

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

**GRATIS
AUFS
TABLET!**

Als E-Paper via
alster-magazin.de

MODISCHES NEUJAHR!

WIR ZEIGEN, WAS DIE
FASHION-WELT UNS 2016
BRINGEN WIRD!

PROMIS, PROMIS

INTERVIEWS MIT SCHAUSPIELERIN
ELISABETH LANZ, MODERATOR
DIRK STEFFENS UND „KOMMISSAR“
FRANCIS FULTON-SMITH

BETTINA TIETJEN

180 KILO abgenommen

NICOLE JÄGER HALBIERT
IHR GEWICHT - EINE
UNFASSBARE STORY

Sofageflüster

25 JAHRE TALK AUF DEM ROTEN SOFA: DIE „DAS“-
MODERATOREN ÜBER IHRE EMOTIONALSTEN MOMENTE



EHINGER SCHWARZ 1876



ERLESENES FÜR JEDEN SINN.

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

Ihre ONLINE-Druckerei

- Geschäftsdrucke für Industrie und Handel!
 - Privatdrucksachen!
 - Einladungen – für Hochzeit, Geburt oder Jubiläum!
 - Broschüren, Magazine, Digitaldruck, Flyer, Layout- und Satzerstellung nach Ihren Wünschen und viele weitere Dienstleistungen...
- Gern beraten wir Sie!

Besuchen Sie unseren Online-Shop! www.krueperdruck.de

Druckerei Krüper & Co. GmbH
Stadtbahnstraße 30, 22393 Hamburg
Tel. (040) 600 95 070, mail@krueperdruck.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8.30 – 18.00 Uhr
Mittagspause von 11.30 – 12.30 Uhr



Schlechte Aussichten

VON WOLFGANG E. BUSS



Wir stehen zur Zeit vor dem **Trümmerhaufen gesellschaftlicher Solidarität**. Weltfremde Gutmenschen, Pegida-Anhänger und „ganz normale Menschen“, die sich sorgen, stehen sich unversöhnlich gegenüber. Millionen Flüchtlinge werden unsere Gesellschaft **nachhaltig verändern**, schwadroniert die Politik, seit Köln wissen wir, was sie damit meint. Und keiner von uns erfährt,

wie viele in den nächsten Jahren noch kommen werden. **Ich erkenne das Land nicht mehr wieder**. Und will diese Veränderungen beten nicht! Doch was sollen die tun, die jetzt Angst haben? **Auswandern?**

In zahllosen Medien werden jene Menschen verhöhnt, die diese diffuse Angst spüren. Sender wie Zeitungen beten den perfiden und überheblichen Satz der Kanzlerin nach, den diese während einer Diskussion auf sorgenvolle Fragen retournierte, „hier ist **Angst ein schlechter Ratgeber**“.

Zu der Worthülse „Wir schaffen das“ haben die Silvesterereignisse eine brutale Ergänzung präsentiert: ja, wir schaffen das - als Polizei- und Überwachungsstaat. Den ich nicht will!

Auch der **Mob von der Kölner Domplatte** hat daraus gelernt: Uns passiert nichts! Die Politik giftet sich an, geht auf die Polizei los, ein paar Worthülsen über „**konsequenter ausweisen**“, mehr nicht. Und wir?

Mein Vertrauen in diesen Staat ist vorerst verloren. Und was raten wir den Menschen, die sich von Pegida abgestoßen - allerdings von Politik und Medien verschaukelt fühlen? In einem Staat, für den ich mich in seiner freiheitlichen Entwicklung verantwortlich fühle.

Und: Wer uns ernsthaft vorschlägt, **Flüchtlingsunterkünfte für 4.000 Menschen** in einem Stadtteil bauen zu wollen, ist raus. Viermal so viele Menschen (Männer) wie auf der Kölner Domplatte für Jahre in der Nachbarschaft? Nochmal: Wir wollen keinen Polizeistaat oder Stadtteile, in denen **Pfefferspray in jede Damen-Handtasche** gehört.

„Ich schwöre, dass ich meine Kraft dem **Wohle des deutschen Volkes** widmen ... Schaden von ihm wenden ... So wahr mir Gott helfe.“ Diesen Eid hat die Kanzlerin mehrfach geleistet und jetzt mehrfach gebrochen. Ein **Migrations-Chaos** anzurichten - ohne Kabinetts- oder Parlamentsbeschluss, darf nicht ohne Konsequenzen bleiben!

Eine heftige im Untergrund **brodelnde Wut**, so wie ich sie bei Hamburgern noch nie erlebt habe, hat sich ausgebreitet.

Doch was können wir tun? Es ist verfahren und gibt zur Zeit keine Lösung! Das macht noch wütender. Dafür aber gibt es reichlich politisches Personal, das es nicht kann!

Einer der wichtigsten Islamwissenschaftler, Hamed Abdel-Samad und als gebürtiger Ägypter intimer Kenner der Religion, hat das Buch „Der islamische Faschismus“ vorgelegt, in dem er die **faschistischen Fundamente** der angeblich so friedfertigen Religion aufdeckt. Aufgrund seiner wissenschaftlichen Arbeit haben islamische „Gelehrte“ jetzt die Todesstrafe über ihn verhängt. Er lebt unter Polizeischutz - in Deutschland. **Das macht noch mehr Angst**, kommen doch überwiegend Muslime zu uns, die uns den Koran als absolutes und für alle gültiges Gesetz mitbringen.

Es tut mir leid, Ihnen keine besseren Aussichten präsentieren zu können. **Aber immerhin ehrlich**.

MEISTERSTÜCK

IHRE AUGEN, EIN SPIEGELBILD DER SEELE. IHR GESICHT, AUSDRUCK IHRES LEBENSGEFÜHLS. IHRE BRILLE, DER RICHTIGE RAHMEN FÜR GUTES SEHEN UND AUSSEHEN.

DAS MEISTERSTÜCK AUS BESONDERS FEINEN MATERIALIEN, NACH IHREN WÜNSCHEN, VON HAND MIT HERZBLUT UND LIEBE FÜR SIE GEFERTIGT. **NUR BEI LÜHR-OPTIK!**

von Hand, von Herzen, von Lühr

EPPENDORF · EPPENDORFER BAUM 18 | OTHMARSCHEN · WAITZSTR. 29A

LUEHR-OPTIK.DE

LÜHR
OPTIK GMBH
SEIT 1983

Stilleuchten Götzel
Lampen und Schirme

Fasanenweg 2, 22145 HH
040/644 85 79
www.stilleuchten-goetzel.de
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr

Polsterei - Stuhlflechtere - Möbelaufarbeitung

GRÖNICH
Polstereibetrieb

Eppendorfer Landstraße 130 Tel.: 0 40 / 4 80 79 12
www.polstereibetrieb-groenich.de

ASTRO-SPIRIT

...erstellt Ihnen individuelle Jahreshoroskope für 2016, klassische Geburtshoroskope sowie themenbezogene, astrologische Analysen als Navigationshilfe in Krisenzeiten

Petra Hansen
Astrologische Beratung
Mobil: 0152 21641885
Mail: mail@astro-spirit.com

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

Seltene Hamburger Kaffeemühle im Herzen von Wellingsbüttel



Diese im Jahr 1938 auf einem herrlichen Gartengrundstück erbaute klassische Hamburger Kaffeemühle bietet Ihnen eine unvergleichliche Wohnqualität in einem der letzten Landhäuser mit eigenem Zugang zum Alsterwanderweg. Hochwertige Rotklinker, edle Holzböden mit Fischgräten-Parkett und die extragroßen Panoramafenster verleihen dem Landhaus das einzigartige Ambiente der Extraklasse. Insgesamt verteilen sich die ca. 340 m² Wohnfläche auf 9 Zimmer. Im Erdgeschoss und in der Belle Etage finden Sie jeweils vier sehr großzügige Räume und Salons. Jedes Stockwerk verfügt über eine eigene Küche, einen eigenen Kamin, ein Badezimmer mit Wanne und WC sowie ein separates Gäste-WC. Das Dachgeschoss bietet weitere vier Räume. Ein ca. 80 m² Vollkeller mit Gewölbedecke, eine große Tiefgarage und der Spitzboden bieten zusätzlichen Stauraum. Die sehr gepflegte, von großen Bäumen eingefasste Gartenanlage lädt mit zwei große Terrassen zum Verweilen und Genießen des ca. 1.505 m² großen Grundstücks ein. Energieausweis: B, 186,6 kWh, Gas, Bj. 1938. KP: 1.680.000 €

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Filialen!



Jürgen Weiss & Felix Weiss
Geschäftsführung Hummelsbüttler Hauptstraße 59



Susanne Weiss & Vincent Paul Menken
Geschäftsführung Stübeheide 153



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Gern bewerten
wir unverbindlich &
kostenfrei Ihre Immobilie



Eigentumswohnung mit viel Platz zum Wohlfühlen in Alsterdorf

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 100 m²
- Baujahr: 1980
- 3 Zimmer
- Moderne Einbauküche
- Duschbad & Gäste-WC
- 2 Balkone
- Tiefgaragenstellplatz
- Keller
- Energieausweis: V, 189 kWh, Gas
- KP: 430.000 €



Preisreduzierung! Eigentumswohnung in bester Lage von Wellingsbüttel

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 109 m²
- Baujahr: 1994
- 3 Zimmer
- 2014 umfangreich saniert
- Fußbodenheizung
- Hochwertige Einbauküche
- 2 großzügige Balkone
- 2 Tiefgaragenplätze, Keller
- Energieausweis: V, 183,33 kWh, Gas
- KP: 399.000 €



Halbe Kaffeemühle mit großem Garten in ruhiger Lage von Klein Borstel

- Wohn-/ Nutzfläche: ca. 187 m²
- Grundstücksfläche: ca. 362 m²
- Baujahr: 1932
- 7 Zimmer
- Großzügiger Wohn-/ Essbereich
- Großer Garten und Sonnenterrasse
- Keller, Dachgeschoss
- Energieausweis: B, 257,2 kWh, Gas
- KP: 580.000 €

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

Familie sucht
Eigentumswohnung in
Fuhlsbüttel bis 600.000 €

Anwalt sucht
Loft in Eppendorf
bis 1 Mio €

Verleger sucht
Penthouse in Winterhude
bis 1,2 Mio €

Ingenieur sucht
Einfamilienhaus mit
Alsterzugang bis 1,1 Mio €

Manager sucht
Eigentumswohnung mit
Alsterblick bis 1,5 Mio €

Rechtsanwalt sucht
Eigentumswohnung in
Uhlenhorst bis 800.000 €

Unternehmensberater sucht
Altbauwohnung in Fuhlsbüttel
bis 900.000 €

Unternehmer sucht
Loft mit Alsterblick
bis 1,2 Mio €

Akademiker sucht
Einfamilienhaus in
Rotherbaum bis 900.000 €

Ehepaar sucht
Eigentumswohnung in
Fuhlsbüttel bis 500.000 €

Investmentbänker sucht
Eigentumswohnung in
St. Georg bis 1 Mio €

Unternehmerin sucht
Eigentumswohnung in
Hummelsbüttel bis 750.000 €

Lehrer sucht
Altbauwohnung in St. Georg
bis 650.000 €

Designerin sucht
Eigentumswohnung in
Rotherbaum bis 900.000 €

Selbstständiger sucht
Haus mit Alsterzugang
bis 950.000 €

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Tel.: 040 / 53 88 88 88

Hamburger Winterflohmarkt in den Messehallen



Trödel
Kunst

Kitsch &
Ramsch

**Sonntag 8 - 17 Uhr
31. Januar 2016**

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

Eintritt € 3,50



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

24

Im Gespräch:
Das „Das!“-Team
Hinnerk Baumgarten,
Bettina Tietjen und
Inka Schneider (r.)

INHALT

JANUAR 2016

Magazin

3 Kolumne

8 Pärchenterror: Elisabeth Lanz spielt in einem Dreipersonenstück in Winterhude

12 City News: Undercover-Cops, Hildegard Knefs Erben, Zimtschnecken und mehr!

20 Schauspieler Francis Fulton Smith über seine neue Krimi-Reihe

22 Pro/Kontra: Fasching in Hamburg – muss das sein?

▶ **24 „Das!“ wird 25 Jahre alt.** Wir besuchten das Moderatorenteam!

26 Picasso im Bucerius Kunst Forum – Wir erklären die Faszination des Künstlers!

28 Einflussreiche Hamburgerinnen auf der **Hamburg Woman Business Lounge**



TRENNUNGSCOACHING

Hilfe bei Trennung/Scheidung

§ Rechtliche Begleitung
in allen Fragen

Paargespräche in
kleinen Gruppen

Erarbeitung eines
Trennungslitfadens

Mit uns gestärkt aus der Trennung!

Info und Anmeldung unter
www.trennung-mit-respekt.de



28

**Ina Menzer und
Sandra Quadflieg**
bei der 6. Hamburg
Woman Business
Lounge



- 32 **TerraX-Moderator Dirk Steffens** setzt sich für den Erhalt unserer Umwelt ein
- 66 **What's up in town:** Der World Future Council lud zum Charity-Dinner ins Rathaus

Servicethemen

- ▶ 34 **Mode:** Was bringt uns 2016?
- 36 **Traumhochzeit:** Was schenkt man dem Brautpaar?
- 38 **Besser hören und sehen:** Brillentrends 2016
- ▶ 40 **Gesundheitsratgeber:** Nicole Jäger nahm fast 200 Kilo ab!
- 42 **Alster med:** Experten zu medizinischen Top-Themen
- 48 **Golf:** Tipps - mit mentalem Training zum Erfolg
- 52 **Bauen und renovieren:** Mit Wand-Design das Zuhause veredeln
- 58 **Immobilien:** Hamburger Architektur-Highlights
- 63 **Kleinanzeigen/Impressum**
- 64 **Exklusive Standorte,** an denen Sie unser Alster-Magazin finden!
- 88 **Motor-Magazin:** Audi stellt wasserstoffbetriebene Konzeptstudie vor

Fotos: NDR/Klaus Wetsermann, Kai Wehl, Dirk Steffens/Oliver Roetz

32

Vortrag von Dirk Steffens, Moderator und Umweltaktivist aus Rotherbaum



SECOND HERZOG

HAMBURG - BERLIN - MÜNCHEN - FRANKFURT - KÖLN - DÜSSELDORF - WIEN

DIREKTANKAUF - SOFORT BARGELD!
Wir kaufen Damen- und Herrenbekleidung von privat und gewerblich. Gern auch ältere Modelle, neu und gebraucht
Gucci - Louis Vuitton - Prada - Boss - Chanel uvm.
www.secondherzog.de

Secondherzog Hamburg - Hegestraße 8 - 20251 Hamburg
☎ Telefon: 040 - 87882895 ✉ email: info@secondherzog.com
Ankaufzeiten: Mo - Do 11:00 bis 18:00 Uhr - Fr 11:00 bis 16:00 Uhr - Sa 11:00 bis 14:00 Uhr

CHANEL YVES SAINT LAURENT GUCCI HERMES PRADA LV MIU MIU DIOR ESCADA DISQUARED BOSS RALPH LAUREN

Büroeinrichtungen

**Bürostühle
Arbeitszimmer**

jede Abmessung und Oberfläche
1500 m² große Ausstellung

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

Markisen und Sicherheitsrollläden von Atzert
- aus eigener Produktion -

**Winterzeit/Einbruchzeit,
sein Sie jetzt bereit mit
Sicherheitsrollläden!**

Einbruchsraterate ist um 22% gestiegen

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

Ferienhäuser

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



Elisabeth Lanz, vor allem bekannt als Zoo-Tierärztin Dr. Mertens (ARD), zofft sich in Winterhude bei einem Paartherapeuten.

Foto: Dirk Schmidt

In Rage geredet

Die Schauspielerin **Elisabeth Lanz** streitet sich im Theaterstück „Die Wunderübung“ in Winterhude mit ihrem Mann vor einem Paartherapeuten, „erstickt“ ihn im weiblichen Redeschwall. Er straft sie dafür mit Gefühlskälte. Ein Stück wie aus dem wahren Leben.

Alster-Magazin: **Wenn man sich die ganze Zeit auf der Bühne beschimpft, wird man da auch mal in echt sauer auf seinen Spielpartner?**

Elisabeth Lanz: (überlegt) Ich würde sagen, eher das Gegenteil ...
... was, Mitleid oder Liebe?

Nein, es ist eher lustig. Denn durch den Streit entsteht auf der Bühne eine tolle Wachheit im Kopf und der schnelle Wortwitz macht so viel Spaß, dass man auch außerhalb des Stückes gut auf dieser Welle weiterreiten kann. Weiter seine Späße auf diese Art miteinander treibt. Schließlich werden viele Klischees bedient.

Welche denn zum Beispiel?

Stereotypen wie, die Frau spricht gerne über Gefühle, fragt den Mann und er schweigt. Das hat damit zu tun, dass Männer bekanntermaßen fokussiert und Frauen offen und empfangend sind. Und dabei geben wir Frauen es nicht auf, den Männern klarzumachen, wie wertvoll es ist, über Gefühle sprechen zu können und über das eigene Innenleben Bescheid zu wissen. Ein ewiges Thema.

Überdenkt man nach so einem Stück seine eigene Streitkultur?

Ja, jede Rolle, mit der ich mich auseinandersetze, überprüfe ich mit mir selber. In dem Fall war das so nicht nötig, weil ich mich viel mit Psychologie auseinandergesetzt habe. Außerdem finde ich, dass man Dinge zu Recht durchstreiten muss, das ist erforderlich, um eine eigne Haltung zu finden. Dabei muss es nicht immer laut werden, aber bitte lebendig.

Ist dies ein besonderes Stück für Sie, nur drei Personen auf der Bühne in einem intensiven Streit ... ?

Ja, denn ich mag solche Stücke. Etwa auch „Virginia Woolf“ oder „Kunst“ von Yasmina Reza. Darin zerbricht eine Männerfreundschaft aufgrund des Erwerbes eines sehr teuren lediglich weißen Bildes an einem Prinzipienstreit. Es ist spannend, wenn anhand einer Kleinigkeit der ganze Charakter einer Person nach außen sichtbar wird. Plötzlich treffen Welten aufeinander und obwohl wirklich nur eine kleine Sache Auslöser war, geht es psychologisch sehr tief.

Ist „Die Wunderübung“ ein psychologisches Stück?

Ja, sicher.

Und wer gewinnt?

Die Liebe. (lacht) Denn eine Wunderübung – ein Trick des Paartherapeuten – sorgt für ein glückliches und lustiges Ende.

Kai Wehl

Tipp & Verlosung!

Noch bis zum 13. März zeigt die Komödie Winterhuder Fährhaus das Stück „Die Wunderübung“ von Daniel Glattauer mit Elisabeth Lanz, Peter Prager und Christoph Tomanek. Ein Paar interagiert streitbar bis versöhnlich vor und mit einem Paartherapeuten. Mehr Infos: www.komoedie-hamburg.de. Tickets für 14 - 35,50 Euro unter Tel. 480 680 80. **Wir verlosen 3x2 Karten** für die Vorstellung am 16.02 um 19:30 Uhr. Wer 2 Karten gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 08.02.



Die Hamburger Sparkasse bietet ihren Kunden mehr als 200.000 Schließfächer in zehn unterschiedlichen Größen an.

Schmuck und Dokumente sicher aufbewahren – im Bankschließfach

„Wo bewahren Sie eigentlich Schmuckstücke, Münzen, wichtige Dokumente oder Datenträger auf? In der Nachttischschublade im Schlafzimmer, in der Keksdose in der Küche, in der Schreibtischschublade, im Arbeitszimmer? Was passiert, wenn Ihre Wertgegenstände gestohlen werden?“, fragt Thorben Hesel, Leiter der Haspa-Filiale am Mühlenkamp 34. „Für solche und andere Fälle kann man einfach vorsorgen: mit einem Bankschließfach.“

Im Jahr 2014 gab es 7.490 Einbrüche in Häuser und Wohnungen in Hamburg. Das waren 8,2 Prozent mehr als im Vorjahr. Umgerechnet bedeutet das, dass jeden Tag fast 21-mal in der Hansestadt eingebrochen wird. Das Gefühl, das man nach einem Einbruch in die eigenen vier Wände hat, ist unangenehm. Umso schlimmer, wenn dann noch der Verlust zum Beispiel von Erbstücken zu beklagen ist.

„Wer auf Nummer sicher gehen will, legt Wertgegenstände, die nicht ständig benötigt werden, lieber ins Kundenmietfach. Und

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

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



Thorben Hesel
Filialleiter
Hamburger Sparkasse
Mühlenkamp 34
22303 Hamburg
Tel.: 040 3579-2434
E-Mail: thorben.hesel@haspa.de





ENDLICH EPPENDORF

—
Geschwister-Scholl-Straße 25

4 exklusive Stadthäuser
12 Eigentumswohnungen
1 Gewerbeinheit

—
www.endlicheppendorf.de

LÜTHEN & CO. IMMOBILIEN

Telefon 040/360 99 20 10
verkauf@luethen-immobilien.de

*Lena gibt
Zusatztour:*

Hamburg dabei!

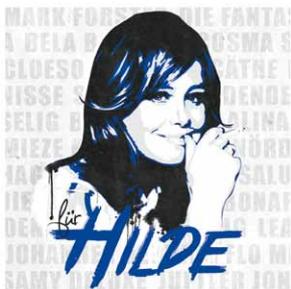
Lena Meyer-Landrut ist seit ihrem Sieg 2010 beim Eurovision Song Contest in aller Munde. Seitdem verzeichnet sie eine steile Karrierelaufbahn und es scheint nicht aufzuhören. Sie wird mit Musikpreisen und Goldenen Schallplatten ausgezeichnet, ist als Coach in einer Musik-Casting-Show gern gesehen und gibt neben Konzerten sogar schon Zusatztourneen. Dass darunter auch Hamburg vertreten ist, ist bei den vielen Hamburger Fans klar. Nach dem Erfolg ihrer „Carry You Home Tour“ zum Album „Crystal Sky“ legt Lena 2016 noch mal nach und gibt zehn Zusatztouren in Deutschland und Luxemburg! Wenn Sie Lena live erleben möchten, können Sie am 27. Februar die Große Freiheit 36 aufsuchen. Karten gibt es ab 38 Euro bei der Karsten Jahnke Konzertdirektion unter der Tel.: Ticketservice 413 22 60.



Mit ihrer „Carry You Home Tour“ zum Album „Crystal Sky“ ist Lena Meyer-Landrut in Hamburg am 27.2. in der Großen Freiheit 36 zu sehen.

© www.kj.de

TRIBUTE ALBUM FÜR HILDEGARD KNEF ZUM 90.



Das Album ist beim Label Four Music erschienen und für 14,99 Euro erhältlich.

Anlässlich des 90. Geburtstages von Hildegard Knef erschien kürzlich das Tribute Album „Für Hilde“. Bekannt wurde sie in den 60er-Jahren als Chanson-Sängerin. Nun wollen 19 Pop-Sänger und Sängerinnen sie ehren, in dem sie ausgewählte Werke der verstorbenen Musikerin neu interpretieren. Bekannte Hamburger Musiker sind auch dabei: das Eppendorfer Quartett Salut Salon, Johannes Oerding, Cosma Shiva Hagen, Samy Deluxe und Bela B.

Frauen- tausch

Personelle Änderung an der Spitze des Verbandes deutscher Unternehmerinnen (VdU) für Hamburg und Schleswig-Holstein. Die 56-jährige Birgitt Ohlerich wurde zur neuen Landesverbandsvorsitzenden gewählt. Die Steuerberaterin und Inhaberin einer mittelständischen Gesellschaft löst damit Kristina Tröger ab, die nach zwei Amtsperioden nicht mehr kandidierte. Der VdU setzt sich für mehr weibliches Unternehmertum und bessere Bedingungen für Frauen in der Wirtschaft ein.



Foto: C. Hiebl

Birgitt Ohlerich, die neue VdU-Vorsitzende.

**KARTEN-
VERLOSUNG!**

Liest Storys aus dem Polizeialltag:
Marek Erhardt.

MAREK ERHARDT UNTER POLIZISTEN

Eigentlich wollte er sich nur auf eine Rolle vorbereiten. Die Erfahrungen, die Schauspieler Marek Erhardt als Hospitant bei der Polizei machte, waren allerdings so eindrücklich, dass er sie in einem Buch verarbeitet: **„Undercover – mit Zivilfahndern unterwegs im härtesten Revier der Stadt“**. Wer die Erzählungen lieber aus dem Munde des Autors hören möchte: Am 1. Februar liest er um 20 Uhr daraus in Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstraße 53. Infos und Tickets gibt's über **Tel.: 555 6 555 6** und auf **www.almahoppe.de!**
In Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus verlosen wir 2x2 Karten für die Lesung! Einfach Stichwort „Undercover“ in eine Mail an c.luscher@alster-net.de oder auf eine Postkarte ans Alster Magazin, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg. *Viel Glück!*

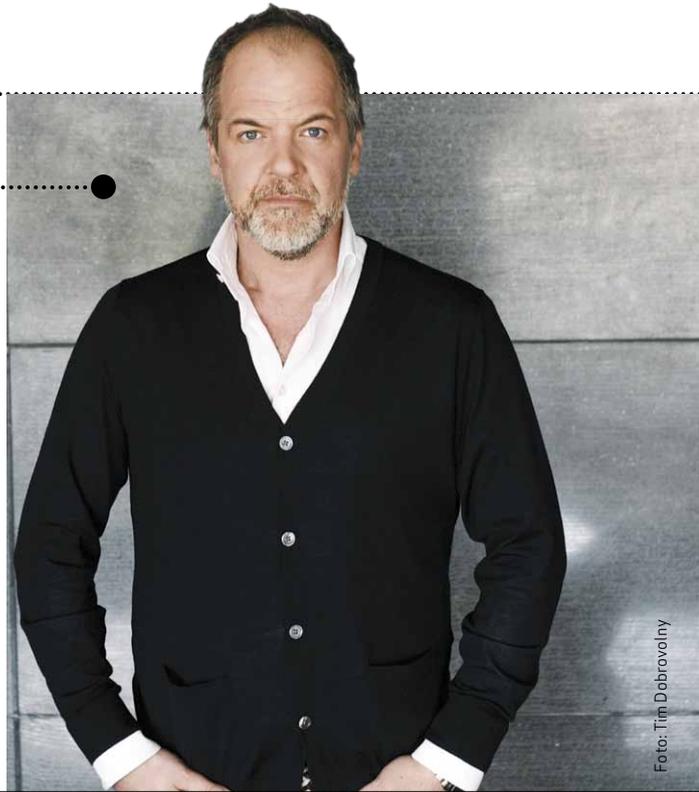


Foto: Tim Dobrowolny

Wir sind für Sie da.



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

Unsere persönlich geführte Pflegestiftung in Hamburg Poppenbüttel – erstmals urkundlich erwähnt im Jahre 1248 – betreut 168 Bewohnerinnen und Bewohner nach modernsten Anforderungen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



**GAST-
UND
KRANKENHAUS**
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

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



Dr. Schütte und Team
Zahn-Heilpraxis Hamburg

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Dr. Klaus Schütte
Zahnarzt



Isabella Tietgen
Zahnärztin



Dr. Jürgen Reitz
Zahnarzt

Ihre Symptome:

- erschöpft/müde
- umweltbelastet
- chronisch krank
- Allergiker
- Rücken – erkrankt

mögliche Ursachen:

- Zahnmetalle, Acrylate
- Titanimplantate
- wurzelbehandelte Zähne
- Zahn – Kieferstörfelder
- Bissverhältnisse

Abklärung durch unsere
ganzheitlich biologische Diagnose

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | www.dr-klaus-schuette.de

Foto: Klaus Sahm



Cooler Supporter

Bei „The Voice“ überzeugte **Max Giesinger** alle Jurymitglieder und entschied sich für Xavier Naidoo. Pop-Sängerin Christina Stürmer überzeugte der 27-Jährige auch und ist deswegen im Vorprogramm ihrer aktuellen Tour zu hören – am 16.2. in der Großen Freiheit. Dahin hat der Singer/Songwriter es nicht weit, ist er doch vor kurzem aus dem

Süden auf den Kiez gezogen, um in neuem Umfeld sein zweites Album zu produzieren: „**Der Junge, der rennt**“ erscheint am 8. April und handelt von Umbruch, Rastlosigkeit der großen Liebe. **Wir verlosen 3 Exemplare!** Wer gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 31.3.

Album gewinnen!

Benefiz-Kabarettgala

„Unter dem Motto ‚M-POINT HILFT‘ möchten wir künftig Menschen in schwierigen Situationen unterstützen. Dieses Jahr kommt unser Engagement dem mobilen Kinderhospiz KinderPaCt Hamburg e.V. zugute“, erklärt **Thomas Götzinger, Geschäftsführer des Unternehmensnetzwerkes M-POINT**. Das unterstützt deswegen als Sponsor eine **Benefiz-Kabarettgala in Alma Hoppes Lustspielhaus**, Ludolfstraße 53, am 29. Februar um 20 Uhr. Die Wortakrobaten Simone Solga, Horst Schroth, Kristian Bader, Wolfgang Trepper, Nils Loenicker und Jan Peter Petersen und Hans Herrmann Thielke werden moderiert von Sebastian Schnoy für einen kurzweiligen bissig-satirischen Abend sorgen. Die Erlöse dieses einmaligen Benefiz-Abends kommen dem mobilen Kinderhospiz zugute. Mehr Infos zu Verein und dem Abend unter www.kinderpact-hamburg.de und www.mpoint.biz, Tickets: 30 / 25 / 20 € unter Tel. 555 6 555 6 oder www.almahoppe.de.



© Fotostudio Snapshotz

Erfahrung ist unsere Stärke! Und das bei allen Leistungen in der modernen Zahnheilkunde - von der **Prophylaxe** über die **Zahnästhetik** bis hin zur **Prothetik** und **Implantologie**.



Termin sichern
☎ 040 350 171 40

100%
Zahnersatz
0%
Zuzahlung

Implantate,
die Sie sich
leisten
können!

PZR ab
55,-



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



Gönnen Sie sich eine Auszeit aus dem stressigen Alltag und erleben Sie das vietnamesische Lebensgefühl in unserem traditionsreichen Familienrestaurant im Herzen der Stadt Hamburg im ruhigen und entspannten Levantehaus.

Homepage: www.ngantinhrestaurant.de
Telefon: (040) 30 38 66 93
Mönckebergstraße 7, 1. OG im Levantehaus,
20095 Hamburg



Veloyo: Die mobile Fahrradwerkstatt

*Das Fahrrad ist kaputt und der Weg zu einer guten Werkstatt mit Auto, Bus, Bahn oder zu Fuß zu weit, zu umständlich? Kein Problem, denn seit kurzem kommt eine mobile Fahrradwerkstatt zum kaputten Fahrrad – also zu Ihnen! Und auf bequeme Art und Weise ist die urbane Mobilität per Fahrrad wieder hergestellt: Dank dem **Start-up Veloyo**, der Plattform für einen intelligenten Fahrradservice. Sie bringt online kaputte Fahrräder und kompetente Fahrrad-Mechaniker aus der Nachbarschaft zusammen. Davon profitieren sowohl Kunden als auch Unternehmer: „Wir wollen lokale Fahrradläden und mobile Mechaniker stärken, indem wir eine Infrastruktur für einfache Serviceprozesse liefern. Bestärkt werden wir durch positives Feedback sowohl auf Kundenseite als auch von Seiten der Mechaniker“, erklärt Gründer und CEO Sebastian Kellner. Mehr Infos aus auf www.veloyo.com.*



Cooler Service: Das Start-up Veloyo vermittelt Eigentümer kaputter Fahrräder online mobile Fahrradmechaniker.

bulthaup
am ballindamm



Purismus. Sinnlichkeit. Intelligenz.

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

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

Swing aus Hamburg

Anne Weber, Victoria Fleer und Sörin Bergmann – alle drei erfahrene Bühnen- und Musikprofis – entführen mit perfekt gelegten Haaren und rot bemalten Lippen als Gesangs-Trio „**Die Zimtschnecken**“ in die Zeit der 30er-Jahre. Mit Swing-Musik der Andrews Sisters, versehen mit humorvollen eigenen Texten und hamburgischer Selbstironie. Zu erleben am **22. Februar** um 19:30 Uhr im Winterhuder Fährhaus, Hudtwalkerstraße 13 – ein Zusatzkonzert, weil das „Hauptkonzert“ im November 2015 so schnell ausverkauft war. Auch diesmal gab es bei Redaktionsschluss es nur noch Restkarten für 23 Euro; Kartentelefon: 480 680 80. Mit etwas Glück können Sie auch for free dabei sein: **Wir verlosen 3x2 Karten**. Wer zwei gewinnen möchte sendet eine Postkarte mit dem Stichwort Swing an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 12.2.



Das Trio „Die Zimtschnecken“ bietet humorvolle eigene Texte zu 30er-Jahre-Swing-Musik der Andrews Sisters.

Foto: Thomas Leidig



Foto: Carmen Lechtenbrink



Foto: Fiorella Passante

Gilt als einer der besten Boogie-, Blues- und Jazznachwuchs-Pianisten Deutschlands: Der 20jährige Luca Sestak.

Wurde vor allem als Bella Block geschätzt: Schauspielerin Hannelore Hoger.

Charity-Event

Der **Rotary Club Hamburg-Deichtor** veranstaltet ein Boogie-Woogie und Blues-**Benefizkonzert mit dem Luca Sestak-Duo** (Luca Sestak Piano/Voc und Johannes Niklas Drums), das mit einer **Lesung von Schauspielerin Hannelore Hoger** abgerundet wird. Der Erlös geht an die Einrichtung des DRK für schwangere Flüchtlinge und Flüchtlingskinder ohne Eltern. Wann und wo: **23. Februar**, 19.30 Uhr, Auditorium Maximum der Bucerius Law School, Jungiusstraße 6. Karten: 20 Euro per Mail an rotary-konzert@web.de oder an der Abendkasse.

Bis 27.02.



© Uwe Herbst canal du midi

DEUTSCH-FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT

Bereits zum 5. Mal findet wieder das **deutsch-französische Kulturfestival „arabesques“** in Hamburg statt. Bis zum **27. Februar** stehen mehr als 40 Veranstaltungen aus den Bereichen Musik, Literatur, Theater, Film, Kunst und Debatten auf dem Programm. Das Motto in diesem Jahr lautet „Les grands ports – Heimat und Exil“. Im Fokus stehen dabei die Themen Identität, Grenzen und verantwortungsvoller Umgang mit dem „Anderen“. Eine Ausstellung zeigt Bilder von deutsch-französischen Paaren mit der Frage „Wo und was ist überhaupt Heimat?“ Mehr Infos und das vollständige Programm gibt es unter **www.arabesques-hamburg.de/festival-2016**.

Wir sind ein Zusammenschluss aus Spezialisten, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele und Wünsche im Bereich der **Finanzen und Immobilien** zu unterstützen.

Sie haben Fragen rund um das Thema der Finanz- und/oder Immobilienwelt?
Wir haben die Antworten!



Das gesamte Team der TAVAGROUP steht Ihnen engagiert bei der Beantwortung Ihrer Fragestellung zur Verfügung.

TAVAGROUP
Harksheider Straße 3
22399 Hamburg
T 040 61 16 794 – 0
F 040 61 16 794 – 29
www.tava-group.com



Vorteil auf!

Audi A1 und Audi A3 mit kostenlosem Starterpaket und Preisvorteil¹ sichern.

Beispiel: **Audi A3 Sportback Attraction 1.2 TFSI***: 81 kW (110 PS), 6-Gang, Mythos-schwarz Metallic inkl. Starterpaket mit Aluminium-Gussrädern, MMI Radio, Sitzheizung vorn, Klimaautomatik, beheizbaren Außenspiegeln, Einparkhilfe hinten u. v. m.

€ 21.850,-

Barpreis inkl. Überführung und Zulassung
Preisvorteil¹ inkl. Aktionsprämie: € 5.670,-



*Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. ¹Angebot und Preisvorteil gelten für private und gewerbliche Einzelkunden inkl. Sonderabnehmer. Der Preisvorteil variiert je nach Ausstattung und Motorisierung und ist im oben genannten Angebot bereits berücksichtigt. Angebot und Preisvorteil gültig nur solange der Vorrat reicht und für alle Audi A3 Modelle außer Audi A3 Cabriolet, Audi A3 Sportback e-tron, Audi S3 und Audi RS3.

Audi Zentrum Hamburg

www.audizentrum-hamburg.de

Audi Hamburg GmbH

Kollaustraße 41-63, Telefon 040/5 48 00-0

patrick.helbig@audizentrum-hamburg.de

WIR sind Audi 

in Hamburg

audizentrum-hamburg.de



Foto: hfr

Unterstützen mit dem Verein Hamburger Sternschnuppe Kinder in Rumänien: Kirsten Fehlauer (Vorsitzende), Julian Wehmann (Landhaus Scherrer) und Jenny Falckenberg-Blunck (v.l.)

AUCH AN ANDERE GEDACHT!

Mitte Dezember lud Julian Wehmann zum fünften **Weihnachts-wichteln zugunsten des Vereins Hamburger Sternschnuppe** in sein Landhaus Scherrer ein. Bei Snacks, Glühwein, Kuchen und Kaffee trafen sich Macher und Freunde der Institution wie Kirsten Fehlauer und Carlo von Tiedemann, um Gutes zu tun. Denn die Institution unterstützt mittellose, krebserkrankte Kinder in Rumänien, die aus finanziellen und/oder technischen Gründen nicht in ihrer Heimat behandelt werden können, durch eine Behandlung in Hamburg und kleine Geschenke vor Ort, um die kleinen Patienten dort ein wenig aufzuheitern. So rollte noch am gleichen Abend ein kleiner Van der Hamburger Sternschnuppe voller bunter, liebevoll gepackter Wichtelpakete Richtung Bukarest. Mehr Informationen unter www.hamburger-sternschnuppe.de.

WISSENSWERTES ZUM UMBAU



Foto: Thomas W. Kraupe, Planetarium Hamburg

Ab 2017 dürfen sich Besucher u.a. über erweiterte Ausstellungsräume und Gastronomie freuen.

Bis Ende 2016 bleibt das Planetarium im Stadtpark (Otto-Wels-Straße 1) zwar noch für diverse Umbauarbeiten geschlossen – im Wasserbecken davor wurde dafür gerade ein Info-Pavillon errichtet. Dieser soll allen Besuchern und Interessierten Informationen rund um die Erweiterung, den Baufortschritt, die Geschichte des Hauses und das an anderen Orten stattfindende Programm „Planetarium Hamburg onTour“ liefern. Der Info-Pavillon ist täglich von 10 - 18 Uhr geöffnet.



Foto: Christian Kerber

Es darf gebuzzert werden! Sasha ist ab Ende Januar als The Voice Kids-Coach bei Sat1 zu sehen.

Neuer Coach bei The Voice Kids!

Einiges los beim Hamburger Sänger Sasha! Letztes Jahr im Frühling berichteten wir noch über sein neues Album, kurz darauf feierten er und seine Verlobte Hochzeit und jetzt das nächste Highlight: Ab dem 29. Januar sitzt der „Good Days“-Sänger als Coach auf dem roten Sessel bei „The Voice Kids“ und fördert die neuen jungen Talente des Landes. Neben Sasha sind dieses Jahr wieder seine beiden Kollegen Lena Meyer-Landrut und Mark Forster dabei. Als wenn das noch nicht genug wäre, veröffentlicht Sasha im März sein Album „The One“ noch einmal neu. Aber zuvor wird erstmal mitgefiebert mit den singenden Kids, wer weiß, vielleicht holt Sasha ja den Sieg dieses Jahr nach Hamburg?

Schönheit
MIT
NATUR
IQ

Detox bedeutet, den Körper natürlich zu entgiften und ihn von Stoffen zu befreien, die sich durch schlechte Ernährung, durch Stress und Umweltverschmutzung einlagern. Die Folgen dieser schleichenden Vergiftung sind Übersäuerung, schlechter Stoffwechsel, Durchblutungsstörungen, Verkalkung der Gefäße, müde Haut und Cellulite. Der Detox-Effekt bewirkt, dass vieles im Körper wieder ins Reine kommt.

“ Das Detox-Programm von HautKultur befreit Ihren Körper von Giftstoffen und Sie genießen zugleich Anti-Aging, das Sie erstrahlen lässt. “

Ihr Weg zu neuer Frische: Mit dem 6-wöchigen Detox-Programm von HautKultur entgiften Sie Ihren Körper und genießen zugleich Anti-Aging, das Ihr biologisches und optisches Alter verjüngt. Neben dem individuellen Ernährungsplan erhalten Sie 2 x wöchentlich eine Gesichts- und Körperbehandlung mit der hoch innovativen, 100%ig natürlichen Endermologie-Technik. Dadurch werden die Zellen und Gefäße entschlackt, stimuliert und die verklebten Faszien gelockert. Das Ergebnis: straffe, gesunde Haut und eine schöne Körpersilhouette.

Das Detox-Programm verbessert den Stoffwechsel und die Durchblutung, so dass die Zellen wieder optimal mit Nährstoffen versorgt werden und wieder ihre volle Funktionsfähigkeit erlangen. Wie schön für Sie! Denn Sie sehen nicht nur gesünder aus, sondern Sie fühlen sich zudem vitaler. So können Sie entschlackt und ganz schön frisch die Herausforderungen des neuen Jahres angehen.

Rufen Sie uns an und stimmen Sie einen Termin ab. HautKultur freut sich auf Sie!



Dr. Kleist wird **Kommissar**

Ende Januar startet eine neue **Athen-Krimi Reihe** im Ersten. Wir trafen Hauptdarsteller **Francis Fulton-Smith** – bekannt geworden als Dr. Kleist – an der Alster und sprachen mit ihm über das **Geheimnis einer guten Freundschaft** und seine erste Arbeit als Co-Produzent.

AlsterMagazin: **Was gefällt Ihnen besser: die Waffe oder die Spritze in der Hand?**

Francis: Dr. Kleist war eine enorm wichtige Figur in meinem künstlerischen Schaffen, genau wie Franz Joseph Strauß und Hermann Göring. Mit dem Athen-Krimi bin ich nun erstmals als Co-Produzent und als Kommissar tätig geworden. Zu sagen „ich wäre lieber dieses oder jenes“, wäre nicht gerecht.

Wie war es für Sie als Co-Produzent zu arbeiten?

Es kommen lauter Fragen und Bereiche dazu, die jenseits der Schauspielerei liegen: der Look, das Setting, Verantwortung übernehmen, Arbeitsplätze schaffen, beim Sender für sein Format kämpfen. Am Set zu stehen und zu sehen, wie diese Zahnräder plötzlich ineinandergreifen und alles zum Leben erwacht, ist fantastisch und vergleichbar mit einer Schwangerschaft.

Klingt, als hätten Sie Blut geleckt...

Die Schauspielerei wird mein Kerngeschäft bleiben – das steht außer Frage!

Wie würden Sie das Ermittler-Duo im „Athen-Krimi“ beschreiben?

Max Richter ist Halb Grieche und kommt nach Athen. Sein griechischer Kollege Petros Makropoulos sieht ihn als deutschen Besserwisser, der ihn belehren möchte. Wir spielen bewusst mit Vorurteilen und Klischees, die wir humorvoll aufbrechen. Am Ende soll mit einem gewissen Augenzwinkern, die Völkerverständigung stattfinden, um u.a. Verständnis zu schaffen.

Wie schaffen Sie das?

Mit Richter und Makropoulos treffen zwei Alpathiere aufeinander, die mit Herz und Seele ermitteln. Manchmal benehmen sie sich wie Kindsköpfe, manchmal wie härtere Bullen, die sich an den Grenzen der Legalität befinden, um die Fälle zu lösen.

Klingt nach einer schwierigen „Männerfreundschaft“.

Wie lösen Sie privat Probleme mit einem Freund?

In der Regel bin ich ein Mann der Worte und das Problem wird ausdiskutiert. Manchmal hilft aber auch das Aussitzen und Warten. Die Asiaten sagen: „Man muss sich ans Ufer des Flusses setzen und warten, bis die Leichen der Feinde flussabwärts treiben.“ Transparenz und eine funktionierende Streitkultur sind zwei wichtige Aspekte für ein friedliches Miteinander.

Was macht eine gute Freundschaft aus?

In einer guten Freundschaft kann man sich aufeinander verlassen und nimmt sich Zeit füreinander – muss sich aber nicht zwingend oft sehen. Wichtig ist, in den Höhen und Tiefen immer an einer Freundschaft zu arbeiten, damit sie lebendig bleibt.

Funktionieren Freundschaften zwischen Mann und Frau?

Wenn die sexuelle Komponente ausgeschaltet wird, ist es prinzipiell egal und kann genauso intensiv sein, wie eine gleichgeschlechtliche Freundschaft.



Fotos: ARD Degeto/Pina Iopi/Fatourou

Der deutsch-griechische Kommissar Max Richter

(Francis Fulton-Smith, li.) wird nach Athen geschickt, um gegen seinen griechischen Kollegen Petros Makropoulos (Waldemar Kobus) zu ermitteln.

Zu sehen ist der Athen-Krimi:

Trojanische Pferde am 28. Januar um 20:15 Uhr im Ersten.

Welche Interessen teilen Sie mit Freunden?

Mit einigen spiele ich Schafkopf, oder wir gehen ins Kino. Mit anderen gehe ich fischen. Dann stehen wir am Fluss und schweigen.

Welche Vorsätze haben Sie fürs neue Jahr?

Ich möchte als Produzent weiterarbeiten und freue mich auf neue Rollen. Vielleicht ergibt sich auch wieder Theater. Man muss immer offen bleiben.

vf



Teppich



Hamburgs große Bettenwelt

Betten • Matratzen • Boxspring • **TEMPUR®** Studio • Kissen • Decken • Kinder Betten • Senioren Betten



**Kollektionswechsel 2015/2016
jetzt bis zu 50% Rabatt!
auf alle Ausstellungsbetten**



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

- Teppichboden & PVC
- Orient-Teppiche
- Designer Teppiche
- Teppich Wäsche
- Plisse & Rollo
- Markisen
- Accessoires
- Kissen & Decken
- Kinderbetten
- Bettwäsche

**Eigene
Montage Abteilung**



PRE-SALE

EXKLUSIV 20% AUF DIE NEUE KOLLEKTION!



50%
AUF GARTENMÖBEL-
AUSSTELLUNGSTÜCKE
2015



bezogen auf die Angebotspreise bei Gartenmöbeln bzw. UVP bei Grillgeräten; gültig vom 16.01. - 06.02.2016 bzw. solange Vorrat reicht

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

Wir brauchen mehr Fasching in Hamburg, findet Redakteurin Julia Ulbrich. Bloß nicht, sagt hingegen Christian Luscher.



Narrenzeit

- ja oder nein?

Zwei Redakteure diskutieren.

PRO

Julia Ulbrich, Redakteurin

Sinnloses, alkoholisiertes und kostümiertes Gefeier – das ist für viele Menschen die Definition von „Karneval“.

Wenn Sie sich jedoch einmal näher mit der Karnevalskultur beschäftigen, sollte Ihnen auffallen, was wirklich dahinter steckt. Vor allem im Ruhrgebiet, aber auch im östlichen Teil Deutschlands, wird Karneval gefeiert. Im Rheinland heißt es Karneval, im Osten eher „Fasching“. Die Kölner sind das Paradebeispiel, wie man Karneval (richtig) feiert. Klar wird viel getrunken, aber es geht vor allem um die Tradition, die dahinter steht. Es gibt Karnevalsvereine, mit choreografierten Funkengarden, talentierten Funkenmariechen, ein Prinzenpaar- oder sogar eine Prinzengarde, fantasiereiche Kostüme, die amüsante Weiberfastnacht und als Krönung einen riesigen mit Süßigkeiten und guter Stimmung angeführten Rosenmontagsumzug und anschließendem Karnevalsdienstag, der das Volksfest abrundet! Als ursprüngliche „Ostdeutsche“ kenne ich die Karnevalstradition nur zu gut und finde es sehr schade, dass die meisten Hamburger nicht viel in dieser Tradition sehen. Dies könnte aber vor allem daran liegen, dass die Karnevalskultur in Hamburg mit einer bestimmten Faschingsparty verbunden wird, auf der sich mitunter „luftig-leicht“ kostümiert und schnellstmöglich betrunken wird. Das ist auf jeden Fall nicht meine Definition von Fasching, bzw. Karneval – Liebe Hamburger, deshalb appelliere ich an Sie: schauen Sie sich doch bitte einmal eine Karnevalsveranstaltung live oder im Fernsehen an, vielleicht ändert das Ihre Meinung. Bis dahin: Alaf, Helau, oder auch Heijo!

CONTRA

Christian Luscher, stellv. Chefredakteur

Nachdem ich einige Jahre meines Lebens im süddeutschen Raum verbracht hatte, wo die Fastnachtszeit regelmäßig für ein paar Tage im Jahr das gesamte öffentliche Leben lahmlegt, war es ein unerhörter Genuss, in Hamburg von dieser „Tradition“ verschont zu bleiben. So habe ich Karneval erlebt: Leute, die den Rest des Jahres schon die Polizei alarmieren, wenn mal jemand die Mülltonne nicht exakt lotrecht zum Gehsteig ausrichtet, lassen für ein paar Tage sämtliche Hemmungen fahren und nehmen mit ihrem Feier-, Sauf-, Gröl- und Grabschbedürfnis auf nichts und niemanden Rücksicht. Grausige Uffтата-Musik, unlustige Büttenreden, sexuelle Übergriffe, überall Besoffene in schlechten Kostümen und das alles umrahmt von dieser unerträglich deutschen Vereinshuberei – nein danke. Ich habe ja nichts gegen solche Leute, aber all diese Jecken sollen doch bitteschön in ihrem Kulturkreis bleiben und uns mit ihren rückständigen Winteraustreiberitualen verschonen. Karneval gehört einfach nicht zur Hamburger Leitkultur und so soll es auch bleiben!

Diskutieren Sie mit!
facebook.de/alstermagazin



In guten Händen bei B!aesthetics



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

HYALURONSÄURE

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

RADIESSE® FACELIFT

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

DIE FETTWEGSPRITZE

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



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

BOTOX & CO.

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

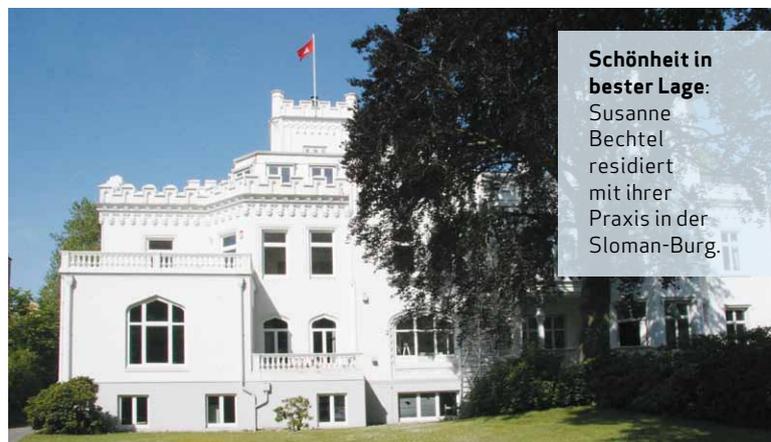


ULTHERAPY®

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



LIFTING DURCH ULTRASCHALL NEU!



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

Hinnerk Baumgarten, Inka Schneider und Bettina Tietjen (v.r.) bilden das gutgelaunte Moderatorenteam von DAS!



25 JAHRE DAS!

Rund eine Million Zuschauer verfolgen die beliebte **Live Talkshow DAS!** im NDR – täglich! Auf dem legendären roten Sofa der Sendung haben bereits **über 8000 Promis** Platz genommen und mussten Rede und Antwort stehen. Das Alster-Magazin dreht den Spieß um und möchte das aktuelle Moderatorenteam **Bettina Tietjen, Inka Schneider** und **Hinnerk Baumgarten** privat kennenlernen.

Alster Magazin: Was waren Ihre Highlights?
Bettina: Auf Anhieb fallen mir immer Leute ein, die nicht mehr leben: Peter Ustinov, Inge Meysel, Maximilian Schell, Loki Schmidt – Legenden, die man nicht vergisst.
Inka: Die Sendung an sich ist ein absolutes Highlight.
Hinnerk: Neulich habe ich von Dr. Ruth Westheimer, einer 87-jährigen Sexualtherapeutin Sextipps erhalten – sehr interessant und aufschlussreich, auch für unsere Zuschauer.
Unter anderem waren schon etliche Hamburger zu Gast. Was ist typisch Hamburgisch?
I: Sie haben was zu sagen und können alle jut schnacken!
H: Offen, redselig und lustig.
B: Hamburger sind distanzierter als wir Rheinländer. Wenn man sie aber geöffnet und ihr Vertrauen gewonnen hat...

I: sind sie treue Seelen. Wenn sie sagen, sie rufen an, tun sie das.
Drei Wahl-Hamburger, drei Stadtteile. Verraten Sie uns die Hotspots vor Ihrer Tür?

B: Im Sommer der Harburger Beachclub, im Winter die kleinen Restaurants am Harburger Binnenhafen.

I: Der Eppendorfer Weg. Den kann ich rauf und runter gehen – ich entdecke immer etwas Neues. Mein Lieblingscafé Favorita ist dort und viele gute Läden.

H: In Lokstedt lässt es sich fantastisch wohnen. Ländliche Atmosphäre im innerstädtischen Zirkel – mit Parkplätzen! Von hier aus radle ich gerne mal in Polettos Weinbar oder gehe joggen.

B: Joggen kann man im Übrigen auch super in den Harburger Bergen. Das ist ja die einzige Erhebung Hamburgs.

I: Meine Strecke ist die Alster, jeden Samstag.

Sehen Sie sich auch privat?

I: Leider lässt es die Zeit nicht sehr oft zu, wir haben ja alle noch weitere Spielfelder neben DAS!.

H: Es gibt Abende, an denen wir zusammen essen gehen.

B: Auf meinem letzten Geburtstag war Inka da. Auf dem davor Hinnerk. Wir laden uns schon ein, wir sind wie eine große Familie.

Apropos Familie. Wie sieht es mit sozialem Engagement aus?

B: Für das „Hospiz – das Haus im Süden“ bin ich Schirmherrin. Das liegt mir am Herzen, da der Tod zum Leben dazugehört und eine frühe Auseinandersetzung damit Ängste nimmt. Ich bin gerne da und fasziniert von der warmen und herzlichen Stimmung, die dort herrscht. Das Ende des Lebens ist eine Phase, in der auf einmal noch ganz intensiv wahrgenommen wird. Das gilt auch für die Angehörigen. Zusätzlich bin ich Schirmherrin des Ronald McDonald Hauses

in Kiel, in dem die Familien schwerkranker Kinder ein vorübergehendes Zuhause finden. Ein Ort für Entspannung, Austausch und Seelentherapie. Auch das Thema Demenz liegt mir sehr am Herzen, dafür bin ich viel unterwegs mit Lesungen aus meinem Buch über meinen

Vater „Unter Tränen gelacht“.

H: Ich engagiere mich für das Kinder Hospiz in Wilhelmshafen und bin Botschafter von der Aktion „Sonnenstrahl“, die sich für benachteiligte Kinder einsetzt. Beim EAGLES Charity Golf Club spiele ich Golf für den guten Zweck. Da kommen immense Summen zusammen.

I: Ich habe kein festes soziales Engagement, mache aber viele Charity Veranstaltungen, habe Patenkinder in Kambodscha und unterstütze immer wieder Projekte, die mir am Herzen liegen.

Besonders die Arbeit im Hospiz stelle ich mir sehr bedrückend vor...

B: Es beruhigt mich eher. Vor allem zu sehen, dass Menschen, die ihrem Ende nahe sind, es schaffen Frieden zu schließen.

H: Es ist ganz wichtig, dass man diese Themen nicht ausspart, sondern sich ihnen zuwendet und akzeptiert, dass sie da sind. Ansonsten würden die Menschen, denen es schlecht geht, einfach in der Versenkung verschwinden.

I: Genau, deswegen wird dies in unseren Sendungen auch häufig thematisiert. Einer Krebspatientin haben wir beispielsweise ihren letzten Wunsch erfüllt und einen Schlagersänger auftreten lassen. Sie hat sich so gefreut! Drei Tage danach ist sie gestorben.

In wie weit verändern derartige Schicksale Ihre Sicht auf Leben?

I: Wir sind unheimlich dankbar und demütig, dass wir hier sein dürfen, ohne Krankheit mit einem guten Job und einem tollen Umfeld.

B: Wir haben eine Grundfröhlichkeit und einen Optimismus.

H: Es zählt die Menschlichkeit. Wir sind nicht anders, als unsere Gäste und jeder hat seine Sorgen, Ängste und Kummer. Dass wir mit der Sendung die Möglichkeit erhalten, darüber zu sprechen und in unseren Zuschauern Reaktionen auszulösen, ist toll.

Valeska Fühlenbrok



d r o s t e

markisen·rollläden·jalousien·terrassendächer

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

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

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

www.markisen-droste.de



FACHBETRIEB
Rollladen- und
Sonnenschutz-
Techniker-
Handwerk

ZAHNMEDIZIN

ALLGEMEINMEDIZIN



MEDIZIN AUS LEIDENSCHAFT

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur,
Mesotherapie, Implantologie, Oralchirurgie, Zahnheilkunde
Schönheitschirurgie



Dr.med.dent. Hilda Stoffels

Dr.med. Haleh Nikbacht

**DIE SPEZIALISTINNEN FÜR
IHRE MEDIZINISCHEN BEDÜRFNISSE**

Kasse & Privat

IN WINTERHUDE · HUDT WALCKERSTRASSE 11

Neben der Komödie

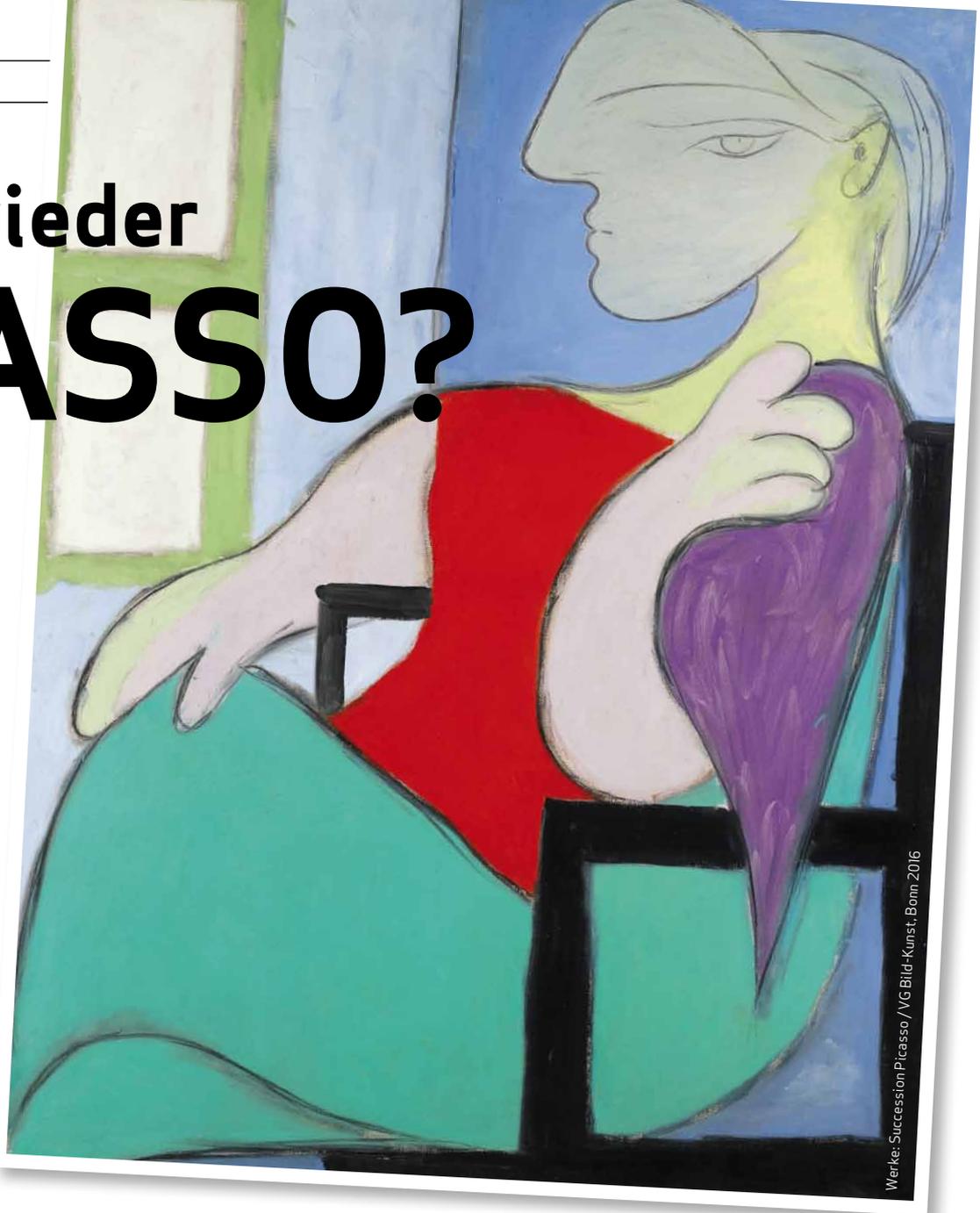
TEL: 040 2020 188-0

www.medpassion-hamburg.com

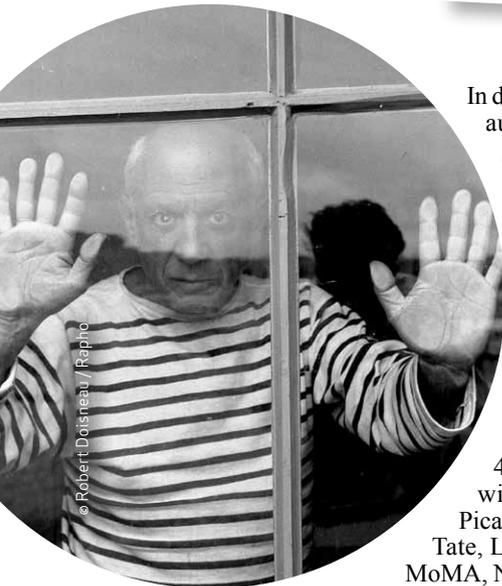
Schon wieder PICASSO?

Nach „Picasso in der Kunst der Gegenwart“ in den Deichtorhallen im vergangenen Jahr, zeigt nun das **Bucerius Kunst Forum „Picasso. Fenster zur Welt“ ab dem 6. Februar**. Wieso immer Picasso? Weil er zu den angesehensten und beliebtesten Künstlern weltweit zählt.

Frau am Fenster sitzend. Marie Thérèse, 1932. Die Gesichtszüge von seiner Lebensgefährtin Marie-Thérèse sind fein und klar, die Konturen weich und fließend. Das Fensternimmt mit seiner grafischen Dominanz viel Raum ein.



Werte: Succession Picasso / VG Bild-Kunst, Bonn 2016



Pablo Picasso (1881-1973) hinter einem Fenster. Er war der erste Künstler, der die Medien für seine Selbstinszenierung zu nutzen wusste.

In der kommenden Ausstellung liegt der Schwerpunkt auf dem Motiv des Fensters, was sich durch das gesamte Werk Picassos zieht. Es war für ihn weit mehr als ein alltäglicher Gegenstand. Wie die Ausstellung „Picasso. Fenster zur Welt“ erstmals zeigt, galt Picasso das Fenster als Symbol der Malerei. Indem es das Sehen thematisiert und zwischen Innen und Außen vermittelt, steht es für künstlerische Selbstreflexion – ein in seiner Bedeutung bisher nicht erkanntes Moment, das alle Werkphasen verbindet. Die Ausstellung, von Ortrud Westheider kuratiert, deutet das Fensterthema als gemalte Bildtheorie. Vom 6.2. – 16.5. versammelt das Bucerius Kunst Forum rund 40 Leihgaben aus internationalen Sammlungen wie dem Museu Picasso, Barcelona, dem Museo Picasso, Malaga, dem Musée Picasso, Paris sowie der Tate, London, dem Centre Pompidou, Paris oder dem MoMA, New York.

Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2, Öffnungszeiten Mo–So 11-19Uhr, Donnerstag bis 21Uhr. Tickets ab 5€. [v7](#)

Auf vielen seiner frühen Werke sehen wir Harlekins abgebildet. Auch damals schon nimmt das Fenster einen beachtlichen Raum im Bild ein.



MY MEXIKO Supermarket

Möbel, Lampen, Tequila



MEXIKORING 27

WÄSCHEREI OUTLET-STORE

**AUSSTELLUNGSSTÜCKE
TOTAL REDUZIERT !**

899,-

BIG SOFA

**Die Wäscherei
Kundenkarte**
Punkten, sammeln, sparen
& tolle Angebote sichern.



Sofa SLY ab 1490,-



LICHTSTUDIO



ACCESSOIRES



BETT Versailles 899,-*



MODE



ACCESSOIRES

SALE
MODE BIS ZU
70 %
REDUZIERT

* (ohne Lattenr./Matratze/DeKo)



Die Gastgeber: Verleger Wolfgang E. Buss und PR- und Event-Profi Nadine Geigle mit Bernd Zierold, Mercedes-Benz Vertriebsdirektor Pkw Nord (v.l.)



Model Marilyn Kummerow und Moderatorin Khadra Sufi (r.)



Janna-Lena Baierle und Jeannette Partner (r.)



Augenärztin Dr. Afsoon Bürgel und die Künstlerin Sabine Finck (r.)

POWERFRAUEN

Rund 150 Hamburger Frauen aus Wirtschaft, Kultur, Sport und Gesellschaft trafen sich Mitte Dezember zur 6. **HAMBURG WOMAN Business Lounge**. PR- und Eventprofi Nadine Geigle und Verleger Wolfgang E. Buss hatten diesmal in die stylischen Räumlichkeiten des Mercedes(me)-Stores am Ballindamm geladen. Neben interessanten Gesprächen, Fingerfood – zünftige kleine Schinken- und Lachsbröte – und Wein war wieder ein abendlicher Business-TALK eines der abendlichen Highlights. Moderiert von Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg ging es um das Thema "Was macht eine erfolgreiche (Unternehmens-)Marke aus? Von Marken und Menschen". Tenor: sehr vielschichtig, aber eine Sache ist essentiell – Emotionalität schaffen.



Modeexpertin Beatrace Oola und Silke Lange (r.)

Fotos: Claudia Tejeda, Rike Schulz, Kai Wehl



Netzwerkerin und Ex-Hot Banditoz-Sängerin Gabriela Gottschalk



Gewonnen: Taschen Designerin Patricia Romanowski (r.) überreicht Katja Kleffmann ihren Gewinn des Abends, eine Clutch



Die Moderatorin Johanna Prinzessin von Sachsen-Coburg (l.) und Ulrike Krämer (Institute of Design) – eingekleidet von Designerin Ella Deck.



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



Anja Glathe (Auto Wichert) mit ihrer Tochter Julia



Elasten-Team: Maren Lynen (l.) und Tina Thiesbrummel



Jazzerin Anri Schramm und Mediaberater Michael Oeser



Bernd Keil (Schmuckmanufaktur Ehinger Schwarz) überreicht Ina Menzer Schmuck der neuen Kollektion



Modedesignerin Ella Deck (l.) mit ihrer Cousine, der Ex-Profi-Tänzerin Christine Deck



Hauptpreis: Götz Naumann (Nespresso) überreicht Immobilienprofi Annett Tudsen eine Kaffeemaschine



Konzert-Pianistin Dr. Jasmin Böttger (l.) und Künstler-Managerin Ilona Schulz-Baumgart



Manuela Randt vom NDR gewann ein Wochenende im Mercedes Benz GLC



Schlagersängerin Saskia Leppin



Anna Kott, Beata Wagner und Nadine Gager (v.l.)

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:



What's up in TOWN?



„Winterhuder Fährhaus-Baby“: Yuri Beckers und Felix Lohregel lernten sich während ihres Engagements kennen. Ergebnis: Marlin (14 Monate).

Fotos: Kai Wehl



Gastgeber Michael Lang und Autor Gerd Spiekermann (l.)



Spielen gerade in der Reihe Kontraste im Winterhuder Fährhaus das Stück „Der Vorname“: Michael Lott, Konstantin Graudus und Benjamin Utzerath (v.l., noch bis zum 21. Februar)

PUNSCH & BERLINER

Hamburgs wohl größtes Berlineressen des Jahres gab es traditionell kürzlich wieder in der Komödie Winterhuder Fährhaus. Intendant Michael Lang hatte zum **28. satirischen Jahresrückblick** bei Berlinern und Punsch geladen und rund 450 Gäste aus Kultur, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft kamen in das Foyer seines Theaters. Gastredner war erneut Gerd Spiekermann, der zum besseren Verständnis nicht nur auf Platt schnackte - über die bedrückende Flüchtlingssituation, den ihn quälenden HSV und natürlich die Olympiaschlappe.



Hardy Krüger Jr.



Mäzene: Immobilien-Unternehmer Frank Albrecht mit Frau Margitta



Schauspielerinnen Daniela Ziegler und Claudia Rieschel (r.)



Schauspieler Dietrich Mattausch und Andreas Brucker (r.)



Senatorin a.D. Christa Goetsch mit ihrem Mann Karlheinz



Weihbischof Hans-Jochen Jaschke mit den Gastgebern, Hotelierhepaar Christa und Eugen Block (r.)



Schauspieler Marek Erhardt



Unternehmer Lars Hinrichs (XING) und Bulgariens Honorarkonsul Prof. Dr. Gerd-Winand Imeyer (r.)



CDU-Freunde: Rechtsanwalt Ole von Beust und MdB Dirk Fischer (r.)

Fotos: Martin Brinckmann

JAHRESAUFTAKT

Rund 450 Gäste folgten Anfang Januar der Einladung zum traditionellen **Punsch unter'm Dach des Grand Elysée Hamburg** bei Glühwein, Trüffel-Würstchen, heißer Suppe und Shanty-Musik. In seiner Ansprache reflektierte Hotelgründer Eugen Block das Jahr 2015 und die vielen Erlebnisse, zu denen auch sein 75. Geburtstag zählte. Auf das neue Jahr schaut der Hamburger voller Enthusiasmus: „Ich freue mich auf jeden Tag in meinem Elysée und auf all die Menschen aus aller Welt, die uns besuchen.“



HSV-Manager Bernd Wehmeyer mit seiner Frau Almuht



Die beiden „Tag der Legenden“-Macher Reinhold Beckmann und Christopher Conzen mit Moderator Uwe Bahn (v.l.)



Die Ex-Fußballprofis Thomas von Heesen und Michél Mazingu-Dinzey (r.)



Star-Fotograf Sacha Goldberger und Heritage-GF Michael Wagner (r.)

GRANDOPENING

Hoch über der Alster hat das **Heritage Restaurant** im Le Méridien gerade mit rund 400 Gästen aus Politik, Wirtschaft, Sport und Gesellschaft offizielle Eröffnung gefeiert. Die Anwesenden konnten dabei neben dem Blick auf die Alster auch die Kochkunst des Restaurants genießen – eine französisch inspirierte Küche mit asiatischen Elementen. Als Fingerfood u.a. in Form von Rind- und Thun-Tartar, Austern und Dry Aged Entrecôte aus dem 800-Grad-Ofen.



Mode-Designer Stefan Eckert und Freundin Izabela Kobza



Jürgen Deforth (GF Audi-Zentrum Hamburg) und Petra Schulze, Audi-Marketing



Star- und TV-Koch Tim Mälzer



Heritage-Macher: Küchenchef Matthias Cantau und Restaurantleiter Axel Herz (r.)

Fotos: Kai Wehl

Alster-Magazin



online lesen!



Das aktuelle Heft und mehr als **zehn Jahre Archiv** mit Interviews, Artikeln, Kolumnen und viel mehr!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir beraten Sie gern.

Geld anlegen in Fest- oder Tagesgeld zu 0 %? Unsere Empfehlung: Sprechen Sie mit uns über Alternativen, die sich besser für Sie rechnen.

Vereinbaren Sie am besten direkt einen persönlichen Beratungstermin in einer unserer Filialen oder besuchen Sie uns unter www.hamburger-volksbank.de. Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an: Telefon: 040/3091-00.



Hat für seine TV-Reportagen über 120 Länder wie etwa Kenia mit seinen Elefanten bereist: Dirk Steffens.



© Dirk Steffens & Oliver Roetz

„Damit unsere Erde

lebendig bleibt“

Dirk Steffens – Dokumentarfilmer und Moderator **aus Rotherbaum** – engagiert sich seit Jahren für den **Erhalt unserer Umwelt**. Demnächst unter anderem mit dem Infotainment-Vortrag LIVING PLANET, mit dem der TerraX-Moderator im Februar durch Deutschland touren wird – der Beitrag soll „zum Nachdenken anregen“.

Basis von LIVING PLANET ist der zweijährlich vom WWF publizierte Living Planet Report – eine Art Gesundheitsbericht unseres Heimatplaneten. Was ist dabei herausgekommen, wie geht es der Erde aktuell?

Ihr Zustand ist kritisch. Die Verschwendung von Ressourcen, der Klimawandel, die Meeresversauerung, das Artensterben belasten

die Natur, während gleichzeitig die Zahl der Menschen immer weiter ansteigt – wir sollten dringend ein paar lebenserhaltende Maßnahmen einleiten. Die gute Nachricht: Wir wissen, welche Medizin den Patienten retten kann. Wir müssen sie nur noch verabreichen. Möglichst bald. Denn je länger wir damit warten, desto höher muss die Dosierung sein und desto schmerzhafter wird es für uns alle.

”

*Jeder von uns kann
ein bisschen die Welt
retten!“*

Wie muss die Medizin aussehen, um etwas zu ändern?

Wir müssen nachhaltig leben und wirtschaften. Dabei können uns moderne Technologien genauso behilflich sein wie Korrekturen unserer Lebensgewohnheiten. Jeder von uns hat jeden Tag beim Arbeiten, bei der Freizeitgestaltung, beim Einkaufen die Möglichkeit, ein bisschen die Welt zu retten. Nur ein Beispiel: Der Verzehr von einem Kilo Rindfleisch verursacht so viel CO2 wie 1.500 Kilometer Autofahren. Einmal die Woche auf Fleisch zu verzichten, ist also eine wirklich gute Umwelttat.

Dazu passt die von dir getätigte Aussage: „Wir verbrauchen 1,5 Erden, weil wir über unsere Verhältnisse leben.“

Stimmt, denn für eine Tasse Kaffee beispielsweise gehen 140 Liter Wasser drauf. Oder, für ein Kilo Shrimps sterben bis zu 20 Kilo andere Meereslebewesen als Beifang. Für jeden Deutschen müssen 4,5 globale Hektar auf dem Planeten zur Verfügung stehen, um unseren Lebensstil zu ermöglichen. Auf dieser Fläche produzieren Pflanzen unsere Atemluft, darauf können wir unsere Häuser bauen, dort entsteht unsere Nahrung. Wir verfügen zurzeit auf der Erde insgesamt über etwa 12 Milliarden globale Hektar, die wir nutzen können. Der Rest ist Mathematik: Wie viel produziert die Erde, wie viele Menschen gibt es, wie viel verbraucht jeder einzelne? Unterm Strich steht: Der menschliche Ressourcenverbrauch ist etwa 50 Prozent zu hoch. Also bräuchten wir 1,5 Erden, um so weiterzumachen. Würden alle so verschwenderisch leben wie wir Deutschen, wären es sogar gut zweieinhalb Erden.

Was tust du, um dem entgegen zu wirken?

Nur mit dem Auto fahren, wenn es wirklich sein muss, Lebensmittel aus nachhaltiger Produktion kaufen und ich esse fast überhaupt kein Fleisch mehr – das hilft schon sehr viel. Ab und zu mal eine Spende an eine Umweltorganisation ist auch nicht schlecht.

Woher kommt dein Interesse an dem Thema?

Ich reise seit fast einem Vierteljahrhundert um die Welt und bin in dieser Zeit Augenzeuge des globalen Wandels geworden, weil ich ja viele Orte mehrfach besucht habe. Wer sieht, wie die Riffe immer kleiner und die Tiere immer seltener werden, hat irgendwann gar keine andere Wahl, als Umweltschützer zu werden. Die Living Planet Tour soll deswegen ohne erhobenen Zeigefinger zum Nachdenken anregen und natürlich auch Spaß machen.

TIPP & VERLOSUNG:

Im Februar tourt der **TV-Moderator und Umweltaktivist Dirk Steffens** durch Deutschland. Mit dem Multivisionsvortrag **LIVING PLANET** – ein Statusbericht unseres Planeten – durchaus kritisch, teils dramatisch, aber vor allen Dingen enthusiastisch. Am **15. Februar** kommt der „Rothenbaumer“ um 20 Uhr ins CinemaxX am Dammtor. Vortrags-Dauer: ca. 90 Minuten zzgl. Pause. Preis: 13,80 bis 27,40 Euro (von jedem Ticket gehen 2 Euro an den WWF). Karten und weitere Infos unter: www.LivingPlanetTour.de. Wir verlosen 3x2 Tickets! Wer 2 Karten gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail mit dem Stichwort „Living Planet“ an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 5. Februar.

MARKENWOCHEN ZUM
JAHRESAUSKLANG



NUR DAS BESTE FÜR SIE!

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

*Gültig vom 01.12.2015 bis 31.01.2016. Preisnachlass gilt beim Kauf einer Brille mit Ihren Sehwerten ab EUR 500,- bzw. EUR 250,-. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung. Eine Übertragung an Familie und Freunde ist möglich.



Optiker Carl GmbH
Eppendorf: Eppendorfer Landstr. 11 · Fon 460 99 40
Hanseviertel: Große Bleichen 36 · Fon 34 55 03
Winterhude: Mühlenkamp 34 · Fon 27 88 23 88
www.optiker-carl.de

Öffnungszeiten: Eppendorf 9.00 bis 19.00 Uhr,
Sa 9.00 bis 18.00 Uhr, Hanseviertel 10.00 bis 20.00 Uhr
Winterhude 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 16.00 Uhr

2016

Was hält die Modewelt für uns bereit?

Die Mode-Designer erfinden sich immer wieder neu – auch dieses Jahr werden sie uns mit modischen Trends und Highlights in diversen Farben, Formen, Schnitten und Kombinationen verzücken!

Wir haben einige Hingucker für Sie rausgesucht.

© Riani

Ein absoluter Eyecatcher: der Jumpsuit. Er konnte schon im vergangenen Jahr seine Beliebtheit steigern, doch dieses Jahr startet er in jeglichen Formen und Farben durch!

Die Farbe Blau wird vor allem gern von Blondinen getragen. Doch dieses Jahr ist ein Kleidungsstück in Royalblau ein Must-have für jede modebewusste Frau!

© GANT

© Bogner



Das Outfit von Bogner ist eine gewagte Kombination der Muster. 2016 wird jedoch genauso: bunt, auffällig und kreativ!



Ein Hingucker ist diese luftige Paisley-Muster-Hose von ana alcazar. Zu finden bei myclassico.de für ca. 129 Euro.



© Rich & Royal



Maxi-Blusen sind dieses Frühjahr ein absolutes Must-have, wie dieses weiße Prachtstück der Marke Mango für ca. 40 Euro.

Weiß ist schon immer eine Sommer-Farbe. 2016 wird sie jedoch zusätzlich gekonnt in Szene gesetzt, wie hier schulterfrei bei Riani.



© Riani

Printmuster wie Paisley, Blumen und Tropical sind ein sehr gefragter Trend für 2016.

Damit es ein unvergesslicher Tag für das Brautpaar wird, sind neben Location, Buffet etc. natürlich auch die Hochzeitsgeschenke von Bedeutung.

Foto: WILVORST

Geschenke für das Brautpaar

Eine Hochzeit muss ausgiebig geplant werden, damit sie nach genauen Vorstellung ablaufen kann. Meist wird monatelang auf diesen Tag hingefiebert, es soll schließlich einer der schönsten Tage für das Brautpaar, aber auch unvergesslich für die Gäste werden. Dass ein 0815-Geschenk nicht angebracht ist, ist klar, wenn es sich um enge Verwandte oder Freunde handelt – doch über was freut sich das bald vermählte Paar?



Die Hochzeitstorte:

Auch die Hochzeitstorte benötigt eine umfassende Planung. Hier ist die Absprache mit dem Brautpaar unumgänglich. Gehen Sie auf Wünsche ein, recherchieren Sie, holen Sie Angebote ein. Es bietet sich hier eine mehrstöckige Torte an, welche mit Blumen oder Mustern verziert werden könnte. Das besprechen Sie jedoch am besten mit der Braut und Ihrem Wunschkonditor.



Foto: WMF

Blumenarrangement:

planen Sie am besten mit der Braut, welche Blumen als Dekoration und wie die Sträuße gebunden werden sollen.



Der altbewährte Klassiker – der Gutschein:

Machen wir uns nichts vor – ein Geschenk- oder Geldgutschein sind oftmals der Renner als Hochzeitsgeschenk. Es ist die einfachste Variante und individuell einsetzbar.





Foto: weddix.de

Der Friseur:

Die Frisur der Braut ist ohne Frage sehr wichtig an ihrem Hochzeitstag. Meist soll es eine edle Hochsteckfrisur, mit kleinen Highlights, vom Friseur des Vertrauens werden. Vor allem für die beste Freundin oder die Schwester ist dies eine tolle Geschenkidee.



Küchenaccessoires:

Gern geschenkt werden vor allem Accessoires für die Küche. Hier empfiehlt sich nachzufragen, was gebraucht oder gewünscht wird. Traumhafte Ideen finden Sie unter anderem bei WMF. Wir empfehlen beispielweise eine edle Kaffeekanne und/oder ein rostfreies schlichtes Besteckset.



OLDTIMER
Company

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

WEDDINGCARD
Exklusiv **50% Rabatt***

*Sichern Sie sich den Exklusiven 50 % Direktabbatt auf den Herrenring beim Kauf eines Trauringpaares. Diese Aktionskarte ist in allen unseren Shops einlösbar. Diese Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Eine nachträgliche Anrechnung von Gutscheinen ist nicht möglich. Gültig nur für Trauringe in gleicher Legierung und Breite.

RUBIN
Juwelier
Ihr Trauringspezialist in und um Hamburg.
www.juwelierrubin24.de

Hamburg • Alstertal-Einkaufszentrum (AEZ) • Heegbarg 31 • 22391 Hamburg • Tel.: 040 - 769 995 88
Hamburg-Harburg • Phoenix-Center • Hannoverische Str. 86 • 21079 Hamburg • Tel.: 040 - 36 16 19 50
Norderstedt • EKZ Herold-Center • Berliner Allee 42 • 22850 Norderstedt • Tel.: 040 - 555 679 99
Lüneburg • Große Bäckerstraße 10 • 21335 Lüneburg • Tel.: 04131 - 854 351

Gönnen Sie sich den Wow-Effekt!

WOMEN LOUNGE setzt höchste Maßstäbe an kosmetische Schönheitsbehandlungen. Mit sichtbarem Erfolg bereits nach wenigen Anwendungen.

Ihren Termin jetzt online buchen unter www.women-lounge.eu

WOMEN LOUNGE
KOSMETIKINSTITUT
Maria-Louisen-Straße 2
22301 Hamburg
(0 40) 20 20 19 10

REVIDERM Zertifiziertes Fachkosmetikinstitut.

LA MADERA
RESTAURANTE

HOCHZEIT IM LA MADERA

Unser erfahrenes und sympatische Team steht Ihnen von der Planung bis zur Durchführung kompetent zur Seite und gestaltet mit Ihnen die Feier Ihren Wünschen entsprechend. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg
Tel.: 040 / 380 76 165 - Fax: 040 / 380 76 164
www.la-madera.de

ANZEIGEN-SPEZIAL

GALIA LAHAV KOMMT NACH HAMBURG!

Das international erfolgreiche **Braut Haute Couture Label „Galia Lahav“** feiert mit exklusiver Trunk Show seine Eröffnung in Hamburg: Vom **5. bis 6. Februar** werden die Top-Designer Galia Lahav und Sharon Sever im neuen Flagship Store am Mittelweg 21A zu Gast sein und alle Kundinnen höchstpersönlich und exklusiv bei der Auswahl ihres perfekten Brautkleids beraten! Keine Modenschau, sondern ein ganz besonderes Shopping-Erlebnis! Finden Sie Ihr Traum-Brautkleid und nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, die berühmte Designerin persönlich zu treffen. Termin erforderlich. Jetzt anmelden unter: **Tel.: 31975035** und **www.galialahav.de**.

Ist die richtige
Brille zum
Typ gefunden,
strahlt man
umso mehr.



© 4care/Lensbest

ANZEIGEN-SPEZIAL

DER TRADITIONS-OPTIKER

Optik Renken, Großer Burstah 46-48, steht seit fast 14 Jahren für klassisch-zeitlose bis modisch-trendige Brillenmode jenseits des Mainstreams. Auf über 200qm Fläche finden sich bis zu 2.000 Brillen- und Sonnenbrillenmodelle von der Elite des internationalen Brillendesigns wie Oliver Peoples, Götti, ic!-berlin, Freudenhaus u.v.m. **Augenoptikermeister Michael Renken** brachte von der größten internationalen Brillenmesse „Opti“, die neuesten Trends mit: Brillen aus Naturmaterialien wie Holz und Büffelhorn und maßgeschneiderte Modelle. Die Formen in der aktuellen Brillenmode bleiben groß, runde Brillen sind im Trend. Das beliebteste Fassungs-Material bleibt Acetat, ein Kunststoff auf Baumwollbasis, der schon von Urgroßvater Renken mit Brillenglä-

sern – damals in mühevoller Handarbeit – versehen wurde. Bevor nun aber die neuen Brilleneinkäufe von der Messe eintreffen, werden die Modelle der **Vorjahreskollektion im Preis** reduziert, um Platz zu schaffen. Darum startet Optik Renken wie jedes Jahr im Februar seine Lagerräumung. Mehr Infos unter **Tel. 36092690** und **www.optikrenken.de**.

Eine große Auswahl mit **2.000 Modellen** und eine typgerechte Kundenberatung – das leistet Optik Renken in der Altstadt.



Brillen-Trends

Die Brillen-Hersteller präsentierten auch in diesem Jahr auf den großen Brillenmessen einige neue Trends. Große und filigrane Brillen sind absolut angesagt und stehen sowohl Frauen als auch Männern. Aber auch Mustermix und der Dip Dye Effekt sind neu.



„Dip Dye“ bedeutet „in Farbe getaucht“ und ist der neueste Trend bei Herrenbrillen. Hier von BOSS in black/brown. Preis 175 Euro, gesehen bei Mister Spex.



Hier treffen zwei Trends für die Herren aufeinander: Dip Dye und grau: Von Persol in havana grey matt. Der Preis liegt bei 205 Euro, gesehen bei Mister Spex.

2016



Große runde Formen wird man oft sehen in diesem Jahr. Dieses Modell ist die „Galicia“ von Michael Kors in brown dark - light/silver. 144 Euro über Mister Spex.



Muster sind in! Wie bei dieser Brille von Michael Kors. Das Modell nennt sich Mayfair in dem Farbton Havana Gold. Der Preis liegt bei 243 Euro, über Mister Spex.



Die klassische Hornbrille kommt nicht aus dem Trend, nur ist heutzutage aus Celluloseacetat. Gesehen bei Lensbest.de.

© editoren/Lensbest



HNO - ROSKOTHEN 

PHONIATRIE PÄDAUDIOLOGIE

DR. MED. MARIA CHRISTIANE ROSKOTHEN

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE

FACHÄRZTIN FÜR STIMM-, SPRACH- UND KINDLICHE HÖRSTÖRUNGEN

PHONIATRIE UND PÄDAUDIOLOGIE

Schwerpunkte:

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

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

www.hno-roskoth.de



Ihr Gesicht ist einzigartig, geben Sie ihm einen besonderen Rahmen!

Großer Burstah 46/48
Beim U-Bhf. Rödingsmarkt
www.optikrenken.de

optik renken



**Hat ihr Gewicht halbiert:**

Nicole Jäger - früher 340, heute 170 Kilogramm.

Man muss wissen, **was**

Nicole Jäger wiegt 170 Kilogramm und ist Ernährungsberaterin in **Eppendorf**. Noch vor wenigen Jahren wog sie über **340 Kilogramm**. Dem Alster Magazin erzählt sie ihre Geschichte.

Alster Magazin: **Wie kann das sein, dass Sie erst mit einem Gewicht von 340 Kilo gemerkt haben, dass Sie abnehmen sollten – und nicht etwa mit 100, 200 oder 300 Kilo?**

Nicole Jäger: Übergewichtig zu sein und abnehmen zu müssen oder es zu wollen ist eine superindividuelle Sache. Man geht bei Übergewicht ganz häufig davon aus: Derjenige sitzt nur herum, isst und bewegt sich nicht, deswegen wird er, weil er faul und ein bisschen dumm ist, immer fatter. Das ist nicht ganz so.

Ach was.

(lacht) Ja, überraschenderweise. Übergewicht ist ein Symptom und Essen ist die Waffe, die man nutzt, um sich zu verteidigen, zu belohnen, zu bestrafen. Ich habe im Alter von fünf mit der ersten Kur angefangen, habe eine Milliarde Diäten gemacht und hatte immer das Gefühl: Ich mache doch schon was. Es ging ja immer wieder Gewicht runter: schön dreißig Kilo runter, fünfzig rauf. Mit diesem Gefühl, doch schon was zu tun, rannte ich lachend in die Kreissäge. Dann kam der Moment, wo ich nicht mehr auf die Waage stieg. Man fängt tatsächlich an, wie jeder Junkie, das Problem zu verdrängen und zu sagen: Wenn ich will, kann ich ja.

Wann konnten Sie nicht mehr?

Irgendwann bin ich morgens aufgewacht, hatte Herzrasen, mir war schwindelig und ich hatte Atemnot. Ich dachte so: Jetzt hab ich 'n Herzinfarkt, geil. Später stellte ich mich das erste Mal nach Jahren auf die Waage. Dass das Ausmaß katastrophal war, war mir klar. Dass es 340 Kilo waren – ich habe gedacht, Menschen können gar nicht so viel wiegen.

Wie schafft man dann die Umkehr?

Ich hatte Todesangst, das ist ein ziemlich guter Motivator. Ich dachte tatsächlich: Wenn ich jetzt nichts mache, bekomme ich mit 30 einen Sarg zum Geburtstag. So hart muss man es sehen. Ich bin ein relativ plietsches Mädchen. Ich dachte, meine Fresse, ich weiß doch, wie Essen funktioniert, ich weiß doch auch, wie Ernährung funktioniert, nach 25 Jahren voll von Diäten wusste ich den Kaloriengehalt von jedem Lebensmittel. Da kann man drüber nachdenken, ob das Problem der Intellekt ist oder ob es eher die Psyche ist. Das ist ein Problem, über das man nicht gern spricht. Ich setzte mich mit der Thematik auseinander und guckte von der anderen Seite. Auf Psyche, Gehirn, Körper, Stoffwechsel. Ich änderte Kleinigkeiten und fing an mich zu bewegen. **Das ist ja ein sehr langfristig angelegtes Projekt. Wie kommt man damit klar?**

Ich glaube – das ist auch das, was ich mit meinen Klienten immer bespreche – man muss halt irgendwann mal wissen, was man will. Ich glaube, wir machen uns generell zu wenig Gedanken darüber, warum wir etwas tun. Wir überschätzen den Faktor der Motivation und unterschätzen den Faktor Wissen. Wissen darüber, warum ich etwas tue und wie ich dahin komme. Vor allem auch Wissen darüber, wie es nicht funktioniert. Mittlerweile bin ich an einem Punkt, wo der Rückweg länger wäre als das Ziel.

Was ist denn das Ziel?

Ich möchte komplette Schmerzfreiheit. Je weniger ich wiege und je mehr Sport ich mache und je besser ich mich ernähre, desto besser geht's mir körperlich. Wenn es um 'ne Zahl geht, möchte ich gerne in den 125-Kilo-Bereich kommen. Es geht gar nicht darum, 70 Kilo zu wiegen, ich habe dann auch weit über 200 Kilo abgenommen, irgendwann muss auch mal gut sein.

Christian Luscher



Foto: © Julia Löwe

man will

BUCH-
TIPP



Die Fettlöserin

Das Buch ist erschienen bei rororo, hat 288 Seiten und kostet 12,99 Euro.



PRAXIS
DR. MED YORK-RÄTO HUCHTEMANN
Kardiologe Internist Hausarzt



Diagnose und Vorsorge aus einer Hand
Als Kardiologe, Internist und Hausarzt biete ich Ihnen eine umfassende ärztliche Versorgung. Profitieren Sie von kurzen Wegen und kleinem Zeitaufwand. Überweisungen an andere Fachärzte sind kaum noch notwendig.

Nutzen Sie in meiner Praxis die modernsten Diagnoseverfahren für Herz- und Gefäßerkrankungen.

Erfahren Sie, was Ihr individuelles Risiko

für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt ist. Bei Bedarf arbeite ich eng mit dem Herz- und Gefäßzentrum des Albinen-Krankenhauses zusammen und meine Patienten können erweiterte Therapiemöglichkeiten nutzen.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.
Ihr Dr. York-Räto Huchtemann

- Prävention: allgem. Gesundheitsuntersuchung, Krebs- und Herzinfarktvorsorge, sportmedizinischer Leistungscheck
- Diagnostik: Herz-Kreislauf- sowie Atemwegserkrankungen, 3-dimensionales EKG, Ernährungsberatung
- Ultraschall, Screening, Lungenfunktion
- Zusammenarbeit mit TCM-Expertin Dr. med. YuLu

Loogeplatz 20 • 20249 Hamburg • Tel.: 040-42 91 64 38
www.dr-huchtemann.de • info@dr-huchtemann.de
Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 8.00 bis 13.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr sowie Mi. & Fr. 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Innovative Diagnostik und Therapie

BERATUNG • BEHANDLUNG • BETREUUNG

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



www.szhh.info

STRAHLENZENTRUM HAMBURG

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

cyberknife center hamburg
E-Mail: info@ckhh.info
www.ckhh.info

STRAHLENTHERAPIE ELSHORN

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

STRAHLENTHERAPIE ZENTRUM HARBURG

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



Tipps
rund um
Gesundheit

Test your Smile

Viele Menschen sind mit dem Anblick ihrer Zähne unzufrieden.

Sie wünschen sich mit makellosen Zähnen, selbstbewusst lächeln zu können. Aber wie soll das gehen, wenn die eigenen Zähne zu dunkel oder gar „schief“ erscheinen? Es fällt schwer sich vorzustellen, wie man mit veränderten Zähnen aussehens könnte. Entscheidungshilfe liefern heute innovative Verfahren zur Visualisierung eines individuell geplanten Ergebnisses.

Der Patient kann tatsächlich schon vor der eigentlichen

Behandlung mit Hilfe von Testverblendungen (Testveneers) sein zukünftiges Lächeln im Spiegel prüfen. Oder es sogar für eine begrenzte Zeit Probe tragen! Vorher-Nachher-Modelle sowie Fotos ergänzen den Eindruck. High Tech in Kombination mit perfekter Planung führt auch in schwierigen Fällen zu dem gewünschten strahlenden Lächeln.

Wie sehen meine neuen Zähne aus? Mit Hilfe neuer Verfahren kann man es sich zeigen lassen.



Expertentipp von Reinhard Schroeter
Zahnarztpraxis Spaldinghof






DR. BURKART M. ZUCH
Zahnarzt MS MS (Master UCLA/USA)

PATIENTENSEMINAR – Teilnahme kostenfrei

ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPELL

Montag, 25. Januar 2016 · 18 Uhr
im Hotel Park Hyatt
Bugenhagenstr. 8 · 20095 Hamburg

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

Telefon: 040 / 23 09 83  **Um Anmeldung wird gebeten, da die Plätze begrenzt sind. Weitere Termine finden Sie auf unserer Website.**

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

Verteiler

ab 13 Jahre gesucht



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

Expertentipp von
Janine del Prado-Scherbik
 Geschäftsleiterin des
 Kieser Training-Studios in Winterhude



**Aktiv werden,
 mehr leisten,**

gesund leben

Solange unsere Muskeln stark sind, merken wir oft nicht, wie wichtig diese für uns sind. Dabei spielen sie eine zentrale Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Krafttraining ist daher das A und O, um jung, aktiv und gesund zu bleiben. Starke Muskeln halten uns aufrecht, sind Motor der Fortbewegung und Fundament unserer körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie geben uns Kraft und Energie, die Herausforderungen des alltäglichen Lebens mit Leichtigkeit zu meistern. Darüber hinaus stabilisiert ein gut ausgebildetes Muskelkorsett Wirbelsäule und Gelenke und schützt diese vor vorzeitigem Verschleiß. Als größtes Stoffwechselorgan spielt die Muskulatur eine zentrale Rolle für unseren Fett-, Zucker-, Protein- und Knochenstoffwechsel. Auch für ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist eine kräftige Muskulatur unerlässlich, denn das Herz eines trainierten Menschen wird weniger stark belastet.

Nun sind starke Muskeln keine Selbstverständlichkeit. Denn mit fortschreitendem Alter verlieren wir Muskelmasse. Während unsere Muskulatur in jungen Jahren ca. 40 bis 50 Prozent unserer Körpermasse ausmacht, schwindet dieser Anteil mit den Jahren beträchtlich.

Dieser Muskelschwund bedeutet einerseits, dass Kraft, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Beweglichkeit abnehmen. Andererseits steigt das Risiko, Beschwerden am Bewegungsapparat und Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln. Wer seine Muskeln und mit ihnen seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten will, muss aktiv gegensteuern. Mit der High-Intensity-Methode (HIT) geht das sehr effizient. Schon zwei Einheiten à 30 Minuten pro Woche reichen für den Trainingserfolg.

**Internisten
 im Ärztehaus Winterhude**



Gastroenterologie • Diabetologie

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

Hudtwalckerstraße 2-8 • 22299 Hamburg

Tel.: 040 / 27 20 27

www.gastrodiabetes.de

**JETZT 1 MONAT
 BEITRAGSFREI
 TRAINIEREN!***

**STÄRKEN SIE
 IHREN RÜCKEN**

#WIRSINDSTARK

MIT KIESER TRAINING DEN RÜCKEN STÄRKEN

Wer sein Leben aktiv gestalten will, braucht eine gut trainierte Muskulatur. Besonders wichtig: ein starker Rücken. Optimal dafür: Kieser Training.

Starten Sie jetzt und vereinbaren Sie Ihr kostenloses und unverbindliches Einführungstraining in einem der genannten Kieser Training-Studios.

Hamburg-Eimsbüttel | Telefon (040) 357 40 90
 Kieser Training GmbH | Heussweg 37d

Hamburg-Winterhude | Telefon (040) 460 76 90
 Kieser Training GmbH | Winterhuder Marktplatz 6-7a

8x in Hamburg | kieser-training.de

* Gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis 29.02.2016. Laufzeit der Mitgliedschaft 12 oder 24 Monate. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**KIESER
 TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Die Sommerfigur

wird im Winter gemacht

Fettpolster an Bauch, Hüften, Beinen verlieren und Cellulite loswerden. Was würden wir für diese Ergebnisse nicht alles tun? Mit den neuen Figurforming-Geräten „Cryo - Fettzellenabbau durch Kälte“ und „Bodystyler - Celluliteabbau durch Lymphmassage“ können diese Ziele wahr werden. Die Cryo macht sich die Tatsache zu Nutze, dass Fettzellen im Vergleich zu anderen Körperzellen besonders kälteempfindlich sind und bereits bei einer Kühlung von 0-4 Grad ihre Zellfunktion verlieren.

Die zerstörten Fettzellen werden über das Lymphsystem abgebaut. 1-3 cm Umfangverlust, nach nur einer Anwendung am Areal Bauch, ist hierbei keine Seltenheit. Der Slimyonik-Bodystylers erhöht den Fluss des Lymphsystems mit seiner Druck-Pumpmassage bis zu 280%. Somit werden Schlackeablagerungen und Fettzellen abgebaut. Diese Anwendung ist zu vergleichen mit einem 6.000m Lauf und strafft zusätzlich unser Bindegewebe. Bei regelmäßiger Anwendung dieser beider Geräte-Neuheiten haben Probanden schon nach kurzer Zeit bis zu 2 Kleidergrößen verloren.



Expertentipp von Stefan Kraul

Geschäftsführer der
Sonnenstudiokette Smart Sun

Wer vorsorgt,
hat rechtzeitig
zur Bikinisaison
den passenden
Körper!



easy shaping
by SMART SUN®

Der WOW EFFEKT für deine Figur!

Gutschein
50%
für erste
Anwendung

Aktion
nur bis
29. Feb.

**1 MONAT GRATIS
FIGURFORMING!**

jetzt starten und erst im nächsten Monat zahlen

1-3cm
Umfang-
verlust pro
Anwendung
möglich

SLIMYONIK
YOUR BODYSTYLER
Cellulite adé!

CRYO 4S
Multipower Bodyforming System

Fett weg mit
Kälte & EMS



HH-Winterhude
Gertigstr. 20
040-27 81 18 81

HH-Poppenbüttel
Heegbarg 16
040-60 69 733

HH-Barmbek
Fuhlsbüttler Str. 143
040-69 79 67 91

www.smartsun.de
Gerne beraten wir Sie vorab
Anwendung nur mit Termin



Fett weg

Dank der neuen SculpSure Laser Technologie können Problemzonen ohne operativen Eingriff entfernt werden.



Dr. Trettel, Leiter der Kosmed-Klinik.

ohne OP

SculpSure, der Megatrend aus den USA nun auch in Deutschland: In New York, Miami und Kalifornien mit über 90% zufriedenen Kunden, gibt es die Lasersysteme zur Fettreduktion seit einem Monat auch hier. Wir fragten **Dr. Trettel, Dermatologe und Spezialist für ästhetische Therapien und Leiter der Kosmed-Klinik.**

A lster-Magazin: **Wie läuft die Behandlung ab?**

Dr. Trettel: Zunächst werden die Applikatoren mit einem Platzierungssystem am gewünschten Behandlungsbereich befestigt. Durch das Laserlicht werden die Fettzellen auf 42-47°C erwärmt und schmelzen. Zudem regt das hyperthermische Verfahren die Kollagen- und Elastin-Produktion an, was zur Straffung des Gewebes beiträgt. Eine Kontaktkühlung sorgt für eine schmerzfreie, sichere Behandlung.

Wie fühlt sich die Behandlung mit SculpSure an?

Die meisten Patienten verspüren während der Behandlung zeitweise ein prickelndes, kribbelndes Gefühl, das üblicherweise problemlos toleriert wird.

Wann sieht man das Ergebnis der Behandlung?

Viele Patienten erkennen die ersten Resultate bereits 6 Wochen nach der Behandlung, wenn der Körper mit dem Abbau der zerstörten Fettzellen begonnen hat. Nach 12 Wochen ist der Abbau der Fettzellen abgeschlossen und das Gesamtergebnis der Behandlung sichtbar.

Wie lange halten die Ergebnisse an?

Die behandelten Fettzellen werden dauerhaft zerstört und regenerieren sich nicht. Meistens ist eine Behandlung ausreichend, kann auf Wunsch aber wiederholt werden.

Wo kann man SculpSure anwenden?

Überall wo sich hartnäckige Fettpölsterchen eingenistet haben. Besonders beliebt sind Flanken, Bauch, Hüfte und Oberschenkel. *vf*

Vorteile der SculpSure-Technologie



Diese patentierte und neue Technologie wird Deutschlandweit in nur zwei Kliniken angeboten: In der Kosmed Klinik und im Klinikum der Ruhr Universität Bochum.

- Behandlungszeit: 25 Minuten
- Formung verschiedener Bereiche innerhalb einer Sitzung
- Patientenzufriedenheit über 90%
- Für alle Hauttypen geeignet
- Keine Ausfallzeit



Über 170 Kursangebote bietet MeridianSpa pro Woche an – damit jeder Fitness-Fan für sich das Richtige zum Durchstarten findet!

Gute Vorsätze endlich umsetzen

Der Jahreswechsel liegt hinter uns und somit auch die Festtage mit üppigen Speisen, lauschigen Kaminabenden und zumeist wenig Bewegung. Im **MeridianSpa** finden **Fitness- und Wellness-Interessierte** alle Voraussetzungen, um auch **2016 gut durchzustarten**.

Fitness-Special:

Die „Anti-Stress-Wochen“

Wer gern in der Gruppe trainiert, hat im MeridianSpa die Qual der Wahl: Pro Woche stehen hier über 170 Kursangebote auf dem Plan. Und jetzt kommen sogar noch weitere Fitness-Specials dazu. Im Februar und März heißt es beim Premium-Anbieter für Fitness, Wellness und Bodycare: Nur keinen Stress! Verschiedene Workshops und Vorträge bieten beste Voraussetzungen, etwas für sich und das eigene Wohlbefinden zu tun. Ob bei „Progressiver Muskelentspannung“ oder beim „Augen-Yoga“ – stressgeplagte Zeitgenossen haben an verschiedenen Terminen die Möglichkeit, unterschiedliche Übungen zu erlernen, mit denen sie sich an jedem beliebigen Ort schnell er-

holen und neue Energie schöpfen können. Nicht-Mitglieder sind mit einer Tageskarte Fitness und Wellness für 40 Euro willkommen.

Wellness-Special:

Die lange Saunanacht „Schlager“

Die großzügigen Wellness-Bereiche mit ihren verschiedenen Saunen, Whirlpools und Ruheliegen auf der Dachterrasse oder im Japanischen Garten bieten Entspannung pur – auch für Tagesgäste. Und wer sich etwas Besonderes gönnen möchte, besucht im Februar und März die lange Saunanacht „Schlager“. Jedes der fünf Hamburger MeridianSpa hat sich ein spezielles Programm einfallen lassen, damit der Winterblues keine Chance mehr hat. Nicht-Mitglieder können an den

Abenden mit je einer Tageskarte für 30 Euro teilnehmen.

Bodycare-Special:

Die „Ayurvedische Rücken- und Fußmassage“

Ein schönes Gefühl, sich fallen zu lassen und bei sich selbst zu landen. Das gehört im AMAYANA Day Spa, dem Bodycare-Bereich von MeridianSpa, zum Verwöhnprogramm. Im Februar zusätzlich im Angebot: die ca. 40-minütige „Ayurvedische Rücken- und Fußmassage“. Die Anwendung mit wohltuendem Tri-Dosha-Öl und tiefenwirksamen Massage-techniken ist genau das Richtige, um kurz abzuschalten und Verspannungen sanft zu lösen (Nicht-Mitglieder: 52 Euro, Mitglieder: 49 Euro). Termine können unter Tel. 65 89-0 vereinbart werden.

Einmalige Chance

Weitere Infos zu den Specials und Kosten erhalten Interessierte im Eventkalender auf www.meridianspa.de. Apropos: Wer bis zum 29. Februar 2016 eine Jahresmitgliedschaft im MeridianSpa abschließt, bekommt den brandneuen Trainingsschuh PUMA Ignite XT Core oder den PUMA Pulse XT Core geschenkt.





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

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



EINLADUNG

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

FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Minimalinvasive Zahnimplantate ohne Skalpell

Referent ist Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay, „Spezialist für Implantologie“ (BDIZ EDI e.V. und DGZI e.V.) mit mehr als 25 Jahren Erfahrung aus über 10.000 Implantationen.

Aus erster Hand erhalten Sie wertvolle Informationen über hoch moderne Methoden und Behandlungsmöglichkeiten. Zudem haben Sie die Möglichkeit, direkt Fragen an den Referenten zu stellen.

Nächste kostenlose Patientenseminare in unserer Zahnklinik im AEZ

- Dienstag, 19.01.2016, 18.00 Uhr
- Mittwoch, 20.01.2016, 14.00 Uhr
- Dienstag, 26.01.2016, 18.00 Uhr



© Model Borsay, Saetzel AG

Die Vorteile für Patienten

- ✓ Versorgung des vollständigen Zahnbogens auf nur 4 Implantaten
- ✓ Implantate und die Versorgung mit feststehendem Zahnersatz innerhalb weniger Stunden
- ✓ keine vorübergehende Zahnlosigkeit
- ✓ kein herausnehmbares Provisorium
- ✓ bei Knochenrückgang meist kein zusätzlicher Knochenaufbau

Rufen Sie uns an

040 / 50 68 86 23 oder
040 / 602 42 42

Oder mailen Sie uns

info@zahnklinikalstertal.de

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich zeitnah telefonisch oder per E-Mail an.



Eine gute Übung um Druck beim Putten-Üben aufzubauen: 10 Bälle müssen aus einem Kreis heraus eingelocht werden, alle. Fällt einer nicht, geht es von vorne los!

© Jürgen Beckmann/2015 by Spitta Verlag GmbH & Co. KG

Golfen

Mit Spaß zum Erfolg – lautet der Untertitel des neuen Buches „Mentales Training im Golf“. Schön wäre es, denn welcher Golfer möchte das nicht. Wer spielt, weiß aber leider nur zu gut, wie schwer es ist. Wir stellen das Werk vor und geben einige spannende Tipps daraus, die helfen sollen, sich zu verbessern.

ANZEIGEN-SPEZIAL

Rückenprobleme? Golferellenbogen? Tennisellenbogen?



Peter Glatthaar, Arzt

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

Peter Glatthaar

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

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis

Neue Adresse

MIT HÄNDEN DAUERHAFT SCHMERZ LINDERN



Arzt und Osteopath:
Peter Glatthaar

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

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

beginnt im Kopf

Jürgen Beckmann hat sich bei seinem Werk hohe Ziele gesteckt: konkrete Tipps, die Beseitigung von mentalen Blockaden und die Kraft der Vorstellung stärken. „Es ist ein Praxisbuch, das neben mentalen Grundorientierungen ganz konkrete Anregungen für das Training und das Spiel im Golf vermitteln soll“, sagt der Autor, der es wissen muss, denn er ist Lehrstuhlinhaber für Sportpsychologie und war lange Betreuer der Herren-Golfnationalmannschaft. In acht Kapiteln – von Golf als mentale Herausforderung über Entspannungstraining bis hin zum Mentalen Werkzeugkasten – vermittelt er sein Wissen mit viel Text und wenig Bild. Gedacht ist das Buch für alle Spieler, vom Anfänger bis zum Single-Handicaper. Wobei der Autor zu bedenken gibt, dass der von ihm zitierte Satz vom Golf-Pro Ben Hogan „Golf ist zu 20 % Technik und zu 80 % Geist“ nur für letztere und Pros gilt. Trotzdem

entscheidet natürlich immer der Kopf viel zu viel. Da hilft z.B. der mentale Werkzeugkasten mit kurzen Ursachenanalyse und konkreten Lösungsvorschlägen. Gut fand ich vor allem Tipps zum Putten. Schließlich kann damit auch ein nicht so erfahrener Golfer manche Runde retten. Wenn er übt, mit Trainingstipps wie links zu sehen: 10 Bälle müssen aus kurzer Distanz eingelocht werden. Die Übung ist beendet, wenn alle Bälle in einem Durchgang eingelocht wurden. Das baut bei den letzten Putts Druck auf (der gerade beim kurzen Putten auch auf der Runde oft auftritt), denn wer möchte gerne gefühlte 100 Mal von vorne beginnen. Auch spannend, das häufige Unterschätzen der Wahrscheinlichkeit aus größerer Distanz zu lochen. Dabei liegt die Trefferwahrscheinlichkeit bei mehr als 7 m Entfernung selbst bei Tour-Pros unter 6 %, bei 2,1 Metern bei 54 %. Fazit: Mal etwas gelungenes Anderes, als die klassischen Golfbücher.



BUCHTIPP:

Mentales Training im Golf – Mit Spaß zum Erfolg, Jürgen Beckmann, Spitta Verlag 2015, 96 Seiten, 21 Abbildungen, 29,80 Euro



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

HANSE GOLF-TICKETS GEWINNEN!

Schwungvoll in die neue Saison starten, das ermöglicht im wahrsten Sinne des Wortes die **Hanse Golf** – Norddeutschlands größte Messe dieser Art – vom **5. bis zum 7. Februar**. Drei Tage lang bieten in der Halle A4 der Hamburg Messe über 180 namhafte nationale und internationale Unternehmen des Golfhandels den Besuchern ein breites Sortiment an Schlägern, Mode und Zubehör sowie Golfreisen. Viele Schläger können auf einer großen Indoor Driving Range direkt vor Ort ausprobiert werden. Tipps & Tricks von Pros, eine Interviewbühne und Demonstrationen in der Golf Arena sowie diverse Mitmachaktionen runden das Angebot ab.

Öffnungszeiten: Fr.-So. jeweils 10 bis 18 Uhr. Eintritt (am Eingang Mitte): 15 / erm. (z.B. Ticket mit Gutschein durch Vorregistrierung) 10 €, Kinder bis 12 J. frei. Weitere Informationen und alle Aussteller gibt es unter: www.hansegolf.com.

Verlosung

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

wir verlosen 10x2 Tickets. Wer 2 gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail mit dem Stichwort Golf an k.wehl@alster-net.de. Einsendeschluss: 29.1.

Hanse Golf

Die Golfmesse im Norden

05.-07.
FEBRUAR
14. AUFLAGE

INFORMIEREN, SPIELEN & SHOPPEN

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

HANSEGOLF.COM

HG Alster Magazin

¹⁾Gutschein gilt nur für 1 Person

5 EURO ERMÄSSIGUNG

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

HANSE GOLF // 05.-07. FEBRUAR 2016
HAMBURG MESSE HALLE A4, EINGANG MITTE
TÄGLICH 10-18 UHR

Golfpark Soltau



Golfpark Soltau

Der 27-Loch Golfclub begeistert mit dem gepflegten Golfplatz in traumhaft ruhiger Waldlage. In der offenen & herzlichen Atmosphäre fühlen sich Golfer schnell willkommen.

Der Club ist von Hamburg in 45 Minuten zu erreichen.

Schnupperkurs

Jeden Sonntag um 14 h findet im Golfpark ein kostenloser Schnupperkurs statt (April bis Oktober). Hier kann jeder den Golfsport ausprobieren. Kurs, Schläger & Bälle sind kostenlos. Sie bringen nur gute Laune & festes Schuhwerk mit.

Platzreifekurs

Unser Platzreifekurs ist auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Darum geben wir Ihnen auch eine Garantie! Der Golfkurs für nur € 99,- beinhaltet 3 Monate lang ein "Flat Rate Golf Training" inkl. Mitgliedschaft. Ein einmaliges Angebot für Einsteiger!
www.golf-soltau.de/platzreife

Golfmitgliedschaft € 299,-

Unsere günstige Mitgliedschaft "Hole in One" ist mit Wohnort in Hamburg erhältlich und beinhaltet ein volles Spielrecht an jedem Tag auf dem 27-Loch Golfplatz Soltau inkl. DGV Golf Ausweis und Handicapführung.

Der Jahresbeitrag beläuft sich auf € 299,- (+ € 49,- Verband). Sichern Sie sich jetzt zusätzlich einen Rabatt in Höhe von € 50,- im 1. Jahr mit dem Aktions-Code "ALSTER" (limitiert auf 30 Stück für Neukunden).

Anmeldung: www.golf-soltau.de/fernmitgliedschaft (Aktions-Code angeben)



Was ist EMS?

Sylvie Meis, Anna Heesch und Christine Deck halten ihre Körper damit in Form, doch was verbirgt sich hinter den drei Buchstaben? EMS steht für die Elektromyostimulation. Grundsätzlich wird damit eine Trainingsform bezeichnet, die die Muskulatur durch elektrische Impulse stimuliert.

Anders als beim konventionellen Training werden die Muskeln nicht über das Gehirn, viel mehr durch elektrische Impulse von außen gesteuert. Durch die Muskelanspannung, Muskelkontraktion genannt, werden verschiedene auch schwer erreichbare Muskelgruppen erreicht. Das soll zu einem effektiveren Muskelaufbau, einer erhöhten Leistungsfähigkeit und Fettverbren-

nung führen. Mit EMS sind nicht nur präventive Ziele zu erreichen. Besonders in der Therapie gegen Rückenschmerzen hat sich EMS laut einer Umfrage der Universität Bayreuth bewährt: Rund 88,7% geben an, eine deutliche Reduzierung ihrer Rückenschmerzen nach zehn Trainingseinheiten zu spüren. Risiken seien bei einem gesunden Menschen und einer kontrollierten Anwendung ausgeschlossen. *vf*

Das EMS-Training soll die Fettverbrennung, Leistungssteigerung und den Muskelaufbau im Gegensatz zu einer konventionellen Trainingseinheit steigern.

ANZEIGEN SPEZIAL

SCHMERZEN BEIM SPORT?

Eine **Bewegungsanalyse** bei **footinMotion**, Eppendorfer Landstraße 12, kann abhelfen. „Auf dem Laufband wird mit Kameras und entsprechender Software eine umfangreiche Analyse erstellt“, erklärt Inhaber Jörn Paulmann. Mit dem elektronischen Fußabdruck wird der **Fußtyp ermittelt**. Im Gespräch mit einem Sportwissenschaftler werden anschließend Möglichkeiten besprochen, wie die Laufbewegung durch gezielte Trainingselemente optimiert werden kann und welcher Sportschuh in Frage kommt. Auch **Sportkompressionssocken** können helfen: sie transportieren das Blut schneller zum Herz und sorgen für einen effizienteren Sauerstofftransport. Dadurch erhöht sich die Leistungsfähigkeit. Zusätzlich bietet footinMotion eine **kostenfreie Fußdruckmessung** an. Mit modernster Technologie wird in der Abrollbewegung die Druckverteilung der Fußsohle gemessen. Weitere Infos: **Tel. 23 93 52 69**.



Fußbeschwerden nehmen zu und können zu Knie- und Rückenproblemen führen. Daher ist es wichtig seinen Fußtyp zu bestimmen und sich seinen Bedürfnissen anzupassen.

www.footinmotion.de

footinMotion®

Ihr Fußexperte

- Intensive, Lauf- und Walkingberatung
- professionelle Bewegungsanalysen
- individuelle Einlagen für Ihre Sportart
- elektronische Fußdruckmessung





footinMotion® GmbH
Eppendorfer Landstr. 12, 20249 Hamburg
Tel.: 040 / 23 93 52 69

WIE VERWANDELT

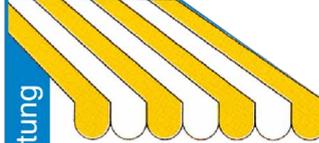
Mit Farben und Strukturen holen Wände mehr aus Räumen heraus. Zum neuen Jahr hier ein paar Beispiele, wie ein clever eingesetztes Wand-Design Ihr Zuhause veredeln kann!



Farben erzählen Geschichten. Dieser satte Purpurton wird vom Hersteller „Farbe der Könige“ genannt. Es ist nicht schwer zu sehen, warum.

Zurückgenommene
Taupe-Töne an der
Wand, kombiniert
mit Braun, erden den
Raum.

Foto: Alpina



TÜMLER & PEIL

**ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE** Seit 1865

TP

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

Edles
Lounge-Feeling
verströmt dieser
Wandschmuck aus
blau eingefärbtem
Lederimitat.

Foto: Rasch

Sun Concept!

Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion

RS
ROLLLÄDEN UND
SONNENSCHUTZ



Markisen
Sonnensegel
Sonnenschirme
Rollläden
Jalousien

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

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

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

**Nasse Wände?
Feuchte Keller?**



**Das gute Gefühl, in den besten
Händen zu sein.**

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

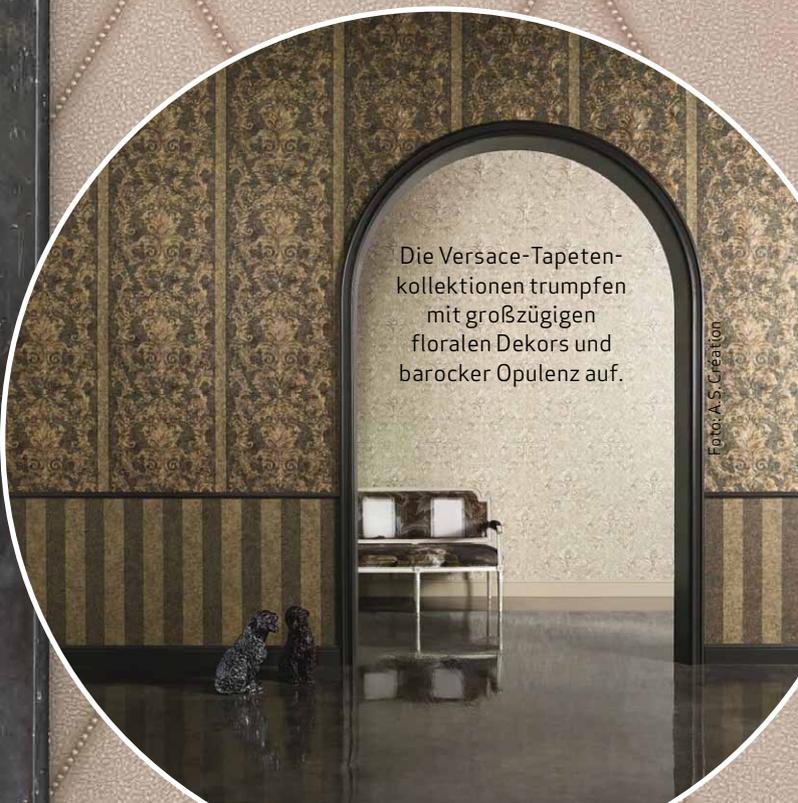
ISOTEC Hamburg GmbH
Tel. 040-41339033
oder www.isotec.de

Mitarbeiter gesucht!

ISOTEC®

... macht Ihr Haus trocken!

Spannende Oberfläche:
In die Rauten wurden
hier feine Perlenketten
eingearbeitet.



Die Versace-Tapeten-
kollektionen trumpfen
mit großzügigen
floralen Dekors und
barocker Opulenz auf.

Foto: A.S. Creation

Foto: Rasch

ANZEIGEN SPEZIAL

NEUER STYLE? LASSEN SIE PROFIS RAN!



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

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



Fotos: michael-pfeiffer.com

GALERIE STRUCK UG
Teppichwäsche & Restauration
(Haftungsbeschränkt)

NEUERÖFFNUNGSANGEBOT

20%

auf Fransen, Kanten, Löcher und Restaurierung

gültig vom 22.01. bis 11.02.2016
- kostenloser Hol- und Bringservice -

Seit 40 Jahren Qualität und Kompetenz
Scheideweg 1 (Ecke Eppendorfer Weg) • 20253 Hamburg
St.-Nr.: 45/723/00485 • HRB: 138442

040/ 50 71 90 80

www.galerie-struck.de

Alte Teppiche sind bares Geld wert!
Wenn Sie für Ihren alten Teppich einen vernünftigen Preis haben wollen, dann rufen Sie uns an.

Qualität ist kein Zufall

KÜCHENKÖNNER AUS HAMBURG

contur® küche

- Backofen **EEK A+**
- Kühlschrank **EEK A++**
- Geschirrspüler **EEK A++**
- Inselesse **EEK A+**

HANSA[®]
COMPLET-KÜCHEN

SIEMENS

+

GERÄTE-SET(EQ2Z095) Bestehend aus:
BACKOFEN 10 Heizarten, TFT-Display,
Elektronik-Uhr, EEK A+.
INDUKTIONSKOCHSTELLE
2 Vario-Induktions-Kochzonen, Bratsensor,
touch-Slider-Bedienung. 03110615-00.

Aktionspreis ~~2.462,-~~
€ 1.298,-

Aktion
verlängert
bis Ende
Februar!

JUBILÄUMSKÜCHE
in Lack Kristallweiß Hochglanz mit Siemens-Markengeräten und einem Constructa Kühlgerät. Moderne Küchenarchitektur, die fast keine Wünsche offen lässt. Ca. 180 + 183 + 243cm. Edelstahlspüle und Armatur in Chrom von Blanco. 03610040-08. Abholpreis ohne Dekoration.

Aktionspreis ~~18.323,-~~

€ 7.777,-

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

HÖRMANN Garagentore u. Hauseingangstüren



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

Hb **40 Jahre**
HANSABAUSTAHL
BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

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



Immer öfter helfen Apps bei der Bau- und Einrichtungsplanung.

Bauen und Modernisieren werden digital

Die Digitalisierung erfasst zusehends auch die Welt der Immobilie. Und macht das Bauen und Modernisieren noch effizienter und vielseitiger. Über 30 Millionen Deutsche nutzen heute Apps auf ihrem Smartphone oder Tablet. Unter den kleinen Programmen finden Hausbesitzer – und solche, die es werden wollen – vielerlei sinnvolle Unterstützung. Apps dienen als Nachschlagewerke für planerisches und handwerkliches Know-how, werden zum Bau-Tagebuch oder simulieren bereits vor Einzug die Gestaltung der Inneneinrichtung. Laut den aktuellen Downloadzahlen der App-Plattformen nutzen jeweils zwischen 10.000 und 50.000 Handybesitzer Smart-Home-Apps, die die Steuerung von mehreren Geräten im Haus in einer Anwendung vereinen. „Die Downloadzahlen von Apps rund um die eigene Immobilie sind noch vergleichsweise gering, werden aber mittelfristig stark steigen“, erwartet Tim Rehkopf von der BHW Bausparkasse. „Auch im Bereich von Bausparen und Baufinanzierung gibt es vielseitige Möglichkeiten für Lern- und Planungsprogramme.“ Beliebte digitale Helfer spüren heute Energiefresser im Haushalt auf und steuern technische Anlagen wie Heizung und Jalousien aus der Ferne. „Solche Anwendungen haben das Potenzial, zum Standard zu werden“, so Rehkopf. Doch eine persönliche Beratung vom Fachmann kann die beste App nach wie vor nicht ersetzen!



Ob Nachschlagewerk oder Entscheidungshilfe: Viele Aufgaben werden heute smart digitalisiert!

Anzeigenschaltung

Falls auch Sie sich für Anzeigen in unserem Magazin interessieren, rufen Sie uns gern an. Wir leiten Ihren Anruf gern an Ihren Medienberater weiter.

Magazin Verlag Hamburg
Tel.: 538 930 0
E-Mail: anzeigen@alster-net.de

Schlosserei - Metallbau

Alufenster & -Türen • Kunststofffenster & -Türen
Aluminium-Fassaden • Edelstahlverarbeitung
Wintergärten • Geländer • Blechverarbeitung

M.KUMMERFELD **ff** INH. A.HARTFIEL

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg • Tel.: 54 57 92
Fax: 54 57 51 • www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de



HOME STYLING HAMBURG
Wir gestalten Räume
www.home-styling-hamburg.de

Zukunftsmusik: Die wasserstoffbetriebene Studie Audi h-tron quattro concept.



Foto: AUDI/AG

Wasserstoff-Studie aus Ingolstadt

Die Marke mit den Vier Ringen stellt auf der NAIAS 2016 in Detroit ihre Konzeptstudie Audi h-tron quattro concept vor, einen sportlichen SUV mit Wasserstoff als Energiequelle. Die Studie kombiniert eine hocheffiziente Brennstoffzelle mit bis zu 110 kW Leistung und eine Batterie, die kurzzeitig einen zusätzlichen Boost von 100 kW bereitstellt. Die Brennstoffzellentechnologie von Audi ermöglicht nachhaltige Mobilität mit sportlichen Fahrleistungen, wie sie für die Marke charakteristisch sind. Der Audi h-tron quattro concept verbraucht auf

100 Kilometer nur etwa ein Kilogramm Wasserstoff. Eine Tankfüllung erfolgt in nur rund vier Minuten und verschafft dem Fahrer bis zu 600 Kilometer Reichweite. Das ausgeprägt aerodynamische Design mit einem cw-Wert von 0,27 hat großen Anteil an der Top-Effizienz. Als weiteren großen Schritt wird Audi noch in 2017 mit der nächsten Generation der Oberklasselimousine A8 seine neuen Technologien zum pilotierten Fahren und Parken in Serie bringen. Die Technikstudie gibt bereits einen Ausblick darauf.

DER NEUE POLO ALLSTAR.



**MIT RUNDUM-SORGLOS-PAKET:
+ ATTRAKTIVE FINANZIERUNG UND
LEASING MÖGLICH
+ 5 JAHRE GARANTIE SERIENMÄSSIG¹**

Polo ALLSTAR 1.0, 44 kW (60 PS), 5-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 6,4/außerorts 4,2/kombiniert 5,0/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 114. Effizienzklasse C.

Ausstattung: Uranograu, Leichtmetallräder „Linax“ 6J x 15, „Climatronic“, ParkPilot, Radio „Composition Colour“, Seitenscheiben hinten und Heck-scheibe abgedunkelt, elektr. Fensterheber, 3-Speichen Lederlenkrad, Mittellarmlehne, Vordersitze beheizbar u. v. m.

Hauspreis: 12.980,- €

inkl. Selbstabholung in der Autostadt Wolfsburg

¹ Über die Einzelheiten zur Garantie informieren wir Sie gern. Angebot nur gültig bis zum 31.03.2016. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Volkswagen

Auto Wichert GmbH



Stockflethweg 30, 22417 Hamburg, 040/527227-0
Wendenstraße 150-160, 20537 Hamburg, 040/251516-0
Bornkampsweg 4, 22761 Hamburg, 040/89691-0
Holsteiner Chaussee 190, 22457 Hamburg, 040/577097-00

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

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

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

Architektur-High

Im Jahrbuch „Architektur in Hamburg“ zeigt die Hamburgische Architektenkammer die architektonischen Höhepunkte des Jahres. Wir stellen drei besonders interessante vor!

Sieht aus wie ein gut erhaltenes Gebäude des 19. Jahrhunderts, ist aber brandneu – und energetisch auf dem aktuellsten Stand!

Gründerzeitliches Passivhaus

Das Gebäude an der Wiesenstraße in Eimsbüttel wirkt wie ein würdevolles Überbleibsel der Gründerzeit. Doch das ist wortwörtlich nur Fassade. Tatsächlich ist es ein modernes Passivhaus mit allem drum und dran. Selbst die Fassade selbst ist kein solider Stein, sondern moderner Dämmschaum. Die horizontalen Vorsprünge dienen dabei nicht mehr nur als Zierde, sondern als Abtropfkanten die die Fassade vor Durchnässung schützen. Im Inneren des Hauses finden sich großzügige Wohnungen mit bis zu 130 Quadratmetern Wohnfläche.



Fotos: Joern Hust

Großzügig bemessene Fenster sorgen für viel Licht.

lights

Rundherum Wasser,
dazwischen heimelige
Gässchen: Neue
Wohnungen an den
Hansaterrassen.

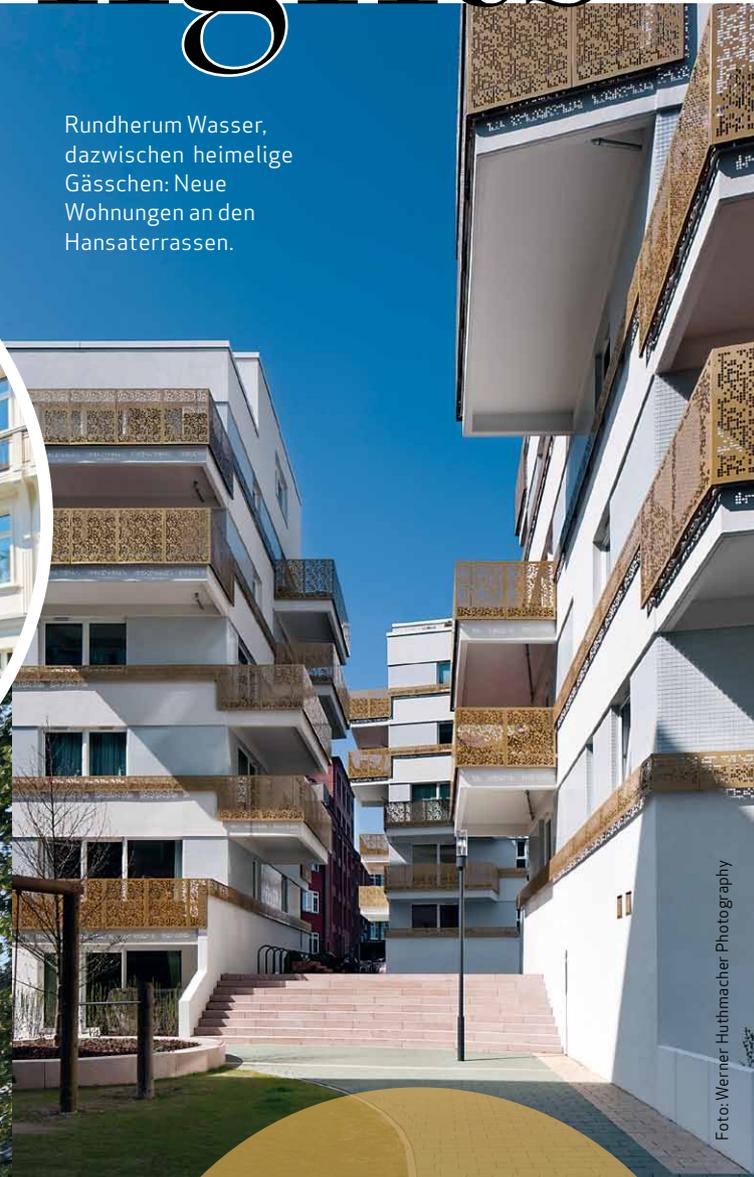


Foto: Werner Huthmacher Photography

Am Wasser gebaut

Weiß und golden schimmern die sechs Häuser an den Hansaterrassen in Hamm. Sie liegen im Zwickel zwischen Mittel- und Rückerskanal. Durch die golden verzierten, clever gesetzten Balkone wird dem Plattenbau-Eindruck gezielt entgegengewirkt. Die bewusst engen, von den Balkonen überschatteten Gässchen lassen an mediterrane Orte denken.

Hausverwaltung **HGU**

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

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



Wenn es um Ihre Immobilie geht

Grundigentümer-Verband Hamburg – die Institution seit 1832



Vorsitzender:
Heinrich Stüven
Rechtsanwalt

- | Recht und Steuern
- | Bauen und Renovieren
- | Technik und Energieeinsparung
- | Wertermittlung
- | Kauf und Verkauf
- | Finanzierung und Versicherung
- | Vermietung und Verwaltung

Neutrale Experten-Beratungen rund um Haus, Grundstück oder Ihre Eigentumswohnung. Erfahren Sie mehr über Ihre weiteren Vorteile:

www.grundigentuemerverband.de



Grundigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg · Telefon 040 30 96 72 0 · Fax 040 32 13 97

Wenn Sie Interesse an Immobilienanzeigen haben, berate ich Sie gern.



Barbara Suhr
Mediaberatung/Immobilien
Mobil: 0172 / 923 36 82
Tel.: 538 930 54

E-Mail: b.suhr@alster-net.de

154 Wohnungen halten die elf Gebäude an der Finkenau. Architektonisch wird dafür gesorgt, dass es nicht zum Einheitsbrei wird.



Eleven Houses

An der Finkenau wird derzeit fleißig nachverdichtet – wichtig hierbei ist es natürlich, bauliche Eintönigkeit zu vermeiden und gleichzeitig einen einheitlichen Charakter zu wahren. Schon auf den ersten Blick erkennt man, dass das Ensemble aus verschiedenen Häusern besteht. Unterschiedliche Ziegelfarben machen die Struktur besonders deutlich. Die Wohnungen bieten mit bodentiefen Fenstern, Austritten, Balkons und Loggien genug Luft und Licht für die Bewohner.

Unterschiedliche Ziegelfarben und Vor- und Rücksprünge machen das Äußere der Häuser ansprechend.



Buchtipp:

Architektur in Hamburg. Jahrbuch 2015/16, Junius Verlag, 216 Seiten, 39,90 Euro.



Vorher – nachher: Die neuen Gebäude schließen stilvoll eine langjährige Baulücke.

Stadthäuser

mit Sonnen-Bonus

In der **Geschwister-Scholl-Straße** entstehen ein Haus mit zwölf Eigentumswohnungen und einer Gewerbeeinheit sowie **vier Stadthäuser mit Garten und Dachterrasse**. Mit der Fertigstellung wird im 3. Quartal 2017 gerechnet, schon jetzt sind viele der Wohnungen vergeben.

Es tut sich was in der Geschwister-Scholl-Straße. Wer in der letzten Zeit den Abschnitt der mit Bäumen gesäumten Straße zwischen der Erika- und der Tarpenbekstraße entlangspaziert ist, dem könnte es ins Auge gesprungen sein: wo bis vor Kurzem noch ein in die Jahre gekommenes, kleines Haus stand, blickt man nun, hinter einem Bauzaun, auf ein geräumtes Grundstück und Baucontainer. Auf dem ca. 1.300 m² großen Grund sollen bis Q3 2017 zwölf Eigentumswohnungen, eine Gewerbeeinheit sowie vier moderne Stadthäuser entstehen. Somit wird einerseits die klaffende Lücke zwischen Hausnummer 23 und 27 geschlossen, zugleich kommen in Eppendorf wieder seltene wie begehrte Stadthäuser mit Garten auf den Markt. Die vier Häuser werden sich im hinteren Grundstücksteil an die bestehende Nachbarbebauung angliedern und – durch den Innenhof oder die Tiefgarage erreichbar – von der Straße nicht mehr einsehbar sein. Das Ensemble wird mit einer markanten grauen Backsteinfassade versehen und sich damit deutlich von der umliegenden Bebauung abheben. Das gilt auch für die Preise. Wer sich eine der modernen und mit allerlei Annehmlichkeiten ausgestatteten Eigentumswohnungen leisten will, muss mit Preisen ab 6.750 € auf den Quadratmeter rechnen. Die Stadthäuser mit Südgarten oder das Penthouse über zwei Etagen sind die Prestige-Objekte und liegen nochmals spürbar darüber. Offenbar nicht für jeden eine Abschreckung, denn für 8 Wohnungen steht bereits ein Notartermin.

Mehr Informationen zum Projekt bei Lüthen & Co. Immobilien, Tel.: 360 99 20 10 und auf www.endlicheppendorf.de!



Großzügige Balkone und Gärten sorgen für Outdoor-Luxus in der Stadt!



LADIES ONLY!

Das Frauenportal

hamburg-woman.de

Für unsere Kunden und Inserenten!

Erreichen Sie mit HAMBURG WOMAN die erfolgreichen Frauen Hamburgs.
Info / Anzeigen-Vermarktung: **Tel.: 040 - 538 930 - 0, E-Mail: anzeigen@alster-net.de**

Sylt: Winterschnäppchen
5.1.- 15.3.16
Westerland und Wenningstedt
Appartement-Brünic, Inh. Bärbel Lundershausen
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

HP Druckerpatrone Kombipack 56 + 57 originalverpackt zum halben Neupreis zu verkaufen. Tel. 015121597390

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

15 Damen-Faschingskostüme, teilw. NEU, Gr. 38-42 mit Zubehör, Schminke, Hut, Tücher, Schmuck usw. Pro Kostüm 9,95 €. 1 Herren-Kostüm Schotte, Rock, Weste, Tasche, Gr. 46/48, nur 9,95. Tel 630 56 08

Vollholz-Jugendzimmer(Huelsta now3, Erle): Bett mit Lattenrost+Tisch, Schreibtisch, Kleiderschrank, Glasvitrine, 2 Kommoden. Zustand: sehr gut. **Neu >4.500€; VB: 1.950€.** Anfragen: jugend-zimmer@web.de

Ihre Kleinanzeigen können Sie uns auch per E-Mail schicken: kleinanzeigen@alster-net.de
Hinweis: Da wir private Kleinanzeigen als kostenlosen Service anbieten, können aufgrund der Vielzahl der Eingänge leider nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.
Die nächste Ausgabe vom Alster-Magazin erscheint am 12. Februar 2016.

In Hamburg ganz Zuhause:



Hamburgs feines Magazin für Wohnen, Einrichten, Garten und gutes Leben.
Nur in Hamburgs feinen Stadtteilen Alstertal, Walddörfer, Außenalster & Elbvororten oder online erhältlich.
Für Inserenten: Frau Barbara Passarge berät Sie gerne.
Tel.: 040 - 536 536 5.

IMPRESSUM

Verlagszentrale:
040 / 538 9 30-0
Mo. - Fr.: 9.00 bis 17.00 Uhr

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

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

Verteilung/Vertrieb
040 / 538 34 52

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

ANZEIGEN-VERMARKTUNG:
Direktwahl:
Fragen Sie unser Beratungsteam auch nach den herausragenden Titeln

ALSTERTAL MAGAZIN, HAMBURG WOMAN, DR.ALSTER, HOME & LIFE, AEZ-INSIDE.

Gabriele Bergerhausen (Poppenbüttel), Tel. 538 930-55; Jutta Brandes (AEZ), Tel. 538 930-50; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Annegret Linke, Tel. 538 930-67; Arnd Freisenhausen (Hamburg Woman, Alster- & Alstertal-Magazin) Tel. 538 930 49; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose, Schwerpunkt Sasel, Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538 930-14; Michael Oeser (HAMBURG WOMAN), Tel. 3808 3600; Barbara Pas-

sarge (Dr. Alster, Home & Life) Tel. 5365365; Andreas Rohloff (Schwerpunkt Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/Immobilienwirtschaft), Tel. 538 930-54; Helmut Wegner, Schwerpunkt Volksdorf, Tel. 538 930-56; Gabriele Gödicke (Eppendorf), Tel. 538 930-53; Boris Scheffler, Tel.: Tel. 538 930-18).

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



Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg; Mail: redaktion@alster-net.de, anzeigen@alster-net.de | **Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.)
Chefredakteur: Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur:** Christian Luscher | **Redaktion:** Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Julia Ulbrich | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann | **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafiker:** René Kriese | **Gratik:** Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp, Annabell Dschenzig | **Titelgestaltung:** René Kriese
EDV- und DTP-Beratung: IT-Service Thilo Noack | **Druck:** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, 22880 Wedel | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb © 2016 Magazin Verlag Hamburg.
Das Alster-Magazin wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in ausgewählten Unternehmen (Sharepoint-Partner, siehe S. 64) für Sie bereit.

LEBENSKÜNSTLER
13. Benefiz-Kunstauktion der NCL-Stiftung
Mittwoch, 17. Februar 2016, 18 Uhr
JENSENs Lagerhaus Hamburg

TOMASO BALDESSARINI | JOCHEN BLUME | HEINKE BÖHNERT | CHRISTIAN BRINKMANN | ROMERO BRITTO | CHRISTIAN DAMERIUS | DJAMILA FIEREK | KLAUS FRAHM | RICHARD FUCHS | HANS-JÜRGEN GOTTSCHALK | CHRISTIANE GUST | CHRISTA HARTMANN | HORST JANSSEN | ULRICH JENESSEN | SARRITA KING | ELENA KOZLOVA | HERMANN-JOSEF KUHNHA | THOMAS LEHNE | MARC LÜDERS | JONATHAN MEESE | KLAUS MORITZ | ARMIN MUELLER-STAHAL | KIRSTEN NIJHOF | DOMINIC PACKULAT | HILGER PRAST | OLIVER ROLF | JO RÖTTGER | CHRISTIAN SCHILDMACHER | KONRAD SCHMIDT | FRITZ SCHWEGLER | ROGER SELDEN | JULIAN SLAGMAN | VERENA VERNUNFT | ROSWITHA ZWALINNA U.V.M.

Für eine Zukunft ohne Kinderdemenz!
NCL-Stiftung
Holstenwall 10, 20355 Hamburg
T: +49 (0) 40 696 66 74-0
lebenskuenstler@ncl-stiftung.de




www.ncl-stiftung.de

Hier finden Sie über 1000 ALSTER-MAGAZIN

Sharepoints!

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

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

ABC-Straße Nr.44 Shalimar, The Indian Restaurant;
Alsterdorfer Markt Nr.6 Tabak-Börse, Zeitschriften etc.; Nr.8 Apotheke am Alsterdorfer Markt, Homöopathie, Kosmetik; Nr.8 Edeka aktiv Markt, Lebensmittel; Nr.10 alster-arbeitGmbH; Second Hand Shop; Nr.10 flore pleno, Floristik und Wohnambiente; Nr.10 Selami's Dönerhaus, Döner Imbiss; Nr.12 infostudio; Nr.14 Kesselhaus, Restaurant; Nr.18 Eiscafé il Gelato, Eisdelie; Nr.7 alsterperspectum;
Alsterdorfer Straße Nr.2 Kleiderbad Winterhude, Reinigung; Nr.2 VIA ROMA ital. Damenschuhe; Nr.6 First Class Clean Textilpflege; Nr.8 Linda Beauty Salon Nr.10 Satatperle, Imbiss; Nr.20 Sportsbar, Wirtschaft; Nr.30 Th.Kümpfer, Uhren; Nr.48 Cafe Galao, Portugiesische Spezialitäten; Nr.48 Kirat, Asia Imbiss; Nr.56 Betten-Remstedt, Bettenfachgeschäft; Nr.70 Peter Warnecke, Sanitärtechnik; Nr.76 ARIN, Mode-Design; Nr.84 a Reimers & Weber hairstyle; Nr.84 a Cafe MAY; Nr.86 Alexandre Rodrigues; Nr.90 Back-Shop, Steh-Cafe; Nr.90 Alster-Grill-Eck; Nr.254 Zoo-Markt Alsterdorf; Nr.258 a little fun, Kinderspielzeug; Nr.260 Perfect Nails, Nageldesign; Nr.274 Alexandros; Nr.286 SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Optiker; Nr.288 Roxie, Restaurant/Café; Nr.290 Asian Imbiss Seoul, Asia-Imbiss; Nr.292 Konditorei Fastert, Konditorei; Nr.7 Wein-Michel, Wirtschaft; Nr.7 Schanz-Bäckerei; Nr.9 Bode, Hörakustik; Nr.11 Fischfeinkost; Nr.13 Cuisineette, Delikatessen; Nr.13 Blumengeschäft; Nr.15 Echtezeit Studio, Cafe-Galerie; Nr.17 Effenberger, Bäckerei; Nr.29 Sauberland, Reinigung; Nr.29 Bagno, Bäder-Accessoires; Nr.31 Stahn, Euronics; Nr.35 Today, Restaurant; Nr.35 Alsterdorfer Fruchthaus; Nr.35 Blende 11, Foto etc.; Nr.37 Russell's, Cafe Bar; Nr.41 H. Wolf, Alles vom Lande; Nr.61 Bäckerei Boldt; Nr.61 H. Lüschen, Obst+Gemüse; Nr.69 a Königskinder, Friseur; Nr.69a Super Blume; Nr.79 Second Style; Nr.79 Croquerie; Nr.85 Echt Asien, Sushi Restaurant; Nr.103 Mass-Schneiderei; Nr.253 Alsterdorfer Hosenmantel, Kinderladen Second Hand; Nr.263 Friseursalon Mojian, Friseur; Nr.271 Sprungfeder, Raumgestaltung; Nr.277 Änderungssortierdienst, Änderungsschneiderei; Nr.281 a Blumen Exotica, Blumen; Nr.283 Inger Moden, Mode;

Alstertor Nr.18 Zahnarztpraxis Katarina Bellgart
Am Dalmanckai Nr.6 Nissis Kunstkantine, Galerie und Restaurant; Nr.6 Aynur Ayhan; Nr.8 Atelier Abele;

An der Alster Nr. 72-79 Energy Clinic, Hotel Atlantic;
Ballindamm Nr.25 Trachtendiele GmbH; Nr.40 Die Ballkönigin, Abendmode & Schneiderei; Nr.40 Touch Jewelry, Schmuck;

Ballindamm Europapassage Nr.40 funke-ticket, Ticket Shop; Kult; L' Italiana Gelateria, Eispalast GmbH; TE Hamburg, Textilhändels GmbH; Kodak Express; Elkline GmbH, Mode; E-Plus Retail; Leonidas Fresh Belgian Chocolates GmbH; Stofftiergarten; Udo Lindenberg & More, Watentowski Galerien; Wiener Kaffeehaus Julius Meinl; Se7en Oceans Hamburg; Vodafon; Steiff Kids Fashion & more GmbH; Levi's Store; Harley Davidson Fashion Hamburg; Meinecke's Barbershop; Yin & Yang, Restaurant & Bar;
Barmbeker Straße Nr.38, Dat Backhaus; Nr.148 Oräx-Tinter, Drucker-Toner; Nr.148 Artefakt, Schuhe; Nr.150 Arizona, Steakhouse; Nr.152 C&M, Friseur; Nr.152 Videopalast, Videos; Nr.158 Budenhagen, Euronics; Nr.45 Haspa; Nr.47 Arno Sierck, Lotto-Toto-Oddset; Nr.55 Goldbek Apotheke; Nr.153 REBIKE, Schnell Reparatur Service; Nr.153 Tauchen-Hamburg, Taucherartikel; Nr.165 Dialog, Restaurant; Nr.167 Jay Tis, Steakhouse; Nr.169 EL ASIA Bäckerei/Konditorei; Nr.177 Kaffee mit Geschmack; Nr.177 Schuh/Schlüsseldienst; Nr.179 Bravo, Reinigung; Nr.181 Wein-Gesing, Weiner; Nr.181 Störfling-Fashion, Second Hand Mode; Nr.181 Bauelemente Galerie; Nr.187 modern nails; Nr.189 Die Lakritzerie;
Beethovenstr. Nr.30, Ergo Versicherungen
Bliechenhof Passage Kryvalon City Hamburg, Professional Make-up; Cafe Olo, Bar u. Restaurant; Shoes, Schuhe aus Ungarn u. Italien;
Borgweg Nr.5 Picobello, Reinigung - Schneiderei; Nr.7 Podologie Praxis Rinkus; Nr.11 Feinkosthaus am Borgweg Mehrabi; Nr.11 a Nur Hier;
Brandende Nr.7 Biffar;
Cäcilienstraße Nr.2 Tafelberg, Restaurant;
Colonnaden Nr.22 Weinhandlung Brodthage; Nr.36 abrahams ambiente; Nr.46 Schattschneider, Sanitätshaus; Nr.70 HPS Porzellanmalerei; Nr.96 Sabine Wiedenhaus, Mode; Nr.108 Papier u. Feder; Nr.15 games workshop;
Dorotheenstraße Nr.48 Hotel Cristobal, Hotel; Nr.54 Schewel, Modeatelier; Nr.54 Haar Pur, Friseur; Nr.54 La Figlia, Ital. Restaurant; Nr.54 Ristorante Caruso; Nr.78 Gemeinschaftspraxis Wolf, Thiel, Zahnärzte; Nr.102 Haspa; Nr.108 Rothaus, Möbel; Nr.112 Schanz-Bäckerei, Bäckerei; Nr.116 Kaya, Feinkost; Nr.116 Stadtbäckerei, Bäckerei; Nr.116 Schumacher; Nr.128 Blumen; Nr.132 Der Maßschuh, Schuhe; Nr.134 BHB, Hockey; Nr.136 Änderung-Dienst; Nr.138 Zeitschriften; Nr.138 Tabak-Lotto, Sh. Pourkazemi; Nr.140 Call a Pizza, Restaurant; Nr.144 misaki Sushi Restaurant; Nr.174 Charade, Bistro; Nr.176 Schönes & Nützliches; Nr.176 Udsloopen, Cafe Nr.182 il Gelato, Eiscafe; Nr.182 a La Strada, Restaurant; Nr.182 Couture

182, Mode; Nr.184 ann idstein, Deko; Nr.184 Herzkammer, Schenken+Wohnen; Nr.184 Nur Hier, Bäckerei; Nr.184 a Zellmanns, Weinmarkt; Nr.184 a Winterhuder Kindersalon, Kindermode; Nr.188 Mode-Cafe; Nr.188 Fromage Francaise; Nr.107 Wohnwerte Hamburg Immobilien Käse; Nr.188 envy fashion; Nr.188 Ky Lam, Asia Restaurant; Nr.190 Dorotheen Eck, Restaurant; Nr.190 Thasos, Grill Imbiss; Nr.35 Restaurant La Bruchetta, Restaurant; Nr.57 Block House, Restaurant; Nr.95 Reitenbach, hair and make-up; Nr.97 a Trattoria Rosati, Restaurant; Nr.99 Frozen-Yoghurt Welt; Nr.109 alia, Wellness; Nr.113 Dorotheen-Apotheke, Apotheke; Nr.121 St.Johannis Apotheke; Nr.159 Babette Becher, Floristik; Nr.161 Ihre Reinigung;

EKZ Nedderfeld Star Car, Autovermietung; Ernstings-Family, Kleidung; Mc Paper; 155-Gut! gutbürgerlich, Restaurant; 1. Etage: Eyesprizen & Brillen 1.Etage: Klinik, Friseur; 1.Etage: Nails; 1.Etage: 70 Sonnenklar-TV Partner, Reisewelt Hamburg; 1.Etage: Sparda Bank; 1.Etage: New Nails, Nagelstudio; 1. Etage: Oliver Grey, Schuhe;
Eppendorfer Baum Nr.4 Früchte Gleitzmann, Feine Früchte - Feines Gemüse; Nr.6 Marc O' Polo, Mode; Nr.8 Classico Women, Mode; Nr.12 Meister Parfümerie seit 1888; Nr.14 Meissler & Co Immobilien; Nr.16 P. Eisenherz, Kindermode; Nr.18 Labels for Less, Mode; Nr.18 Lühr Optik; Nr.18 Struve Lederwaren & Gepäck; Nr.20 engelke, Pasta-Olio-Vino; Nr.22 Maral, Restaurant & Cafe; Nr.22 von Allwörden, Backwaren; Nr.24 World Coffee, Restaurant; Nr.24 O2 Partner Shop; Nr.32 RiekhofGalerie, Parfümerie Eppendorf; Nr.32 Lejaby Palmers Rosuel, Wäsche; Nr.34 Pjama Royal, Wäsche; Nr.34 Broterbe Gaus; Nr.34 mobiljoker.de; Nr.34 catwalk Hamburg; Nr.38 Speicherstadt Kaffeeösterei; Nr.42 Paulina expect in style, Umstandsmode; Nr.44 four; Nr.5 HAGEL The Hair Company, Friseur; Nr.7 JF Flebbe GmbH, Männermode; Nr.9 Glenfield, Fine Knitwear; Nr.9 Pura Vida, Schmuck; Nr.11 Optik Martin Carl, Optiker; Nr.11 AUST, Collezione d'Italia; Nr.11 Quartier 11; Nr.13 Lienau hat das Zeug z.Spielen, Spielwaren; Nr.31 Peter Holzer, Friseur; Nr.31 Bettenhaus Bürger; Nr.43 Tee-Handels-Kontor Bremen; Nr.43 Vodafone Shop Eppendorf; Nr.47 Back-Work;

Eppendorfer Landstraße Nr.2 Haspa, Bank; Nr.4 Blumenhaus Radau, Blumen; Nr.6 Gandhi, Indisches Restaurant; Nr.12 footinmotion; Nr.19 ARTEM Bluse und Hemd; Nr.20 Hoffheim&Wolffheim, Immobilien; Nr.36 Morellino, Restaurant; Nr.36 Locke, Friseur; Nr.54 Petite Gourmande, Confiserie; Nr.54 Van Laack, Mode; Nr.56 Das Buch, Buchhandlung; Nr.56 Augenblick, Optiker; Nr.58 Happy Heels, Schuhmacherei; Nr.58 Ihr Sonnenstudio, Sonnenstudio; Nr.70 Deutsche Bank, Bank; Nr.74 Ristorante da Franco, Restaurant; Nr.76 Anneli Rieck, Goldschmiede; Nr.80 Schlüsselzentrum, Schlüssler; Nr.80 Terzozentrum Hamburg, Hörgeräte; Nr.84 Lampen Wetter, Lampen; Nr.84 Apotheke, Apotheke; Nr.86 Optik Köpke, Optiker; Nr.86 Haspa, Bank; Nr.88 Konditorei Lindner, Konditorei; Nr.90 Frucht-Haus Duntas, Obst und Gemüse; Nr.92 top o top, Damenbekleidung; Nr.92 Thor Straten, Juwelier; Nr.96 Tabakwaren Presse; Nr.100 Balzac Coffee, Cafe; Nr.102 Samt & Sonders, Geschenke; Nr.106 Sigikid; Nr.112 Verena Moden, Mode; Nr.112 Klemann Brillen, Brillen; Nr.112 a Friseur Löhdorf, Friseur; Nr.120 Second-Hand, Second-Hand; Nr.122 Dietrich Niesitka, Teppichboden; Nr.130 Thomas Cook, Reisebüro; Nr.130 Grünich Aufpolstern & Beziehen, Holzaufarbeitung; Nr.144 Piazza Mercato, Südl. Spezialitäten; Nr.1 JB Exklusiv, Mode; Nr.5 Shirley Mae, Schuhe; Nr.9 Namenlos, Friseur; Nr.9 Cord Steh, Weiner; Nr.11 Optiker Carl, Optiker; Nr.19 Nygaards, Kinderschuhe; Nr.19 ARTEM, Bluse und Hemd; Nr.21 Geers Hörakustik, Hörakustik; Nr.31 Greeni, Cafe/Restaurant; Nr.39 Loop, Kindermode; Nr.43 Edeka Schlemmermarkt, Supermarkt; Nr.45 Vital-Center Eppendorf, Sanitätshaus; Nr.51 Travel Overland, Reisebüro; Nr.53 Ryf of Switzerland, Coiffeur; Nr.61 Bar Italia, Restaurant&Weinbar; Nr.65 masoud-schuhe, Schuhe; Nr.111 Varia Hochwertige Präsente + Wohnaccessoires; Nr.121 Stern, Änderungsschneiderei; Nr.123 Jutta Basner Friseurmeisterin;

Eppendorfer Marktplatz
Nr.2 Apotheke a. d. Friedenseiche, Apotheke; Nr.2 BoConcept Hamburg Eppendorf, Einrichtungen/

Möbel; Nr.5 Haspa, Bank;
Eppendorfer Weg Nr.168 JL OVES; Nr.170 Gala Atelier, Die Änderungs-Schneiderei; Nr.176 Dal Fabbro, Winebar; Nr.180 Fischfeinkost Egon Geißler; Nr.210 Ristorante Come Prima; Nr.210 sandro magris, Antipasti; Nr.234 Cafe Leckerei; Nr.240 Cafe Leckerei; Nr.244 Apotheke am Falkenberg; Nr.244 EA Italiano, Antipasti - Pasta - Bar; Nr.244 Trainingsraum, Ems Training; Nr.248 Müller's Jeans & Interiors; Nr.248 Ganter, Konditorei; Nr.252 RuBios, Bio & Delikatessen; Nr.254 Büning, Creative Wohngestaltung; Nr.256 Camocas, Stoffe & Kleider; Nr.256 Azzuro.shoes & more; Nr.258 Tabak - Zeitschriften - Lotto, Rainer Lawniczka; Nr.260 eve in paradisa; Nr.264 Claudia Paulus, Design; Nr.264 Loewen, Gastwirtschaft; Nr.266 Kallensee GmbH, TV-VIDEO-HIFI; Nr.268 mein moim Immobilien; Nr.270 Untrennlich essen & trinken; Nr.276 Caprice, Mode; Nr.276 Meerschen e.K.; Nr.280 Ristorante Fezzi; Nr.189 Kosmetik Eppendorf; Nr.189 Lady Perle, Schuhgeschäft; Nr.193 Cafe Brodsky, Russische Cuisine; Nr.193 CD Bistrot; Nr.195 Stadtteilmakler Eimsbüttel; Nr.207 Schritt für Schritt, Mode für Kinder, Kinderschuhe und Mode; Nr.227 Stolle-Prälinen, Confiserie & Chocolate; Nr.229 lille synd, trendige mode; Nr.229 Outfit Friseur; Nr.235 Steinberg - the Living room, Geschenke; Nr.237 Cafe Tempo; Nr.245 Gabriele Wiese, Friseur; Nr.249 Obst + Gemüse, Eddy Caliscan; Nr.255 LD Leder Design Hamburg, Shop + Manufaktur; Nr.255 Hebammenpraxis im Kleinen General; Nr.265 Zimmerchen; Nr.269 Eiscafé Dante; Nr.271 Shape Haircutters; Nr.279 Kinderleicht, Party und Spiel; Nr.281 42 Plus Second Hand, Designermode ab Gr. 42; Nr.283 Peter Judd, Modeschmuck; Nr.287 Poletto Winebar, Weinstube;

Erikastraße Nr.42 Das Hand und Fuß Team, Hand u. Fußpflege; Nr.44 Lotto, Zeitschriften; Nr.44 Wichern, Haarinstüt; Nr.48 Je suis l', Secondhand fashion; Nr.48 petite princesse, Mode, Accessoires; Nr.48 kelko;
Nr.50a Hülsen Petit Fisch Bistro, Fischbistro; Nr.58 Käse, Wein und mehr; Nr.66 Wohndecor, Raumgestaltung; Nr.70 Primacrema, Feinkost; Nr.45 Rolf Kappeler, Einbruchschutz, Schlüssel etc.; Nr.57 Flugbüroe, Flüge;
Fährhausstraße Nr. 8 HPM Vermögensverwaltung;
Friedr. Schütter Platz Ernst Deutsch Theater; Theatergastonomie Schütters;
Galleria World in Travel, Reisebüro; Bagger&Gehring, Goldschmiede; Linus, hochwertige Herrengarderobe;
Gänsemarkt Passage ELB Fashion Store, Mode; Mercedesh-Shoes, Umkleidekabine, T-Shirt, Mode;
Gänsemarkt Parfümerie; Görtz 17; Eiscafe San Remo; Hello Kitty; Nr. u. Accessoires; Block House, Restaurant; Super Cut, Friseur; Nr.43 Praxis Dr. Maik und Kirsten Hutm;

Geibelstraße Nr.12 SantaFe, Restaurant, Cockailbar;
Gertigstraße Nr.4 Kartenhaus, Tickets; Nr.6 Futternaid, Tiernahrung; Nr.20 Smart Sun, Sonnenstudio; Nr.24 Yellow Möbel; Nr.40 RS - Möbel GmbH; Nr.42 Rothaus Möbel; Nr.48 Kiosk 48; Nr.58 Kokon, Fashion & More; Nr.68 Grill Shop Winterhude; Nr.1 Jamka, Textilien; Nr.3 Konditorei Boyens; Nr.11 Deseo, Tapasbar; Nr.17-19 my favorite store, Designermode; Nr.23 C2M, Friseur; Nr.23 Salat Quelle; Nr.25 Georg Kramer, Uhrmachermeister, Juwelier; Nr.25 quando Vietnamese, Street Kitchen; Nr.27 Holz connection, Möbel; Nr.27 Thyssen Fashion; Nr.31 halleLula! Schönes für Engel und Bengel; Nr.33 Moucla Moda; Nr.37 Pastelaria Porto, portugiesische Spezialitäten; Nr.41 Der Bioladen Winterhude; Nr.59 Bäckerei Daube; Nr.59 einsnullens, Notebook & Co Service; Nr.61 Mama Trattoria, Ristorente;

Geschw-Scholl-Straße Nr.6 Mrs. Sporty, Fitness für Frauen; Nr.23 Eppenlohe Garden und Läden;
Goldbekplatz Nr.1 Home & Garden; Nr.2 Goldbek Medical;
Grasweg Nr.2 Ihr Frisör; Nr.6 Cafe Quiddje; Nr.9 Änderungsschneiderei Nazari;
Grindelallee Nr.18 Cafe Campus; Nr.32 Spiesserei Speis & Trank; Nr.32 Print- und Cophyhaus GmbH; Nr.34 Cafe 'Dilo; Nr.40 Papier & Co., Bürobbedarf; Nr.40 Base / E-Plus Shop Uni Hamburg; Nr.44 SHALOM, Israel Bijoux u. Kunstgewerbe; Nr.80 Lavante Deli & Coffeeshop; Nr.80 text & tone, An u. Verkauf von Büchern, CDs & DVDs; Nr.104 a McPaper; Nr.106 Atlantik Apotheke; Nr.106 Eiscafe La Venezia; Nr.106 Schwedens Optik;



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



Nr.110 Vodafone; Nr.114 Pace Coffee, the fairest Coffee; Nr.116 BackWerk; Nr.126 EDEKA aktiv markt Anders; Nr.134 Bodega Bar „Las Tapas“; Nr.134 Arrabbiata, Orient Bistro; Nr.136 Die Brille Susan Timm; Nr.138 Tabak-Shop Lüchau, Zeitungen; Nr.146 Asia Lounge, Restaurant; Nr.146 Adalbert Krumhorn, Glaserei/Bilder; Nr.148 Comestibles, Wein; Nr.150 Outlet King; Nr.158 Football Factory; Nr.164 everglaze, Schmuck; Nr.168 Cafe Pastelaria, Portugiesische Spezialitäten; Nr.170 Matratzen Markt Concord; Nr.180 Carlotta Secondhand; Nr.182 Joey's Pizza Service; Nr.186 BOBS FRISÖR; Nr.188 MFO Matratzen Factory Outlet; Nr.7 Alnatura; Nr.17 Campus Suite; Nr.21 Studioline Photography; Nr.45 Haspa; Nr.53 Haspa, Bank; Nr.77 Andere Welten, Medienvertretung; Nr.79 Qrito Grindel, fresh californian cooking; Nr.79 Schneiderei am Grindel; Nr.83 Internetcafe; Nr.83 Ali's Grillhaus; Nr.87 ak deniz, Schnellimbiss; Nr.87 Der Friseur, Campus Cut; Nr.89 SO NA NU, koreanisches Restaurant; Nr.105 Reckrad, Fahrräder; Nr.117 Afro-Asia-Shop, Cosmetics & Hair, Food & Fish; Nr.117 Ihr Sonnenstudio; Nr.117 Schweinske, Restaurant; Nr.129 Monkey Donuts; Nr.131 Kiosk; Nr.131 Drucker Tanke; Nr.131 Pearlypop, Schmuck; Nr.131 Beautiful Nails, Nagelstudio; Nr.139 Happy Copy Digital, Digital & Werbetechnik; Nr.141 Grindel Schmuckerei; Nr.159 Änderungsschneiderei; Nr.159 Restaurant Gopalam, Vegetarisch-ayurvedisch; Nr.161 Fahrrad Gebrauchtmarkt; **Grindelberg** Nr.86 KA 1, Mode; Nr.86 intertel gmbh, mobile kommunikation; Nr.88 Paracelsus-Apotheke, Schwerpunkt Homöopathie; Nr.3 ANDREAS APOTHEKE, Apotheke; Nr.39 S.Z. Fahrradservice; Nr.39 Friseursalon KASKADE, Friseur; Nr.41 Japan Feinkost, Sushi-Party-Service; Nr.41 Studioline Photography; Nr.45 Tinten-Toner-Tankstation; Nr.75 Chokdee Thaimassage; Nr.83 Susanne Bielefeldt, Tabakwaren-Spirituosen-Lotto; **Größe Bleichen** Nr.32 Privatdozent Dr. Tesch; **Größe Grasbrook** Nr.9 Hafenhunger; Nr.9 Hafencity Schuhmacherei; **Hallerstraße** Nr.36 Dr. Jörg Brettle, Zahnarzt; Nr.78 Edeka Niemerszein; **Hamburger Hof** Parfümerie Hamburger Hof; cappuccino-die, Cafe/Bar/Restaurant; Springfield Homedesign, Bilder, Möbel, Accessoires, Lifestyle; **Hamburger Hof**, Blumengeschäft; **Hamburger Meile** EG Information; EG, Ernstings Family; EG, Mc Paper; EG Nails; EG 19, Friseur Essanelle; EG 21 Jensens Landschaftlerei; EG 22 Öl & Vinegar; EG 23 MIMA; EG 28 Apollo Apotheke; EG 29, Friseur Nicolaisen; EG 31 Bäckerei Junge; EG 39 Unisex, Friseur; EG 40 Multi Express, Schuhmacherei/Schlüsseldienst; EG 44 Camel Shop; EG 45 Sticheh Textilreinigung; EG 47 Spiele Max; EG 52 Friseur; EG 62 Freigang Shirts; OG Apotheke Apollo 2; OG 108 Vodafone; OG 116 Bäckerei Nitt; OG 116 Nur Hier; OG 117 Dat Backhaus; OG 118 Reformhaus Engelhardt; OG 122 Eiscafé Fiore; OG 140 Sansibar; OG 147 Jens Koch; OG 27 Tom Thaler; OG 27 Sparda Bank; OG 55 Haspa; OG 85 Thalia Bücher; OG 92 Studio Line Photography; OG 97 Starbucks; OG 98 Pan Asia; OG 121 Schuback, Parfümerie;

Hanseviertel Roedel, Handschuhe; Quartier 30, exklusive Mode; Leysieffer kleiner Shop, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Leysieffer, Confiserie und Konditoreispezialitäten; Restaurant les parisiennes, Restaurant; La Mode, Abendkleider; Caffe Rouge, Cafe Bistro; Falke-Store, Strümpfe; Sansibar-Sylt, Fashion; Hamburg Business Center; Endeca, Passion f. Wein u. Spirituosen; Pustelbue, exklusive Kindermode; im Hanseviertel, Tott & Co., Herrenschuhe; **Hartungstraße** Nr.16 beautiful day, Mode & Café **Hartwicusstraße** Nr.6 Uhlenhorster Reisedienst, Reisebüro; Nr.6 Kosmetik u. Mode an der Alster; **Hebelstraße** Nr.15 elkline GmbH; **Hegestraße** Nr.8 FOLKERH, Der Friseur; Nr.8 Laura & Louis, Fashion Room for Kids; Nr.12 Restaurant Da Remo; Nr.48 TARA, Modedesign; Nr.50 Umland Delikat-essen, und Party-Service; Nr.13 Das Kleine Kinder Kaufhaus; Nr.15 REINDL secondhand; Nr.21 Botho Nicken, Hochzeitsausstattung; Nr.31 Uhrwerk 31, Uhren für Ästheten; Nr.31 SMITH 's, Clothes for Men & Women; Nr.33 schokovida, Feinste Schokoladen; **Heinrich-Hertz-Straße** Nr.101 Blumenladen Dieter Ahlf; **Herderstraße** Nr.2 Änderungsschneiderei Julia; Nr.2 Goldankauf 111; **Hermannstraße** Nr.14 Altstadtblume am Alstertor; Nr.14 Werkhaus Shop Hamburg; **Heubergredder** Nr.34 Mode & Accessoires, Mode; Nr.34 Blumenhaus Daebler, Blumen; Nr.34 Villa Salis, Relax- u. Wellness-Lounge; Nr.38 Big Eye, Bistro/Restaurant; Nr.48 Lotto, Kiosk; Nr.52 Alsterdorfer Backhaus, Bäckerei/Cafe; Nr.27 Mein Friseur, Friseur; **Hofweg** Nr.4 Edeka Sören Lade, Lebensmittel; Nr.12 Engel & Völkers Hamburg, Immobilien GmbH; Nr.14 H.S. Wagner Friseur; Nr.20 Maxim Lebensmittel; Nr.22 Casa Nova, Eiscafe; Nr.24 Haspa; Nr.46 Hofweg Apotheke; Nr.46 Kape, Bistro; Nr.48 Zeitschriften-Shop; Nr.50 La fee; Nr.68 Jody-2Rad, Fahrräder; Nr.72 Farda, Syrische sRestaurant; Nr.94 Duxiana, Das Dux Bett; Nr.98 Burg Apotheke; Nr.102 HENNYs Restaurant & Events; Nr.1 HIFI-STUDIO

am Hofweg; Nr.21 Wäscherei, Reinigung; Nr.29 Travel & Home, Reisebüro; Nr.31 N&N Reisen; Nr.33 Stöben-Wittlinger, Immobilien; Nr.45 FLIQUA GmbH Body Energising Studio; Nr.45 Cafe Boyens, Konditorei; Nr.57 Augenärzte im Hofweg; Nr.59 Post am Hofweg; Nr.61 a Rindchen 's, Weinkontor; Nr.63 Emmas Konditorei Cafe Deli; Nr.65 Dalivi, Stoffe; Nr.73 Boulevard Hotel; Nr.75 Nippon-Hotel; Nr.81 Edeka Niemerszein, Edeka; Nr.95 Frau Ultrafrisch, Bistro-Catering; Nr.99 SAFA, Schuh + Schlüsseldienst; Nr.101 Dilo-Cafe, Cafe; **Hoheluftchaussee** Nr.18 Osaka Sushi, Restaurant; Nr.18 Wolsdorff Tabacco GmbH; Nr.28 Sub Way Sandwiches HH 2; Nr.13 Style Lounge, Friseur; Restaurant; Nr.30 aktuell ROLLO, Vertriebsgesellschaft mbH; Nr.30 Hans Reimann, Herrenausstatter; Nr.32 Vodafone Shop; Nr.32 Broterbe Gaues; Nr.52 My Way, best of asia; Nr.56 Eiscafé Toscana; Nr.56 SCHNELLEINIGUNG, Najiba Adina; Nr.56 Friseur Team Hoheluft, Friseur; Nr.56 Oberdörffers Apotheke; Nr.60 Din Hau, Asiatische Spezialitäten; Nr.68 Buchhandel Frank & Steinwarder; Nr.68 nipala functional sportswear, Sportsausrüstung; Nr.72 Maxi Sun; Nr.84 Statronic, Elektronik & Hifi; Nr.88 Haarstudio Lauro; Nr.90 Margot Randhawa, Blumen; Nr.90 Copy As; Nr.92 Hoheluft Reinigung; Nr.17 Eisen + Haushaltswaren Harms; Nr. 45 Lichthaus Friedrich Hass; Nr.85 News+Cent Point; Nr.85 News + Cent Point, Schreibwaren/Presse; Nr.119 Funk-Schlöss Notdienst;

Hudtwalckerstraße Nr.2 Dr. Trettn, Neurologie; Nr.16 Paolino, Ristorante Sardegna; Nr.18 Fährhaus Apotheke; Nr.20 Kleine Freiheit, Sexdüssou; Nr.24 Schiwi-Computer, Computer; Nr.28 Die Pampi, Mode für Groß und Klein; Nr.30 Urban-Spa, Schönheit; Nr.11 Arbeit u. Mehr, Arbeitsvermittlung; Nr.13 Winterhuder (Restaurant & Cafe) Nr.13 Komödie Winterhuder Fährhaus; Nr.17 Blumen-Börse; Nr.19 Nur Hier, Bäckerei; Nr.23 G.Freytag, Hüte; Nr.29 NINE to Five, Shoes & More; Nr.31 Concept Leder, Mode; Nr.33 Effenberger, Bäckerei; Nr.35 Heymann, Bücher; Nr.37 Da Lui, Restaurant; **Humboldtstraße** Nr.5 UNIFLOTT, Textil-u. Lederpflege; **Isestraße** Nr.86 my perfect Sunday; Nr.77 Tiefenthal Bar Restaurant, Restaurant; **Jarreststraße** Nr.26 H & B, Bäckerei; Nr.26 Kiosk Avant; Nr.28 Haspa; Nr.42 DUBARA, Döner; Nr.44 Rewe, Lebensmittel; Nr.55 Die Bäckerei; Nr.57 Dünger-Queen; Nr.42 Jarre-Apotheke; **Jungfernstieg** Nr.16 City Fresh, Gastronomie; Nr.38 Schuhhaus Prange; Nr.40 Jack & Jones Vero Moda; Nr.44 Langhagen & Harnisch, Gemälde & Kunsthaus; Nr.48 Roth's Alte Englische Apotheke; Nr.54 ALEX Hamburg im Alsterpavillon; Nr.58 MIO Bistro Caffè Gelato; Nr.51 Optiker Bode

Kaufmannshaus Brahmiskeller, Wein u. Bierstube; Böcker Design Optic, Optiker; **Kleine Johannes Straße** Nr.4 Theaterkasse; **Klosterallee** Nr.80 Kloster Stuben; Nr.80 Ise Apotheke; **Klosterstern** Nr.6 Evelin Brandt, Mode; Nr.55 Tabakwaren-Zeitschriften, Lotto-Toto Hessianian; Nr.5 Haspa; **Kronshamp** Nr.15 Wijnhus, Weine; **Körnerstraße** Nr.2 Kult Kiosk Mühlenkamp **Lange Reihe** Nr.18 Hotel Senator; Nr.18 nahhaut, Supermarkt; Nr.34 Balkan Magazin, Balkan-Spezialitäten; Nr.48 Everest, Geschenk-Basar; Nr.50 plateau, Herrenbekleidung; Nr.60 Lagerverkauf Speicherstadt; Nr.62 Casa Nostra, Restaurant; Nr.66 Hair Joy, Friseur; Nr.66 vodafone-shop; Nr.1 My Nails, Nageldesign; Nr.23 Georgie, Friseursalon; Nr.27 Lagerhaus Hamburg; Nr.47 cafe due; Nr.47 Eiscafe Triboli; Nr.57 Werkhaus, Fashion; Nr.63 Cafe 'Uhrlaub; Nr.67 Vasco da Gama, Restaurant; Nr.73 Weinkauf St. Georg; Nr.83 O' Pote, portugiesische Spezialitäten; Nr.87 Mercado Iberico, spanische Lebensmittel; Nr.87 Kiosk 87, Zeitschriften; Nr.87 Alica Weitmarm, Schneiderin; Nr.91 Ticketkontor, Reisebüro; Nr.91 Petra Nentwig, Kosmetik u. Fußpflege; Nr.101 Das Haarwerk, Friseur; Nr.103 Body Vital Shop, Sporternahrung u. Fitnessbekleidung; Nr.111 Tempur Studio, Premium Schlaf; Nr.113 Rahimi Beauty; Nr.117 Feinkost Läufer; **Lattenkamp** Nr.4 Lotto + Toto; Nr.6 Elbschön, Friseur; Nr.8 Cafe Memorandum; **Lehmweg** Nr.28 Queen for a day, Mode; Nr.28 Cenzig Aydin, Master Hair Stylist; Nr.36 Haarkunst, Claudia Ossege; Nr.36 Sense of Beauty, Die Wellness Lounge; Nr.40 Style your Cake, Süßigkeiten; Nr.40 Fine Antique Interiors; Nr.46 Galerie in Eppendorf; Nr.46 Clou, Geschenke; Nr.46 Blumenladen B.Sannmann; Nr.48 Zuckerpuppe, Mode; Nr.50 UMS Ute Münzer Spiess, Make up; Nr.50 die Fasserie, Wein, Essig, Öl, Whisky; Nr.56 Fleischeri Harms; Nr.58 jolite Karla-Maria Österseter, Friseurmeisterin; Nr.58 Ristorante Italiano; Nr.31 Fashion Cut, Kostümbildner Änderungsschneider; Nr.31 a Cafe Estoril 2; Nr.35 China Garten, Restaurant; Nr.35 Haare Manuel Oliveira; Nr.41 Kratzfest, Naildesign; Nr.43 Milchzahn, Baby- u. Kinderarzt; Nr.43 Son Sara, Boutique; Nr.43 Yilmaz, Änderungsschneider; Nr.43 Askrafi Antikes & Feines; Nr.51 Stoffkunst

Britta Grumann, Kurzwaren; Nr.53 Eppendorfer Haushaltsstübtchen; Nr.55 Outfit Haare & Kosmetik; Nr.57 DER KAMIN, Kamine ohne Schornstein; **Lenhartstraße** Nr.16 LoBo Frisuren GmbH, Meisterhafte Haargestaltung; **Levanthaus** Steiff, Spielwaren; Flane Chocolaterie Cafe; Swatch, Uhren; Bar Levante, Restaurant; Drössel & Rademacher, Schreibwaren; Park Hyatt Hamburg, Hotel; Calvin Klein Jeans Store; Sansibar The Store Shop, Kleidung; Marc O'Polo, Kleidung; Schubbecks Gewürze; Princess tam.tam Boutique Hamburg; 1.Etage Tschellbull Österr. Restaurant; 1.Etage Asia Restaurant; 1.Etage B.O.S.Caviar Gourmetscke; 1.Etage Fon Friseur; 1.Etage Sushi Factory; **Lokstedter Weg** Nr.1, Cleopatra Schönheitssalon; Nr.1 Tessa Petzoldt, Blumen; Nr.9 Erika Apotheke, Apotheke; **Löwenstraße** Nr.4 Der Löwenschuster; **Löwenstraße, Ecke Eppendorfer Weg** Nr.22 China Restaurant Lotusblut; **Ludolfstraße** Nr.60 KYODAI Restaurant, Restaurant; Nr.43 Trattoria Campo, Restaurant; Nr.53 Alma Hoppes Lustspiel Haus; **Maria-Louisen-Straße** Nr.92 a Edey-Kaesow, Augenarzt; Nr.100 St.Johannis Apotheke; Nr.3 Maria-Louisen Apotheke; Nr.3 Restaurant Luise; Nr.7 Feischerei R. Schuster; **Martinstraße** Nr.6 Saadet 's Portog. Cafe; Schneideri; Nr.14 Saigon, Restaurant; Nr.64 Edeka Arff im Spektrum am UKE; Nr.11 Neo Cafe; **Milchstraße** Nr.2 Juwelier Perlen Müller; Nr.26 Grundig Couture; Nr.28 Ristorante Da Mario, Pizzeria; Nr.1 La Scarpa, Boutique; Nr.3 Chocolate Society; Nr.3 Koob & Theissen Immobilien GmbH; Nr.3 Pluto Das Restaurant in der Milchstraße; Nr.3 OLGUN Änderungsschneideri; **Mittelweg** Nr.18 Beauty Klinik; Nr.20 Die 2 friseur; Nr. 24 La Bottega; Nr.24 Ristorante Torcello, Italiener; Nr.26 six 26, Restaurant/Bar; Nr.30 Hautkultur, High Care; Nr.122 Blockhaus; Nr.130 Enoteca Passion für Wein; Nr.138 Pöseldorfer Brillenhaus; Nr.140 Änderungs Atelier Pöseldorf; Nr.140 Blumenpavillon Pöseldorf; Nr.146 TH 2 Finest Food; Nr.148 Commerzbank; Nr.172 Broders CULINIARIUM; Nr.21 Ercan & Kindereit, Schneider; Nr.21 Änderungsschneideri, Schneider; Nr.25 's Shop Mittelweg; Nr.25a Schanzenbäckerei; Nr.27 II Gelato, Eisdiele und Lattemacchiato; Nr.31 Bistro Masur; Nr.31 Gücke, Kneipe; Nr.41a Bio Sun, Sonnenstudio; Nr.41a Hypo Bank; Nr.41 c Shemi Shala, Friseur; Nr.123 Pöseldorf Apotheke; Nr.125 Gebr. Jürgens, Haushaltswaren; Nr.141 WOK Haus Thi Thy; Nr.151 Dr. Schrank, Orthopädie; Nr.157 Haspa; Nr.161 Raven, Restaurant; Nr.165 Apotheke Carjell's; Nr.173 Bäckerei Bamian; Nr.173 Blumen Jürs am Mittelweg **Mönckebergstraße** Nr.8 ittala, Mode; Nr.3 MÖ-CITY-APOTHEKE; Nr.29 Hirmar Grosse Größen; **Mühlenkamp** Nr.21 Harms & Schacht, Restaurant; Nr.4 Hund & Katze, Tierartikel; Nr.6 a Kaffee elbtogel, Cafe * Rösterei; Nr.8 Edelsatt, Imbiss; Nr.8 Pittarello, Restaurant; Nr.10b Masana Fashion; Nr.12 Qrito, Restaurant; Nr.14 Weinlust, Weinhandel; Nr.16 d'Agate, Antipasti etc.; Nr.16 Liman, Fischrestaurant; Nr.16 Die Suppenudel, Imbiss; Nr.18 Mü - 18 Pizza Profis; Nr.22 Optiker Vocke; Nr.34 Haspa; Nr.40 Cecest Tagesbar; Nr.42 Coffee 42; Nr.42 Fee, Textilien; Nr.48 Das Frohen, Restaurant; Nr.54 Trüffel Schwein; Nr.1 Portici, Restaurant; Nr.31 py espresso bar; Nr.3 Xocolaterie Hamburg; Nr.9 Merceria, Restaurant; Nr.9 Die Camera, Fotoserie; Nr.13 Adam-Eve, Beauty Lounge; Nr.15 Engelhardt, Reformhaus; Nr.17 Fisch Böttcher, Fischgeschäft; Nr.19 Bonbao, Restaurant; Nr.21 Enjoy it, Eis; Nr.23 Alfa, Reinigung; Nr.29 Tageszeiten, Restaurant; Nr.29 Dr. C.Rosenboom, Zahnarzt; Nr.33 a Orthopädie Mühlenkamp; Nr.33 Haspa; Nr.35 Butter Lindner, Lebensmittel; Nr.35 Gundlach, Schuhe; Nr.37 Effenberger, Bäckerei; Nr.45 Edeka Niemerszein; Nr.59 Jacques Weindapot; Nr.59 Lunchar TH 2; Nr.63 Tanzkult, Die Tanzschule; **Mundsburger Damm** Nr.24 Esso-Station; Nr.36 Cafe Bäckerei Morgenstund; Nr.36 Outlethouse, Stoffe & Mehr; Nr.52 Aktuell Rollo; Nr.56 HISTORIA Hamburg, Münzen; Nr.35 Randhawa, Blumen; Nr.35 Obst, Geschäft; Nr.37 Gerd Hüsch, Dekoration; Nr.39 Likopol polnische Lebensmittel und Feinkost; Nr.47 Total Station; Nr.51 Tobias Grau, Licht & Raum; Nr.45 II Nonino, Ital. Restaurant; Nr.55 Kiosk; Nr.55 Platt, Copy-Shop; Nr.59 Doc Morris, Apotheke; Nr.59 Schuhe; Nr.61 Subway, Imbiss; Nr.63 Double Coffee, Cafe; Nr.65 Rostor Bau GmbH, Immobilien; **Mundsburger Tower** Nur Hier, Bäckerei; ICHIBAN Japanisches Restaurant; Sonnenstudio; Fruchtcenter Mundsburg; COCOON- Hair, Friseur; Louisiana Restaurant **Nedderfeld** Nr.12 Audi Zentrum, Autohaus; Nr.22 Wibo-Werk, Heizungen; Nr.30 Fiat, Autohaus; Nr.34 Nissan, Autohaus; Nr.36 Mitsubishi, Autohaus; Nr.38 BMW, Autohaus; Nr.40, Renault, Autohaus; Nr.80 Renault Niederlassung Hamburg, Autohaus; Nr.94 Kartbahn; Nr.98 B.O.C. Fahrräder; Nr.21 Smart, Autohaus; Nr.29 BMW, Autohaus; Nr.55 Peugeot, Autohaus; Nr.65 Toyota, Autohaus; **Nedderfeld/Offakamp** Nr.10 BMW Niederlassung Hamburg; **Neuer Jungfernstieg** Nr.9 Hotel Vier Jahreszeiten;

Neuer Wall Nr. 42, Cravatterie Hamburg Nr.10 Nespresso Boutique; Nr.26 Waßmann, Juweliere; Nr.42 Ewig Lampe; Nr.44 Ermenegildo Zegna GmbH Hamburg Boutique; Nr.46 Loro Piana; Nr.50 SOR, Mode; Nr.50 Liz Malraux Design; Nr.54 habitat, Möbel-Store; Nr.64 Iigne roset Möbel GmbH; Nr.80 JOOP! Store Hamburg; Nr.80 ST. EMILE Store Hamburg; Nr.80 GANT Store; Nr.17 Palmers, Mode; Nr.25 Möhring, Wäschegeschäft; Nr.43 Jil Sander, Mode; Nr.43 van Laack Store; Nr.61 Marlies Möller, Friseur; Nr.77 Walter Steiger; Nr.77 Riviéra Maison; **Oberstraße** Nr.1 WeinViertel; Nr.1 Juwelier Georg Frisch; Nr.3 Sisters, Hair- u. Naildesign; **Ohlsdorfer Straße** Nr.2 Zoo, Tiergeschäft; Nr.4 Bistro; **Osakaallee** Nr.2 Bistro Paris; Nr.6 Lieblingsplatz; Nr.6 RR Plus, Friseur; **Papenhuder Straße** Nr.24 Hand-Werk, schöne Wolle; Nr.24 Pappenhemer, Wirtschaft; Nr.28 Sturm, Teehandelskontor; Nr.30 Näscherie-Cafe; Nr.32 Koch- u. Designhaus; Nr.36 TAYAS Kaffeehaus; Nr.40 Uhlenhorster Apotheke; Nr.40 Taucherzentrum; Nr.42 Majoli, Kinderspielzeug; Nr.58 Blumengeschäft; Nr.25 Lange, Feinwäscherei; Nr.27 Xocolaterie Hamburg; Nr.35 Rexword, Restaurant; Nr.39 Konditorei Pritsch; Nr.67 Obst & Gemüse; Nr.67 Änderungsschneideri; **Parkallee** Nr.15 Feinkost Sarikaya; **Poelchaukamp** Nr.2 Broterbe Gaues; Nr.4 Anne Schuhknecht, Mode; Nr.4 Gertrauden-Moden, Maßanfertigung; Änderung; Nr.4 Lotto am Poelchaukamp; Nr.4 Clips Haare; Nr.16 KARIN MILLER Hamburg; Nr.24 Bazaar Boutique; Nr.36 TAYAS Kaffeehaus Nr.1 Ristorante Salentino; Nr.1 TIP Reisen; Nr.3 Eiscafe am Poelchaukamp; Nr.7 Cafe Canale; Nr.7a LOOK! Schuhe, Karen Bühe; Nr.7a Kanne Lifestyle; Nr.9 twice Mode GmbH; Nr.11 Obst & Gemüse Liefer-service; Nr.17 Klünder Uhmachermeister; Nr.17 Carl-Heinz Schwartau; Nr.19 Oliver Hintze Immobilien GmbH; Nr.21 Blumen-Hahn; Nr.23 Trixi, Mode; Nr.23 Schmucktochter Carolin Winkler; Nr.25 Pasta & Vino; Nr.25 Hackbarth 's Intertex Studios; **Pöseldorf Center** Corner, Mode; **Rothenbaumchaussee** Nr.10 Grand Elysee, Hotel; Nr.48 Brodersen Restaurant; Nr.70 Vapiano; Nr.70 Bolero Restaurant; Nr.70 Dat Backhaus; Nr.70 first Reisebüro; Nr.70 Schönheit am Rothenbaum; Nr.27 Commerzbank; Nr.49 Dat Backhaus; Nr.55 Balzac Coffee; Nr.61 Mrs Sporty; Nr.63 Verdi Restaurant; Nr.75 Sweet Home, Antiquitäten; Nr.93 Micardo; Nr.101 Cucina d'Elisa, Italienisches Restaurant; Nr.105 Sushi; Nr.107 Hotel am Rothenbaum; Nr.107 Zala, Restaurant; Nr.119 Haspa; Nr.137 Terrassen Cafe, Funk-Eck, Restaurant-Konditorei-Cafe; Nr.189 Peemüller, Raumausstattung; Nr.209 Dirk Brinkmann, Friseur; **Sandtorkei** Nr.44 Andronaco **Schinkelstraße** Nr.2 Köbes, Restaurant & Bar; **Schloßkreye** Nr.73 Bäckerei Allaf; **Schlöstraße** Nr.4 Haspa; **Semperstraße** Nr.18 Kiosk Forsmannstraße, Kiosk; **Sierichstraße** Nr.30 Asia Wok, Asiatische Spezialitäten; Nr.30 Ergo, Versicherungen; Nr.40 Hoffrisor Zimmermann, Friseur; Nr.40 Jennys Kindermoden; Nr.42 Marco Hops, Exklusive Damenmode; **Spitalersstraße** Nr.2 Nike; Nr.8 promod; Nr.16 Deutsche Bank; Nr.1 Dat Backhaus; Nr.1 Runners Point, Warenhandel; Nr.7 Lush, Hand made Cosmetics; Nr.9 VIVET, Restaurant - Bar - Cafe; Nr.9 Optik Weser; **Tarpenbekstraße** Nr.56 Praxis f. Krankengymn. & Physiotherapie, Diätke Dörrle; Nr.62 Fahrschule Hoepfner; **Uhlenstraße** Nr.2 Le Beau Voisin **Uhlenhorster Weg** Nr.12 Alpenwunder; Nr.30 Schörfeld, Gartnerei; **Übersiedelweg** Nr.2 Kids House & Co, Kindermode; Nr.2 Hafen Spexerei; Nr.2 Nobody is perfect; Nr.4 Witty Knitters, Outlet Hafencity; **Wiesendamm** Nr.149 Kiosk Stehlafe; **Winterhuder Forum** Apotheke; Bücher & Co, Zeitschriften; Bücherhalle Winterhude; Von Allwürden; **Winterhuder Marktplatz** Nr.2 Le Chic, Friseur; Nr.2 Schuback, Parfümerie; Nr.2 Outlet, Matratzen; Nr.6-7 media@home; Nr.10 Jouli store, Bekleidung; Nr.16 D.F.Wulf, Reformhaus; Nr.16 Viva Wurst; Nr.18 Arabella, Restaurant; Nr.1 Krenzfeld's, Obstgeschäft; Nr.1 Sunpoint, Sonnenstudio; Nr.1 BARISTA, Asia -Quick restaurant; Nr.5 Curry Shaps; Nr.21 Nur Hier, Bäckerei; Nr.21 a Haspa, Bank; Nr.37 Apotheke; **Winterhuder Weg** Nr.86 Movie Star, Video Center; Nr.88 Scharlau Copy-Center für Profis; Nr.114 Kumpirhaus, Cafe Bistro; Nr.116 Haspa; Nr.20 Ali Demiroglu, Kiosk; Nr.120 Schinkenkette Uhlenhorst, Party-Service; Nr.122 Sculpt Cut, Friseur; Nr. 122 wax art, natural brazilian waxing; Nr.142 hüftgold Cafe Bistro; Nr.144 Haspa; Nr.146 Amaranth, Tapas & Vino; Nr.19 La Pasta Da Vino, Ristorante Italiano; Nr.57 Fruchthaus Bescherrer, Obst- u. Gemüse-Service; Nr.65 Zigarren Bel Etage; Nr.65 Ulf Friedrich Schneidermeister, Maßanfertigung; Nr.65 Schnittpunkt, Damen u. Herrenfrisur; Nr.65 Matratzen Concord; Nr.65 Cafe Le Ma '

What's up in TOWN?



Moderatorin Monica Lierhaus mit PR-Lady Alexandra von Rehlingen (r.), die u.a. auch WFC-Botschafterin ist

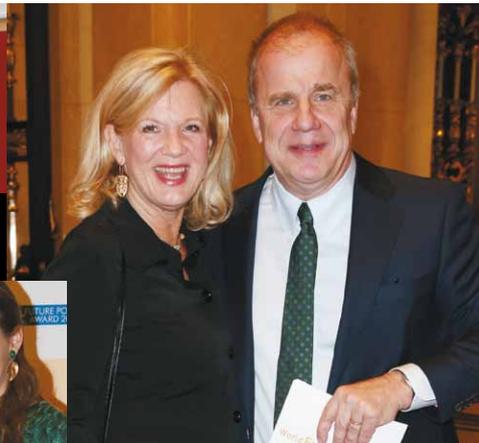


Auma Obama, Schwester des US-Präsidenten

CHARITYDINNER

Rund 200 Gäste aus Wirtschaft, Kultur, Politik und Gesellschaft folgten im Dezember der Einladung des World Future Council (WFC) zu einem Charity-Dinner in den Kaisersaal des Hamburger Rathauses. Schwerpunkt waren Kinderrechte, die für den WFC in der kommenden Zeit, auch dank einer Millionenspende der Familie Otto, im Fokus stehen werden. Entsprechend hatte die Institution ihren während der Veranstaltung verliehenen und jährlich ausgelobten Politik-Oscar, den Future Policy Award 2015, Gesetzen und politischen Maßnahmen zur Stärkung von Kinderrechten gewidmet. Er ging an Sansibar, Tansania – die ostafrikanische Inselgruppe hat ein umfassendes Kindergesetz erlassen, das vor Gewalt und jeder Art von Missbrauch schützt. Der WFC mit Hauptsitz in Hamburg setzt sich für ein verantwortungsvolles, nachhaltiges Denken und Handeln im Sinne zukünftiger Generationen ein!

Engagierte Unternehmerfamilie: Christl, Dr. Michael und Janina Otto (v.l.)



EMOTION-Herausgeberin Dorothee Röhrig mit ihrem Mann, Moderator Hubertus Meyer-Burkhardt, der eloquent durch den Abend führte



Die Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank und Catwalk-Legende Jorge Gonzalez



Model Verena Mundhenke und Ex-FC St. Pauli Kicker Florian Krings



Alexandra Wandel (GF WFC), Sternekoach Karlheinz Hauser mit PR- und Event-Profi Nadine Geigle (v.l.)



WFC-Gründer Jakob von Uexküll



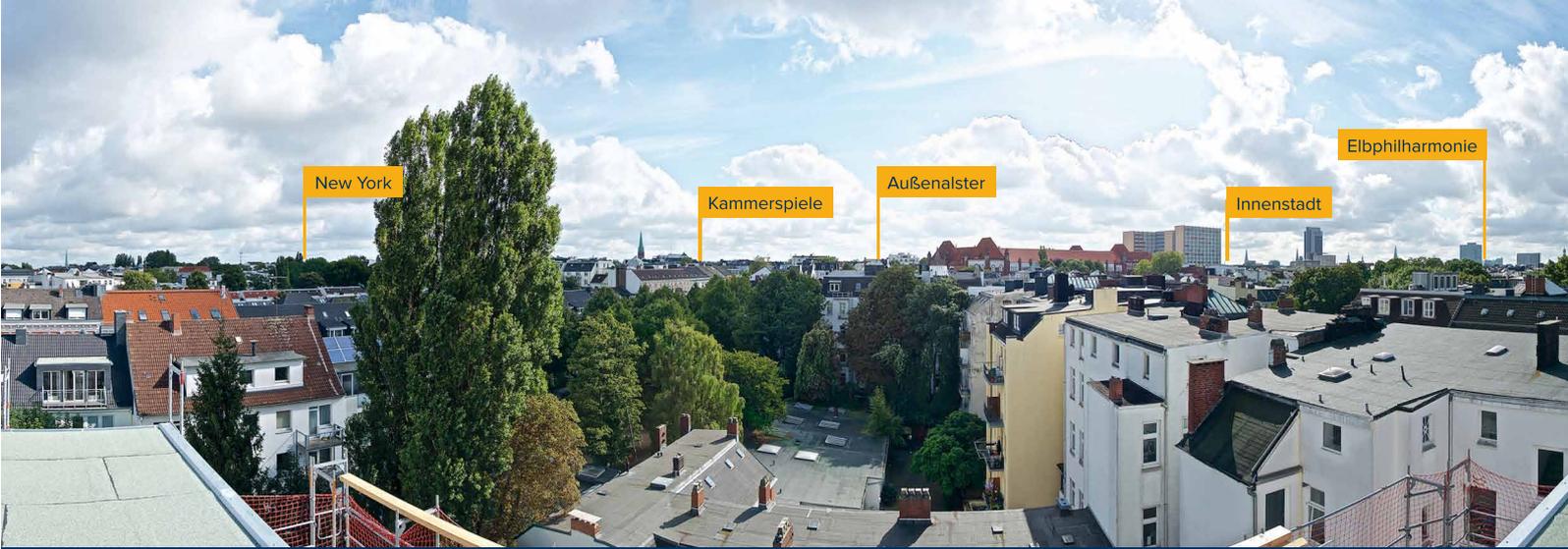
Box-Weltmeisterin Regina Halmich mit Medienunternehmer Frank Otto



Ski-Ass Maria Höfl-Riesch (3x Gold!) mit ihrem Mann Marcus Höfl



Moderatorin Susann Atwell und Promi-Coiffeur Jörg Oppermann



GRINDELVIERTEL / PENTHOUSE-UNIKAT MIT BLICK

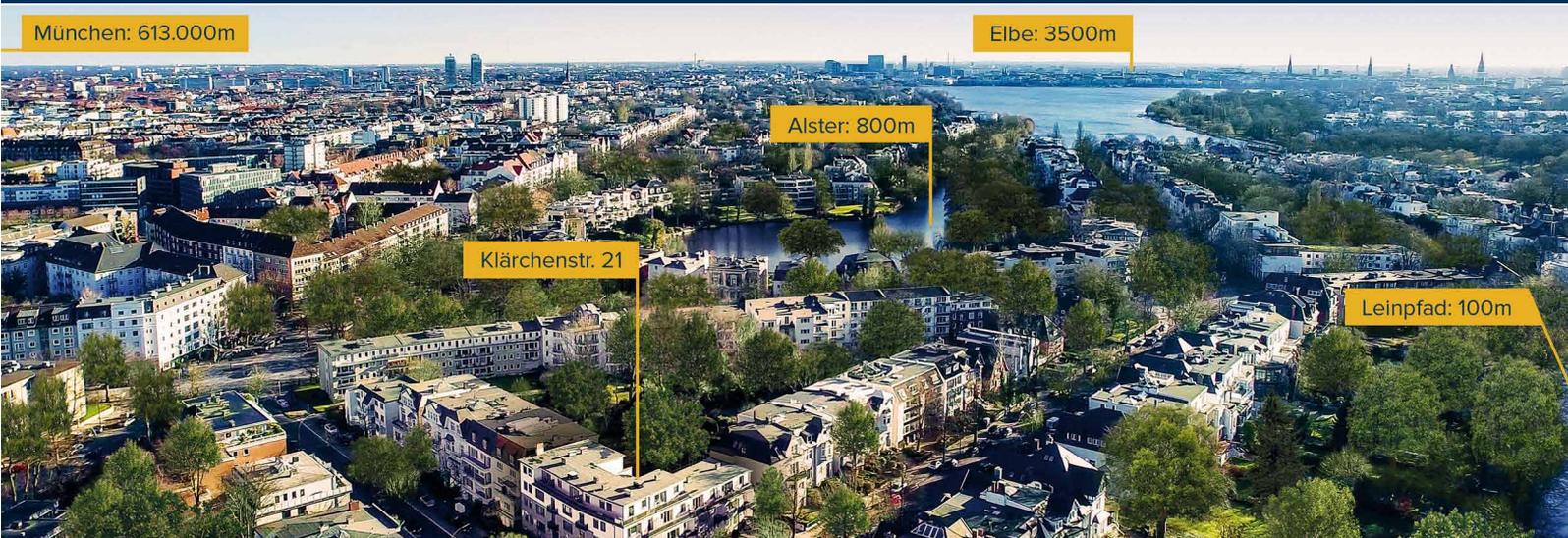


PENTHOUSE UNIKAT // 4 ZIMMER // 220M² // 60M² DACHTERRASSEN
 LICHTDURCHFLUTET // HOHE DECKEN // FAHRST. // KP: € 1.880.000

TEL 040 - 27 88 306 - 33
 WEB GRINDEL-PENTHOUSE.DE

ELBE & SPREE
 PREMIUM WOHN- UND INVESTMENT IMMOBILIEN

www.elbe-spree.com



WINTERHUDE / TAILOR MADE - PENTHOUSE



PENTHOUSE-STAFFELG. // NACH IHREN WÜNSCHEN IN 2016 ERSTELLT
 4 ZIMMER // 154M² // GROSSE DACHTERRASSE // KP: € 1.450.000

TEL 040 - 27 88 306 - 0
 WEB KLAERCHEN21.DE

Fit wie Dein Turnschuh!

NUR BIS 29.02.2016:

**Werde Mitglied
und sichere
Dir diesen
PUMA-Schuh!**

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

MeridianSpa Hamburg GmbH • MeridianSpa Barmbek GmbH • Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.