUR PUR
ERLEBEN: WUNDER-
SCHÖNE IDYLLE

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Neulich haben wir uns im Team an die „guten alten Zeiten“ erinnert, als die großen Verlage ihre Mitarbeiter noch nach New York einluden. Nun gut, New York ist nicht drin, aber so kamen wir auf die Idee, einen gemeinsamen Ausflug zu unternehmen, doch wohin? Es müssen ja nicht immer große Reisen sein, denn auch Schleswig Holstein kann aufregend sein – vor allem wenn man mit dem Rad unterwegs ist.

Zweimal mussten wir wegen des Wetters verschieben, aber dann haben wir uns Mitte Mai an einem sonnigen Freitag auf unsere Fahrräder geschwungen. Auf nach Hamfelde zur Schnapsfabrik von Meike Brönneke, wo uns – ganz wie in New York – auch Glanz und Glamour erwarten sollten.

Doch zunächst mussten wir den Weg finden. Die „offiziellen“ Radwege, die Google vorschlug, waren Radwege entlang der großen Landstraßen. Das wollten wir nicht. Und so habe ich im Internet eine Route mit überwiegend Feldwegen ausgewählt und als Papierausdruck mitgenommen – ganz schön antiquiert. Aber natürlich hatten wir für den ungefähren Richtungs-Check auch noch unsere Handys mit Navi-Funktion dabei, die zwar keine Feldwege kennen, aber uns unseren jeweiligen Standort grob an-

Rahlstedt

A

Stapelfelder Straße

Stapelfeld

Stellauer Kirchenweg

Stellau

L22



Da geht's lang!



O

zeigen konnten, damit wir nicht verloren gehen.

In Rahlstedt sind wir zunächst über Großlohe in den Waldweg „Bachstücken“ gefahren, dann immer geradeaus. In Stapelfeld angekommen sagte die Karte weiter geradeaus, doch die Straße „Stellauer Kirchenweg“ ging rechts ab ... dort entlang müsste es eigentlich auch nach Stellau gehen, oder? Die freundliche Dame im Haus direkt an der Ecke bestätigte uns das. Doch Vorsicht: freilaufende, spielende(?) Hunde! Ansonsten war dieser Weg eine Abkürzung, die uns frei von Autos direkt zur Autobahnunterführung führte. Und schon waren wir

in Stellau. Hier ein erster Stopp. Die Papierkarte, das Handy, die Umgebungskarte an der Kreuzung wie auch die Angaben eines torkelnden, älteren Herrn halfen uns nicht weiter. Naja, vielleicht haben wir auch nur die Karte falsch gelesen. Wir vertrauten schließlich dem Orientierungssinn von Jens, unserem Hahn im Korb: einfach gerade aus bis zum Ende der L22. Er hatte Recht! Ab dort waren wir eine gefühlte Ewigkeit nur noch auf Feldwegen unterwegs – wie wunderschön die Natur doch ist und was für eine entspannende Wirkung sie hat. Ganz gemütlich sind wir so bis Hahnenkaten gefahren. Zum Glück hieß eine Straße rechts



Antik + Trödel in Grande



Kuddewörde



Ziel: Hamfelde

B

Hahnenkoppel

Heinrichshof

Grande

Neugierige Kühe in Grande



Glücklich am Ziel angekommen

Tipp: Bistro Katenschinken in Grande

S

ab tatsächlich auch „Hahnenkaten“, so dass wir richtig abbogen. Eine Straßenecke weiter erklärte uns ein Radrennfahrer: „Wenn ihr hier jetzt abbiegt, fahrt ihr wieder zurück.“ In Hahnenkaten erklärte uns eine freundliche Reiterin den weiteren Weg durch den Wald ... „und dann am Ende links rum.“ Die Richtung stimmte! Aber es war ein sandiger Pferdeweg und wir mussten schieben. An der nächsten Gabelung trafen

wir erneut auf Ortskundige: zwei freundliche Damen mit Hund loteten uns zum Heinrichshof, der idyllisch im dichten Wald an einem See ruht. Ein Angler nickte und bestätigte uns die weitere Richtung. Witzig, als hätte jemand extra für uns Streckenposten an jede Weggabelung bestellt! Weiter ging es nach Grande über ein kurzes Stück Landstraße, weil wir den entsprechenden Feldweg an einer Gabelung verpasst hat-

ten (da fehlte der Streckenposten). Egal, wir wurden am Ortseingang mit einem urigen Trödelladen belohnt, wo wir erst mal stöbern konnten. Leider war das schöne Bild mit der Marionette zu groß, um es auf dem Rad zu transportieren. Vielleicht fahre ich ja noch mal mit dem Auto nach Grande.

3/4 der Strecke hatten wir inzwischen geschafft und unser erstes Etappenziel erreicht: das Bistro vom Grander Katenschinken. Das große Bauernfrühstück sowie der Matjes mit Bratkartoffeln waren echt lecker und genau die richtige Grundlage für unser nächstes Ziel, die Schnapsfabrik in Hamfelde. Linksrund über Kuddewörde war es dann nicht mehr weit. Was wir dort erlebt haben, reicht für eine neue Geschichte auf der nächsten Seite. Aber so viel sei hier schon verraten: Glanz und Glamour wie in New York haben wir schließlich doch noch erlebt.

Der Rückweg: Nach der Schnapsfabrik sind wir beschwingt auf direktem Wege über die Radwege der Landstraßen mit einem kurzen Waldabschnitt bis Großensee gefahren, dann steil bergauf über die L92 nach Stapelfeld und schließlich nach Rahlstedt zurück. Der Hinweg war eindeutig attraktiver und schöner zu fahren. Rundum war es aber ein herrlicher Tag an der frischen Luft mit viel Bewegung und ganz viel Spaß. Absolut empfehlenswert! ►

ANZEIGE

Fit in den Sommer!

z.B. das E-Bike Victoria SE 5.7 u. 5.8 mit Bosch-Antrieb 2015 und hydraulischer Bremsanlage für nur **1.999,00 € SONDEREDITION**

Unsere Sondermodelle T50 von der vsf fahrradmanufaktur als Herren- und Damenrad ab **549,90 €**

Retro-Räder ab **369,90 €** in 26- und 28 Zoll in bunten Frühjahrsfarben

Unsere Klassiker, das Holland-Rad in neuen Farben ab **449,95 €**

Single-Speed-Räder ab **350,- €**

Und sehr viel Zubehör rund ums Fahrrad.....

Aktions-Falträder von Tern ab Euro 499,00 €

Neuheit 2015

Mountainbikes mit E-Bike Antrieb...

ab sofort im rad-werk

Besuchen Sie uns im Laden, auf unserer Webseite oder rufen Sie uns an
04102-81499 Hamburger Str. 57 22926 Ahrensburg www.rad-werk.eu



OP'N DRAHTESEL

Geführte Radreisen in Schleswig Holstein:
 Helga Struwe aus Trittau
 Tel. 04154/85655, www.opndrahtesel.de



Glanz und Glamour damals wie heute: Alle ihre prominenten Freunde hat Meike an der Wand ihrer Schnapsfabrik verewigt.

VON DER BÜHNE ZUM SCHNAPS

MIT DIESER SCHLAGZEILE BEGANN
IHRE ZWEITE ERFOLGREICHE KARRIERE

Diese Schlagzeile fand Meike Brönneke zunächst unverschämt: „Was die Leute da jetzt reininterpretieren. Es ist doch ganz anders.“ Meike Brönneke ist heute 73 Jahre und immer noch ein Star. Damals war sie Tänzerin an der Staatsoper, im Musical an der Seite von Freddy Quinn, in Paris im Lido - und schließlich war sie verheiratet mit dem Schauspieler und Regisseur Reiner Brönneke, der auf der Bühne sowie in Spielfilmen reüssierte. Kennen gelernt haben sie sich bei den Theaterproben zu „Prinzessin Huschewind“. Es war Liebe auf den ersten Blick und aus Spaß wurde Ernst ... doch es war nicht Meike, sondern ihre Kollegin Caterina Valente, die es zuerst bemerkte und bei den Tanzproben meinte: „Mit dir stimmt doch was nicht!“ Meike war im sechsten Monat schwanger und Reiner freute sich riesig. Mit Sohn Stefan waren sie nun eine echte Familie und etwas Besonderes in ihrer Welt der Promis.

Heute ist Meike für ihren Schnaps berühmt. Ihre Mutter fragte sie, ob sie nach der Bühne den elterlichen Betrieb übernehmen wolle. Schließlich lief die Schnapsbrennerei seit 1802 in zweiter Generation recht erfolgreich und es wäre doch schade, ihre Kräuterschnaps-Spezialität den „Hamfelder Oberförster“ aufzugeben. Als Karin Heitmann, die damals die Bücher für ihre



In den Kesseln setzt sie 2-3 mal pro Woche ihre Schnäpse an und füllt rund 500 Flaschen ab, die sie liebevoll einzeln etikettiert.

TMutter machte, zusagte, sie würde auch Meike die Zahlen abnehmen, hat sie sich für den Schnaps entschieden. Karin macht heute noch die Bücher: „In dieser Welt der Künstler, tut sie mir echt gut.“, sagt Meike. Neben all den Promis sind alle anderen Gäste bei ihr herzlich willkommen. Und sie kommen - seit der obigen Schlagzeile - scharenweise von überall.

Auch wir wurden am Ziel unserer Radtour großartig empfangen. Meike ist und bleibt ein Star – sie nimmt den Raum wie ihre Bühne ein und ist eine fantastische Entertainerin. Ihre Erzählungen sind einmalig: Wie z.B. die Geschichte von Uwe, dem Busfahrer, der um 7:30 Uhr anrief: „Meike, du musst mir helfen. Ich habe den Bus voll mit Leuten, die den Ökobauernhof besichtigen wollen. Der ist aber heute Nacht abgebrannt. Können wir jetzt zu dir kommen?“ Und so schenkte Meike ihre Schnäpse auch schon mal zum Frühstück aus.

Die Rezepte aber sind ihr großes Geheimnis. Sie verrät uns nur noch, dass das Verpfropfen eine lange Tradition hat und schon haut sie mit einem Hammer ordentlich drauf. ■

www.schnapsfabrik.com
Hasselbergweg 13, 22929 Hamfelde/Lbg.
Tel. 04154-83534

Hamfelder Schnäpse in Rahlstedt: Dank Rainer Hinrichs gibt es den „Oberförster“ und die „Ballerina“ sowie den „Shoot“ und den „Kirsch“ ab sofort bei EDEKA in der Brockdorffstraße.



BIBLIOGRAPHIE

- 2013 debütiert sie mit „Erik“ in der Anthologie „Vom Tod“, Edition Stein und Baum, vorgestellt von Friedhelm Schneidewind auf dem Tolkin Thing.
- 2014 erscheinen „Subtile Horrorgeschichten“ als Buch.
- 2014 erscheint „Die Tochter des Grim“ als Ebook.
- 2015 erscheint „Lady Bellamy“ als Hörbuch.
- März 2015 Lesung auf der Leipziger Buchmesse

MORD UND ANDERE MENSCHLICHE ABGRÜNDE

Erst in Rahlstedt bringt sie ihre Geschichten zu Papier.

PORTRAIT DER AUTORIN NADIA SAHLENBECK

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Nadia Sahlenbeck, 39 Jahre, lebt mit ihrem Mann und ihrem zweieinhalbjährigen Sohn in Rahlstedt. Sie stammt ursprünglich aus Wuppertal-Sprockhövel. Dort ist sie in einem Fachwerkhaus mitten im Wald aufgewachsen. Doch wer jetzt an Bullerbü und eine heile Welt denkt, liegt falsch. Im Gegenteil, ihre Kindheitskulisse dient ihr als Inspirationsquelle für Mord und Totschlag. Sie schreibt Krimis... nein, das wäre zu einfach gedacht: Es kommt

„Aber mein Bruder hat davon nix abbekommen. Der hat immer weggehört. Der ist ganz normal.“

ANZEIGE



Gabriel e.V.
ZUKUNFT + SICHERHEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Wir begleiten Menschen mit Behinderungen in den Lebensfeldern Wohnen, Bildung und Arbeit:

- Werkstatt für Menschen mit Behinderungen
- Tagesförderstätte für Menschen mit Schwer- und Mehrfachbehinderungen
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Kultur und Freizeit

Bei uns steht der Mensch mit seiner individuellen Persönlichkeit im Mittelpunkt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Melanie Lindemann, Tel. 675 990 39, Email: m.lindemann@gabriel-hamburg.de
Gabriel e.V. • Helmut-Steidl-Platz 5 • 22143 Hamburg • www.gabriel-hamburg.de
Spendenkonto: Commerzbank Hamburg • IBAN: DE02 2004 0000 0478 783400 • BIC: COBADEFFXXX

in der Regel kein Kommissar vor. Ihre Geschichten sind subtiler. Im Laufe ihrer Erzählungen bekommt der Leser eine Ahnung von tiefen menschlichen Abgründen, die ihre Protagonisten zu fürchterlichen Taten hinreißen lassen. Dabei treibt sie nicht nur ihre Figuren in den Wahnsinn. Sie spielt mit Urängsten und lässt die Fantasie des Lesers Achterbahn fahren. Achtung: Kopfkino!

Wie kommt man auf solche Ideen? „Ich kann einfach nicht anders. Mein Kopf ist ganz voll und die Geschichten müssen raus.“, erklärt mir Nadia Sahlenbeck. Schon mit drei Jahren wünschte sie sich eine Schreibmaschine zum Geburtstag, doch ihr Vater sagte dazu wenig verständnisvoll: „Du bist bekloppt!“ Also hörte sie weiterhin ihrer Urgroßtante gut zu, die eine große Geschichten-erzählerin war. Sie kannte viele alte Sagen, zeigte der kleinen Nadia im Wald Kreuzwege und erklärte ihr, sie dürfe die Bäume nicht verletzen, weil die darin lebenden Geister zornig würden. Auch das Fachwerkhäus der Familie von 1798 war in der Gegend bekannt für eine grausame Legende. Man munkelte, dort habe ein reicher Mann seine Frau im Keller verscharrt. Vater Sahlenbeck hat tatsächlich immer wieder nach der Leiche im Keller gesucht und Wände dafür aufgeschlagen, weil er sich sicher war, dass sie nicht im harten Granitboden sein könne.

In dieser einsamen und gruseligen Umgebung wollte Mutter Sahlenbeck, die die Schwiegereltern im Haus gepflegt hat, nicht alleine sein – schließlich war sie erst Anfang 20. So entschloss sie sich, ihre Tochter Nadia nicht in den Kindergarten zu geben. Sie sollte ihr lieber Gesellschaft leisten. Die Kleine wuchs also recht einsam auf und saugte gierig alles auf, was ihr ihr Umfeld anbot ... Geschichten, immer wieder Geschichten – darunter immerzu der Schimmelreiter und der Erlkönig. Als sie 5 Jahre alt war, brachte ihr Bruder ihr das Lesen bei und sie verschlang alle Bücher von Edgar Allan Poe, bekannt für seine Krimi- und Horrorliteratur. Sie war fasziniert von der Welt des Bösen. „Aber mein

■ NEWS

■ 20.06.2015 Lesung zum 5jährigen Geburtstagsjubiläum von „Soulkitchen“ in Wilhelmsburg

■ Mitarbeit an einem Drehbuch

■ Hörproben auf Soundcloud, selbst eingelesen

■ Immer wieder Lesungen bei „Hamburg zeigt Kunst“ in der Hamburger Fischauktionshalle

■ Ab 2017 Kurzgeschichte im Literaturautomaten

Bruder hat davon nix abbekommen. Der hat immer weggehört. Der ist ganz normal.“, erwähnt sie beiläufig.

Ab dem Moment wo sie schreiben konnte, hat sie ihre eigenen Geschichten aufgeschrieben. In jeder freien Minute füllte sie unzählige Papiere von Hand mit ihren morbiden Gedanken – ihre Mitschüler waren geschockt. „Dabei komme ich fast immer ohne Blut aus.“, erklärt sie stolz.

Als sie 15 Jahre alt ist, lassen sich ihre Eltern scheiden und sie igelt sich ein – allein im Wald. Sie beginnt schließlich eine Friseurlehre und zieht mit 22 Jahren aus. Insgesamt arbeitet sie dann über 12 Jahre im Einzelhandel. „Ich habe immer gerne mit Menschen gearbeitet.“, sagt sie. Vielleicht weil sie in ihnen etwas Niederträchtiges für neue Geschichten sieht?

All die Jahre ruhen ihre Geschichten im Kopf. Sie schreibt nicht mehr, sondern versucht etwas „Ordentliches“ zu arbeiten. Wertschätzung hatte sie für ihre Geschichten ja noch nicht erfahren. Die Meinung ihres Vaters saß tief im Gedächtnis und auch die Reaktion ihrer Schulfreunde war eindeutig.

Doch nach 25 Jahren trifft sie im Internet ihre Jugendliebe wieder und sie kommen wieder zusammen. Er ist begeistert von ihren Geschichten und er ermutigt sie, sie zu veröffentlichen. Bravo! ■

Mehr auf www.nadiasahlenbeck.jimdo.com

• GEWINNSPIEL •

Suchen Sie die 11 Buchstaben, die wir im Titelthema versteckt haben und bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge, dann ergibt sich das Lösungswort:

Unter den Einsendern verlosen wir den Mops-Krimi „Zum wilden Eck“ von der Rahlstedter Autorin Fritzi Sommer, besser bekannt als Tina Wolf (www.tinawolf.net). Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rahlstedter-leben.de.

Einsendeschluss ist der 20. Juli 2015. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Lösungszahl Ausgabe 1/2015: 35. Gewonnen hat: Benjamin U.



Bei uns gibt's
Adler mit
Augen für den
richtigen Preis!

Wir kennen den
Echtpreis Ihrer
Immobilie.

Einlösen
und schlauer sein:

SHOP Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
fest 040. 677 99 46
stadtteil-makler.de

GUTSCHEIN

...für die kostenlose Bewertung
Ihrer Immobilie.

KOMMUNIKATIONS-COACH GÜNTHER DOMES ZEIGT KONFLIKTLÖSUNGEN

„DU BIST SCHULD!“

TEXT GÜNTHER DOMES

An manchen Tagen läuft einfach alles rund, an anderen Tagen scheint sich die Welt gegen uns verschworen zu haben. Wir sind mit dem falschen Fuß aufgestanden, auf dem Weg zur Arbeit schaltet wirklich jede Ampel auf rot, beim Bäcker sind die Lieblingsbrötchen gerade ausverkauft, und kurz vor Dienstschluss kommt der Chef: „Ach, könnten sie noch schnell...!“ Und wenn die Nerven ordentlich strapaziert wurden, kommt es schnell zu Reibereien und Konflikten, aus denen wir manchmal nicht so leicht wieder herausfinden.

Der Konflikt:

Ein sonniger Mittwochabend im Frühjahr. Elke und Dennis haben sich auf gemütliche Stunden zu zweit gefreut. Das Wohnzimmer ist gerade fertig renoviert, die Chorprobe fällt heute aus, und Sohn Hauke ist gerade auf Klassenfahrt in Paris. Als Dennis endlich zu Hause ankommt, ist es schon halb sieben. Elke begrüßt ihn knapp mit „Hallo Schatz“. „Hallo“ ist alles, was er in dieser Situation herausbringt. Das Abendessen verläuft anstrengend einsilbig. Danach flieht Dennis schnell in den Garten, die Blumen müssen unbedingt gegossen werden: „Es hat ja sooo lange schon nicht mehr geregnet...“ Als er eine Stunde später ins Wohnzimmer kommt, schmolzt Elke vor dem Fernseher. Als er ihr nach einiger Zeit die klassische Frage stellt: „Is was, Liebling?“, kommt als Antwort nur ein gefährlich klingendes „Nüx!“. Na ja, er hatte ja gleich gewusst, dass Elke heute nicht gut drauf ist – toller Abend!

Das ist passiert:

Das Beispiel zeigt den für viele Konflikte typischen Teufelskreis. Dieser „Circulus vitiosus“ ist ein wichtiger Mechanismus, der viele

GÜNTHER DOMES

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

„Als er ihr nach einiger Zeit die klassische Frage stellt: „Is was, Liebling?“, kommt als Antwort nur ein gefährlich klingendes „Nüx!““

Konflikte verursacht und munter am Laufen hält: Jeder meint, der andere hätte angefangen mit dem Konflikt: „Du bist Schuld!“, denkt jeder der beiden, „Ich habe ja nur auf Dein komisches Verhalten reagiert, was hätte ich denn anderes machen sollen?“ Elke begrüßt Dennis so knapp, weil der ja ziemlich spät nach Hause kommt, und Dennis’ „Hallo“ ist die Reaktion auf die für ihn irritierende Begrüßung durch Elke. So geht es immer weiter - bis die Beteiligten irgendwann einen Ausweg aus diesem Kreislauf finden und miteinander darüber reden, was eigentlich passiert ist. Am Anfang eines solchen Teufelskreises steht immer eine auslösende Irritation: Einer der beiden Beteiligten nimmt beim Anderen ein Verhalten wahr, das ihm negativ auffällt: Dennis hört Elkes „Hallo Schatz“ nicht als die fröhliche Begrüßung, auf die er sich gefreut hatte nach dem langen Tag, sondern als unterschwelligen Vorwurf: „Warum kommst Du erst jetzt nach Hause – hast Du etwa unsere Verabredung für heute Abend vergessen?“. Deshalb kann er Elke nicht wie gewohnt herzlich begrüßen, was soll er denn sagen?! Sein „Hallo“ wirkt deshalb auch nicht besonders einladend, sondern eher abweisend. Sie weiß wiederum nicht, wie sie die Situation jetzt entspannen könnte. Vielleicht ist er ja müde nach einem langen Tag, womöglich hatte er Ärger im Büro und einen nervigen Stau beim Nachhauseweg? Also hält sie sich beim Abendessen vorsichtig zurück



und – verstärkt genau damit wider Willen seinen Eindruck, mit ihr sei heute nicht gut Kirschen essen. Das ist dann der Grund dafür, weshalb er beschließt, sich lieber in den Garten zurückzuziehen, um einem drohenden Streit auszuweichen. Aus ihrer Sicht sieht das allerdings ganz anders aus: Für sie ist sein Rückzug keine Vorsichtsmaßnahme, sondern das deutliche Zeichen, dass er heute lieber nichts mit ihr gemeinsam machen möchte: Er kommt nicht nur demonstrativ zu spät von der Arbeit, sondern zerstört auch noch den gemütlichen Abend, auf den sie sich so sehr gefreut hatte. Typisch Mann! Und fragt dann auch noch scheinheilig, ob ausgerechnet sie irgendetwas hätte! Da muss er schon alleine drauf kommen...

So geht es besser:

Gegen solche lästigen Konflikte gibt es vor allem ein Zaubermittel: Sprechen Sie's an! Sagen Sie Ihrem Mitmenschen offen und freundlich, was Sie irritiert oder ärgert – und zwar sofort. Damit geben Sie Ihrem Gegenüber eine faire Chance, sein Verhalten in dieser Situation zu erklären. In unserem Beispiel könnte Elke ansprechen, dass Dennis überraschend spät nach Hause kommt und sie sich schon Sorgen gemacht hatte. Umgekehrt hat auch Dennis die Möglichkeit, bei Elke nachzufragen, ob sie sich über ihn geärgert hat. Vielleicht treffen die beiden bei dieser Gelegenheit eine Vereinbarung, dass Dennis kurz anruft, wenn er länger im Stau steht, damit sie sich nicht zu sorgen braucht und sich auf die neue Situation einstellen kann. Und sie könnten dann gemeinsam überlegen, wie sie ihren Abend nun gestalten wollen. Viele Konflikte lösen sich dadurch schnell in Luft auf. Deshalb gilt: Selbst wenn Sie felsenfest davon überzeugt sind, dass nicht Sie, sondern der andere etwas „falsch“ gemacht hat, und Sie ihm vielleicht Gleiches mit Gleichem vergelten möchten: Sprechen Sie den anderen freundlich an und klären Sie die Situation – das kostet zwar am Anfang etwas Energie und Überwindung, aber diese Mühe lohnt sich sehr: Sie ersparen sich und dem anderen viel unnötigen Ärger. ■

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

■ BUCHTIPP:

Ursula Wawrzinek: Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten: Wie Sie Konflikte kreativ lösen. Klett-Cotta 2014, ISBN 3-608-86032-0. Guter Überblick zum Einstieg, auch als E-Book erhältlich.



Der Sommer kann kommen

Besondere Wohnaccessoires

Individuelle Beratung und Gestaltung Ihres Gartens

Gehölzverkauf aus eigener Baumschule

Öffnungszeiten:

Di. + Fr. 10 - 18 Uhr

Sa. 10 - 14 Uhr

und nach Vereinbarung

Jolante Gerbitz

Dekoratives für Haus und Garten

Telefon 040 - 678 50 90 · Nornenweg 9 (an der B75)
22175 Hamburg · www.jolante-gerbitz.de

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



Individuell
und
zuverlässig

Yvonne Heiduck

Bargteheider Straße 111

22143 Hamburg

Tel. 398 711 29

oder 0172 48 48 804

a_bis_z_montageservice@gmx.de

www.a-bis-z-montageservice.com

A bis Z
Liefer- & Montageservice



MUSIK

Live Auftritt: Die Rahlstedt-Rockt-Bühne gehört den jungen Musikern und neuen Bands.
FOTO: OLFERT POELEN

Das Orgateam schaut sich die Bewerbervideos an und entscheidet, wer auftreten darf.

Lehrerin Sylvia zieht sich zum Telefonieren gerne auf die Treppe zurück, wenn sie mit den Bühnentechnikern spricht.

RAHLSTEDT ROCKT WIEDER

**DIE VORBEREITUNGEN
LAUFEN AUF HOCHTOUREN**

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Die Neue Schule Hamburg veranstaltet auch dieses Jahr wieder Rahlstedt Rockt - dieses Mal schon zu Beginn der Sommerferien vom 17. - 18. Juli. Neben dem Rockspektakel wird es zahlreiche Attraktionen geben, wie z.B. einen Nagelwettbewerb mit dem Haithabu, eine Fotomaschine, Airbrush-Tattoos, etc. Außerdem gibt es acht Sprachreisen bei einer Tombola zu gewinnen. ■

Reinhild, Simon, Antje,
Christian und Sylvia (v.l.n.r.)
stimmen das Werbeplakat ab.

Wo?
Rockwiese
am Schimmelreiter-
weg 11

ANZEIGEN

**TELEKOM SHOP
HAMBURG RAHLSTEDT**
HELMUT-STEIDL-PLATZ 3-5
22143 HAMBURG



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Jetzt ihr persönliches
Eröffnungsgeschenk
sichern

NENA GESTALTET IM HINTERGRUND
DAS FESTIVAL AKTIV MIT

NENA ÜBER RAHLSTEDT ROCKT!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO ESTHER HAASE

Rahlstedt Rockt! ist ja ein absolutes Gemeinschaftsprojekt der Neuen Schule Hamburg. Sind Sie in die Organisation und Vorbereitungen involviert? Als Mutter oder als Künstlerin?

In der Umsetzung sind Schüler, Lehrer und Eltern involviert, und an einigen Stellen bin auch ich aktiv - und das in erster Linie als Mensch wie wir alle. Bei Rahlstedt Rockt können sich alle einbringen, die Freude an diesem Gemeinschaftsprojekt haben. Wer man ist und welche Rolle man dabei spielt, spielt keine Rolle :-)

Die Neue Schule Hamburg ist eine demokratische Schule nach dem Konzept der Sudbury-Pädagogik. Welche Elemente aus dem Schulalltag machen Rahlstedt Rockt! möglich?

An der Neuen Schule Hamburg haben Kinder die Freiheit, ihre Zeit in der Schule selbst zu gestalten. Unsere demokratischen Strukturen ermöglichen selbstbestimmte Prozesse. Niemand wird gezwungen, an einem bestimmten Projekt teilzunehmen, und so verhält es sich auch mit Rahlstedt Rockt: Alle, die daran mitarbeiten, tun das freiwillig und haben sich bewusst dafür entschieden. Das schafft eine Atmosphäre unter den Mitgestaltern, die von Spaß und Freude an der Sache getragen ist. Dieses Prinzip, den eigenen Interessen folgen zu

können, ist einer der Kernpunkte unseres pädagogischen Konzeptes. Mit Spaß und Freude lernt es sich nachhaltig und intensiv und fürs ganze Leben.

Ich habe Sie bei The Voice als jemanden erlebt, der sehr wertschätzend mit anderen Menschen umgeht.

Als Zuschauer haben wir die Möglichkeit den Bands unseren Applaus zu schenken. Aber wem oder was gebührt bei Rahlstedt Rockt! außerdem unsere Anerkennung?

Anerkennung gebührt allen, die Rahlstedt Rockt möglich machen, und dazu gehören natürlich auch alle Rahlstedter selbst, die hoffentlich auch in diesem Jahr wieder zahlreich erscheinen werden - Denn: Ohne Publikum keine Show oder anders gesagt, was wäre ein Fest ohne seine Gäste :-)

Werden Sie die Rahlstedter Bands coachen wie auch bei The Voice?

Bei The Voice war ich der Coach für die Leute in meinen Teams, und mir hat diese Aufgabe damals sehr viel Spaß gemacht. Daraus ist bei mir aber kein zwanghaftes Verlangen gewachsen, sämtliche Musiker oder Bands in meiner Umgebung ständig coachen zu wollen :-)

Und zu guter Letzt eine Frage, die alle Rahlstedter brennend interessiert:

NENA unterstützt das Orgateam der Neuen Schule Hamburg

Wird NENA dieses Jahr bei Rahlstedt Rockt! auftreten?

Ich kann mir gut vorstellen, auch irgendwann einmal dabei zu sein, aber vorläufig gehört die Rahlstedt-Rockt-Bühne ausschließlich neuen Bands und Musikern, als Möglichkeit sich live präsentieren zu können. Das war uns von Anfang an sehr wichtig. ■

www.rahlstedtrockt.de



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

YOGA Rahlstedt
Hathayoga für Anfänger
Montags 11 Uhr/ 90 Min.
Kurs über 10 Wochen ab 14. September
Probestunde am 7. September
Kurs 100 Euro, Probestunde 10 Euro
Seva Kaur, Schweriner Straße 11, Tel. 040-555 70 206
www.yoga-rahlstedt.de

AKTIONS- COUPON

Autohaus Michael

- 500 Euro Nachlass bei Kauf eines Ssangyong Neu- oder Vorführwagens und 50 Euro auf alle anderen Marken
- 50 Euro Rabatt ab einem Werkstattumsatz von 250 Euro – einmalig für Neukunden



UNTERNEHMERTUM | ANZEIGEN

AUTOHAUS MICHAEL NEUER SSANGYONG- VERTRAGSPARTNER



Seit April stehen die Modelle des viertgrößten koreanischen Autoherstellers im Showroom im Mehrmarken-Center am Holstenhofweg 55 und in Bergedorf, Neuer Weg 43. „Die Fahrzeuge bieten ein gutes Preis-Leistungsverhältnis und haben eine bis zu fünfjährige Werksgarantie.“, erklärt Center-Leiterin Angelika Naujoks. Zurzeit gibt es die Modelle: Korando, Rodius, Rexton W und den Actyon Sports. Ab Mitte Juni kommt der neue Tivoli hinzu – ein Kompakt SUV als Diesel oder Benziner, mit oder ohne Automatik. Bis Ende Juni gibt es während der Korando-Aktionswochen 20% auf alle Korando Quartz und Sapphire Modelle. Mit dem Aktionscoupon erhalten Sie außerdem:

- 500 Euro Nachlass bei Kauf eines Ssangyong Neu- oder Vorführwagens und 50 Euro auf alle anderen Marken
- 50 Euro Rabatt ab einem Werkstattumsatz von 250 Euro – einmalig für Neukunden.

Holstenhofweg 55, Tel. 65690041, www.autohaus-michael.de



KINDERREIGEN

„WIR-SCHAFFEN-PLATZ-VERKAUF“ AM FR 19. UND SA 20. JUNI 2015

Wir haben so viel neue Ware bekommen, dass wir Platz schaffen müssen.

Zur Freude unserer Kunden haben wir daher diverse Spielsachen stark reduziert: Looms in allen Farben, Haba Bausteine, Magformers, aber auch Transformers sowie ausgewählte Artikel von Lego, Playmobil und Brio und vieles mehr.

Schnäppchen, die sich lohnen und Spaß machen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

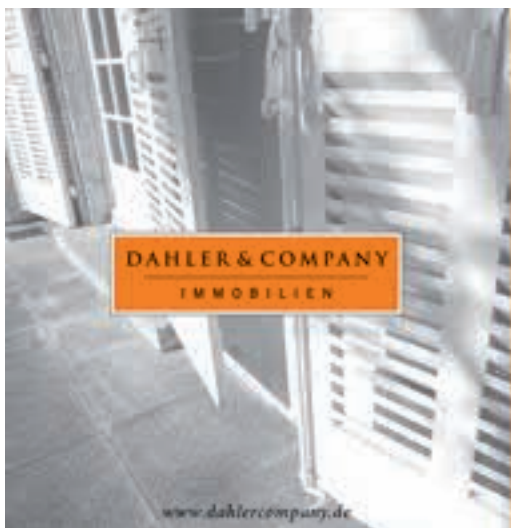
Rahlstedter Bahnhofstraße 39, 22143 Hamburg, Tel. 643 06 56

DAHLE & COMPANY SOMMER, SONNE, SONNENSCHEN

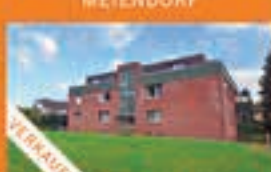
Die Sonnenstrahlen kommen langsam raus und Sie möchten nichts anderes tun als diese in vollen Zügen zu genießen? Dann lassen Sie sich als Suchinteressent bei uns registrieren und wir werden Ihre Immobiliensuche zu unserem Anliegen machen. Sie werden in unserer internen Kundenkartei bevorzugt über Immobilienangebote informiert, bevor diese im Internet oder in Zeitungen erscheinen. Doch was passiert mit Ihrer jetzigen Immobilie, wenn Sie schon morgen Ihre Traumimmobilie finden? Um für diesen Fall bestens vorbereitet zu sein, erstellen wir Ihnen eine kostenlose Markteinschätzung Ihrer Immobilie und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Vermarktungskonzept. Das gesamte DAHLER & COMPANY Team freut sich auf Sie! Wellingsbütteler Weg 136, Tel. 7200 7400, www.dahlercompany.de



ANZEIGE



Ein Auszug aus unseren aktuellen Referenzen

 VERKAUFT MARIENTHAL	 VERKAUFT MEIENDORF	 VERKAUFT MARIENTHAL
 VERKAUFT BRAMFELD	 VERKAUFT RAHLSTEDT	 VERKAUFT BRAMFELD

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



JOLANTHE GERBITZ HÜBSCHES FÜR DRINNEN UND DRAUßEN

Wer kennt das nicht? Mit dem Wechsel der Jahreszeiten passt man seinen Wohnraum der Stimmung an. Das gilt insbesondere für den Garten, den man ab dem Frühling neu entdeckt und im Sommer als zweites Wohnzimmer nutzt. Dann ist es wieder Zeit für frische Farben auf Servietten, Kerzen, Kissen, Tischdecken, etc. passend zu den Sommerblumen – für ein malerisches Idyll im eigenen Garten! Wer sich unsicher ist, fragt einfach Jolanthe Gerbitz. Sie hat ein Gespür für attraktives Zusammenspiel von Formen und Farben – sowohl für Wohnaccessoires als auch für Pflanzen und Gehölze. Die Kunst besteht schließlich darin, eine Gartengestaltung vorzunehmen, die im Frühling, Sommer, Herbst und Winter der Natur ein Feuerwerk entlockt. Mit Gartengehölzen aus der eigenen Baumschule, attraktiven Terrassenmöbeln sowie kleinen Gartenaccessoires verwandelt Jolanthe Gerbitz auch Ihren Garten in eine Wohlfühloase. Öffnungszeiten: Di. + Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr

Nornenweg 9 (ehemalig B 75), Tel. 678 50 90 www.jolanthe-gerbitz.de

ANZEIGEN

MARTHA HAUS DEMENTZ: MARTHA HAUS STELLT SICH DIESER HERAUSFORDERUNG

Im Martha Haus beschäftigt sich seit drei Jahren eine interne Arbeitsgruppe aus Pflegern und Ergotherapeuten mit dem Thema Demenz. Sie erarbeiten, wie es gelingt, den Bewohnern des Martha Hauses ein Leben in Würde und Geborgenheit mit ihrer Demenzerkrankung zu ermöglichen. Es geht um menschliche Themen, die für Bewohner, Angehörige und die alltägliche Arbeit von Bedeutung sind, z.B.

■ Wie können Bewohner des Hauses in alltägliche Tätigkeiten eingebunden werden, damit ein möglichst „normaler“ Alltag gelebt und erlebt werden kann (den Tisch eindecken, Gartenpflege, Mahlzeiten vorbereiten)

■ Wie lassen sich die Bedürfnisse der Bewohner erkennen, um individuell darauf eingehen zu können und intervenieren zu können, wenn die demenzkranken Bewohner Sicherheit und Orientierung benötigen.

■ Wie ist mit den besonderen Verhaltensweisen der demenziell erkrankten Bewohner umzugehen?

Durch den fachlichen Austausch in der Arbeitsgruppe haben alle Mitarbeitende die Möglichkeit, ihr Verhalten zu reflektieren und neue Erkenntnisse in den Alltag einfließen zu lassen.

Am Ohlendorffturm 20-22, Tel. 675 77-152, www.martha-stiftung.de



Biografiearbeit:
Fotos aus der
Vergangenheit
betrachten und über
die Erinnerungen
sprechen.

**Künstlerin
Barbara Koch**
Kunst und Malkurse
Künstlerhaus
Ohlendorffturm

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

**GROSSE
Eintausch
Aktion
AUS ALT
MACH NEU**

**Meyer's
Mühle
GARTEN
TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

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



Seniorenitz am Hegen

*Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter*



**Weil es wie
zu Hause
sein soll**

Überzeugen Sie sich selbst von unserer
Qualität und unserem Service!

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

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

„Seniorenitz am Hegen“

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

www.seniorenitz-am-hegen.de

SENIORENSITZ AM HEGEN ZU HAUSE SEIN

Im Seniorenitz am Hegen
fühlen Sie sich nicht nur
wie zu Hause - Sie sind es
einfach! GEMÜTLICHKEIT

wird hier groß geschrieben. Wenn Sie das Haus betreten, werden Sie sofort spüren, dass es anders ist als andere. Sterile Krankenhausflure? Ganz sicher nicht.

Alles ist hell und freundlich - mit vielen Bildern, Blumengestecken und Antiquitäten. Die Mitarbeiter tragen keine „Kittel“, sie kennen jeden Bewohner mit Namen und wenn Sie Geburtstag haben, serviert Ihnen die Küche Ihr Lieblingsessen. Kleinigkeiten? Vielleicht. Aber in der Summe machen sie das aus, was man sich wünscht: Liebevoll und respektvoll angenommen zu werden in einem neuen Zuhause. Profitieren Sie von der über 30-jährigen Erfahrung, der Kompetenz und dem hohen Qualitätsniveau. „Wir freuen uns, Sie persönlich durch unser Haus führen zu dürfen und beraten Sie unverbindlich. Für mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter“, erklärt Einrichtungsleiter Thomas Fischer.

Am Hegen 29, Tel. 67 37 04-0, www.seniorenitz-am-hegen.de



PROF. DR. MED. PETER BEHRENS SCHMERZEN IM KNIE



Wer Schmerzen hat, neigt oft zu einer Schonhaltung und versucht, das Knie möglichst nicht zu bewegen. Genau dies ist falsch. Denn Bewegungsmangel ist einer der Hauptfaktoren für Arthrose. Ideale Sportarten sind z. B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Tai Chi oder Yoga. Bewegung ist Lebenselixier für den Gelenk-

knorpel und gut trainierte Muskeln entlasten die Gelenke. Zudem verbessert Sport die Muskelkraft, die Flexibilität und die Beweglichkeit der Gelenke, was ebenfalls zur Schmerzlinderung beiträgt. Schmerzlinderung ist das A und O in der Therapie. Eine konservative Arthro-sebehandlung basiert u.a. auf Physiotherapie, Orthesen, Einlagen, Akupunktur, Hyaluronsäure, Nahrungsergänzungsmittel. Bei älteren Patienten, oder wenn biologische Verfahren nicht mehr greifen, können mit Mini-Prothesen Defekte überkront werden. Ist nur ein Teil des Gelenkes zerstört, ist häufig ein Teilersatz oder die Implantation einer individuellen Prothese möglich. Nur bei generalisierten Verschleiß-schäden wird eine Vollprothese (Oberflächenersatz) eingesetzt.

Cuno GmbH, Tonndorfer Hauptstraße 71, Tel. 66 85 73 10



SPARKASSE HOLSTEIN ERFOLGREICHER START IN RAHLSTEDT

Thomas Petrovic und
Marco Timm beim
Fotoshooting für die
neue Anzeigen-
kampagne der
Sparkasse Holstein.

Am 30. Oktober 2014 hat die Sparkasse Holstein ihre neue Geschäftsstelle in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9 eröffnet und ist damit an genau den Standort zurückgekehrt, an dem auch ihre Rechtsvorgängerin, die Sparkasse des Kreises Stormarn, bis Ende 1958 ihren Sitz hatte. Schon in den Monaten vor der Eröffnung hat sich die „Sparkasse von der Küste“ an ihrem neuen, alten Standort willkommen gefühlt; die ersten Monate in Rahlstedt haben diesen Eindruck bestätigt: „Wir wurden toll in Rahlstedt aufgenommen und haben uns hier von Anfang an sehr gut vernetzt und viele nette Kontakte geknüpft“, berichtet Filialleiter Marco Timm. „Besonders freut uns aber, dass unsere Rahlstedter Neukunden sehr zufrieden mit uns als ihrem neuen Partner für ihre Finanzfragen sind. Vor allem unser kostenloses Online-Girokonto wird nach wie vor sehr stark nachgefragt. Viele der Neukunden haben uns zudem bereits an Freunde, Bekannte und ihre Familie weiterempfohlen und konnten sich so eine Prämie sichern.“ Besonders zufrieden mit der Sparkasse Holstein ist der Rahlstedter Wochenmarkthändler Thomas Petrovic von „Wrobel`s Würstchen“. So hat er denn auch gleich eine Hauptrolle in der neuen Anzeigenkampagne des Kreditinstitutes übernommen.

Rahlstedter Bahnhofstr. 9, www.die-neue-generation-sparkasse.de



DOLBERG & PARTNER NEUES LOGO

Conny vom Copyfuchs hat für das Unternehmernetzwerk ein neues Logo entwickelt. Das freut die Netzwerkpartner sehr. Und so funktioniert die Gemeinschaft: Einmal im Monat treffen wir uns bei einem unserer Partner oder zu einem Stammtisch. So lernen wir uns nach und nach alle persönlich kennen - und zusätzlich den jeweiligen Betrieb. Durch diese Partnertreffen haben wir uns unsere eigene Kultur geschaffen. Das macht den Unterschied. Wir pflegen gute Geschäftsbeziehungen untereinander und empfehlen uns verantwortungsbewusst an Dritte weiter. Durch unsere Außendarstellungen steigt in Rahlstedt und Umgebung unsere Popularität. Das motiviert uns. Wer mitmachen möchte, meldet sich bei Netzwerk-Manager Torsten Bendfeldt, Tel. 0175 - 596 04 40.

www.dolbergundpartner.de

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

SOFORT BARGELD

für Gold, Silber, Platin, Brillanten, Luxusuhren, Modern-, Antik- und Markenschmuck sowie versilberte Bestecke ab 90er Auflage



Juwelier
BELIAN

nur wenige Schritte vom BfL Rahlstedt entfernt

Schweriner Straße 2c - 22143 Hamburg-Rahlstedt

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr - KEIN Termin notwendig

Bei mir erzielen Sie für ein schönes Stück viel mehr, als nur den tagesaktuellen Goldwert!



DER PREIS IST HEISS!



20% Aktionsrabatt
Ab 18.750,00 EUR¹

DER KORANDO – BLEIBT AUCH AN HEISSEN TAGEN COOL!

Testen Sie jetzt den Korando Quartz oder Sapphire, mit viel Komfort und einer umfangreichen Serienausstattung. Steigen Sie ein und überzeugen Sie sich selbst bei einer Probefahrt.



- 5 Jahre Garantie²
- Frontantrieb
- Klimaautomatik
- Sitzheizung vorn
- Einparkhilfe hinten
- 17" Leichtmetallfelgen
- Bluetooth Schnittstelle
- LED Tagfahrlicht

Korando Quartz ZWD, 2.0i Benziner, 110kW / 149PS, Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 9,7; außerorts 6,2; kombiniert 7,5; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 175. Effizienzklasse D (gemessen nach 715/2007/EG).

¹ Aktionspreis inkl. Überführungskosten in Höhe von 750,00 EUR, inkl. 19 % MwSt. und einschl. 20% Aktionsnachlass. Die Aktion ist befristet bis zum 30.06.2015 und gilt nur für die Ausstattungsvarianten „Quartz“ und „Sapphire“.

² Es gelten die aktuellen SsangYong Garantiebedingungen



Autohaus Michael GmbH & Co.-KG

22043 Hamburg-Wandsbek*
Holstenhofweg 42-44
Tel. (040) 656 900 41
*Unternehmenssitz

21029 Hamburg Bergedorf
Neuer Weg 43
am Frischkopplatz
Tel. (040) 739 35 30

Unsere Autohaus Michael Gruppe
www.autohaus-michael.de



SsangYong Hamburg + Bergedorf

AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

In nur
10 Minuten
erreichbar

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



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



Audizentrum
Gänseberg 7
22926 Ahrensburg
www.audi-ahrensburg.de



Buddenhagen
Hamburger Straße 57
22926 Ahrensburg
www.buddenhagen.de



Radwerk
Hamburger Straße 57
22926 Ahrensburg
www.rad-werk.eu



Das Service Team von Audi Ahrensburg

AUSZEICHNUNG FÜR AUDI AHRENSBURG "AUDI TOP SERVICE PARTNER 2015"

Mit dem Gütesiegel „Audi Top Service Partner 2015“ werden überdurchschnittliche Leistungen im Service und besonders hohe Kundenzufriedenheit von der AUDI AG gewürdigt. Die Kriterien sind sehr streng und wurden vergangenes Jahr sogar noch weiter verschärft. Die Bewertung basiert auf jährliche Befragungen zur Kundenzufriedenheit, die von der AUDI AG durchgeführt werden. Dabei werden wichtige Service-Aspekte beurteilt, wie das Erscheinungsbild des Betriebes und der Kundenaufenthaltsbereich, die Sauberkeit der Fahrzeuge bei Erhalt, das Eingehen auf Anliegen und Wünsche der Kunden, die Freundlichkeit der Servicemitarbeiter, die Öffnungszeiten, die Einhaltung des Fertigstellungstermins und die Qualität der Reparaturen. Erstmals wurden in der Bewertung auch die Reaktionszeiten auf Online- und Telefonanfragen sowie die Präsenz eines geprüften Teile- und Zubehörverkäufers berücksichtigt. In allen Punkten hat das Service-Team von Audi Ahrensburg überdurchschnittlich gute Ergebnisse erzielt. Ahrensburg darf sich außerdem mit dem Prädikat „Audi Analysezentrum“ schmücken. Das bedeutet, dass die Mitarbeiter besonders gut geschult sind und dank ihrer herausragenden Kompetenz selbst die kniffligsten Probleme lösen können.

www.audizentrum-hamburg.de



PARTYSERVICE DWENGER GRILLFESTE: „FEUER UND FLAMME“

*Liebe Gastgeberinnen,
Sie möchten auch mal so bequem grillen wie Ihr Mann? Getränk in der Hand, Kohle anschauen und klönen? Kein Problem, der Partyservice Dwenger liefert Ihnen eine herrliche Fleischauswahl, dazu frische Salate, verschiedene Brotsorten und dazu Kräuter- oder Limonenbutter. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Sie haben die Wahl: in der Küche stehen und alles selber vorbereiten oder im Garten entspannt Ihre Gäste begrüßen und einen netten Abend genießen. Ich freue mich auf Ihren Anruf!*

Ihr Jörg Dwenger

Merkurring 38-40, Tel. 67 59 86 0, www.dwenger.de

ANZEIGE

Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

- Beratung
- marktgerechte Einschätzung
- Exposé - Erstellung
- Werbung
- Besichtigungen
- Behördengänge
- Preisverhandlungen
- notarielle Kaufabwicklung
- Übergabe

... übernehmen wir für sie **kostenlos!**

Wir freuen uns auf ihren Anruf!
040 66 00 00

Merkurring 94, 22143 Hamburg
www.dolberg.de info@dolberg.de



Große Türexausstellaung in schönem Wohnambiente

verbinden und das Tageslicht in alle Winkel dringen lassen.

Lassen Sie sich vom Fachpersonal bei HolzLand H. Wulf auch in Fragen rund um die neuesten Schließmechanismen beraten:

- Eine Türspaltsicherung statt einer Kette,
- DANAmotion, damit Türen schließen ohne zu knallen ■ Drückersperren statt Schlüssel-lochrosette.

Von Rahlstedt aus in nur 10 Minuten zu HolzLand H. Wulf – der Weg lohnt sich! ■

www.holzlandwulf.de



Fachliche Beratung wird bei uns groß geschrieben.

HEREINSPAZIERT!

TÜREN ZUM AUSPROBIEREN UND ANFASSEN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Türen haben in der heutigen Zeit mehr Aufgaben als Räume zu trennen. Sie sind vor allem ein wichtiges Stilelement der Einrichtung geworden und wollen daher gut ausgesucht werden – idealerweise im Fachhandel mit individueller Beratung: HolzLand H. Wulf ist der Experte für Türen aller Art in Ahrensburg und Umgebung. Der Familienbetrieb hat in die Zukunft investiert und präsentiert auf rund 300 Quadratmetern mehr als 80 Musterelemente in den unterschiedlichsten Ausführungen. Bei dieser großen Auswahl ist die perfekte Tür für jeden Anspruch dabei.

Ob in der Trendfarbe weiß oder farbig lackiert, Echtholz, Dekor und Schichtstoff. Türen mit aufgesetzten Leisten als edle Struktur für jedes Wohnumfeld oder Rahmentüren mit eingelassenen Kassetten als hochwertige Optik für das klassische und moderne Wohnumfeld oder Türen mit glatter Oberfläche für das moderne Umfeld und als Kontrast zur klassischen Einrichtung. Die Auswahl ist riesig, sei es für die Renovierung, den modernen Neubau oder die klassische Villa – für jede Raumhöhe gibt es passende Türen von 1,98 m bis 2,50 m. Für jede Stilrichtung finden sich unterschiedliche Elemente in jeder Qualität und Preisklasse. Für Privatleute und Gewerbetreibende.

In der Ausstellung sind außerdem zu besichtigen: Schiebetüren, Windfang- oder wandbündige Elemente sowie Raumteiler und Pendeltüren – und nicht zu vergessen die große Auswahl an Glastüren, die Räume

ANZEIGE

Unsere neue Türexausstellaung

- Lacktüren
- Echtholztüren
- Dekortüren
- Glastüren
- Schiebetüren

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

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

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 7.00 - 18.00 Uhr
 Sa 8.00 - 13.00 Uhr
www.holzlandwulf.de



Frau Henkel und Herr Lepper bieten ihren Schülern ein umfassendes Berufsorientierungsprogramm an.

WAS WOLLT IHR MAL WERDEN?

PERSÖNLICHE STÄRKEN UND INTERESSEN ERKENNEN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Die Berufsorientierung ist heutzutage ein fester Bestandteil an allen weiterführenden Schulen in Hamburg. Systematische Bildungsmaßnahmen ab Klasse 6 bereiten die Schüler frühzeitig auf den Übergang von der Schule in den Beruf vor. Die Ausgestaltung liegt in der Verantwortung der jeweiligen Lehrerteams, die für die Berufsorientierung an ihrer Schule zuständig sind. Ein sehr engagiertes Team haben wir am Gymnasium Oldenfelde getroffen: Frau Henkel und Herrn Lepper. Beide können sich noch gut erinnern, wie es ihnen bei der Berufswahl ging. Frau Henkel wusste bereits beim Abitur, dass sie Lehrerin werden wollte und studierte zielstrebig Mathematik und Chemie auf Lehramt. Herr Lepper wiederum hat zunächst eine Banklehre gemacht und sich erst danach für das Lehramtsstudium mit den Fächern Englisch und Sport entschieden. Heute stehen sie ihren Schülern mit Rat und Tat zur Seite und unterstützen sie beim Erkennen ihrer Fähigkeiten. Gute und schlechte Noten sind zwar ein erstes Indiz für Stärken und Schwächen, doch zu jedem jungen Menschen gehört mehr als nur der Schulstoff. Und so haben sie jüngst die Lernentwicklungsgespräche ab der 5. Klasse um

einen Aspekt erweitert: Ab diesem Schuljahr werden die Stärken eines Schülers thematisiert. Die Idee zielt darauf ab, den Schülern bewusst zu machen, welche Fähigkeiten und Charaktereigenschaften sie in sich tragen, wie z.B. „Ich kann gut erklären.“, „Ich kann gut organisieren.“, „Ich kann gut tüfteln.“ Die Fähigkeit zur Einschätzung der eigenen Kompetenzen wird schließlich in Klasse 10 in einem freiwilligen Zielorientierungsseminar über drei Tage weiter entwickelt bzw. vertieft, so dass die Schüler sich noch besser orientieren können. Sie lernen dadurch außerdem zu beurteilen, welche beruflichen Anforderungen zu ihnen passen. Neben dem Erkennen der eigenen Persönlichkeit steht natürlich die

„Die Herausforderung besteht darin, einen Praktikumsplatz zu finden, der den eigenen Neigungen entspricht.“



Im Berufs-Informations-Zimmer („BIZI“) findet die individuelle Berufsberatung statt und hier stehen auch sämtliche Ordner und BO-Materialien.

Berufspraxis im Zentrum der Berufsorientierung. Die Schüler müssen daher Ende der 9. Klasse ein Betriebspraktikum und Ende der 10. Klasse ein Sozialpraktikum absolvieren. Die Herausforderung besteht darin, einen Praktikumsplatz zu finden, der den eigenen Neigungen entspricht und der nicht nur zufällig gerade frei ist. Doch mit den zweimal zwei Wochen Praktikum ist es dann auch noch nicht getan. Die Schüler müssen jeweils einen Praktikumsbericht verfassen und stellen ihre Erfahrungen in einer Präsentation dem nächsten Jahrgang zur Verfügung. Sie berichten den Mitschülern außerdem auf Augenhöhe von ihren Eindrücken und Erlebnissen, wodurch ein wertvoller Austausch zwischen den Jugendlichen stattfindet.

Besonders stolz sind Frau Henkel und Herr Lepper auf eine lange Tradition am Gymna-

sium Oldenfelde, nämlich auf zahlreiche Kontakte zu Unternehmen, Instituten und Referenten – auch dank langjähriger Beziehungspflege ihres Vorgängers. So profitieren die Schüler der 11. Klasse von einem umfangreichen Netzwerk an guten Leuten mit geballtem Know How, die von Studiengängen und aus ihrem Berufsalltag berichten und Fragen beantworten. In einer viertägigen Berufsorientierungswoche werden Vorträge über verschiedene Berufsbilder, über Ausbildungen, über Studiengänge und deren Auswahlverfahren gehalten und Betriebsbesichtigungen ermöglicht.

Auch über das FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr), Auslandsaufenthalte, die Bundeswehr und die Vereinbarkeit von Beruf und Kinder werden die Schüler informiert. Die vier Tage sind gut strukturiert und bestehen aus Pflicht- und Wahlpflichtveranstaltungen entsprechend der individuellen Interessen. „Viele Referenten sind ehemalige Abiturienten unserer Schule.“, erklärt uns Frau Henkel mit einem Leuchten in den Augen. „Das freut mich sehr, dass der Kontakt auch nach der Schulzeit fortbesteht und unsere Ehemaligen sich mit ihren Erfahrungen wieder aktiv in unser Schulleben einbringen.“



Anthony und Cedric finden es wichtig, sowohl ein Betriebs- als auch ein Sozialpraktikum zu machen.

Doch wie geht es den Schülern mit der Berufsorientierung? Wir haben mit zwei Schülern vom Gymnasium Oldenfelde gesprochen.

Cedric Stoppel, 10. Klasse

Cedric weiß noch nicht genau, was er mal werden möchte. Irgendetwas mit Sport wäre gut, daher hat er in der 9. Klasse sein Betriebspraktikum in der Geschäftsstelle eines Sportvereins gemacht. Er hatte erwartet dort viel mit den einzelnen Sportarten zu tun zu haben, doch der Berufsalltag des Geschäftsführers ist vor allem geprägt von Organisationsgeschick, finanziellen Entscheidungen

ANZEIGE

Hausgeräte von Miele

Service von Buddenhagen

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

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

4 x in Hamburg

Buddenhagen Handelsgesellschaft GmbH & Co. KG
Hamburger Straße 57 · 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 52 74 4 · ahrensburg@buddenhagen.de · www.buddenhagen.de

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte

und Abstimmungen im Team oder mit Behördenvertretern, Trainern oder Hallenwarten, oder, oder, oder. Cedric ist jetzt klar, er möchte nicht mehr ins Sportmanagement. Nichtsdestotrotz hat er das Oberstufenprofil mit Sport gewählt. Darin ist er gut, so dass er ganz sicher ein gutes Abi machen wird und damit optimale Eingangsvoraussetzungen für viele Bereiche mitbringt.

Im Sommer steht bei Cedric das Sozialpraktikum an. Er hat sich für den Bereich Ergotherapie in einem Pflegeheim entschieden – Sport bzw. Bewegung auf die sanfte Art. Möglicherweise liegt ihm das ja mehr.

Nach einem Zielorientierungsseminar an der Schule kristallisierte sich bei ihm großes Potential auch auf der menschlichen Seite heraus: Er ist Kapitän in seiner Fußballmannschaft, Streitschlichter an der Schule und Klassensprecher. Er ist hilfsbereit, vertrauensvoll und zuverlässig. Das wusste er natürlich längst, doch dass das relevante Fähigkeiten für die Berufswahl sind, das war ihm vorher nicht so klar.

Zum Glück hat er ja noch ein wenig Zeit sich zu orientieren. Möglicherweise sind ihm die noch anstehenden Berufs- und Wirtschaftsthemen im Unterricht in verschiedenen Fächern eine Hilfe oder die monatliche Berufsberatung von der Jugendberufsagentur direkt in der Schule. Frau Musall berät die Schüler der Jahrgänge 11 und 12 im Einzelgespräch.

Anthony Volkmann, 11. Klasse

Anthony weiß schon genau, dass er Jura studieren will. Sein Betriebspraktikum hat er beim Bürgerschaftsabgeordneten Ole Thorben Buschhüter gemacht – schließlich gehen ja viele Juristen in die Politik. Doch das war nicht seine Welt. Er bleibt lieber bei den Paragraphen und Gesetzestexten und



liebäugelt mit dem Beruf des Anwalts oder Richters. „Ich habe im Unterricht festgestellt, als wir mal über Verträge gesprochen haben, dass es mir leicht fällt und auch noch Spaß macht, Verträge z.B. auf Lücken zu untersuchen.“ Das Sozialpraktikum hat er an der Grundschule Brockdorffstraße gemacht und sich dort bestätigt gefühlt, dass er bei Jura bleibt.

Fazit:

Die Berufsorientierung ist heutzutage Teil des Schullebens und ermöglicht den Schülern Einblicke in zahlreiche Berufe. Sie werden gut vorbereitet und gut unterstützt. Und mit einer gesunden Portion Neugierde und Eigeninitiative finden sie schließlich alle ihren Weg von der Schule in den Beruf. ■

ANZEIGE

KINDERBETREUUNG

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

Wenn Eltern krank werden, helfen wir!

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



BENEFIZKONZERT FÜR KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN

HERZ UND STIMME AM RECHTEN FLECK

Mit diesen Worten stellt sich der Hamburger Chor „MusicAlive“ auf seiner Homepage vor. Wie treffend diese Beschreibung ist, beweist er am 08.07.2015 in der Eilbeker Friedenskirche: Der Musicalchor lädt gemeinsam mit dem Jugendhilfeträger ALADIN e.V. zu einem Benefizkonzert zugunsten von wellengang.hamburg, einem Projekt für Kinder psychisch erkrankter Eltern ein.

Mittwoch, 08.07.2015 ■ Beginn 19:30 Uhr

Einlass 19 Uhr, Abendkasse 18:30 Uhr

Eintritt: 8 Euro, Friedenskirche Eilbek,

Papenstraße 70, 22089 Hamburg

Karten: 0173/21 20 443 oder tickets@musicalive.de

www.wellengang-hamburg.de



BEI JUMICAR DÜRFEN KINDER MIT ECHTEN MINI- AUTOS FAHREN



Die neuen Geschäftsführer bei jumicar setzen frische Akzente, aber die jumicar-Idee ist natürlich geblieben: Fahrspaß mit Lerneffekt. Kinder ab 6 Jahren „erfahren“ die Verkehrsregeln spielerisch. Sie erleben in echten motorbetriebenen, aber umweltfreundlichen Mini-Autos den richtigen Straßenverkehr. Mit Lenkrad, Gas und Bremse auf dem Übungsplatz unterwegs, lernen sie Ampeln und Zebra-Streifen kennen, erfahren was die verschiedenen Verkehrszeichen bedeuten und begreifen wie der Straßenverkehr funktioniert. Sie lernen Gefahren zu erkennen, Rücksicht zu nehmen und Verkehrssituationen auch aus der Sicht des Autofahrers besser einzuschätzen, damit sie als Fußgänger/Radfahrer mehr Sicherheit im Straßenverkehr erhalten.

Die jumicar Highlights:

- Kindergeburtstagsfeiern: Fahrspaß unter Freunden und Freundinnen
- Mit neuer Lounge zum Auftanken bei Saft und Kuchen
- Kinderführerschein: Fahrspaß in Theorie und Praxis: Nächste Prüfung für Kinder ab 8 Jahre am 1. August 2015 um 12 Uhr, Anmeldung erforderlich!

jumicar GmbH, Heestweg 1, Tel. 677 74 41 www.jumicar-hamburg.de

BASTELWERKSTATT

für Familien - kostenlos

Cooler Flitzer: So, 28. 06 2015

Kuschelmonster: So, 16. August 2015

jeweils 12-15 Uhr

Anmeldung: 66930960

Kulturcafé UNIKAT

Brockdorffstr. 92-94

MUSICAL: DER MILLIONEN- ERBE

Kinder- und Jugendchor
Alt-Rahlstedt



Der Millionenerbe, auch bekannt als verlorener Sohn, kommt nach Rahlstedt, um sein gesamtes Erbe zu verpassen.

- Sonntag, 5. Juli um 15.30 Uhr
- Sonnabend, 11. Juli um 15.30 Uhr
- Sonntag, 12. Juli um 11 Uhr

Alt-Rahlstedter Kirche, Rahlstedter Str. 79

ANZEIGE

KINDERREIGEN

ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

50%

Großer

Wir-schaffen-Platz

Verkauf am

19. und 20. Juni

30%

10%

20%

40%

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56, www.kinderreigen.de

SOMMER, SONNE, WESPENSTICH

**BLEIBEN SIE
GESUND**

TEXT UTE TEUBNER

Der Sommer ist da. Natur und Mensch leben auf. Doch Vorsicht, diese Jahreszeit hat so ihre eigenen Tücken.

Sonnenbrand

Wichtig ist, dass sich jeder der Intensität der Sonne und seiner Empfindlichkeit gegenüber den gefährlichen UV-Strahlen bewusst ist und dies richtig einschätzt. Außerdem sollte man sich auf keinen Fall länger als eine halbe Stunde der prallen Sonneneinstrahlung aussetzen (sei es beim Sport, am Strand oder beim Wandern), seinen Kopf und Nacken bedeckt halten und entsprechend dem Urlaubsort Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor verwenden.

Zu bedenken ist auch, dass jeder Hauttyp anders auf Sonnenstrahlen reagiert und dass Menschen, die ihre Haut bereits im Frühjahr langsam an die intensiver werdenden UV-Strahlen der Sonnen gewöhnt haben, im Hochsommer vermutlich weniger schnell einen Sonnenbrand bekommen. Besonders bei

UTE TEUBNER

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

„Besonders bei Kindern, die gern am Strand spielen und im Wasser planschen, ist höchste Aufmerksamkeit geboten.“

ANZEIGE

Jetzt neu für Sie: Catering Service



Wir machen Ihr Event - geschäftlich oder privat - zu einem Erlebnis. Unser Catering-Team verwöhnt Sie rundum - egal an welchem Ort. Wir statten Ihre geplante Veranstaltung bzw. Ihr Event entsprechend Ihren Vorstellungen preislich fair und selbstverständlich termingerecht aus. Individuell und vielseitig. Sie werden es genießen! Rufen Sie uns an.

Schweriner Str. 23 · 22143 Hamburg · Tel. 040 - 675 86 133 · www.cafeole-hamburg.de



Kindern, die gern am Strand spielen und im Wasser planschen, ist höchste Aufmerksamkeit geboten.

Eine erste Hilfemaßnahme bei Rötung der Haut, Juckreiz und stechende Schmerzen der verbrannten Hautpartien ist eine Essig-Auflage (normaler Haushaltssessig, auf keinen Fall Essigessenz!). Befeuchten Sie ein Tuch oder einen Wattepad mit unverdünntem Speiseessig und betupfen Sie die betroffenen Hautpartien damit (Vorsicht bei Verbrennungen im Bereich der Augen!). Bei starken Schmerzen können Sie das Tuch auch auf den verbrannten Stellen liegenlassen. Auch wenn der Essig im ersten Moment evtl. als „brennend“ empfunden wird, werden Sie bereits nach kurzer Zeit eine Erleichterung verspüren. Gegebenenfalls wiederholen Sie die Anwendung bis zum Nachlassen der Beschwerden.

Wenn 30 Minuten nach der Essigaufgabe keine wesentliche Erleichterung zu verspüren ist, empfehle ich als homöopathisches Mittel (diese können Sie aber auch statt der Essigaufgabe anwenden): ■ wenn die Haut brennt und sticht: Cantharis D6 *) (*Dies ist das Hauptmittel bei Sonnenbrand.*) ■ wenn die Haut rosig-glänzend angeschwollen ist, brennt und schmerzt: Apis D6 (*Dosierung: Anfangs alle 10 Minuten eine Gabe von 3-5 Globuli. Eine Besserung sollte nach 30 Minuten eintreten. In diesem Fall nimmt man noch für 2 bis 3 Tage 3x täglich eine Gabe.*)

Wichtig: Gehen Sie sofort zum Arzt,

- wenn leichtes Fieber zu steigen beginnt.
- wenn Sie sich verwirrt fühlen.
- wenn heftige Beschwerden sich trotz der Selbstbehandlung nach 1 Stunde nicht gebessert haben.

Bienen-/Wespenstich

Wichtig: Rufen Sie sofort den Notarzt:

- wenn Sie viele Stiche am Körper haben
- wenn ein Stich in der Nähe der Atemwege liegt, also an oder in der Nase, an oder im Mund oder auf der Zunge

wenn es zu allergischen Reaktionen (anaphylaktischer Schock) kommt mit Anschwellen des Gewebes, mit Unruhe, Atemnot, Kreislaufstörungen bis zur Bewusstlosigkeit

Gehen Sie sofort zum Arzt:

- bei allen allergischen Reaktionen, die gefährlich schnell an Intensität zunehmen
- bei leichteren allergischen Reaktionen, die 2 Stunden nach Beginn der homöopathischen Behandlung stärker werden
- bei leichten allergischen Reaktionen, die 6 Stunden nach Beginn der homöopathischen Behandlung noch nicht zurückgegangen sind

Ansonsten empfehle ich bei Schwellung, Schmerz und den ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion: Apis D6 – Dosierung: Anfangs alle 15 Minuten eine Gabe von 3-5 Globuli. Nach 1 Stunde sollte eine merkliche Besserung eingetreten sein. Sofern es dennoch zu leichten Beschwerden kommt, kann man noch für 2 bis 3 Tage 3x täglich eine Gabe zu sich nehmen. Bei allergischen Reaktionen kann bis zum Eintreffen des Notarztes alle 5 Minuten eine Gabe verabreicht werden.

Die vorgenannten Dosierungen beziehen sich auf Jugendliche und Erwachsene. ■ Säuglinge im ersten Lebensjahr erhalten ein Drittel der Erwachsenenendosis ■ Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten die halbe Erwachsenenendosis ■ Kinder zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erhalten zwei Drittel der Erwachsenenendosis.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und gesunden Sommer! ■

Naturheilpraxis Ute Teubner
Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie
und Medikamentenfreie Schmerztherapie
Tel. 0151 11 944 670

BUCH-TIPP:

Quelle
auszugsweise:
Homöopathie
(Werner Stumpf),
erschienen im
Gräfe und
Unzer Verlag,
ISBN:
3-7742-5076-6

Fachärztliche Kompetenz für den Hamburger Osten



*Immer in
Ihrer Nähe!*



www.cuno-hamburg.de
Email: info@cuno-hamburg.de

Standorte:

Tonndorfer Hauptstraße 71, 22045 Hamburg
Wariner Weg 1, 22143 Hamburg
Öjendorfer Damm 52-54, 22043 Hamburg

ANZEIGE

Eva Hasselwander
STEUERBERATERIN



Großlohering 8 b
22143 Hamburg

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

info@stb-hasselwander.de
www.stb-hasselwander.de



Feinkost Hinrichs

Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten Markt macht das Einkaufen Spaß.

Hauslieferung

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

7:30 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag

7:30 Uhr - 13:00 Uhr

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

1 DER 7 FITNESS-STUDIOS PASST ZU DIR!

Auf geht's zum Schnuppertraining. Probiere einfach aus, welcher Typ du bist und welches Studio zu dir passt. Es lohnt sich, denn dein Körper gewöhnt sich schnell ans Sportprogramm und revanchiert sich mit Ausdauer, Muskeln und Gesundheit. Du wirst stolz sein und dich rundum wohlfühlen.

LA DONNA

Fit bleiben und gesund leben

Das Motto „Fit bleiben und gesund leben“ wird bei uns ganz groß geschrieben, da Gesundheit ein unschätzbares Gut ist!!! Diese Erkenntnis erlangen viele erst, wenn sie bereits krank sind. Das La Donna Team unterstützt Sie dabei Ihr wertvolles Gut zu stärken und langfristig zu erhalten. Wir beraten unsere Mitglieder individuell und erstellen für jeden einen auf ihn zugeschnittenen Trainingsplan, damit das Ziel mit dem man zu uns kommt, erreicht

werden kann! Bei uns können Sie mit sehr viel Spaß alles für Ihre Figur, Kondition, Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden tun, denn bei uns erwartet Sie individuelle und professionelle Betreuung, modernste Technologie, Freundlichkeit und vor allem Wohlfühlambiente - einfach alles, was Sie in einem Studio höchsten Qualitätsstandards erwarten können. Bei uns ist jede Frau herzlich willkommen.

www.la-donna-fitness.com

ANZEIGE



SCHRITT FÜR SCHRITT
WERDEN SIE MIT UNS

fit

La Donna
Frauenfitness

Weg Großlohe 68 · 22145 Hamburg · Tel. 67 04 59 10 · www.la-donna-fitness.com

MISS SPORTY

Weltpremiere mit
PIXFORMANCE

Mrs.Sporty – das Studio nur für Frauen – führt ein völlig neues Fitnessgerät ein: PIXFORMANCE. Beim Training an der PIXFORMANCE-Station erfahren die Clubmitglieder sofort, ob sie die jeweiligen Übungen korrekt und auch im optimalen Tempo ausgeführt haben, sie können somit ihre Haltung und ihre Bewegungsabläufe unmittelbar korrigieren. Dadurch wird das Training deutlich effizienter und Erfolge stellen sich schneller ein. Das wiederum erhöht die

Motivation der Trainierenden, weiter kontinuierlich an der eigenen Fitness zu arbeiten. Neben dem Einsatz neuer, revolutionärer Geräte wie PIXFORMANCE bietet Mrs.Sporty jetzt ein noch hochwertigeres Training und investiert in die Weiterbildung der Clubmanager und Trainer zum Personal Trainer. Unsere Mitglieder werden ganz sicher davon profitieren.“, so Clubinhaberin Sonja Schlüter.

www.mrssporty.de/club195

ANZEIGE



Jetzt neu bei Mrs.Sporty:
Funktionelles Training mit
PIXFORMANCE.

Intelligent
Ihr Training passt sich dank modernster Fitnesstechnik laufend Ihrem Leistungsstand an, sodass Sie immer mit optimaler Wirkung trainieren.

Einfach
Jede Übung wird in Echtzeit visuell begleitet. So erzielen Sie ganz von selbst perfekte Bewegungsabläufe im Idealen Tempo.

Jetzt direkt
im Club testen!

PIXFORMANCE
Intelligentes Training. Einfach. Unwiderrstlich.

Mrs.Sporty Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 39
22143 Hamburg
Tel.: 040-79692290
www.mrssporty.de/club195

Mrs.Sporty
die persönliche Trainerin

JETZT UNVERBINDLICH TESTEN!

juka dojo
Fitness-Center



4 Wochen für 39,90 €/pro Person
zu zweit nur 19,90 €/pro Person

Gilt nur bis zum 08.07.2015.

Jetzt anrufen 040 677 50 44 und Termin vereinbaren!

Schweriner Str. 8-12 22143 Hamburg www.fitness-rahlstedt.de

JUKA DOJO Der MEHRWert-Sommer

Sie haben die einmalige Möglichkeit bis zum 8. Juli 2015 das juka dojo zu einem Super-Preis ganz unverbindlich zu testen! Das juka dojo bietet Ihnen in einem unvergleichlichen Ambiente eine maximale Vielfalt an MEHRWert an.

MEHR Figurerfolge durch MEHR Betreuung und Beratung.
MEHR Abnehmerfolge durch die juka dojo Abnehmkonzepte. Erfahren Sie, wie auch Sie in nur wenigen Wochen bis zu 8 kg Fettgewicht verlieren und sich dadurch leichter, gesünder und wohler fühlen. Abnehmen ist leicht, die Erfolge halten nicht ganz so einfach. Wir begleiten Sie sicher zu Ihrem Gewichtsziel und sind auch noch da, wenn Sie dieses längst erreicht haben und nun Ihr Traumgewicht beibehalten wollen.

MEHR Vitalität, Kraft und Leistungsfähigkeit durch den chipkartengesteuerten Trainingszirkel. Lernen Sie das moderne Gesundheitstraining kennen, für das Sie nicht mehr als 34 Minuten benötigen. Genau das Richtige für die Sommermonate, in denen man doch möglichst viel Zeit draußen verbringen möchte. Lange Trainingszeiten sind vorbei! Geben Sie sich nicht mit etwas anderem zufrieden.

Mehr Gruppenspaß in den über 160 Kursen im Monat. Ob Pilates, Yoga, Zumba oder Bodyworkout, wir haben für alle Interessen den richtigen Kurs.

MEHR Entspannung und stille Momente in der Sauna- und Wellnesslandschaft. Noch MEHR Ruhe bei der Rückenmassage im Massarium.

MEHR Zielerreichung durch das eigene und erfolgreiche juka dojo Betreuungssystem. Das wichtigste ist doch das eigene, persönliche Ziel zu erreichen. Die wenigsten Menschen können sich selbst dauerhaft motivieren. Damit Sie aber sicher Ihr Ziel erreichen, gehört die Motivation unbedingt zu den wichtigsten Bestandteilen eines Trainingsplanes. Neben

der Motivation spielt auch die Zusammenstellung des Plans eine entscheidende Rolle. An dieser Stelle profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung von juka dojo.

Kurzum - einfach von allem MEHR und das zu Preisen, die das Gegenteil von MEHR sind. Das neue juka dojo bietet Ihnen einfach ein tolles Angebot und

ein fantastisches Preis-Leistungsverhältnis! Premium zum Sensationspreis eben.

Nutzen Sie den MEHR Wert Sommer und informieren Sie sich. Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin und starten Sie durch!

www.fitness-rahlstedt.de



ALSTERFIT Physio und Sport an einem Ort

Ausgebildete Fitnesstrainer und Physiotherapeuten begleiten und beraten ganztägig mit vorheriger Terminvereinbarung. Das Alsterfit verfügt über eine große Praxis für Physiotherapie in modernsten Behandlungsräumen. Dabei wird großen Wert auf die Kompetenz in der Beratung gelegt. Nach der Therapie werden Übungseinheiten an den Geräten von einem persönlichen Physiotherapeuten begleitet. Das Fitnessstudio und die angeschlossene Physiotherapie

arbeiten eng zusammen. Die Trainingsbereiche sind perfekt auf die Gesundheit und Fitness abgestimmt. Es kann im Trainingspark an den Geräten trainiert werden und auf Wunsch physiotherapeutische Hilfe und Anregungen beim Trainieren in Anspruch genommen werden. Patienten der Physiotherapie erhalten nach der manuellen Therapie Trainingseinheiten an den Fitnessgeräten zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur.

www.alsterfit.com

FITXPRESS Studienteilnehmer gesucht

Du gehst kaum noch ins Fitness-Studio, weil es zu lange dauert, eintönig und unpersönlich ist und deshalb nichts bringt? Bei uns verschwendest Du keine Zeit, denn in kurzen, intensiven Einheiten – mit viel Spaß und in persönlicher Atmosphäre – erreichst Du bei Fitxpress Deine individuellen Ziele innerhalb kürzester Zeit: Zwei Trainingseinheiten mit jeweils ca. 30 Minuten pro Woche reichen aus! „In unserer 4- bis 6-wöchigen Studie wollen wir mit Deiner Hilfe beweisen, dass unser ef-

fektives Trainingsystem wahre Wunder vollbringen kann. Dazu suchen wir noch Teilnehmer“, erklärt Personal Trainer Paul. Jeder setzt sich ganz persönliche Ziele: Fett verbrennen, Körperpartien straffen, Muskeln aufbauen oder die allgemeine Fitness verbessern. „Unser neues und einzigartiges Konzept basiert auf einem innovativen Zirkeltraining, mit einfachen und effektiven Übungen, die viel Spaß machen“, erklärt Paul das Prinzip und verspricht: „Mit unserer Hilfe ist Deine Sommerfigur nicht mehr weit.“

Der Preis: Die 4-wöchige Studie kostet 49 Euro, sechs Wochen 69 Euro.

www.fitxpress.eu

PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT
Fitness - Kurse - Physiotherapie - Wellness - Sauna

Fitness, Physio, Wellness und Sauna auf über 2.000 m²

Fitness

- Cardio-Training
- Moderne Kraftgeräte
- Kings-Room
- Zirkeltraining
- True Stretch Dehnungskäfig
- AbCoaster
- TRX
- Back-Check
- Rückenpräventionspark
- Water Rower

Physiotherapie

- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Triggerpunkt-Therapie
- CMO
- PNF-Stretching
- Cranio-Sacral-Therapie
- Elektrotherapie
- Ultraschalltherapie
- Kinesio-Tapes
- Krankengymnastik an Geräten

Alle Krankenkassen anerkannt.

Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.alsterfit.com

Trainieren Sie flexibel in zwei Alsterfit-Marktstudios für einen Betrag, im Alsterfit-Bargkoppelweg und im Alsterfit-Stadthaus.

Anmeldung zum Probetraining:
Telefon 040/679 99 520
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt

Bargkoppelweg Alsterfit
Physio und Sport an einem Ort

fitxpress

GUTSCHEIN

für 1x EMS Training und 1x Functional Fitness Training

EMS = Elektrische Muskelstimulation

Kein anderes Fitnesstraining wird Sie so schnell und effektiv an Ihre Ziele bringen. Geben Sie uns eine Chance, um es Ihnen zu beweisen. Seien Sie dabei. Gutschein heraustrennen, Termin vereinbaren und ab ins beste Fitnessstudio Hamburgs!

Im Wert von 25,- € und nur gegen Vorlage dieses Gutscheins.
Maximal 1 Gutschein pro Person.

fitxpress

Termine auf **www.fitxpress.eu** oder telefonisch in
Rahlstedt: 040 - 35 73 66 48, Grömitzer Weg 33
Farmsen/Berne: 040 - 54 75 69 10, Berner Heerweg 123 a

ATRIUM Fitness 2.0 - Sport und Gesundheit auf einem neuen Level

Durch die besondere Kombination von Kampfsportschule und Fitnesszentrum wird im Atrium Sports von Karate, Selbstverteidigung, Kickboxen, Krav Maga, Boxen, MMA bis hin zu TaeBo und funktionalem Kraft- und Fitnesstraining alles geboten. Das Atrium hat für jede Altersgruppe das passende Trainingsangebot - Kinder ab 4 Jahren werden durch Diplompädagogen im Kinder- und Jugendlichentraining geschult und gefördert. Einzigartig ist der ganzheitliche

Gesundheitsansatz, welcher durch Chiropraktiker, Physiotherapeuten und Ernährungsberater gewährleistet wird und individuell abgestimmte Konzepte für jeden Trainierenden bereitstellt. Gleichzeitige Elternfitnesskurse während des Kindertrainings geben die Möglichkeit selbst auf über 800qm Sport zu treiben und aus dem Atrium eine Familienerfahrung zu machen. Im Atrium stehen Spaß, Gesundheit und Erfolg im Vordergrund, wenn es um das Erreichen persönlicher Ziele geht. Durch die gemeinnützige Vereinsstruktur werden besonders Familien mit mehreren Kindern rabattiert. Kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

www.atrium-sports.de



EASYFITNESS.de 2 Jahre lifestyle and sport in Rahlstedt

Rahlstedt EASYFITNESS gibt seinen Mitgliedern, was sie von einem Fitness – und Gesundheitscenter erwarten: Auf 1500 Quadratmetern wird angeboten, was fit macht. Hier bekommt jedes Mitglied aller Altersgruppen hochwer-

tiges Gesundheitstraining ab 19,90 Euro / Monat geboten. Mineralgetränke und Wasser stehen an einer separaten Bar bereit. Die Benutzung des Solariums und der zahlreichen Kurse können zu einem sehr geringen monatlichen Beitrag hinzugebucht werden. Dann gehören Kurse wie Zumba, Les Mills Bodypump und Grit Series, Bauch Beine und Po, Rückenfitness, Yoga, Pilates, etc. zum Trainingsplan. Dadurch kann ein optimales Herz-Kreislauf-Training sowie Gewichtsreduzierung und Muskelaufbau erzielt werden. Zusätzlich bieten wir auch Ernährungsberatung und Massage an.

www.easyfitness.de

ANZEIGEN

FITNESS & KAMPFSPORT






www.atrium-sports.de

Ivo-Hauptmann-Ring 10 / 22159 Hamburg

Tel: 040 84 89 77 49 / info@atrium-sports.de



Build your spirit




EASY 12
MONATL. 35,90€

EASY 24
MONATL. 29,90€

KOMM REIN. SEI DU SELBST. MACH DEIN DING.

STARTE JETZT DURCH

HAMBURG-RAHLSTEDT

Merking 38-40 • 22143 Hamburg • www.easyfitness.club

hl-rahlstedt@easyfitness-group.de • 040 669 306 50

CHAMPAGNER FÜR ALLE!

DER LETZTE WILLE
MEINER
EXZENTRISCHEN TANTE

TEXT VIRGINIE SIEMS

Im Frühjahr ist meine 91jährige Tante aus Frankreich gestorben. Einige Wochen vorher hat sie sich überlegt, wie ihre Beerdigung verlaufen sollte und einen Verwandten vor Ort in ihre Wünsche eingeweiht: eine nichtkirchliche Trauerfeier ohne Schnickschnack, Krematorium, Verstreuungen der Asche auf ihrer Lieblingswiese im Wald und natürlich ein gutes Essen.

Im Detail sah das Ganze – aus meiner deutschen Sicht – charmant kurios aus. Den Abend vor der Beerdigung ging ein enger Kreis der Familie gemeinsam essen – die Verwandtschaft setzt ganz gleich zu welchem Anlass immer aufs leibliche Wohl. Das wusste die Verstorbene und so überraschte sie die Trauergesellschaft noch einmal auf ihre Art. Als der Kellner die Bestellung aufnehmen wollte und wie üblich in Frankreich zunächst einen Aperitif anbot, lehnten alle genügsam ab. Auf den Moment hatte der enge Vertraute gewartet. Er stand

auf und bestellte: „Champagner für alle!“ Entsetzte Gesichter. Dann erzählte er, dass sei der letzte Wille der Tante gewesen. Alle schmunzelten und waren sich einig: „Das ist ja mal wieder typisch, so kennen wir sie!“ Das beklemmende Gefühl der Trauer war ab dem Moment vergessen und die Familie machte sich gemeinsam auf, weitere Wünsche der Verstorbenen zu erfüllen.

Am nächsten Tag gab es eine kurze, würdevolle Trauerfeier im Krematorium, bevor der Leichnam verbrannt wurde. Knapp drei Stunden später wurde den Hinterbliebenen auch schon die Urne überreicht. Und auf ging es in den Wald ... so hat sie es schließlich

„Danach haben sie die Urne gegen Pfand zurück gebracht.“

gewollt. Und doch kam in allen ein wenig Unbehagen auf. „Was ist, wenn uns andere Spaziergänger mit der Urne sehen?“ „Nicht, dass die sich gestört fühlen.“ Was nun? Sie verstaute die Urne kurzerhand in einer Tasche. Auf der Wiese angekommen verstreute die Tochter der Verstorbenen nach und nach die Asche wie gewünscht auf den Blumen – ein intimer, ergreifender Moment bei herrlichem Sonnenschein. Mit reinem Gewissen, auch den letzten Willen erfüllt zu haben, konnten alle Beteiligten schließlich loslassen und den Abschied verschmerzen.

Danach haben sie die Urne gegen Pfand zurück gebracht. „Dass mit dem Pfand ist heutzutage eine gute Regelung“, sind sie sich einig. Damals beim Verstreuungen der Asche des Onkels auf dem Meer von der Seebrücke aus, wussten sie danach gar nicht wohin mit der Urne und haben sie diskret verschwinden lassen. Das war schon ir-

Abschied nehmen
ist nicht einfach.

ANZEIGEN



Ruge
BESTATTUNGEN



Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

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

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

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

Rahlstedter Straße 23 und 158
Hamburg-Rahlstedt
info@ruge-bestattungen.de
www.ruge-bestattungen.de





Stut & Sohn
SEIT 1894



DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

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

Vorsorgeberatung
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst.
Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

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

gendwie komisch und vielleicht nicht ganz richtig. Auch dass mit der Windrichtung hatte damals keiner so richtig bedacht ... aber heute auf der Wiese, das war wirklich ein zufriedenstellender Abschiedsmoment.

Diese Beerdigung meiner Tante ist sicherlich etwas Besonderes gewesen, denn auch in Frankreich gibt es traditionelle Bestattungen auf einem Friedhof geprägt von einer starken katholischen Kultur. Doch das individuelle Verstreuen der Asche ist bei unseren Nachbarn auch legal. Von Seiten der Behörde wird nur verlangt, den Ort der letzten Ruhestätte offiziell anzugeben.



**Interview mit
Mathias Habel
vom Friedhof
Rahlstedt**

Herr Habel, dieser Pragmatismus und diese Individualität haben mich überrascht und ich habe mich gefragt, wie man in Deutschland Abschied nimmt. Was darf man eigentlich?

Matthias Habel: Es gibt einen gewissen gesetzlichen und kirchlichen Rahmen aber kein Regelwerk für Beerdigungen. Es ist vieles möglich – mehr als die meisten Menschen denken. Eine Bestattung sollte sich grundsätzlich an den Wünschen des Verstorbenen orientieren, aber auch den Bedürfnissen der Hinterbliebenen gerecht werden, denn jeder trauert anders. Wir haben z.B. mal eine Beerdigung mit einem Harley-Korso bis zum Grab und dem Motorrad direkt neben dem Sarg ausgerichtet.

Was gibt der gesetzliche Rahmen vor?

In Deutschland gilt grundsätzlich die Bestattungspflicht auf einem Friedhof. Ich halte dies für sehr sinnvoll, denn nur so gibt es einen öffentlichen Trauerort den jeder aufsuchen kann, der den verstorbenen gekannt hat. Eine Möglichkeit wie Sie es aus Frankreich beschrieben haben, halte ich für sehr bedenklich, auch wenn sich dies zunächst positiv anhört. Es bleibt doch die Frage, ob jeder in der Familie damit leben kann, dass die Asche einfach so verstreut wird und die Urne wie eine Pfandflasche am Krematorium abgegeben wird. Auch führt das Beisetzen außerhalb eines Friedhofes zu deutlichen Gebührenerhöhungen, für alle die ein Grab auf dem Friedhof haben.

Welche Gräberarten gibt es auf dem Rahlstedter Friedhof?

Neben pflegefreien Urnengemeinschaftsgräbern, Baumgemeinschaftsgräbern, Baumgräbern und anonymen Gräbern für Urnen und

Särge gibt es auch klassische Gräber – als Einzel- oder als Familiengrab. Diese können ganzflächig bepflanzt oder zum Teil mit Rasen angelegt werden, was den Pflegeaufwand deutlich reduziert. Sogar Bauplätze für ein Mausoleum sind auf dem Friedhof vorgesehen. Leider benötigen wir auch Kindergräber. Diese befinden sich als Einzelgräber in einem eigenen Bereich des Friedhofes oder in Form des gemeinschaftlichen Sternenkindergrabfeldes für tot geborene oder früh verstorbene Kinder.

Die Trauerkultur ist im Wandel und viele Menschen entscheiden sich für eine anonyme Bestattung. Ist das wirklich die kostengünstigste Bestattungsart?

Ja, finanziell ist die anonyme Bestattung derzeit die günstigste Form. Sie kostet bei uns rund 1.000 Euro. Ansonsten kostet eine Urnen- oder Sargbestattung auf dem Rahlstedter Friedhof rund 1.600 Euro. Hinzu kommen jeweils noch die Kosten des Bestatters und evtl. eines Steinmetzen. Doch es ist keinem Angehörigen geholfen, wenn er bei der Beisetzung 600 spart, aber dafür seine Trauer nicht ohne einen Trauerort bewältigen kann. Daher bieten wir eine Vielzahl von pflegefreien Grabstätten an, bei denen es keine Belastung der Angehörigen durch die Grabpflege gibt. Übrigens, aufgrund finanzieller Not muss in Hamburg niemand anonym bestattet werden, da das Sozialamt bei Bedürftigen die Kosten für eine ganz klassische Bestattung übernimmt.

Können Menschen ohne oder nicht christlicher Konfession auf dem Rahlstedter Friedhof beerdigt werden?

Ja, jeder – egal ob Christ, Atheist oder Muslim und auch Menschen von außerhalb Rahlstedts können auf unserem Friedhof beigesetzt werden. ■

www.RahlstedterFriedhof.de

ANZEIGEN

**BESTATTUNGEN
KROLL e.K.**

Wir helfen im Trauerfall

Ausführungen sämtlicher Bestattungsarten
und Erledigung der Formalitäten:

Persönliche Betreuung

Würdevolle und niveauvolle Durchführungen zu
moderaten Preisen

z.B. Feuerbestattung ohne Trauerfeier
mit anonymer Urnenbeisetzung incl.
aller Gebühren ab

€ 1.650,00

Rahlstedter Strasse 48 • 22149 Hamburg
Tel.: 672 58 44

Jedemzeit für Sie erreichbar
Voreingabeberatung • unverbindliche Hausbesuche

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

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

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

Bentien Söhne

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

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

www.bentien-bestattungen.de • Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

GESCHICHTEN AUS
RAHLSTEDT

DIE PRIMZAHL- TRINKER

TEXT ALEXANDER POSCH

Prolog: Eine Primzahl ist eine natürliche Zahl größer als eins. Eine Primzahl ist nur durch sich selbst und durch 1 teilbar. Die Primzahlen bis 50 lauten folgendermaßen: 2, 3, 5, 7, 11, 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47.

Mit zwei Bieren geht es los. Und in aller Ruhe geht es weiter mit drei Bieren, dann mit fünf. Beim Fünften ist bei den drei Männern am Stammtisch ein Niveau erreicht, eine entspannte Freude ist spürbar.

Palm ist wie immer in Badelatschen in die Kneipe gekommen. Wie zu jeder Jahres-

ANZEIGE

Bosch Service
Car Service

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Sommerwochen!
Kostenloser Urlaubscheck für Ihren PKW

15 % Rabatt
auf Bosch Verschleißteile ...

79,-

Klimaanlagenwartung
inkl. Befüllung, Desinfektion *

Inspektion
Wohnmobile, NFZ **

ab 89,-

Bosch Service -
Wir tun alles für Ihr Auto

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

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

BOSCH
Service

* Befüllung mit Kältemittel R134A, komplett neue Befüllung gegen gesonderte Berechnung.
** zzgl. bei uns erworbenes Material
*** nur bei Wartungs-/Reparaturarbeiten in unserem Haus.
Die Angebote sind gültig bis zum 31.07.2015

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



zeit. Die Latschen hat er aus Thailand mitgebracht, und wenn er die dritte Primzahl erreicht hat, das fünfte Bier, dann stellt er die Latschen auf den Tisch, tätschelt sie und spricht über deren Vorzüge im Vergleich zu Lederschuh. Trinkt Cord dann schon auf das siebte Bier zu, die nächste Primzahl, dann wird er laut und schimpft. Pawel Herms ist das alles egal. Er mag das Primzahltrinken, und er mag seine Freunde, also mag er auch die Badelatschen von Palm und dessen allabendlichen Belehrungen.

Palm hat mal Mathematik studiert. Aber an vieles kann er sich nicht mehr erinnern. Nur dass er im Hagener Fernstudium auf die Primzahlen gestoßen war. Eine Primzahl ist eine natürliche Zahl größer als eins, denn was ist schon ein Bier, nicht mehr als ein Spritzer, darin sind sich Palm, Pawel Herms und Cord einig. Und dann geht es stetig weiter mit den Bieren.

Cord erzählt von seinen Kindern, wie sie sich entwickeln, von ihren Lieblingsbeschäftigungen, was sie so in der Schule machen. Pawel Herms und Palm hören zu, mal mehr, mal weniger, denn alle drei wissen, dass Cord keine Kinder hat.

Zwischen dem siebten und dem elften Bier (also vierter u. fünfter Primzahl) erzählt Palm von seinem Studium. Was er zur Zeit studiert, weiß er selbst nicht mehr so recht. Er hat lange keine Scheine mehr gemacht und erzählt etwas von der Wissenschaftsseite des Hamburger Abendblatts. Palm liest viel, wenn er nicht trinkt.

Die Zeit zwischen dem siebten und dem elften Bier ist immer eine schöne Zeit. Vieles was sich die drei erzählen, kennen sie schon. Den Rest erfinden sie dazu.

„In Ahrensburg soll's 'n Brunnen geben, aus dem schlüpfen bei Neumond Drachen“, sagt Pawel Herms. „Das hat mir Talheimer erzählt, letzten Mittwoch bei Ernie.“

„Du siehst Talheimer noch, das ist ja geil!“, sagt Cord. „Ja, der Brunnen ist so'ne Attraktion vom Bezirksamt aus den 80ern. Damals als der Speckgürtel uninteressant wurde, und alle in die Schanze zogen. Da dachten die vom Amt, sie müssten mal was springen lassen, dass hier auch noch Leute wohnen wollen.“

„In Pinneberg haben die auch so'n Brunnen. Da kann man sogar auf die Drachen schießen“, meint Palm.

„Das ist ja geil!“, sagt Cord.

Nach dem zehnten Bier beginnen die drei etwas zu singen. Erst das Ostpreußenlied, dann summen sie das Horst-Wessel-Lied und einiges andere staatlich Verbotene, um die verspießten Altlinken am Nebentisch zu ärgern, die Rotwein trinken. Als die Linken immer lauter ins Singen reden, greift sich Palm die Rotweinflasche und nimmt einen Schluck.

„Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf“, sagt ein Spaßverderber vom Nebentisch zu Palm. Die Rotweintrinker stehen auf, und bezahlen.

„Euer Anti-Humanismus ist wuchtig, aber nicht gedankenreich, antwortet Palm. „So werdet ihr nie an die Macht kommen!“

Über der Theke hängt ein Clown an einer Trapezstange, den ein summender Motor wieder und wieder über die Stange treibt. Einmal über die Stange, danach in Hängehaltung ausgependelt, dann erneut hochgetrieben über die Stange. Cord hat mitgezählt. Fünfzehnmal turnt der Clown bei jedem halben Liter über die Stange. Cord fühlt sich schon clownsähnlich mit seinem elften Bier.

Da kommt die neue Runde. Palm greift sich Cords Glas. „Tschuldigung, ich muss nachspülen“, sagt Palm und grinst. „Primzahl! Ich bin beim Dreizehnten!“

„Du schummelst doch“, sagt Cord.

„Wenn nur diese Dschihadisten aus Wandsbek nicht wären“, sagt Pavel Herms.

„Gibt's doch nicht hier“, meint Palm.

„Hier ist ja auch Rahlstedt“, lallt Cord. „Geil oder?“

„Ich kann jederzeit aufhören“, lallt Cord. Weil sich das so schön sagt. „Aber ich bin ja grade beim Elften und da kann ich ja erst bei 13 aufhören. Aber als Cord endlich beim Dreizehnten ankommt, ist Pawel Herms schon beim Fünfzehnten und muss bis 17 weitertrinken und Palm ist sogar schon beim Neunzehnten, wo ganz schlecht aufzuhören

„Palm hat sogar schon dreifach gesehen. Zwölfbeinige Möbel und andere Dinge.“

ist. Palm ist immer schon der schwerste Trinker von den Dreien gewesen. Palm hat sogar schon dreifach gesehen. Zwölfbeinige Möbel und andere Dinge. Cord und Pavel Herms sehen jetzt auch nicht mehr klar. Zeit für ein Märchen. Meistens denkt sich Palm etwas aus, weil er noch am besten funktioniert. Palm nimmt all seine Kraft zusammen. „So! Noch mal alle zusammenreißen - also“, beginnt er. „Mädchen und Junge lieben sich, aber weil die Hexe selbst in den Jungen verliebt ist, hasst sie das Mädchen und will es töten. Aber das Mädchen ist klug und hat sich den Zauberstab der Hexe gestohlen, mit dem sich alles in alles andere verwandeln lässt. Mädchen und Junge fliehen, die Hexe folgt, zwar nicht dumm, aber eben ohne Zauberstab. Das Mädchen aber, wie es die Hexe näherkommen sieht, verwandelt den Jungen per Zauberstab in einen See und sich

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

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

Diakoniezentrum Rahlstedt

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

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

Seniorenwohnungen

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

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

selbst in eine Ente, die mitten auf dem See schwimmt. Die Hexe stellt sich ans Ufer, macht 'Nattnatt' und gibt sich alle Mühe die Ente herbeizulocken: aber die Ente lässt sich nicht locken, und die Alte muss abziehen. Es ist Nacht. Das Mädchen gibt sich und dem Jungen wieder die natürliche Gestalt, und sie marschieren die ganze Nacht durch bis zum Tagesanbruch. Morgens taucht die Hexe wieder auf, und das Mädchen verwandelt sich in ein Haus, und ihre Organe, das Herz und das Hirn hängt sie als Lampen in die Zimmer. Um das Haus herum zaubert sie eine Feuersbrunst, den Jungen aber verwandelt sie in einen Feuerwehrmann. Die Hexe fragt den Feuerwehrmann: 'Lieber Feuerwehrmann, oh lösche doch bitte das Feuer, so dass ich hineinkann ins Haus, um schnell noch die schönen Lampen zu retten!'

'O gewiss lösche ich,' antwortet der, 'sieh nur.' Als die Hexe nun aufgeregt ums Feuer herum hüpfte und immer wieder versucht nach einer der Lampen zu schnappen, denn sie weiß genau wer das Haus, die Lampen und der Feuerwehrmann sind, da öffnet der Feuerwehrmann das Ventil am Schlauch und beginnt zu spritzen. Und, sie mag wollen oder nicht, der Wasserstrahl erfasst die

Hexe, denn es ist ja ein Zauberwasserstrahl. Und je weiter der Feuerwehrmann das Ventil öffnet, desto mehr drückt das Wasser die Hexe dem Feuer entgegen, und die Flammen brennen ihr die Kleider vom Leib, fressen ihre Haare und fressen sich durch ihre Haut, und sie muss lange brennen bis nur noch ein Haufen Asche am Boden liegt. Hexe tot und Heirat - fertig!"

„Geil!“, sagt Cord.

„Ganz schön brutal“, meint Pawel Herms. „Was ist eigentlich mit dem Haus passiert?“

„Alles Paletti“, sagte Palm. „So, ich muss jetzt auch was löschen.“ Er geht aufs Klo.

Pawel Herms, der wirklich Frau und Kinder zu Hause hat, sagt er muss sein Rad holen, zahlt und verschwindet.

Als Palm wiederkommt, ist auch Cord gegangen. 'Na, schöne Freunde hab ich da', denkt Palm. Er bestellt sich noch vier Biere, schließlich muss er auf 23 kommen, die neunte Primzahl. Vorher kann er nicht los.

Während er trinkt, denkt Palm, dass die folgenden Primzahlen auch nicht unerreichbar sind: 29, 31, 37, 41. Vielleicht wenn man kleine Biere trinkt, überlegt er. ■

a.posch@leben-magazin.de

Primzahltrinken
kann man
auch beim
Center Schnack



LESUNGEN MIT ALEXANDER POSCH

Dienstag, 30. Juni 2015, 20 Uhr

„Polnischer Abend“ im Hafenbahnhof (altonale) gemeinsam mit dem Musiker Johann Popp

Sonntag, 30. August 2015, 18 Uhr

Poets on the beach, An der Strandperle / Develgönne

Donnerstag, 3. September 2015, 20 Uhr

20 Jahre synokrym, Logensaal der Hamburger Kammerspiele, Lesung zur Ausstellung zusammen mit Michael Weins

ANZEIGE

Partyservice Dwenger Catering & Events

Buffetauswahl Grillfeste „Feuer und Flamme“





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

Easy BBQ (ab 20 Personen)

vom Grill

- Bratwurst „Thüringer Art“ und würzige Schinkengriller
- Kräftig marinierte Schweinenackensteaks in Kräuter-Bismarinnade
- Indisch gewürzte Hähnchenbrust mit Curry-Ingwer
- Spieße mit knackigem Sommergemüse

Dip-Bar

Senf, Ketchup, Currysauce und Aioli

vom Buffet

- Klassischer Nudelsalat mit Gemüse und frischen Kräutern
- Würziger Krautsalat mit Chili und Paprika
- Marktfrische Salatauswahl mit Italien- und Orangenzitronendressing
- Brotauswahl mit Landbutter und Kräuterbutter

Dessert

- Erdbeer-Rhabarber Grütze mit Vanillequark

Preis pro Person 19,50 €*

Diamond BBQ (ab 20 Personen)

vom Grill

- Klassisches Rib-Eye Steak mit rauchiger BBQ-Sauce und Meerrettich
- Tandoori Lammkotelett in würziger Paprika-Knoblauchpaste
- Putenbrustfilet Asia-Style mariniert in Teriyakisauce
- Würzige Schinken Krakauer & Vegetarische Grillwurst
- Buttermakrelenfilet am Zitronengras-Spieß mit fruchtigem Korianderdip
- Black-Tiger Garnelenspieße mit provenzalischen Kräutern
- gefüllte Champignons, Ananas und Melonenscheiben vom Grill

Dip Bar: Korianderdip, Dijon-Senf, Mangodip und Ketchup

vom Buffet

- süß-scharf mariniertes Bulgursalat mit Minzjoghurt
- Cole Slaw Salat, amerikanischer Krautsalat mit pikantem Senfdressing
- Griechischer Hirten Salat mit Schafskäse
- Brotauswahl mit Landbutter und Limonenbutter

Dessert

- Italienische Panna Cotta mit Erdbeermarmelade

Preis pro Person 26,50 €*

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: www.dwenger.de



JUNI

SAMSTAG 20. JUNI 2015
"Lange Nacht des Yoga":
 Informationen und Probestunden
 10 Euro Spende für den Verein
 "Yoga für Alle", Yoga Rahlstedt
18 Uhr ■ Schweriner Str. 11

DIENSTAG, 23. JUNI 2015
 Schüler der Stadtteilschule
 Altrahlstedt stellen ihr **Graffiti**
 an der Lärmschutzwand fertig
**12- 13 Uhr ■ Schrankenweg,
 Rahlstedter Bahnhof**



SAMSTAG, 27. JUNI 2015
Stadtteilfest in Rahlstedt-
Ost, preiswerte Verköstigung
 - Großspielgerät - Live - Rock/
 Rap/Dance - Clownsfrau -
 Spiel&Action, Eintritt frei
14-22 Uhr ■ Startloch

DONNERSTAGS

"Center Schnack"
 Rahlstedter Urknall
 frisch gezapft
17 Uhr ■ Heideschlachter Dehning



BARBARA KOCH WÖCHENTLICHE MALKURSE

Dienstags 19-22 Uhr
 Mittwochs 9.30-12.30 Uhr
 Preis 20 Euro pro Termin
 Anmeldung: info@barbara-
 koch.eu oder 0162 1001179
www.barbara-koch.eu

JULI

DIENSTAG, 7. JULI 2015
 Auftaktveranstaltung: Kultur-
 Werk ruft den **4. Rahlstedter**
Publikumspreis aus, Thema:
 „Begegnung mit dem Fremden“.
**19 Uhr ■ KulturWerks-Raum
 im OG Rahlstedt Center**

13.-31. JULI 2015
Schauspielklasse Art of Acting
 mit Tsungai Garise
■ Infos unter 0177/6934433



Täglich von 10-16 Uhr ■ Bildhauerwerkstatt, Alsterdorfer Str. 568

YOGA IN RAHLSTEDT MIT JASMIN BÜHLER

Info unter www.raumkgs.de oder
 0171/7154916 für Erwachsene:
 Mo. 9-10:30 Uhr Di. 20-21:30 Uhr
 für Kids: Mo. 15:45-16:45 Uhr
 für Teens: Mo. 17-18 Uhr
■ Raum KGS Heestweg 16A

26. -31. JULI 2015
 Sommerwoche **Bildhauern**
 mit der Rahlstedterin
 Sonja Mosick. Sandstein,
 Speckstein oder Alabaster
 Preis: 350 Euro + Material
 (einzelne Tage: 70 Euro)

HAUS DER WILDEN WEIDEN

Eichberg 63, Tel. 18 04 48 60 10, www.Haus-der-Wilden-Weiden.de

JULI

04.07. Von der Skizze bis zur farbigen Zeichnung
05.07. Vortrag: Im Reich der Wasserdrachen
05.07. Von Bächen, Bunkern und Besenheide
06.07. Sommerliche Vogelwelt im Hölzbaum



■ Sommerferienprogramm (für Grundschul Kinder)

20.-24.07. »Wilde Wildnis Woche« 9-15 Uhr
20.-24.07. »Wasserwelten« 9-13 Uhr
27.-31.07. »Wilde Wildnis Woche« 9-15 Uhr

AUGUST

02.08. Von Bächen, Bunkern und Besenheide (Foto)
09.08. Weidetiere hautnah erleben – für Familien
18.08. Neuntöter-Führung
29.08. Von der Skizze bis zur farbigen Zeichnung
29.08. Herbstliches Filzen – für Familien
30.08. Meditative Wanderung im Hölzbaum

■ Sommerferienprogramm (für Grundschul Kinder)
03.-07.08. »Wilde Wildnis Woche« 9-15 Uhr
10.-14.08. »Einmal Steinzeitjäger sein« 9-15 Uhr
17.-21.08. »Einmal Steinzeitjäger sein« 9-13 Uhr
 (für Schüler von 9-12 Jahren)
17.-21.08. »Wilde Weiden Fotosafari« 9-13 Uhr



ANZEIGE

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

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

Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

Zentrale Notaufnahme (Immer 0-24 Uhr)
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

Innere Medizin
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

Neurologie
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

Geriatric
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

Orthopädie und Unfallchirurgie
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53

Wirbelsäulenchirurgie
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgische Ambulanz
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie
 ► Tel.: (0 40) 18 18-82 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe
 ► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

ASKLEPIOS
 Klinik Wandsbek

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

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

das Neue
juka dojo
Fitness-Center

**WIR SIND EINFACH AUCH
NUR EIN BISSCHEN BESSER
ALS ALLE ANDEREN.**

juka dojo Fitnesscenter
Schweriner Straße 8-12
im Rahlstedt-Center, 1. OG
22143 Hamburg - Rahlstedt
Tel. (040) 677 50 44

*Gilt nur bis zum 08.07.2015.

JETZT unverbindlich testen!*
4 Wochen für 39,90 €/pro Person
zu zweit nur 19,90 €/pro Person