

ALSTER

MAGAZIN

LOCAL PEOPLE & LIFESTYLE

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

SCHLUSS MIT
LAUT!

REDUZIERT TEMPO 30
DEN FAHRZEUG-LÄRM
AN DER ALSTER?

© Nadine Dilly / Paul Janke

**PROMIS
& EVENTS**
SPANNENDE UND GLAMOURÖSE
VERANSTALTUNGEN!

Paul Janke

Gut aufgelegt

DER EX-„BACHELOR“ UND WINTERHUDER WILL
ALS DJ MIT EIGENEM SONG RICHTIG DURCHSTARTEN

Individuelle Betten für jedermann



Bequem

Das angeformte Kopfstück lädt zum angenehmen Lesen, Fernsehen oder Frühstück ein.



Boxspring

Handarbeit und feinste Stoffe, verbunden mit höchstem Komfort durch moderne Lattenroste oder Boxspringssysteme.



Elegant

Geschmackvoll arrangierte Stoffe lassen viel Stauraum und die manuell verstellbaren Lattenroste unsichtbar werden.

Jedes Bett ist ein Einzelstück

Es wird individuell nach Ihren Wünschen in unserer Tischlerei gefertigt. Sie kombinieren aus verschiedensten Kopfteilen, Bettkästen, Füßen, Stoffen und Matratzen. Auch Sondermaße oder Boxspring (doppelt gefedert) für den anspruchsvollen Schlafkomfort sind möglich.

Flexibel

Mit einem Handgriff wird aus diesem modernen und platzsparenden Sofa ein vollwertiges Einzel- oder Doppelbett.



Altersgerecht

Variabel in der Höhe, mit motorischer Kopf- und Fußteilverstellung.



Persönliche Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien gewährleisten gesunden und erholsamen Schlaf zu vernünftigen Preisen.



Hansa Engel-WERK

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr
Weidende 5 · 22395 Hamburg
Tel. 040/601 85-27/-87
www.hansa-engel.de

20 Jahre Immobilien in Hamburg



mitten in POPPENBÜTTEL

Penthouse - Neubau

inmitten eines parkähnlichen Grundstücks entstehen 2 top-moderne Dachgeschoss-ETW mit großen Dachterrassen.

Wohnung Familienglocke

großzügige 4-Zi.-Penthouse-ETW, ca. 159 m², offener Wohn-Essbereich, hohe Decken, hochwertige Ausstattung und große, umlaufende Bankirai Dachterrasse
EA-B, 52,00 kWh, Öl, Bj. 2016

KP 579.000,- zzgl. NK/CT

Wohnung Smart Living

top-geschnittene 2-Zi.-Penthouse-ETW, ca. 98 m², Wohnküche, hohe Decken, Lichtkonzept und exklusive Bankirai-Dachterrasse
EA-B, 52,00 kWh, Öl, Bj. 2016

KP 419.000,- zzgl. NK/CT

LEIPE
IMMOBILIEN · IVD



Schlüterstraße 14
20146 HH-Rotherbaum

Tel. 040 - 41 42 93 60 
www.leipe-immobilien.de



Vorsicht: Volk!

VON WOLFGANG E. BUSS



Da ist sie wieder! Die Debatte um den **Volksentscheid!** Oder anders ausgedrückt: Wir, das Volk, sind **klug genug**, um eine Partei zu wählen. Der gleiche Wähler ist aber plötzlich „zu doof“ oder zu unmündig, in einem **Volksentscheid** ja oder nein' zu sagen. Plötzlich ist er in akuter Gefahr, Rattenfängern, Vereinfachern oder **Populisten** auf den Leim zu gehen. Stets sind Mahner zur Stelle! Sie argumentieren – durch die Blume –

in einer Gesellschaft sei nichts **gefährlicher** und dümmer als das Volk selbst, das man vor sich selbst schützen muss und darum nie **direkt** befragen darf. Doch **wie** kommen die darauf?

Zum Beispiel zitieren sie besonders dämliche Engländer, die sich mit dem Brexit gegen das wunderbare Europa einer Brüsseler Kommission und eines Martin Schulz entschieden haben. Auch bei uns stimmten 51% ‚orientierungslose‘ Hamburger in einem Volksentscheid – obwohl doch fast alle **klugen** Menschen (auch Abgeordnete) dafür waren – **gegen** Olympia. Oder: Obwohl es nach **offizieller** politischer Lesart Quatsch war, die Hamburger **Stromnetze** zurückzukaufen, stimmten wir direkt befragt mehrheitlich **dafür**.

Das gefiel so manchem gar nicht! Sie wollen das Volk ungnern erneut befragen. Zum Beispiel zu Flüchtlingsunterkünften!

Schließlich stehen dem direkt befragten Volk **wunderbare** Menschen gegenüber, es sind die **Abgeordneten** und Parlamentarier, die stets uneigennützig, hochgebildet, nur ihrem großartigen Denken, ihrer gereiften Ethik und ihrem Gewissen verantwortlich sind und deshalb weise Entscheidungen treffen.

Wohlmöglich würde dagegen das direkt befragte Volk auch noch gegen TTIP oder CETA stimmen, oder ganz schlimm, gegen **Minarette** in ihrer **Nachbarschaft!** Nein, diese großen Fragen sind viiiel zu komplex!

Als schlimmstes Beispiel nennen Volksentscheids-Kritiker die Schweizer, die sich **gegen** den Euro, **gegen** eine EU-Mitgliedschaft und **gegen** den Bau von Minaretten aussprachen.

Wie viel **besser** sei im Vergleich dazu die repräsentative Demokratie, in der sich Abgeordnete nach gründlicher Debatte und mit umfassendem Wissen für oder gegen etwas entscheiden. **Wirklich?** Wer sich Parlamentsentscheidungen zum Beispiel auch in der Hamburgischen Bürgerschaft anschaut, wird feststellen, dass mit der häufig beklagten **Flut von Anträgen** und Entscheidungsvorlagen, gar keine Zeit für einen Feierabendparlamentarier bleibt, alles zu lesen, geschweige denn, geistig zu durchdringen. So sind es meist **ganz wenige**, die sich ins Thema einarbeiten und dann **Entscheidungsvorlagen** schaffen. Erwünscht ist häufig, dass die Fraktion „**geschlossen abstimmt**“, was vielmehr heißt: nicht denken, sondern die Hand heben.

In der kritischen Diskussion um den Einfluss von Lobbygruppen, die ebenso im **Bundestag** wie im **Europaparlament** ein- und ausgehen, wird die Rolle der Parlamentarier noch diffuser. Entscheiden sie noch im **Sinne des Volkes** – oder der Konzerne? Viele Bürger fühlen sich schlecht vertreten. Nur alle paar Jahre ein Kreuz machen reicht ihnen nicht, argumentieren die Initiativen für Volksabstimmungen.

Auf Bundesebene übrigens werden uns Bürgerbegehren oder Volksentscheide (noch) ganz **verwehrt**. Obwohl es im Artikel 20 des Grundgesetzes heißt: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus...“. Die im politischen Raum umstrittene Initiative „**Mehr Demokratie**“ fordert jetzt sogar den bundesweiten Volksentscheid. Allerdings ist dafür eine Grundgesetzänderung nötig.

Im Ringen um eine bessere Gesellschaft sind Volksentscheide **wichtige Korrektive**. Sie **verlieren** an Bedeutung, fühlt sich der Bürger bereits von Politik und Parlamenten gut vertreten.



Genießen sie den Herbst mit einer neuen Gleitsichtbrille von LÜHR-Optik

Exklusive Gleitsichtbrillen, extra günstig

Erleben Sie diesen Herbst facettenreicher: Ob nah oder fern – mit einer Gleitsichtbrille von LÜHR-Optik ist auch bei schlechten Lichtverhältnissen optimale Sicht garantiert. Dank der exakten Anpassung der Brillengläser mit dem Relaxed-Vision-System von ZEISS.



Beim Kauf einer Gleitsichtbrille ab 999€ schenken wir Ihnen 200€.



Beim Kauf einer Gleitsichtbrille ab 499€ schenken wir Ihnen 100€.



Beim Kauf einer Gleitsichtbrille ab 299€ schenken wir Ihnen 50€.

Gültig bis 30.11.2016 beim Kauf einer Gleitsichtbrille aus dem aktuellen Sortiment. Die Coupons sind nicht miteinander kombinierbar, es erfolgt keine Barauszahlung.



Eppendorf · Eppendorfer Baum 18
T. 040. 460 29 93 · luehr-optik.de

FÜR GUTE BRILLEN MUSS MAN EINE NASE HABEN



Stilleuchten Götzl

Lampen und Schirme

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

Polsterei - Stuhlflechtere - Möbelaufarbeitung

GRÖNICH
Polstereibetrieb

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



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



Foto: © Thomas Biasotto - Weggis

16

Fußballer, Model, Reality-Show-Star, jetzt DJ: Der Winterhuder Paul Janke ist vielseitig!



Kingsgard Reinigung

2 Hosen special
€ 7,99

1 Hemd waschen & bügeln
€ 1,20

Rothenbaumchaussee 78
20148 Hamburg
Tel.: 040 - 450 608 23
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 7.00 - 20.00 Uhr
Sa: 8.00 - 16.00 Uhr



Foto: Kai Wehl

26

Traditions-Wettfahrt: Dirk Borgwaldt, Ralf Eggers und Carsten Kemmling (v.l.) gewannen die Regatta der Wirtschaft auf der Alster!

Markisen und Sicherheitsrollläden von Atzert - aus eigener Produktion -

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



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

LEBENSLUST

Schloß Tremsbüttel
8. + 9. Okt.
Sa: 11-19 & So: 10-18 Uhr



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

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



Foto: Nazariy Kryvoshevy

Starker Auftritt: eine Winterhuderin kämpft im MMA-Ring!

24

INHALT

September 2016

Magazin

3 **Kolumne**

6 **Neues** von Caroline Kiesewetter, dem UKE & Co.

14 **Ausflugs-Tipp:** Im „Escape Room“ den Grips herausfordern!

16 **Ex-„Bachelor“ Paul Janke** ist jetzt als DJ unterwegs

18 **Politiker-Streit:** Hilft Tempo 30 beim Lärmschutz?

20 **Fisch-Unterstände** sollen die Alsterfleete beleben

24 **Eine Winterhuder Psychologin** schlägt sich als MMA-Kämpferin durch

25 **Wir verlosen Karten** fürs „Finanzkabarett“ bei Alma Hoppe

26 **What's up in town:** Prominente auf sportlichen und glamourösen Events der Stadt!

Servicethemen

34 **Gesundheitsratgeber:** Mit Avocado gegen Krankheiten

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

42 **Wohn-Trends:** Mit Parkett das Eigenheim verschönern

46 **Auto-Magazin:** Prominente Gäste beim Stadtparkrennen!

48 **Immobilien:** Die No-Gos der Deutschen im Schlafzimmer

50 **Kleinanzeigen/Impressum**

6

Präsentiert ihr neues Album in Harvestehude: Caroline Kiesewetter.

Foto: Thomas Leidig

SECOND HERZOG

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

DIREKTANKAUF - SOFORT GELD/ ÜBERWEISUNG

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: 040-878 82 893 ✉ email: info@secondherzog.com

Ankaufszeiten: Di 11:00 bis 18:00 Uhr - Do 11:00 bis 18:00 Uhr - Sa 11:00 bis 14:00 Uhr



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

Ab sofort - Muster-Küchen-Abverkauf:

SPAREN SIE JETZT BIS ZU

10.000 €!

%

%

%

**WIR BRAUCHEN PLATZ
FÜR MESSENEUHEITEN!**

Besuchen Sie jetzt unsere Ausstellung und sichern Sie sich Ihren günstigen Vorteilspreis, 0%-Finanzierung möglich!*

* Sonderpreis auf einzelne Ausstellungsstücke solange verfügbar
** Bonität vorausgesetzt



40
JAHRE
QUALITÄT
BESTEHT!

meyerKÜCHEN

Lübecker Strasse 101 • 22087 Hamburg • Tel: 040 - 35 00 39 10
www.meyer-kuechen-hamburg.de

• Kiese Wetter Jazzt Harvestehude

Caroline Kiese Wetter präsentiert Jazziges mit nachdenklichen, lustigen und frechen Texten.

„Mal laut, mal leise“ heißt das neue Album von Sängerin und Schauspielerin Caroline Kiese Wetter. Dass kommt zwar erst am 4. November raus, aber bereits am 13. Oktober um 20.15 Uhr präsentiert sie Songs daraus auf einem Showcase im Logensaal in den Hamburger Kammerspielen, Hartungstraße 9-11. Es wird eine musikalische Reise von der Alster an die Copacabana und wieder zurück. Denn die 42-jährige Hamburgerin singt bekannte Salsa-, Bossa Nova- und Swing-Melodien, verleiht dabei aber jedem Song ihre eigene Note dank neuen deutschsprachigen Texten und überraschenden Interpretationen. Entstanden ist Jazz mit einer ordentlichen Portion Humor. Tickets für 15 / erm. 12 Euro unter Tel. 21 05 52 91 und an allen bekannten VVK.



Caroline Kiese Wetter „Mal laut, mal leise“, CD-Album
VÖ: 04.11.2016, KÜNSTLERHAFEN/Edel:Kultur

CHARITY-AKTION mit Franzi

Schwimmen und dabei Gutes tun: Das ist das Ziel der bundesweiten Kampagne „**Deutschland schwimmt**“ von Disney, dem Deutschen-Schwimm-Verband und **Franzi van Almsick** – auch in Hamburg! Am **24.9.** (es war nicht am 27.8., wie wir in der Ausgabe 8 schrieben) im **Bäderland „Festland“**, Holstenstraße 30, von 10-16 Uhr (Eintritt siehe Bäderland). Es gibt Spielmöglichkeiten und ein Charity-Schwimmen: Jeder kann mitmachen, jede Bahn zählt – kommt insgesamt die deutsche Grenzlänge von 3.621 Kilometer zusammen, spenden die Partner der Aktion 200.000 Euro, um bedürftigen Kindern das Schwimmenlernen zu ermöglichen. Franziska van Almsick ist als Botschafterin vor Ort! Infos: disney.de/mach-mit



Schwimmstar Franziska van Almsick kommt nach Hamburg.

Foto: Thomas Faehrich



Bekommt jedes Hemd wieder sauber: Zekiye Coskun von der Prima Textilpflege.

NEUERÖFFNUNG!

Die **Prima Textilpflege** hat einen neuen Standort. Der Profi in Sachen Sauberkeit und Umweltbewusstsein ist ab sofort in der **Eppendorfer Landstraße 98** zu finden. Inhaber Markus Kurth und sein Team arbeiten auch hier wie gewohnt mit der neuesten Technik und besonders energie- und wassersparenden Geräten. Als Angebot bietet er zur Zeit die Hemd-Reinigung für nur 1,20 Euro an, sowie zwei Hosen zum Preis von 7,99 Euro. Alle Kunden der Filiale am Eppendorfer Baum aufgepasst! Die Kleidungsstücke können gerne am neuen Standort abgeholt werden. Außerdem gibt es eine weitere neue Filiale, die **Kingsgard Reinigung**, in der **Rothenbaumchaussee 78**. Mehr Infos unter **Tel. 47 37 20**.

Ihre Bank sagt tschüss?

Wir sagen herzlich willkommen!

Profitieren Sie von einer ausgezeichneten Beratung und einem Girokonto, das einfach alles kann. Direkt in Ihrer Nachbarschaft!

Filiale Winterhuder Marktplatz
Winterhuder Marktplatz 21 d
22299 Hamburg



Wechseln Sie jetzt zu uns!

Meine Bank heißt Haspa.

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse

Cornelia Funke auf der Alster



Kinderbuchstar **Cornelia Funke** (Tintenherz, Die wilden Hühner) lässt sich im Liegestuhl auf der Alster – auf einem Steg des Hamburger Segel Clubs (HSC). Weil Moderator **Denis Scheck** sie dorthin eingeladen hat, für seine **Büchersendung „lesenswert“**. Darin stellt der Literaturkritiker Autoren und ihre Bücher im Gespräch vor. Diesmal, wie gesagt, die langjährige

Hamburgerin – 2005 zog die Bestsellerautorin (Gesamtauflage von 20 Millionen Büchern) von Wohldorf-Ohlstedt nach L.A. Zu sehen ist der Alster-Talk in der Sendung „lesenswert“ am Donnerstag den 29. September um 23:15 Uhr auf SWR Fernsehen.

Lässiges Gespräch auf einem Steg des HSC: Cornelia Funke und Denis Scheck.



© Andy Spyra

Andy Spyras Foto erschien u.a. im »Zeit Magazin« zu »Das Leben nach der Hölle«, nominiert in der Kategorie »Porträtfotografie des Jahres«.

DAS BESTE aus deutschen Medien

Bis zum 30. Oktober kann im Haus der Photographie das Beste an deutschen Publikationen aus den letzten zwölf Monaten bewundert werden die VisualLeaders. Alle 280 Preisträger aus Fotoserien, Magazinstrecken, Zeitungsbeiträgen, Werbekampagnen und Website werden präsentiert. Schwerpunkt liegt auf den Foto-Reportagen aus vielen Krisengebieten der Welt. Bilder von Flüchtlingen geben einen hochemotionalen Eindruck von der Völkerwanderung. Fotos aus den USA berichten vom Wiederaufkeimen des Rassenkonflikts, unter schwierigsten Umständen entstandene Aufnahmen aus Afrika und dem arabischen Raum führen uns soziale Verwerfung und gewalttätige Auseinandersetzungen vor Augen. Die VisualLeader zeigen, was im letzten Jahr mit visuellen Mitteln auf den Punkt gebracht worden ist. **VisualLeader, bis 30.10. im Haus der Photographie, Eintritt ab 5 €.**

CHARITY-KONZERT

Das Orchester der **Bundesärztephilharmonie** – alle MusikerInnen sind hauptberuflich Ärzte! – spielt sein **Gründungskonzert in Hamburg**, mit Werken von Magnard, Mihevc, Sibelius. Der Erlös geht an Ärzte ohne Grenzen. Mehr Infos: bundesärztephilharmonie.de. Wann: 3.10., 17 Uhr. Wo: Laeiszhalle. Tickets: 10-23 € (zzgl.VVK-Gebühr) über eventim.de oder Tel. 45 33 26.

Herbstliche Lifestylmesse

Auf **Schloß Tremsbüttel**, Schloßstraße 10, gibt es am 8. und 9.10. wieder die **Herbstmesse „Lebenslust“**. Rund 150 Aussteller präsentieren im Schloss, auf dem Schlossvorplatz, der Kornscheune, der Akademie und dem Paradeplatz eine bunte Mischung rund um Haus und Garten sowie Kunst und Handwerk. Livemusik rundet das Programm ab. Öffnungszeiten: Sa., 11-19 Uhr und So., 10-18 Uhr. Eintritt: 5 € / Kinder frei. Mehr Infos: selekt-veranstaltungen.de



Herbstmesse auf Schloß Tremsbüttel



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN



HAMBURG - LEMSAHL-MELLINGSTEDT

Modernes Einfamilienhaus in Bestlage, ca. 1.018 m² Grundstücksfläche, ca. 160 m² Wohnfläche, 5 Zimmer, 2008 saniert und neu aufgestockt, Energieausweis: B, 99,4 kWh, Öl, KP: 795.000 €



Ihr Immobilienpartner in Deutschland und Spanien

Unser im Hamburger Alstertal gegründetes, inhabergeführtes Familienunternehmen vermittelt seit 25 Jahren erfolgreich Wohn- und Gewerbeimmobilien im mittleren und oberen Preissegment. Jürgen Weiss Immobilien befindet sich mit mehreren Filialen in Deutschland und Spanien im stetigen Wachstum und wird in mittlerweile zweiter Generation fortgeführt.

In Deutschland steht die Vermittlung von Immobilien in Hamburg und Umgebung im Fokus, im spanischen Raum bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Immobilien auf Teneriffa, Mallorca sowie in Barcelona und an der Costa Blanca.

Vertrauen Sie uns als professionellem Partner in Sachen Immobilien und profitieren Sie beim Verkauf von vielen Vorteilen. Neben modernsten Vermarktungsmethoden mit höchstem Maß an Individualität übernehmen wir für Sie als Verkäufer kostenfrei die Immobilienbewertung und Energieausweiserstellung.

Unsere kostenlosen Leistungen für Sie als Verkäufer:

- **Unverbindliche Immobilienbewertung**
- **Professionelle Fotografie**
- **Energieausweiserstellung**
- **Präsentation in renommierten Printmedien**
- **Notarvertragsvorbereitung**



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



Hightech-Augenprüfung mit dem i.Profiler von Carl Zeiss Vision.

DER HERBST WIRD BUNT UND GÜNSTIG

Damit die Kunden der **LÜHR-Optik** am Eppendorfer Baum 18 den Herbst mit allen Fassetten gut sehend erleben können, stehen ihnen ein kompetentes Team zur Seite. Zusätzlich finden sie eine Auswahl an Designerfassungen der Marken: POLO Ralph Lauren, Lindberg, Braun Classics, Chloé uvm. zu günstigen Preisen. Auf diese Marken gibt es bis zu 50% Rabatt (solange der Vorrat reicht). Bis zum 30.11.2016 gibt es außerdem einen beachtlichen Preisvorteil beim Kauf von Gleitsichtbrillen – die Brillen von Meisterhand werden mit modernster Technik von Carl Zeiss Vision angepasst. Mehr Infos unter **Tel. 460 29 93** und luehr-optik.de.

10.000 € erko

Eine Woche lang haben 7 **Hamburger Spitzenköche** unterstützt von 7 **Hamburger Promis** in der **Europa Passage** zugunsten der „**Hamburger Tafel**“ ein Charity-Cooking veranstaltet. Weil täglich zwischen 300 und 500 Gourmet-Gerichte à 5 Euro ausgegeben werden konnten, durfte sich dessen Vorstandsvorsitzender Jens Wrage, am Ende der Aktion über einen 10.000-Euro-Spendenscheck freuen. Infos: hamburger-tafel.de



Das UKE will Vorreiter sein in Sachen Familie und Karriere und erhält dafür Preis.

©Axel Kirchhof

MODERNES
SPAREN
IN EINER
OLLEN SOCKE?

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir bieten Ihnen Alternativen mit dem coolen Sparstrumpf.

Sparen trotz Niedrigzinsen? Sie haben es in der Hand!
Kleine Schritte, große Sprünge mit dem zeitgemäßen Fondssparen.

Vereinbaren Sie am besten direkt einen persönlichen Beratungstermin in unserer Filiale oder besuchen Sie uns unter www.hamburger-volksbank.de/sparen



Ausführliche Informationen und Hinweise zu Chancen und Risiken der Fonds entnehmen Sie bitte den aktuellen Verkaufsprospekten, den Vertragsbedingungen, den wesentlichen Anlegerinformationen sowie den Jahres- und Halbjahresberichten, die Sie kostenlos in deutscher Sprache hier oder über den Kundenservice der Union Investment Service Bank AG, Frankfurt am Main, erhalten. Diese Dokumente bilden die allein verbindliche Grundlage für den Kauf der Fonds. Stand: 30. Juni 2016



Sternekoch Heinz O. Wehmann und Kiki Fehlauer von der Hamburger Sternschnuppe.

GELD

FÜR KRANKE KINDER

Das Ö1, der Sterne-Imbiss des Landhaus Scherrer, feierte mit einem Familien-BBQ seinen **13. Geburtstag**. Sternekoch und Mitinhaber Heinz O. Wehmann widmete ihn der „**Hamburger Sternschnuppe**“, die er seit Gründung unterstützt. Das Projekt ermöglicht krebserkrankten sozialschwachen Kindern aus der EU, vornehmlich Rumänien, eine adäquate Therapie, u.a. durch Geld-, Sach- und Medikamenten-Spenden. Vorstandsmitglied Dr. med. Fabian Fehlauer war gerade wieder in Bukarest, um der Kinderkrebstation des Fundeni KH Medikamente und einen Scheck über 2.000 Euro zu überreichen. Infos: hamburger-sternschnuppe.de

Foto: Malte Klauack

cht



Kochten als Letzte: Schauspielerin Saskia Fischer und Michel Rinkert, Carls.

UKE prämiert!

Das UKE hat beim Wettbewerb „**Erfolgsfaktor Familie**“ des Bundesfamilienministeriums den **ersten Platz** in der Kategorie Großunternehmen (über 1.000 Beschäftigte) belegt. Mit dem Preis werden **die familienfreundlichsten Unternehmen Deutschlands ausgezeichnet**. „Das ist eine große Ehre für uns alle, die wir uns für Vereinbarkeit von Beruf, Freizeit und Familie stark machen“, sagt UKE-Direktor Joachim Pröhl. Unter anderem verfügt das Uniklinikum über eine Kita, Ferien- und Notfallbetreuung und unterstützt Mitarbeiter mit pflegebedürftigen Angehörigen. Innovativ sind auch die an die jeweiligen Lebensphasen angepassten Arbeitszeitmodelle.



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

ALLES AUSSER GEWÖHNLICH

KÜCHEN-COUTURE FÜR INDIVIDUALISTEN!



poggen
pohl

DORN
BRACHT

cardinahl
die küche

LEICHT

no!te
KÜCHEN

Miele
IMMER BESSER

BORA

GAGGENAU

SIEMENS

cardinahl
die küche

Robert-Koch-Str. 24, 20249 Hamburg
Telefon: 040 / 46 88 22 33 • www.cardinahl.de



Regenbogenfaherin Tina Friede überreicht Michael Schilling, Regionalleiter Eppendorf-Rötherbaum, das Gruppenfoto von der Tour.

Foto: Haspa

Haspa unterstützte 24. Regenbogenfahrt

Am 20. August 2016 startete in Hamburg die Regenbogenfahrt, deren Veranstalter die Deutsche Kinderkrebsstiftung ist. Die Haspa unterstützte mit 5.000 Euro aus dem Zweckertrag des Lotteriesparens die Anschaffung von T-Shirts für die Regenbogenfahrt.

Der Startschuss fiel am Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) unter anderem in Anwesenheit von Christiane Schneider, Vizepräsidentin der Hamburger Bürgerschaft und Prof. Dr. med. Stefan Rutkowski, Leiter der Kinderkrebstation des UKE. Für die Haspa war Michael Schilling, Regionalleiter Eppendorf-Rötherbaum, beim Startschuss dabei.

Mit dem Fahrrad radeln 45 Teilnehmer, die alle im Kindes- und Jugendalter an Krebs erkrankt waren, von Hamburg über Bremen, Oldenburg, Bad Oexen, Hannover und Göttingen bis zum Ziel nach Kassel. Bei der einwöchigen, 600 km langen Fahrradtour - wie in den Vorjahren eine Marathon-Distanz - werden sieben kideronkologische Kliniken und Behandlungszentren besucht und einige T-Shirts überreicht.

Mit der Regenbogenfahrt wollen die Teilnehmer der Öffentlichkeit nicht nur beweisen, dass auch nach einer Krebserkrankung sportliche Höchstleistungen möglich sind. Neben der sportlichen Herausforderung geht es vor allem darum, den krebskranken Kindern und ihren Eltern in den Behandlungszentren Mut und Hoffnung zuzusprechen und ihnen zu zeigen: „So wie wir könnt ihr es auch schaffen!“ Seit 1993 findet die „Mutmach-Tour“ jährlich statt.



ÜBER DIE DEUTSCHE KINDERKREBSSTIFTUNG

Die Regenbogenfahrt wird von der Deutschen Kinderkrebsstiftung veranstaltet. Diese überwiegend aus Spenden finanzierte Organisation, vom Dachverband der Deutschen Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e. V. (DLFH) gegründet, steht krebskranken Kindern und ihren Familien mit Rat und Tat zur Seite und setzt sich dafür ein, dass Heilungschancen, Behandlungsmethoden und Lebensqualität Krebskranker ständig weiter verbessert werden. DLFH und die Deutsche Kinderkrebsstiftung sind autorisierte Interessensvertretungen von 74 Elternvereinen in Deutschland sowie der betroffenen Familien.

Die erste Adresse für ein schönes und gesundes Lächeln Dr. Z Zahnmedizinisches Zentrum auf dem Jungfernstieg

Seit 2011 die erste Dr. Z Praxis in Hamburg am Jungfernstieg eröffnet hat, ist der Zuspruch groß. „Zahnmedizin in Deutschland wird für die Patienten immer teurer. Dem wollen wir ein Ende setzen und Patienten hochwertige, moderne Zahnmedizin bieten – und zwar zu vernünftigen Preisen.“ sagt Dr. R. Zolmajd, Zahnarzt und Oralchirurg. Seine Praxis ist Teil der Dr. Z Praxismgemeinschaft mit deutschlandweit inzwischen 28 Praxen.



Dank des Gemeinschaftsprinzips können die Dr. Z Praxen

Kosten senken, z.B. durch gemeinsamen Einkauf. Diese Ersparnisse werden direkt an die Patienten weitergegeben.

Schwerpunkt Zahnersatz & Implantate

Dr. Zolmajd und sein Praxisteam bieten in den modernen Räumlichkeiten das gesamte Spektrum der Zahnmedizin: von der klassischen Vorsorge und Prophylaxe über Zahnfleischbehandlungen bis hin zu Zahnersatz und Implantologie. Neben Kostenbewusstsein stehen Freundlichkeit und Service an erster Stelle. Dr. Zolmajd und sein Team sorgen dafür, dass sich jeder Patient bestens aufgehoben fühlt. Dr. Zolmajd nimmt sich ausreichend Zeit für die Beratung und entwickelt gemeinsam mit



jedem Patienten die für ihn optimale Lösung. „Wir wissen, dass viele Menschen nicht gerne zum Zahnarzt gehen. Umso wichtiger ist es, dass wir alles dafür tun, dass sich die Patienten bei uns wohlfühlen.“ sagt Dr. Zolmajd. Durch zahlreiche Implantationen und entsprechende Langzeiterfahrungen hat Dr. Zolmajd seinen Ruf als kompetenter Partner für solche Eingriffe gefestigt. Vereinbaren Sie gerne einen unverbindlichen und individuellen Beratungstermin unter der **Telefonnummer 040 – 350 171 40.**

Feste dritte Zähne an nur einem Tag Eine Innovation in der Zahnmedizin



Sorglos lachen

Sorglos lachen, kauen und sprechen können – das ist der Wunsch vieler. Ein neues innovatives Behandlungskonzept macht dies möglich: Auf nur vier speziellen Titanimplantaten pro Kiefer wird festsitzender Zahnersatz eingesetzt.

Neue feste dritte Zähne

Nach ausführlicher Untersuchung und Beratung erfolgt die komplette Behandlung an nur einem Tag - auf Wunsch unter Vollnarkose. Am Ende des Tages verlassen Sie unsere Praxis mit festen dritten Zähnen, die schnell wieder belastet werden können.

„Noch am gleichen Tag hat der Patient wieder feste und schöne Zähne.“

*Dr. R. Zolmajd
Zahnarzt und Oralchirurg*

Infotag

Mittwoch, 28.09. von 17-19:30h
Feste dritte Zähne an einem Tag

Wir informieren kostenlos und unverbindlich, erklären den Behandlungsablauf und beantworten all Ihre Fragen.

**Jetzt
anmelden**



**Zähne gut,
alles gut!**

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

Tel. 040 350 171 40

Schlachterei Striga



- Kassler, Kochwurst
 - frische Räucherwurst aus dem Buchenrauch
 - Eisbein und Sauerkraut
 - Bremer Pinkel, Schweinebacke
 - deftige Hausmannskost von 11 - 16 Uhr
- alles aus eigener Herstellung

Alsterdorfer Straße 4 • 040 / 48 15 35
Mo. - Do.: 8 - 18 Uhr • Fr.: 8 - 18.30 Uhr • Sa.: 8 - 13 Uhr



Spaßfak

Es ist die in Europa derzeit **angesagteste Form des Gesellschaftsspiels** und eignet sich für **Privatgruppen und Firmen**: die gemeinsame Flucht aus einem sogenannten „**Escape Raum**“.
Wir erklären was den Reiz ausmacht.

Eigentlich ist es ganz einfach: Eine kleine Gruppe wird in einen Raum eingeschlossen und muss wieder raus. Eigentlich, denn der Schlüssel zur Freiheit ist in einem Tresor eingeschlossen und man kommt nur an ihn ran, wenn man eine Kette kniffliger Aufgaben löst ... Das geht nur im Team, denn nur der Pool des gemeinsamen Wissens und permanentes Brainstorming lässt die Gruppe die komplexen Aufgaben meistern. Und genau das ist ein Pluspunkt dieser interaktiven Spielform, jeder kann etwas zum Gelingen der Befreiungsmision beitragen. Das macht so viel Spaß, dass es immer mehr Anbieter gibt. Zu den ersten Anbietern, die den Trend aus Japan nach Hamburg brachten, zählen ‚TeamBreakout‘ und ‚Adventure Team‘. Während ‚TeamBreakout‘-Geschäftsführer Marius Bracklo mit seinem Team in einem Geschäftshaus im Raboisen 16 einen Mafia-Raum und ein Chemie-Labor geschaffen haben, gibt es bei ‚Adventure Team‘ im Gänsemarkt 43 eine nachgestellte Kunsthalle und ein Atomkraftwerk zu bespielen. Nach einer kleinen Einweisung wird die Gruppe (max.6 Personen) in den gewählten Raum eingeschlossen. Dort startet das Abenteuer

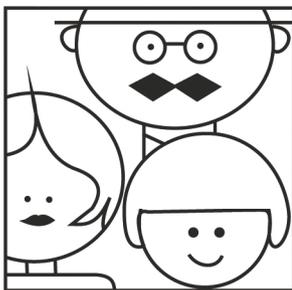


Kitsch-Kunst-Kram Samstag, 17. September 2016

Flohmarkt am Turmweg

Hamburgs echter Flohmarkt

Information
info@melan-nord.de



Veranstalter: Bürgerverein
vor dem Dammtor/Pöseldorf

Live Escape Games, ein Trend aus Japan, boomen. Gab es 2013 nur einen Anbieter in Deutschland, ist die Zahl im Jahr 2015 bereits auf 88 gestiegen.

KARTEN
verlosung!

tor garantiert!

mit einer Video-Botschaft. Anschließend tickt die Uhr: 60 Minuten haben die Gefangenen Zeit, ihrem Raum zu entkommen. Keine Angst es kann nichts passieren, denn das Team überwacht die ganze Aktion und gibt Tipps, wenn die Spieler nicht weiterkommen. „Die versteckten Hinweise, Rätsel und Codes, die zu knacken sind, haben es nämlich echt in sich“, erklärt Marius schmunzelnd. Um sie zu lösen muss man nicht strategisch begabte sein. „Es kommt auf die Mischung an. Ist der eine naturwissenschaftlich begabt, kann der Nächste gut mit Formen und Farben umgehen. Um aus dem Raum zu flüchten, braucht man Beides!“ Gerade weil Escape Games das Teambuilding stark unterstützen, werden TeamBreakout und Adventure Team regelmäßig von auch großen Firmen gebucht. Ist die Personenanzahl zu hoch, arbeiten beide Anbieter eng zusammen, um hohen Wartezeiten zu entgehen. Infos: www.teambreakout.de oder unter www.adventure-team.eu.

Sie möchten auch im Escape Raum Sherlock Holmes spielen?

Wir machen es möglich: Gemeinsam mit TeamBreakout und Adventure Team verlosen wir zwei Abenteuer für je vier Personen. Schreiben Sie dafür eine Mail an v.fuehlenbrok@alster-net.de. Einsendeschluss: 30.9.



Der neue Audi Q2. #untaggable

Unser attraktives Angebot für Sie:

z. B. Audi Q2 1.4 TFSI, 6-Gang.

Lackierung: Brillantschwarz, Bluetooth-Schnittstelle,

Einparkhilfe hinten, MMI Radio plus, Sitzheizung vorn u.v.m.

Leistung: 110 kW (150 PS)

Fahrzeugpreis: € 26.980,-

inkl. Überführungs- und Zulassungskosten

€ 24.900,-

Hauspreis

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

* Kraftstoffverbrauch l/100 km: innerorts 6,6; außerorts 4,7; kombiniert 5,4; CO₂-Emissionen g/km: kombiniert 124; Effizienzklasse B. Angaben zu den Kraftstoffverbräuchen und CO₂-Emissionen sowie Effizienzklassen bei Spannweiten in Abhängigkeit vom verwendeten Reifen-/Rädersatz.

Audi Zentrum Hamburg

Audi Hamburg GmbH, Kollaustraße 41-63,
22529 Hamburg, Tel.: 0 40 / 5 48 00-0,
patrick.helbig@audizentrum-hamburg.de,
www.audizentrum-hamburg.de

Paul

in Poppenbüttel



Multi-Talent: der gelernte Diplom-Kaufmann verdient sein Geld auch als DJ.

Foto: Kai Wehl

Der Ex-Bachelor und **Winterhuder Paul Janke** legt er jedes Wochenende als **DJ** auf. Am **7. Oktober** sorgt er in seiner Heimatstadt im AEZ beim Late Night Shopping mit seinen Plattentellern für Stimmung!

Der Mann sieht nicht nur verdammt gut aus (2009 wurde Paul Janke „Mister Hamburg“), er ist auch ein wahrer Medienprofi – gern gesehener Gast auf roten Teppichen, in Shows wie Let's Dance und dem TV-Total-Turmspringen. Trotz oder vielleicht gerade wegen dieser medialen Omnipräsens polarisiert der Winterhuder. Kann der überhaupt was, außer gut aussehen? Ne, der sieht ja nicht mal gut aus und auflegen kann er auch nicht, ist oft zu hören. Dabei gehört der R&B-Fan zu den wenigen, die nach einem TV-Auftritt – 2012 als Bachelor – nicht sofort wieder in der Versenkung verschwunden sind. Im Gegenteil, der 35-Jährige ist gefragter denn je: „Ich lege jedes Wochenende als DJ in Deutschland, Österreich, Schweiz, Luxemburg und Spanien auf und bin aktuell mit meinem neuen Song ‚Wir heben ab‘ unterwegs (Er singt ihn nicht,

hat aber am Text mitgeschrieben, um als DJ richtig durchzustarten, Anm.d.Red.). Ansonsten habe ich bei Punkt 12 von RTL mein ‚Love Coach‘-Format“, sagte uns Paul auf die Frage zu aktuellen Projekten. Der begnadete Fußballer – einst kickte er beim FC St. Pauli und Arminia Hannover und finanzierte sich unter anderem mit dem Sport sein BWL-Studium – zieht sogar so gut, dass er kürzlich gefragt wurde, ob er sich ein Comeback als Bachelor in der RTL-Dating-Show vorstellen könne. Er ließ es offen, aber obwohl „es mit die schönste Zeit meines Lebens war“, wie Paul bunte.de ins Mikro sprach, lässt der darauf folgende Satz, „ob das sinnvoll ist und man da jetzt noch die richtige Frau findet, sei dahingestellt“, eher eine Absage des Diplom-Kaufmanns erwarten. Hat ja auch damals nicht geklappt. Die Beziehung zu seiner Auserwählten Anja Polzer endete wenige Monate nach der Show. Seit dem wurden ihm viele Beziehungen angedichtet. Zuletzt mit Playmate Sarah Nowak. Wohl alles Quatsch, denn auf die Liebe angesprochen gibt es nur ein schmunzelndes „abwarten und Tee trinken“ zu hören. Also stehen die Chancen der weiblichen Fans vermutlich nicht schlecht, sich noch einen der attraktivsten Hamburger zu sichern. Vielleicht ja schon am 7. Oktober. Infos rechts.

vf/kw

Alster-Kind
Paul Janke: Der
35-Jährige lebte
von seiner Geburt
bis zu seinem 27.
Lebensjahr in
Winterhude. Jetzt in
Plama auf Mallorca
und im Komponis-
ten-Viertel.

© Thomas Biasotto - Weggis

Paul live erleben, so geht es:

Am 7. Oktober einfach ins AEZ in Poppenbüttel gehen, Heegbarg 31! Dort legt der 35-Jährige ab 20 Uhr als eines der Highlights, u.a. neben Live-Cooking von Sarah Wiener, bei einem großen „Late-Night-Shopping-Event“ auf. Was, das entscheidet Paul immer kurzfristig. „Was heute angesagt ist, kann in zwei Monaten schon wieder out sein. Aber spiele durchweg bekannte aktuelle Songs und natürlich meine aktuelle Single ‚Wir heben ab!‘“ Infos: alstertal-einkaufszentrum.de

Wir sind für Sie da.



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

ISO 9001 CERTIFIED
MDK-Ergebnis 2015 Sehr gut (1,2)

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

GAST-UND KRANKENHAUS
WOHNEN MIT PFLEGE SEIT 1248

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

Bücherwände

aus edelsten Hölzern
vollmassiv gefertigt
zu günstigsten Preisen



GALERIE HIMMELSWEG
Dieckhofstr. 16 - 21255 Tostedt
Tel. : 04182 - 6955
www.buecherregale.net



Küche und Bad aus allererster Hand

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



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

persönlich gut beraten
-ellerbrock

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

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



Bringen Geschwindigkeitsbegrenzungen etwas? Politiker streiten sich über mehr Tempo-30-Zonen zum Lärmschutz.

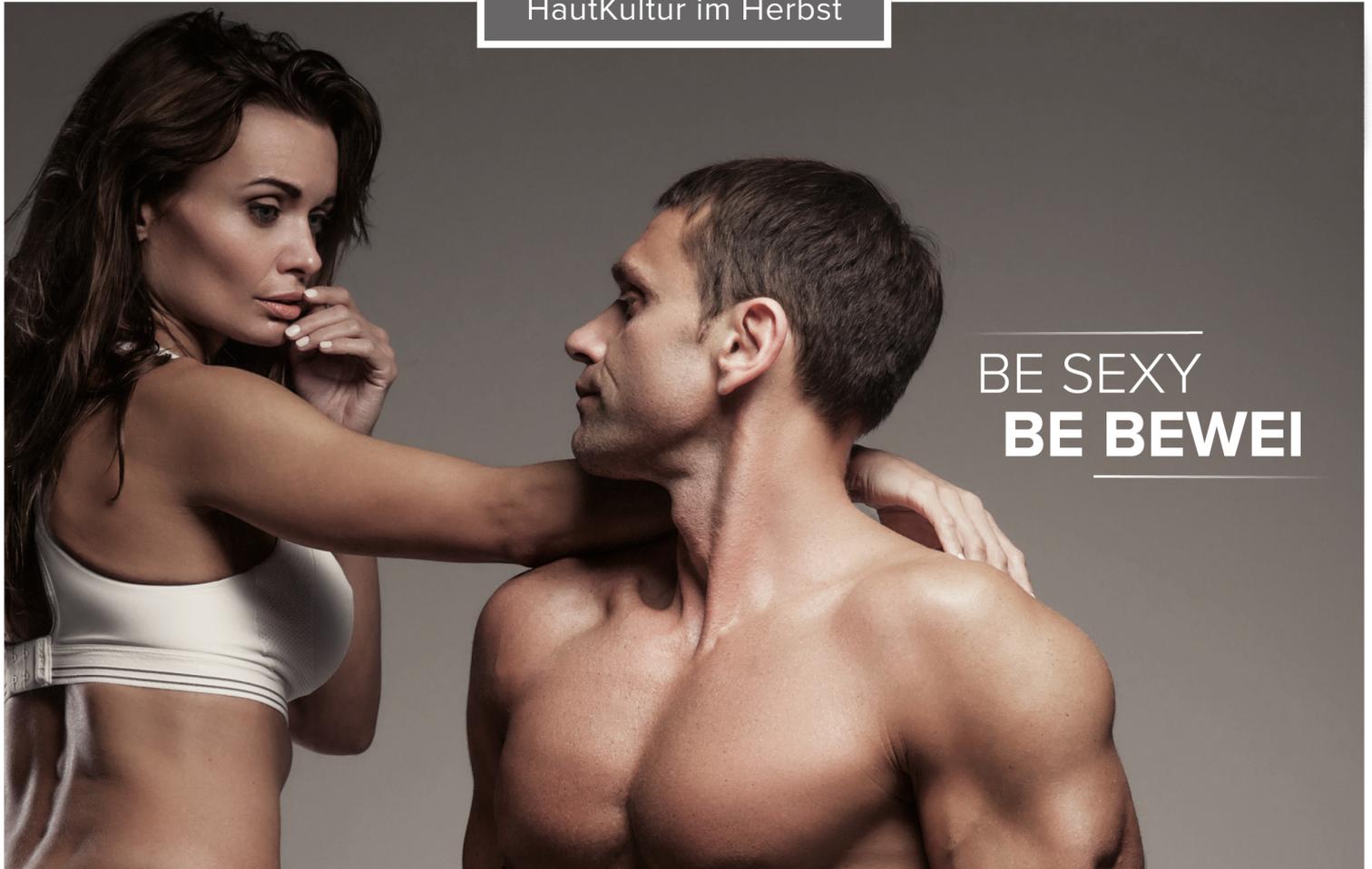
Fortschritts-Bremse?

Für mehr **Lärmschutz**: Umweltsenator Kerstan bringt die **Tempo-30-Diskussion** in Schwung. Auch **rund um die Alster** kommen etliche Straßen infrage. Was würde eine **Geschwindigkeitsbegrenzung** bringen?

Mehr Schutz gegen Lärm! Das ist die Forderung, mit der der Senat jetzt die Schwellenwerte für passiven Lärmschutz gesenkt hat. Bisher konnte man erst ab einem Geräuschpegel von 70 Dezibel erfolgreich Fördermittel für lärmschützende Maßnahmen beantragen, nun ist die Schwelle auf 65 gesunken. Auch im Alsterbereich ist das eine gute Nachricht für Immobilienbesitzer: Schließlich gehören Straßen wie die Hudtwalckerstraße, Kellinghusenstraße und Tarpenbekstraße zu den lautesten der Stadt. Eine weitere Lärmschutzmaßnahme stößt da auf weniger Gegenliebe: Die Überlegung nämlich, die Tempo-30-Beschränkungen aus Lärmschutzgründen auszuweiten. Der Senat hat die zehn lautesten Hauptstraßen im Blick; der BUND fordert stattdessen, die lautesten 40 Straßen der Stadt mit einer nächtlichen Tempo-30-Beschränkung zu versehen. Eine sinnvolle Maßnahme? FDP-Politiker Wieland Schinnenburg sagt nein und sorgt sich um den Wirtschaftsstandort Hamburg, und Christoph Ploß, Kreisvorsitzender der CDU-Nord, gibt zu bedenken: „Wie aktuelle Studien zeigen, verlängert sich die Fahrt bei Tempo 30 um fast 70 Prozent! Auch umweltpolitisch wäre eine solche Maßnahme unsinnig – Fahren in niedrigen Gängen führt zu einem höheren Schadstoffausstoß.“ Zudem ist auch die lärmsenkende Wirkung solcher Maßnahmen umstritten, wie sein CDU-Kollege Dennis Thering erklärt. In vielen Fällen sei der Unterschied mit 2,5 dB sowieso unter der Wahrnehmungsschwelle, in anderen „bestätigt sich genau das Gegenteil, denn gerade Lkws sind beispielsweise bei niedriger Drehzahl lauter.“ Die Diskussion um den Lärmschutz wird uns also noch eine Weile beschäftigen.

Bringen Geschwindigkeitsbegrenzungen etwas? Politiker streiten sich über mehr Tempo-30-Zonen zum Lärmschutz.





BE SEXY
BE BEWEI

Schlank, sexy und gesund ohne Sport, Diät & Jo-Jo-Effekt

Zudem Cellulite mindern, Falten glätten und die eigene Vitalität fördern.
Das alles geht ohne große Anstrengung – und sogar im Liegen!

Klingt viel zu schön, um wahr zu sein? Nicht bei HautKultur! Mit Hilfe der Radiofrequenztherapie von BEWEI können wir Ihnen alle diese Wünsche gleichzeitig erfüllen. Das exklusive Body Concept von BEWEI steigert auf einzigartige Weise Ihr persönliches Wohlbefinden, verleiht Ihrer Haut neue Spannkraft und verhilft Ihnen mit seiner ganzheitlichen Wirkung zu einer attraktiveren und vor allem zu einer schlankeren Figur. Das gilt übrigens **für Frauen und Männer!**

Die elektromagnetischen Wellen bewirken sowohl eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers als auch eine signifikante Reduzierung des Körperfettanteils. Das Bindegewebe und das Lymphsystem werden gestärkt, Cellulite (Orangenhaut),

Reiterhosen und andere Problemzonen werden dauerhaft angegangen – ohne Sport, Diät und Jo-Jo-Effekt.

Das BEWEI Body Concept überzeugt durch seinen ganzheitlichen Ansatz, denn die gewünschten Ergebnisse sind nicht nur an den behandelten Stellen zu sehen, sondern von Kopf bis Fuß. Ihre Haut beginnt bereits nach wenigen Behandlungen, sich auf natürliche Art und Weise zu straffen. Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden werden sich spürbar steigern.

Wo lässt sich Anti-Aging, Fettabbau und Gesundheitsförderung auf so angenehme und bequeme Art verbinden? Erleben Sie Ihr straffes Wunder – willkommen bei HautKultur!

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit uns. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg in einen wunderschönen Herbst zu begleiten.



Neue Unterwasserwelten

Es soll **mehr Leben in die Alsterfleete** kommen: Das Projekt „Lebendige Alster“ versenkt **seltsame Gebilde aus Holz und Beton** im Wasser, um tierischen Neubürgern den Aufenthalt zu erleichtern. Was hat es damit auf sich?

Die Maßnahmen stellen bisher einzigartige Pilotmaßnahmen im Süßwasserbereich dar“, erklärt Karsten Borggräfe von „Lebendige Alster“, einem Kooperationsprojekt von „Aktion Fischotterschutz“ sowie BUND und NABU Hamburg, das u.a. auch von der Stadt Hamburg gefördert wird. Zwei so genannte „Stromkokons“ aus Beton, die in Zusammenarbeit mit dem Büro Studio urbane Landschaften und dem Umweltbüro Essen entwickelt wurden, sind bereits im August in den Alsterfleeten versenkt worden. In den 1,5 Tonnen schweren Gebilden sollen Fische bei hohen Strömungsgeschwindigkeiten Unterschlupf finden. Zusammen mit künstlichen Holzstrukturen, die bereits seit Juni im Wasser schweben, und den schon länger existierenden Fischtreppen soll das Gewässer für neue Bewohner



Runter damit: Die tonnenschweren Betonkolosse wurden per Kran versenkt.

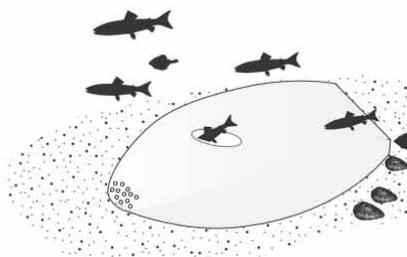
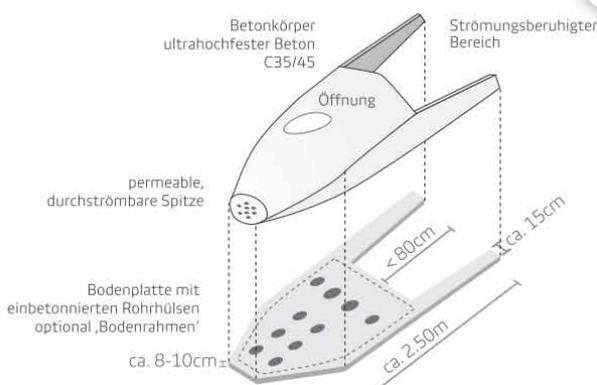


Fotos: Lebendige Alster/Karsten Borggräfe



attraktiver gemacht werden. Wie das aussehen könnte, erläutert uns Karsten Borggräfe: „In einer idealen Alster-Unterwasserwelt lebt eine Vielzahl von Fischen, Libellen und andere Organismen. Die Unterwasserwelt der Fleete stellt eine lebendige Verbindung zwischen der Elbe und dem Oberlauf der Alster her. Menschen können am Ufer sitzen und sich über springende Fische, über fliegende bunte Libellen und Vögel freuen, die von dem verbesserten Nahrungsangebot profitieren. Denn Unter- und Überwasserwelt gehören eng zusammen. Der Wunsch wäre, lebendige Fleete und eine lebendige Alster den Menschen als erlebenswerte Gewässer näherzubringen.“ Der Erfolg der Maßnahmen wird durch ein begleitendes Monitoring überwacht. Mit Ergebnissen ist 2017 zu rechnen. *cl*

Die Mitarbeiter von „Lebendige Alster“ hoffen, dass die Tierwelt in und um unsere Gewässer vielfältiger wird.



Stromkokons

Die Gebilde sind aus Beton und wiegen jeweils 1,5 Tonnen. Unter Wasser angekommen, können Fische darin auch bei höheren Strömungsgeschwindigkeiten Schutz finden.

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.



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



Fotos: Milena Kettner

Das Haspa-Team der Region Uhlenhorst-Winterhude hatte gemeinsam mit Mani der Maus viel Spaß am Sporttag Inklusiv!

Olympia – Paralympics – Sporttag Inklusiv!

Die Hamburger Sparkasse unterstützte auch in diesem Jahr den Hamburger Sportbund auf der Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtpark.

Zum Sporttag Inklusiv am Samstag, 10.09.2016 waren alle eingeladen, die Lust auf Bewegung und Spaß an der frischen Luft hatten - egal ob alt, jung, groß, klein, mit oder ohne Behinderung, Sportprofi oder Sportanfänger: Alle waren willkommen zum großen Sportfest! Neben Laufen, Springen und Werfen konnten die Teilnehmer kostenfrei ihr Sportabzeichen ablegen, diverse Informations- und Mitmachangebote nutzen und sich mit allerlei Köstlichkeiten und Getränken stärken.

„Bereits zum zweiten Mal unterstützen wir als Hamburger Sparkasse den Hamburger Sportbund e. V.“ Gemäß dem Motto „Raus aus dem Anzug, rein in die Sportschuhe“ haben sich auch in diesem Jahr zahlreiche Kollegen aus der Region Uhlenhorst-Winterhude gemeldet, um an unserem Mitmach-Stand auszuhelfen. „Gutes tun und Sport miteinander zu verbinden finde ich einfach klasse, deswegen bin ich auch in diesem Jahr wieder dabei“, sagt Ute Asmus, stellvertretende Filialleiterin am Mühlenkamp. Sich in der Freizeit für das soziale Leben zu engagieren ist für unsere Kollegen

selbstverständlich, denn das gesellschaftliche Engagement gehört für uns zur Haspa wie der Hafen zu Hamburg. „Sich zu treffen, um gemeinsam Sport zu machen, ist eine tolle Sache! Sport verbindet und hält gleichzeitig fit und es ist auch spannend unsere Kunden mal außerhalb der Filiale zu treffen“, sagt Thorben Hesel, Leiter der Filiale Mühlenkamp, der selbst aktiv Handball spielt und gleich seine Kinder mitgebracht hat. An unserem Mitmach-Stand warteten viele tolle Preise am Glücksrad, Groß und Klein konnten ihre Geschicklichkeit auf unserem BalanceBoard auf die Probe stellen oder sich beim Schminken verschönern lassen. Auch Mani, die Maus war den ganzen Tag mit dabei, machte einen Wettlauf mit den kleinen Sportlern und zauberte vielen Kindern ein Lächeln ins Gesicht.

Aus der Region für die Region – das ist einer der Leitgedanken, den wir verfolgen. „Wir wollen näher an unseren Kunden und Mitmenschen im Stadtteil sein und das sowohl in finanziellen Themen als auch im gesellschaftlichen Leben“, unterstreicht Regionalleiter Frank Ennen die

Bedeutung von Regionalität und freut sich schon auf den Sporttag Inklusiv im nächsten Jahr. Sie wollen auch Gutes tun? Auf unserer Spendenplattform www.gut-fuer.hamburg bündeln wir alle wichtigen Informationen und präsentieren die Möglichkeiten, Unterstützung für eigene Projekte zu erhalten.

Auch das Kinderschminken am Haspa-Stand erfreute sich großer Beliebtheit.



M-POINT talkt!

Das Alster-Magazin veröffentlicht in lockerer Reihenfolge Gespräche mit den Mitgliedern des erfolgreichen Unternehmernetzwerks. Diesmal ein Interview mit Christiane Martin, selbstständige psychologische Beraterin mit eigener Praxis.

Alster-Magazin: Frau Martin, unter psychologischer Beraterin fällt einem zuerst „Die Couch“ ein. Welche Farbe hat denn das Sofa?

Christiane Martin (lacht): Eine Couch gibt es bei mir nicht, sehr wohl aber eine Wohlfühliliege! Wer sich darauf begibt erfährt mit mir eine Reise in sein tieferes Bewusstsein. Das ist mein Talent mit meinen Klienten auf diese Reise zu gehen und zu schauen, welche Ursachen für aktuellen Stress und mögliche Blockaden dort schlummern.

Wow, sind Sie persönliche Reisebegleiterin?

Nein, ich bin ausgebildete psychologische Beraterin. Ich unterstütze Menschen dabei, die Wurzeln und Ursachen ihrer aktuellen Themen zu erkennen

und in die Veränderung zu kommen. Das, was man allgemein als „Sonnenseite des Lebens“ bezeichnet, steht meines Erachtens nach jedem zu.

Klingt interessant, wer ist da genau Ihre Zielgruppe?

Menschen, die unter Stress leiden, Menschen, die unter Druck stehen und Menschen, die mit ihrer aktuellen Situation unzufrieden sind, Thema „Hamsterrad“.

Davon scheint es ja einige zu geben, wie kommen Sie miteinander in Kontakt?

Unter 0160 – 81 44 720 stehe ich für ein Erstgespräch zur Verfügung. Alles Weitere unter www.martin-livebalance.de.

Letzte Frage zum Schluss, was bringt Ihnen die Mitgliedschaft im Unternehmernetzwerk M-POINT?

Oh, ganz viel. In meiner Kernkompetenz bin ich nachweislich top, hier sprechen viele Erfolge für mich. Dies aber in eine unternehmerische Form zu bringen, ist noch mal etwas ganz anderes. Bei meiner unternehmerischen Entwicklung hilft mir der Erfahrungsaustausch im M-POINT Netzwerk sehr und bringt mich voran.

Danke für das Gespräch, viel Erfolg!



Möchte einen Ausweg aus dem „Hamsterrad“ bieten: Christiane Martin, psychologische Beraterin.



Mehr über
M-POINT
erfahren:
www.mpoint.biz



**Willkommen bei der Bank,
die den Unterschied macht!**

Anders als die anderen.

Seit fast 30 Jahren beraten wir auch deutsche Kunden mit dänischer Herzlichkeit, gesundem Menschverstand und einer Offenheit, die von der dänischen Mentalität maßgeblich geprägt wird. So liegt es uns besonders am Herzen, dass unsere Kunden zu ihrem persönlichen Ansprechpartner in direktem Kontakt stehen. Somit können sie schnelle Entscheidungen treffen und auf jede Situation kurzfristig reagieren.

Wir garantieren unseren Kunden zudem eine objektive Beratung, da unsere Berater keine Bonus- und Provisionszahlungen erhalten.

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

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

Persönlich. Ehrlich. Nah.
jybp.de



Über ein Jahr lang musste die Psychologin Dr. Anne Merkt auf ihren ersten MMA-Kampf warten.



Foto: We Love MMA

Verlosung:

Wir verlosen 2x2 Tickets für das Event „We love MMA“ am 15.10.2016, 19 Uhr, Barclaycard Arena Hamburg. Einlass ab 18 Jahren! Wer 2 Tickets gewinnen möchte, der sendet eine E-Mail an l.schaefer@alster-net.de. Einsendeschluss: 7.10.

Grenzgängerin

Schlagen, Werfen, Klammern, Treten = willkommen bei den Mixed Martial Arts. Der Trendsport aus den USA wird hier immer beliebter, steht aber auch in der Kritik. Die **Winterhuder Psychologin und MMA-Kämpferin Dr. Anne Merkt** erklärt uns, warum sie freiwillig in den achteckigen Käfig steigt.



MMA-Kämpferin Dr. Anne Merkt (l.) mit Redakteurin und MMA-Fan Lena Schäfer

AlsterMagazin: Der Sport wirkt sehr brutal, wie kommt man als Frau zum Mixed Martial Arts?

Dr. Anne Merkt: Ich habe schon seit meinem 12. Lebensjahr an Ju-Jutsu-Wettkämpfen teilgenommen. Das ist dem MMA gar nicht so unähnlich. Man deckt dort auch alle Bereiche ab, etwa das Schlagen, Treten und Werfen. Irgendwann hatte ich da einfach keine Gegnerinnen mehr. Es gibt halt nicht so viele Frauen, die das machen. Beim MMA ist das mittlerweile anders, da hat man einfach den Vorteil, dass man eine Gegnerin

„Es erfordert viel Disziplin“

zugeteilt bekommt und es auch schon drei Monate vor dem Kampf weiß. Insgesamt habe ich einfach eine neue Herausforderung gesucht. **Du steigst zum einen als Kämpferin ins Octagon und gehst, als Doktorin der Psychologie, einer wissenschaftlichen Arbeit nach. Lässt sich das gut miteinander kombinieren?**

Es erfordert sehr viel Disziplin tagsüber Vollzeit arbeiten und abends noch zum Training zu gehen. MMA ist für viele ja auch ein Profisport, für mich ist es aber eher ein Hobby, welchem ich neben meiner vollen Stelle nachgehe.

Wie oft trainierst Du neben Deinem Job?

Regulär ungefähr sechs Mal in der Woche. Wenn ich kämpfe, versuche ich auch manchmal zwei Trainingseinheiten pro Tag in meinen Zeitplan zu bekommen. An den Unis gibt es meistens auch Krafräume, sodass ich auch mal mittags trainieren kann.

Hast Du noch Ziele für Deine Karriere als Kämpferin?

Nein. Ich wollte immer nur gucken, wie weit ich, mit dem was ich kann, komme. Viele Leute wollen ihr Hobby zum Beruf machen, doch das kommt für mich nicht in Frage. Ich mag meinen Job in der Wissenschaft!

MMA ist höchst umstritten. Stößt Du als Kämpferin denn eher auf Respekt oder Abneigung?

Ich stoße eher auf Angst mir gegenüber! Besonders im Training habe ich die Erfahrung gemacht, dass die meist männlichen Trainingspartner extrem verunsichert sind, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Situation, dass ihnen eine Frau gegenüber steht, umgehen sollen. Die Angst vor einer möglichen Niederlage war oftmals so groß, dass keiner mit mir trainieren wollte.

In der Öffentlichkeit wird viel über die Verletzungsgefahr diskutiert. Hast Du dich schon einmal beim MMA verletzt?

Ich wurde mal vor einem Kampf von einem Auto angefahren und habe mich dabei übel verletzt. (lacht) Man muss halt seine eigenen Grenzen ziemlich gut kennen. Ich selber hatte mal einen Haarriss im Fuß, aber das war's auch schon.

Lena Schäfer

Das ist MMA

Mixed Martial Arts (MMA, Gemischte Kampfkünste) ist ein Vollkontaktkampfsport, der ein breites Spektrum an traditionellen und modernen Kampfsporttechniken erlaubt. Die Regeln erlauben Schlag- und Bodenkampftechniken wie z.B. Kickboxen, Ringen und Judo. So treffen Wettkämpfer mit unterschiedlichem Hintergrund aufeinander. Die KämpferInnen können nach Punkten, durch k.o. oder Aufgabe gewinnen. Die Veranstaltungen der We Love MMA Serie werden unter dem internationalen Regelwerk der „Unified Rules of Mixed Martial Arts“, einem von der US-Regierung genehmigten Reglement, ausgetragen und von Ärzten, Ring- und Wertungsrichtern überwacht.

FINANZKABARETT KARTEN GEWINNEN

„Macht! Geld! Sexy?“ fragt Chin Meyer in seinem neuen Bühnenprogramm, mit dem er am 25. Oktober, 20 Uhr, in Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstraße 53, auftritt. Der kabarettistische Finanzexperte nimmt darin die allgegenwärtige Gier nach immer mehr Geld und das in alle Lebensbereiche ausufernde Streben

nach Sexy-Selbstbestätigungs-Wohlfühl-Konsum auseinander.

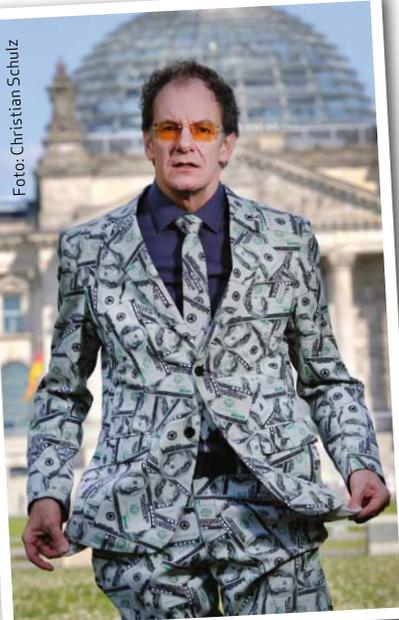
In Zusammenarbeit mit Alma Hoppes Lustspielhaus verlost das Alster Magazin 3x2 Karten für den Auftritt. Einfach eine Mail mit Betreff „Chin Meyer“ an c.luscher@alster-net.de. Einsendeschluss ist der 18. Oktober.

Für alle, die nicht gewinnen: Tickets gibt's unter

Tel.: 555 6 555 6 oder **www.almahoppe.de**

Chin Meyer zieht unser Verhältnis zum Geld durch den Kakao.

Foto: Christian Schulz



PERSÖNLICHKEIT ZEIGEN

Erhalten Sie tolle Rabatte beim Kauf Ihrer Brille(n)

Beim Kauf
von einer Brille erhalten Sie **10 % Rabatt**,
von zwei Brillen erhalten Sie **15 % Rabatt**,
von drei Brillen erhalten Sie **20 % Rabatt**.

* Gültig für Bestellung/Kauf von Brillen mit Ihren Sehwerten im Aktionszeitraum vom 01.09.2016 bis 15.10.2016. Die jeweilige Rabatthöhe berechnet sich auf den Gesamtkauf bei einem Maximalrabatt von 20%. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

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

**OPTIKER
CARL**

SCHULZE
Outdoor Living

50%

**HERBST
SCHNÄPPCHEN**

AUF AUSSTELLUNGSGRUPPEN, ALLE ACCESSOIRES UND DEKO-ARTIKEL*



VERKAUFSOFFENER SONNTAG, DEN 25.09.2016, 13:00 - 18:00 UHR MIT GRILL-TASTING!

*ausgen. Kerzen, Korbwaren, Taschen und die Marken RICE & REX • Auch auf die bereits reduzierten Artikel • Gültig bis zum 25.09.2016, bzw. solange der Vorrat reicht

www.schulze-outdoorliving.de | Waldweg 95 | 22393 Hamburg | Tel.: 040-6012012 | Mo.-Fr. 8.30 - 19.00 Uhr | Sa. 8.30 - 18.00 Uhr

What's up in TOWN?



Gastgeberin Nadine Geigle und Moderatorin Madita van Hülsen (r.)



Hilke Kallert, Andrea Brodtmann und Sigi Buchsbaum (v.l.)



Autor und Gastredner Dr. Frank Berzbach

FRAUENMODETALK

Knapp 100 Hamburger Ladies aus Wirtschaft, Sport, Medien und Design waren der Einladung PR-Profi Nadine Geigle zur **8. Womans Business Lounge** in die „Sturmfreie Bude“ gefolgt. In luftiger Höhe des 13. Stocks des Alstertowers in St. Georg wurde bei bestem Wetter und kühlen Drinks der Blick auf die Alster genossen und später einem spannenden Modetalk zwischen **Autor und Blogger Dr. Frank Berzbach** und Moderatorin Madita van Hülsen gelauscht. Thema: „Formbewusstsein – Mode als Mehrwert im Leben“. Mit Fingerfood und anregenden Style-Gesprächen klang der Abend entspannt aus.



Sängerin Saskia Leppin



Zahnärztin Dr. Kathrin S. Peters und Fotografin Andrea Lang (r.)



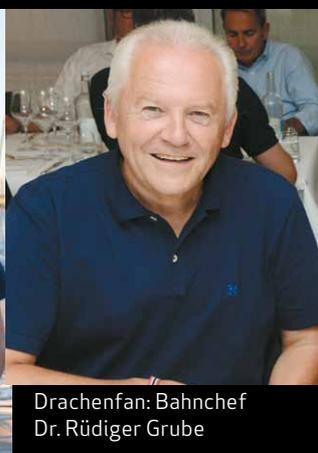
Designerin Khadra Sufi (l.) mit Schauspielerin Dayan Kodua



Verbraucherrechtsexpertinnen: Dana Oppermann und Elif-Ediz Amini (r.)



Sieger-Crew: Dirk Borgwaldt, Wirtschaftskapitän Ralf Eggers und Steuermann Carsten Kemmling (v.l.)



Drachenfän: Bahnchef Dr. Rüdiger Grube



Die Veranstalter: Dr. Harald Vogelsang (Haspa), Andreas Christiansen (NRV) und Jochen Schweizer (Audi, v.l.)



Anja und Bernd Glathe (Auto Wichert) und Moderator und Kreuzfahrtblogger Uwe Bahn (r.)

REGATTASPASS

102 Segler auf 34 Drachen segelten auf der Alster auf Einladung des NRV, der Haspa und Audi bei der traditionsreichen **Regatta der Hamburger Wirtschaft** um die „Schüssel der Wirtschaftskapitäne“. Bei Sonnenschein, einer leichten Brise und um die 30 Grad segelte je ein Wirtschaftsboss mit zwei erfahrenen Drachenseglern des NRV 3 kurze Wettfahrten. Nach der Siegerehrung konnten ein klassisches Roastbeef und der herrlichen Blick über die Alster von der Terrasse des Clubhauses genossen werden. Mehr Infos: nrv.de



Drachensegler: Dr. Florian Ropohl (E&Y) und Architekt André Poitiers (r.)



BELLARI

R O S E N P A R K

WIR MACHEN HAMBURG* SCHÖNER



BELLARI Rosenpark

- Hautdiagnose
- Profi-Pflege
- Individualpflege
- Augen & Make-up
- Männer-Treatments
- Haut Intensiv

BELLARI Medical

- Botulinum
- Hyaluronsäure
- Laser
- Ultherapy®
- Gentlelift

HIGH CLASS AESTHETIC MEDICINE
MEETS PROFESSIONAL COSMETICS

* BELLARI HAMBURG · HANSE-VIERTEL · GROSSE BLEICHEN 36

WWW.BELLARI.DE

HAMBURG · FRANKFURT

THE SEVEN SECRETS OF BEAUTY

What's up in TOWN?



Führte geschickt und redigewandt durch den Abend: Moderator Jan Hahn



GZSZ-Traumpaar Valentina Pahde und Raúl Richter

LATE-NIGHT-EVENT

Tolles Ergebnis: Ein Erlös von 12.500 € ging an die Hospiz-Organisation „Lebensbrücke“ sowie die Stiftung „Kinder seid Kinder“. Anlass: Das **Designer Outlet Soltau** hatte zu seinem vierten „**Late Night Shopping**“-Special geladen. Das Event gibt es einmal im Jahr und zieht Tausende Besucher und **Stars aus Hamburg** und dem Norden nach Soltau. Unter anderem wandelten Model **Jolina Fust**, TV-Ikone **Jorge González** sowie die GZSZ-Stars **Valentina Pahde** und **Raúl Richter** erst über einen „pinken Teppich“ und verkauften später Lose für die oben genannte Charity-Tombola. Highlight für alle Shopper, waren neben exklusiven Angeboten und einer Beauty Lounge die Liveauftritte der beiden Sängerinnen **Cassandra Steen** mit ihrem deutschen R&B und die deutschen Chansons von **Annett Louisan**. Noch mehr Impressionen des Events gibt es auf designeroutletsoltau.com



GTMN-Star Fiona Fust (die Hamburgerin wurde 2014 Zweite!)



Rockte das Outlet in Soltau: Sängerin Annett Louisan



„Pippi Langstrumpf“ Inger Nilsson und Annett Louisan (r.)



Sängerin Cassandra Steen (Ich bau eine Stadt für dich)



Schauspielerin Christine Kaufmann beim Charity-Tombola-Losverkauf.



Schauspielerin und Moderatorin Collien Ulmen-Fernandes mit TV-Ikone Jorge González

Dr. Susanne Steinkraus

Skin Treatment

Authentisch - Natürlich - Schön
Die neue Adresse für Ihre Haut

Auf Basis unserer hohen Fachkompetenz und langjährigen praktischen Erfahrung sind wir in der Lage, das gesamte Spektrum der medizinischen und ästhetischen Dermatologie für unsere weiblichen und männlichen Patienten abzudecken. Wir konzentrieren uns auf die gesundheitliche Vorsorge für die Haut genauso leidenschaftlich wie auf Ihre Genesung und Wiederherstellung nach einem Hautleiden sowie auf gewünschte ästhetische Verschönerung. Die dermatologische Kosmetik rundet unser ganzheitliches Konzept ab.

Jungfrauenthal 13
20149 Hamburg

T: 040 / 41 42 32 54
F: 040 / 41 42 32 58

praxis@steinkraus-skin.de
www.steinkraus-skin.de



Dr. med.
Susanne Steinkraus

What's up in TOWN?



Sängerin Love Newkirk und Samuel D. Brown



Die Gastgeber des Abends: Franco Schiavone, Claudio Spinsanti und Giordano Ardizzoni (v.l.)



Schauspieler Jörn Schlönvoigt

ITALIENISCHENACHT

Rund **350 Gäste** aus Wirtschaft, Medien und Showbiz sowie Freunde und Macher des Restaurants "La Vela" **feierten die Renovierung** des Hauses (la-vela.de). Bei feinstem Sonnenschein genossen die Gäste, u.a. die Schauspieler **Stephan Luca** und **Bruno F. Apitz** oder Moderatorin **Susanne Böhm**, italienische Musik, Kulinarik und den Blick in den Hafen. Aber trotz aller guten Laune, wer derzeit an Italien denkt, kommt am Erdbeben nicht vorbei. Entsprechend wurde an dem Abend **im Stillen ein wenig gesammelt** - 1.418 Euro kamen dabei für die Organisation „Hamburg hilft Amatrice“ zusammen!



Schauspielerin Nina Bott



Die Moderatorenkollegen Thorsten Lausch und Uli Pingel (r.)



TV-Maklerin Claudia-Christina Gülzow mit Tochter Yulie und „Miyagi“ (v.l.)



Model Viola Möbius und Ilona Benthien (r.)



Moderator Dr. Martin Wilhelm



Neu im Vorstand des GC Hamburg Walddörfer: Arne Dost (Präsident), Anne Schaeffer und Florian Kairat (v.l.)



Silke Lange, GF Euro-Shell und Verleger Wolfgang E. Buss



Fotos: Kai Wehl, Stefan Vossemer

Turnier-Motto: Spaß vor sportlichem Ehrgeiz!

GOLF PARTY

Einmal im Jahr laden **Sabine Kilian, Cristian Danger, Arne Dost** und **Florian Kairat** zum "Golf & Grill Invitational" in den **GC Hamburg Walddörfer** ein. 112 GolferInnen traten im Chapman Vierter an und genossen dabei nicht nur das sonnige Wetter, sondern auch angesagte Musik (dank 24 Boxen und 20 Kilometer Kabel auf dem ganzen Golfplatz), Bier und Currywurst vor und auf der Runde sowie abends leger gekleidet ein leckeres BBQ. Den Machern gelingt stets eine entspannte fröhliche Golf-Party. Fazit: Weltklasse!



Sorgten für die Musik auf dem Golfplatz: Jonas Fürste und Hartmut Carl, Carl Konferenztechnik

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!



Anlageberatung

Niedrige Zinsen und schwankende Investmentmärkte sind Themen, die jeden Depotinhaber aktuell bewegen.

Zu unseren Beratungen und Dienstleistungen gehören:

- Kostenlose Überprüfung der Anlage- und Vermögensstruktur
- Kostengünstige Depotbanken
- Transparente und zuverlässige Abwicklung
- Monatliche Marktberichte und Vermögensaufstellung
- Neukunden erhalten eine max. Wechselprämie in Höhe von 800 €

Finanzierung

Das niedrige Zinsumfeld am Kapitalmarkt hält weiter an. Verwirklichen Sie jetzt Ihren Traum vom Eigenheim.

Wir helfen Ihnen dabei:

- Wir übernehmen für Sie einen Marktvergleich von über 300 Banken und Versicherungen in Deutschland
- Einbindung staatlicher Förderung
- Langfristige Zinsabsicherung
- Individuelles Finanzierungs-konzept
- Fair und transparent

Immobilien

Da der Immobilienmarkt in den letzten Jahren einen großen Wandel durchlebt hat, schaffen wir Klarheit im Immobilienbereich.

Unser Leistungspaket für Sie:

- Beratung und Bestandsaufnahme
- Mietpreis- und Wohnmarktanalyse
- Exposé Erstellung
- Kostenlose Immobilienbewertung
- Immobilienpräsentation im Internet
- Anfragemanagement, Vorauswahl von Interessenten
- Vertragsverhandlungen – Vorbereitungen, Begleitung zum Notar, Ämtern und der Übergabe

TAVAGROUP • Ramskamp 71-75 • 25337 Elmshorn • T 04121 5780 57-0
Harksheider Straße 3 • 22399 Hamburg • T 040 6116 794-0 • tava-group.com

KOMÖDIE **K** WINTERHUDER FÄHRHAUS

Fotos: Lorediana Labacca

Barbara WUSSOW



Peter BONGARTZ

GLÜCK 'LE BONHEUR'

Bis **6.11. 2016**

von Eric Assous | Regie: Michael Wedekind

Weihnachten auf dem Balkon

Komödie von Gilles Dyrek
Regie: Jürgen Wölffer

Ab **11.11. 2016**




mit Marek Erhardt, Adisat Semenitsch, Oliver Dupont u.a.

Karten-Telefon: (040) 480 680 80 oder online: www.komodie-hamburg.de



Dank individueller Trainingspläne erreichen MeridianSpa-Mitglieder ihre Fitnessziele.

Persönlich, kontinuierlich und individuell Trainingsbetreuung im MeridianSpa

Ganz gleich, ob **Fitness-Interessierte abnehmen, ihren Rücken stärken** oder einfach nur **beweglicher werden** möchten: Die Trainer im MeridianSpa sind darauf spezialisiert, dass Mitglieder ihre individuellen Ziele erreichen.

Im MeridianSpa startet die Betreuung mit dem ersten Beratungstermin. Dabei kann sich das Mitglied in aller Ruhe mit dem Trainer austauschen und ihm seine Wünsche und Ziele offenbaren. Der Trainer wiederum stellt genaue Fragen zum Allgemeinbefinden, Gesundheitszustand und zum Fitness-Status. Um diesen zu präzisieren, folgen ein Check auf der Körperanalysewaage und ein Balance-Test. Das Ergebnis: Ein individueller Trainingsplan, der immer wieder aktualisiert wird. Das Team im MeridianSpa stellt dabei unter Berücksichtigung persönlicher Vorlieben die beste Kombination aus Kursen, Kraft- und Ausdauertraining zusammen, die entweder in Papierform geführt oder elektronisch über eine Member App verfolgt und bearbeitet werden kann. Vorteil der digitalen Form: Hier ist der Trainingsplan auch außerhalb des MeridianSpa-Besuchs – wie zum Beispiel im Urlaub oder auf Geschäftsreisen – um neue Workouts und Erfolge erweiterbar. Auch der Trainer kann auf diesen zugreifen, dem Sportler Aufgaben setzen und an geänderte Ziele anpassen. Während der Fitness-Einheiten haben die Mitglieder zu jeder Zeit die Möglichkeit, auf einen Trainer zuzugehen und sich auch weitere Übungen zeigen zu lassen. Mit der in Kürze verfügbaren MeridianSpa App kann

sich zudem jeder von unterwegs bequem über das aktuelle Kursprogramm informieren und automatisch Benachrichtigungen zu Specials und Workshops erhalten. Je nach persönlichem Ziel wird der Trainingsplan nach einigen Wochen auf Erfolg überprüft und entsprechend angepasst. So bleibt man am Ball und Monotonie stellt sich gar nicht erst ein. Damit kein Termin in Vergessenheit gerät, erinnert ein EasyTrain-System die Mitglieder an ihre nächsten Termine per SMS oder E-Mail.

Einfach vorbeikommen!

Interessierte, die Lust auf Bewegung bekommen haben, können in einem der fünf Hamburger MeridianSpa vorbeikommen und sich die Anlage zeigen lassen. Tipp: Wer einen Trainingspartner bis zum 30. September 2016 davon überzeugt, zusammen fit zu werden, spart dabei gemeinsam eine Aufnahmegebühr im Wert von 100 Euro. Dieses Angebot gilt nur bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft und bei gemeinsamer Anmeldung. Weitere Informationen gibt es auch telefonisch unter 040/65 89-0 oder auf www.meridianspa.de.



Themen, die Frauen bewegen

– in Ihrer **Hamburg Woman** und auf **Hamburg-Woman.de**

Werben Sie in Hamburgs führendem Frauentitel. Nutzen Sie jetzt attraktive **Frühbucher-Rabatte**.
 Buchen, sparen und informieren über HAMBURG WOMAN-Hotline: **040 538 9 300** und **www.HamburgWoman.de**



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

Vereinigte Ofen- und Kaminwerkstätten Hamburg AG

Bei der Braaker Mühle · 22145 Hamburg/Braak · (040) 675 95 160
 Mo-Fr 10-18h · Sa 10-16h · So (Schantag) 12-17h · info@vok-ag.de · www.vok-ag.de



LECKERER AVOCADO-AUFSTRICH

- 1 weiche Avocado gewürfelt
- 4 Strauchtomaten gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe gepresst

Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Schmeckt ausgezeichnet in Kombination mit Ziegenkäse auf Schwarzbrot.

Avocados sind reich an Nährstoffen und gesunder Ölsäure. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Arthritis soll sie einen positiven Effekt erzielen.

Avocado gegen Krankheiten

Die Avocado ist reich an gesunden Fettsäuren. Daher gilt sie als sehr gesund. Ihr regelmäßiger Verzehr soll bei verschiedenen Krankheiten einen positiven Einfluss haben.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Die Aufnahme von ungesunden, meist chemischen Fetten begünstigt entzündliche Veränderungen

der Gefäße, was zu schweren Erkrankungen wie Aterien-Verkalkungen führen kann. Durch den Verzehr der Avocado, werden

dem Körper die gesunde Ölsäure und viele Nährstoffe zugeführt, die verschiedene Funktionen im Körper auslösen, u.a. die Kon-

trolle des Blutzuckers durch Ballaststoffe oder die Regulierung des Blutdrucks durch Kalium.

Diabetes

Auch Diabetes Patienten wird die Aufnahme von der gesunden Ölsäure empfohlen. Das soll das schlechte LDL-Cholesterin bekämpfen und das gesunde HDL-Cholesterin erhöhen. Vitamin C soll die Gefäße schützen.

Athritis

Millionen Deutsche leiden unter der schmerzenden, entzündlichen Gelenkerkrankung. Der regelmäßige Verzehr von Avocados soll Entzündungen vorbeugen (s.o.).

Adipositas

Avocados sind zwar reich an Kalorien, doch sollen sie bei einer Gewichtsreduktion helfen. Ihre Fette werden wohl nicht als Fettreserve, in Form von unschönen Fettpölsterchen, abgespeichert, sondern dienen als Langzeit-Energielieferant. Neben Avocados sollen auch Nüsse denselben Effekt haben. Die zu verzehrende Menge sollte sich dennoch im Rahmen halten.

„Gemeinsam für das Leben“

- Moderne Krebstherapie
- CyberKnife* / Radiochirurgie
- Schmerztherapie
Röntgenreizbestrahlung (Kassenleistung!)

STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ
*cyberknife center hamburg
Tel. 040 - 244 245 8-0 • www.szhh.info

Strahlentherapie Zentrum Harburg
Tel. 040 - 2111 65 6666 • www.szha.info

Strahlentherapie Elmshorn
Tel. 04121 - 103 150 • www.stelm.info

Einziges All-on-4®
Kompetenzzentrum
in Hamburg



Prof. inv.
Dr. (H) Peter Borsay,
geprüfter Experte
der Implantologie
(DGOI)

ZAHNKLINIK ALSTERTAL im AEZ

Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay und Dr. Salehi

PATIENTENSEMINAR

ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPELL ODER BOHRER & FESTE ZÄHNE AN EINEM TAG

Lernen Sie bei unseren kostenfreien Patientenseminaren verschiedene minimalinvasive Implantatlösungen (Laser, Piezo, 3D) oder das innovative Sofortversorgungs-Verfahren „Feste Zähne an einem Tag“ (All-on-4®) kennen.

Referent ist Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay, unser Spezialist für Implantologie (DGZI) mit mehr als 25 Jahren Erfahrung aus über 10.000 Implantationen.

Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen direkt an den Referenten zu stellen.

**Minimalinvasive Zahnimplantate
ohne Skalpell oder Bohrer**

Feste Zähne an einem Tag

Die Vorteile für Patienten

- ▶ Intraoral-Scanner:
Abdruck mit einer Kamera,
statt Abdruckmasse
- ▶ weniger Blutungen und Schwellungen
- ▶ bessere Wundheilung
- ▶ keine Nähte, keine Narben
- ▶ keine oder weniger Betäubung notwendig
- ▶ Implantatbettvorbereitung ohne Bohrer
- ▶ Versorgung des vollständigen
Zahnbogens auf nur 4 Implantaten
- ▶ Implantate und die Versorgung mit
festsitzendem Zahnersatz innerhalb
weniger Stunden
- ▶ keine vorübergehende Zahnlosigkeit
- ▶ kein herausnehmbares Provisorium
- ▶ bei Knochenrückgang meist kein
zusätzlicher Knochenaufbau

Unsere nächsten kostenfreien PATIENTENSEMINARE

Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.

**Melden Sie sich zeitnah
telefonisch oder per E-Mail an:**

- ▶ **Dienstag, 11. Okt. 2016, 18.00 Uhr**
- ▶ **Mittwoch, 12. Okt. 2016, 14.00 Uhr**
- ▶ **Donnerstag, 13. Okt. 2016, 18.00 Uhr**

Telefon: 040 - 602 42 42

040 - 50 68 86 23

info@zahnklinikalstertal.de

Die Füße

sind das Fundament unseres Körpers ...

... und unser stetiger Begleiter im Leben. Daher sind sie täglichen Belastungen ausgesetzt. Um diese zu reduzieren, ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit seine Füße analysieren zu lassen. Dazu gehört eine intensive Beratung, u.a. auch zum Schuhwerk. Gerade bei sommerlichen Temperaturen trägt man gern luftige Sandalen. Aber Sandalen haben in der Regel kein angepasstes vorgeformtes Fußbett, welches dem Fuß die richtige Stütze verleiht. Auch ist das Tragen von losen Einlagen ist kaum möglich. Hier empfehlen sich maßgefertigte Zehensteigsandalen – die „flip'nMotion“. Diese Sandalen haben ein auf den Träger abgestimmtes Fußbett, das eigens für den jeweiligen Fuß hergestellt wird. Dafür wird ein digitaler elektronischer Fußabdruck erstellt, um die einzelnen Belastungspunkte des Fußes genau zu lokalisieren. So kann der Fuß auch im Spätsommer von den gelenkschonenden Führungs- und Dämpfungseigenschaften profitieren, die er sonst nur mit Einlagen im festen Schuhwerk erhalten würde.



Luftige Sandalen:
Im Sommer gern
getragen, aber ohne
richtiges Fußbett
eine Belastung für
unsere Füße.



Expertentipp von Jörn Paulmann
footinMotion.

Zukunftsweisende,
offene **MRT**,
Kernspin-Technologie
und
High-Tech-Diagnostik.

Privat & alle Kassen



KERNSPINZENTRUM HAMBURG-EPPENDORF

Ihr Termin:
040 /
48 00 43 43

Kümmellstraße 1, 20249 Hamburg
Parken Einfahrt Marie-Jonas-Platz (ehem. Karstadt)
U-Bahn U1/U3 Kellinghusenstraße
Sprechzeiten Mo.-Do. 7-21h, Fr. 7-18h
www.kernspinzentrum-eppendorf.de

KERNSPINZENTRUM EUROPA PASSAGE

Hermannstr. 22, 20095 Hamburg
Parken Hermannstr. 9
U-/S-Bahn Rathaus + Jungfernstieg
Sprechzeiten Mo.-Do. 7-21h, Fr. 7-18h, Sa. 8-15h
www.kernspinzentrum-europapassage.de

Ihr Termin:
040 /
30 20 80 00

IHR RADIOLOGIKUM  HAMBURG

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.

Neue Adresse

Telefon 040 / 57 00 88 95

Arztpraxis mit angeschlossener
KG-Praxis

Tipps
rund um die
Gesundheit

Bei früher Erkennung
können Augenleiden früh
bekämpft werden.

Was Ihr Auge

so alles verrät

Die Hälfte aller Erblindungen könnte verhindert werden, aber dennoch steigt die Zahl der erblindeten Menschen. Erkrankungen der Netzhaut und Zustände des Auges, die zu einem Verlust der Sehkraft führen können, bleiben lange unbemerkt. Viele Augenerkrankungen können erfolgreich behandelt und eine Erblindung verhindert werden, wenn sie frühzeitig genug untersucht werden.

Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck sowie Nebenwirkungen von Medikamenten könnten mit einer schmerzlosen Augenuntersuchung erkannt werden. Eine frühe Erkennung ist die Grundvoraussetzung für die Behandlung und den Erhalt des Augenlichts. Eine hervorragende Methode um Netzhauterkrankungen aufzudecken, ist die Untersuchung mit einem neuen hochmodernen Spezialgerät, dem Optomap Daytona. Ohne die Gabe von Augentropfen können jetzt mit der sog. Autofluoreszenz sogar tiefer in der Netzhaut liegende Veränderungen erkannt werden.



Expertentipp von Jennifer Ligos

Medizinische Fachangestellte, Technische Leitung und stellv. Praxismanagerin des AÖZ-Hamburg



www.footinmotion.de

foot inMotion®
Ihr Fußexperte

flip'nMotion
CAD-gefräste
Zehensteigsandalen

Mit befreiten Füßen
durch die warmen Tage!

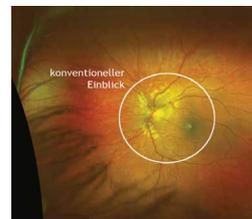
footinMotion® GmbH
Eppendorfer Landstr. 12, 20249 Hamburg
Tel.: 040 / 23 93 52 69

AÖZ Augen
Operationszentrum
Hamburg
ANDREAS OTTO

Netzhautuntersuchung:

Optomap®-Daytona

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



Heegberg 2 · 22391 Hamburg
info@aöz-hamburg.de

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



Tipps
rund um die
Gesundheit

Labor

to go

Steigender Zeitdruck im Beruf, Doppelbelastung durch Familie und Job oder Freizeitstress: Für lange Wartezeiten wegen Labortests ist oft keine Zeit. Viele wissen dabei ganz genau, welche medizinischen Analysen sie wünschen. Dass diese Untersuchungen auch einfach und bequem direkt im Labor ihres Vertrauens durchgeführt werden können, ist den meisten jedoch nicht bekannt. Die Labore liegen dabei häufig zentral, sodass ein Besuch vor der Arbeit, in der Mittagspause oder vor dem Shoppen in der City möglich ist. Ob Gesundheits-Checks, Vitaminspiegel oder andere Tests: Meist kann kurzfristig ein Termin vereinbart werden, die Test-Ergebnisse liegen in der Regel noch am selben Tag vor. Einige Labore bieten die gewünschten Analysen auch anonym oder mit ärztlicher Beratung an.



Expertentipp von Dr. Britta Beil

Leiterin des Medizinischen Labors
Hamburg Stephansplatz



MEDIZINISCHES LABOR HAMBURG STEPHANSPLATZ

LABOR. DIREKT. FÜR SIE.

Im Medizinischen Labor Hamburg Stephansplatz erwartet Sie modernste qualitätsgesicherte Labor-Diagnostik. Unserem medizinischen Know-how und unserer langjährigen Erfahrung können Sie vertrauen. Wir ermitteln Ihre inneren Werte schnell, individuell und unkompliziert. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und lassen Sie sich in unserem Labor testen!

Unser Testspektrum z. B.:

- Allgemeine Gesundheits-Profile
- Vitamine und Mineralstoffe
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Darmkrebsvorsorge
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Laktose, Gluten)
- Impf- und Immunstatus
- Zeckentest auf Borreliose



Schnelle, meist
taggleiche Befunde



Individuelle,
ärztliche Beratung



Klare Ergebnisse,
verständlich erklärt



Alle Tests auf Wunsch
auch anonym

MEDIZINISCHES LABOR
HAMBURG STEPHANSPLATZ
Stephansplatz 3, 20354 Hamburg
T 040 766 96-700 F 040 766 96-720
M info@labor-stephansplatz.de
GEÖFFNET Mo. bis Fr. von 08.30 bis 17.30 Uhr

MEHR ERFAHREN SIE AUF:
WWW.LABOR-STEPHANSPLATZ.DE

Ein hocheffizientes Training an Spezialgeräten wie der computergestützten Lumbar-Extension-Maschine (LE) ermöglicht es, Dichte und Stabilität der Knochen nachhaltig zu erhöhen.



Starke Muskeln

gesunde Knochen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Bei einer Osteoporose gehen diese Eigenschaften verloren. Der Grund: Die Knochensubstanz entwickelt nur dann Stabilität, wenn die Muskeln ausreichend hohe Zug-, Druck- und Scherbelastungen auf das Knochengewebe übertragen und dabei Auf- und Abbauprozesse in einem dynamischen Gleichgewicht stehen. Bei einer Osteoporose ist dieses Gleichgewicht gestört. Die Folge: Der Knochen wird langsam entmineralisiert und brüchig. Als wirksames Gegenmittel hat sich

Krafttraining erwiesen. Stärkere Muskeln fordern das Knochengewebe heraus, seine Belastbarkeit zu erhöhen. Wichtig dabei: Alle gefährdeten Knochen müssen im Trainingsprogramm berücksichtigt sein.

In Kombination mit einer „knochenfreundlichen“ Ernährung ist Krafttraining die einzige nicht pharmazeutische Maßnahme gegen Knochenschwund.



Expertentipp von Ludger Emmerichs

Sportwissenschaftler und Leiter der Medizinischen Kräftigungstherapie im Kieser Training-Studio Hamburg-Winterhude

**KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGS-
TRAINING**

**DER MENSCH
WÄCHST AM
WIDERSTAND**

#WIRSINDSTARK

Werner Kieser, Gründer

MIT KIESER TRAINING ZU EINEM STARKEN KÖRPER

- ✓ **Keine Fitnesstrends,** sondern physiologische Tatsachen
- ✓ **Mit einem Trainingsprogramm,** das so individuell ist wie Sie
- ✓ **Mit kompetenten Instruktoren,** die Sie gezielt anleiten

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

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

8x in Hamburg | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Foto: i-Stock/DAK-Gesundheit

Unerholt aus dem Urlaub?

Nachdem die Feriensaison 2016 beendet ist, kommt in einer Umfrage heraus: Jeder neute Deutsche schaffte es nicht, sich im Urlaub wirklich zu erholen. Woran lag das?

Konnten Sie abschalten?
Ständig im Urlaub erreichbar
zu sein, kann auch stressen.

WELTNEUHEIT
ERSTE INNOVATIONS PRAXIS HAMBURG

replicate
FÜR NATURIDENTISCHE 3D ZAHNWURZELN

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

PATIENTENSEMINAR – Teilnahme kostenfrei – **ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPELL & BOHRER**

Montag, 31. Oktober 2016 · 18 Uhr
im Hotel Park Hyatt
Bugenhagenstr. 8 · 20095 Hamburg

Unser international zertifizierter Spezialist Dr. Burkart M. Zuch MS MS (Master UCLA/USA) informiert Sie an diesem Abend ausführlich über die innovative Neuheit zum Thema

„Implantate ohne Skalpell & Bohrer“ und die
Weltneuheit des REPLICATE™ Systems -

„Naturidentische 3 D Zahnwurzeln“. Im Anschluss steht Ihnen unser Experte für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.

R. SCHROETER & Dr. B.M. ZUCH MS MS & G. ZARGARAN M.Sc.
ZAHNÄSTHETIK | ZAHNIMPLANTATE | ZAHNERHALTUNG

Spaldingstraße 74 · 20097 Hamburg · Telefon 040/23 09 83
E-Mail info@praxis-spaldinghof.de · www.praxis-spaldinghof.de



**Um Anmeldung wird gebeten,
da die Plätze begrenzt sind.**

Weitere Termine finden Sie auf
unserer Website.

Telefon: 040 / 23 09 83

Natur, Familie – keinen Stress: Die große Mehrheit der Deutschen hat den Sommer 2016 genossen. Doch jeder neunte Urlauber erholte sich weniger gut oder überhaupt nicht. Die meisten Probleme hatten 30- bis 44-Jährige. 16 Prozent von ihnen konnten schlecht abschalten. Das zeigt der Urlaubsreport 2016 der DAK-Gesundheit, eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse. Weitere Ergebnisse: Jüngeren Urlaubern zwischen 14 und 29 Jahren ist es besonders wichtig, auch über soziale Medien in Kontakt zu bleiben. Das gab jeder zweite von ihnen an. Insgesamt möchten Urlauber aber bewusst Abstand zum Alltag halten (84 Prozent).

Laut DAK-Umfrage konnten vor allem junge Leute zwischen 14 und 29 Jahre die Ferien genießen. Von ihnen sagten nur sieben Prozent, sie hätten sich nicht gut erholt. Hauptgrund für eine fehlende Erholung einiger Urlauber war nicht abschalten zu können (38 Prozent). Jedem Fünften (21 Prozent) vermied Stress mit der Familie die Ferien. 15 Prozent mussten über Handy oder Internet im Urlaub erreichbar sein. „Dies ist eine Verdopplung im Vergleich zu 2012“, erläutert DAK-Gesundheitsexperte Ralf Kremer die aktuellen Ergebnisse. „Dabei brauchen Körper und Psyche längere Pausen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wer beispielsweise auch im Urlaub berufliche Mails bekommt und dadurch nicht richtig abschalten kann, wird im schlimmsten Fall krank.“

Der Urlaubsreport der DAK-Gesundheit zeigt, wie wichtig der Wegfall der Job-Belastung für die Erholung ist: 59 Prozent der gut erholteten Urlauber gaben an, der Hauptgrund sei der fehlende Arbeitsstress gewesen. Bei den 45- bis 59-Jährigen nannten sogar 70 Prozent der Befragten diesen Grund. In dieser Altersgruppe sagte ferner jeder Dritter (34 Prozent), der Verzicht auf das Arbeits-Handy oder das Internet hätten hauptsächlich zur Erholung beigetragen. Am wichtigsten sind den Urlaubern allerdings Sonne und Natur. Dies nannten 78 Prozent aller Befragten, gefolgt von Zeit mit der Familie mit 65 Prozent.

Junge Urlauber zwischen 14 und 29 Jahre setzen auch im Urlaub auf soziale Medien. So gab jeder zweite von ihnen an, beispielsweise per Facebook oder Twitter in Kontakt zu bleiben. 45 Prozent von ihnen war es wichtig, auch im Urlaub erreichbar zu sein. Bei den 30- bis 44-Jährigen sagten das nur 31 Prozent. Trotz Internet und Co. gehört für fast jeden dritten Urlauber das Postkartenschreiben nach wie vor dazu (31 Prozent). Vor allem Frauen gaben dies an (35 Prozent). Selbst bei den 14- bis 29-Jährigen stehen die Urlaubgrüße per Post noch hoch im Kurs. Mehr als jeder vierte von ihnen (28 Prozent) greift zu Stift und Karte.

Die Mehrheit der Deutschen nutzt den Urlaub, um etwas für die Gesundheit zu tun. 62 Prozent der Befragten haben aktiv Stress reduziert. Ähnlich viele Urlauber absolvierten in den Ferien ein gezieltes Bewegungs-, Sport oder Fitnessstraining (60 Prozent). Es folgten viel Schlaf (52 Prozent), gesunde Ernährung (49 Prozent) und Wellnessanwendungen (16 Prozent). Neun Prozent der Urlauber gaben an, nichts Spezielles für die Gesundheit getan zu haben. Auffällig: Insgesamt waren Männer etwas aktiver (94 Prozent zu 89 Prozent bei den Frauen). Mit Blick auf das Alter waren vor allem 45- bis 59-Jährige gesundheitsbewusst (95 Prozent).

BEAUTY-NEWS

Volles Haar - für alle!

Sängerin **Kim Gloss** hat die Haare schön, doch das war nicht immer so. Durch das viele Zupfen wuchsen die Augenbrauen nicht mehr richtig nach. Auch mit ihrem hohen Haaransatz war das schöne DSDS-Sternchen unzufrieden. Ein Problem, das viele Frauen kennen! Kim Gloss ließ sich Haare vom Hinterkopf transplantieren. „Ohne Skalpell lassen sich mit der FUE-Methode schonend Lücken füllen. Die Anwuchsrate liegt bei über 90 Prozent“, erklärt Dermatologin Dr. Hannieh Erdmann von der Kosmed-Klinik. Die Fachärztin führte bereits tausende Haartransplantationen durch. „Ich weiß, wie hoch der Leidensdruck von Menschen mit Haarproblemen sein kann“, sagt sie. Wenn doch nur alle wüssten, dass man Probleme dieser Art schon ab 800 Euro dauerhaft aus der Welt schaffen kann!

Zu ihrem 40. Geburtstag gönnte sich **Nandini Mitra** eine Dosis Schönheit. Die Falten sollten weniger werden, die Mimik entspannter. Jetzt sagt die attraktive Moderatorin über ihre Botox-Injektion:

„Ich finde es albern, nicht dazu zu stehen. Ich bin gern der Vorreiter, der zugibt: Ich lasse etwas machen! Und: Ich würde es sogar jeder Frau empfehlen.“

Ein Rat, den sicher auch Hollywood-Star **Christie Brinkley** ihren Freundinnen gibt – allerdings nicht nur für die typischen Zonen um die Augen und die Stirnpartie. Die Schauspielerinnen setzt auf Botox gegen den Truthahn-Look: „Ab 60 sieht man die Falten am Hals mehr denn je. Mit Botox lassen sie sich gut straffen, das tut gar nicht weh.“ Dr. Walter Trettel, Chefarzt der Kosmed-Klinik: „Gerade in Kombination mit einer PRP-Behandlungen, die die Kollagenbildung anregt, kann man ein wunderbares Ergebnis erzielen.“ Und wer will nicht aussehen, wie frisch aus dem Urlaub?



Die Schönheits-Spezialisten

KOSMED
KLINIK

Kosmed-Klinik
Mönckebergstr. 5
Tel.: 040 - 35 71 11 22
www.kosmed-klinik.de



Viele junge Leute schaffen die Balance zwischen sozialen Medien und Erholung. Andere bleiben Facebook und Twitter aber lieber fern!





Parkett gibt es in fast unzähligen Varianten, Farben und Formen. Fast jeder Wunsch kann erfüllt werden!

Multitalent

Parkett ist einer der traditionsreichsten Bodenbeläge, die es gibt. Und das aus gutem Grund: Kein Fußboden bringt so leicht **Natürlichkeit und Atmosphäre** in die eigenen vier Wände und ist dabei so vielfältig.

Ganz natürlich, schön warm, sehr langlebig und extrem attraktiv – das alles ist Parkett. Der Klassiker unter den Bodenbelägen bringt mit echtem Holz Atmosphäre in jeden Wohnraum. Bei vielen unterschiedlichen Holzarten, Formaten und Bearbeitungsarten findet jeder seinen persönlichen Favoriten. Unterschiedliche Holzarten sehen natürlich unterschiedlich aus, haben aber auch ganz verschiedene Eigenschaften. Während Eichenparkett beispielsweise aus relativ hartem Holz hergestellt wird, ist Parkettboden aus Lärchenholz von Natur aus etwas weicher. Nussbaum-Parkett hat einen sehr dunklen

Farbton, Ahorn wiederum wirkt sehr modern und hell. Auch verschiedene Oberflächenveredelungen ermöglichen zahlreiche Variationen. Gebürstetes Parkett beispielsweise hat stark herausgearbeitete Strukturen. Diese entstehen dadurch, dass mit Drahtbürsten die weicheren Holzanteile entfernt werden. Für gekälktes Parkett, das sich durch eine besonders intensive Maserung auszeichnet, werden die Poren des Holzes farbig verfüllt. Die Formate reichen von XXL-Landhausdielen bis zu kleinerem Stabparkett, das im traditionellen Fischgrätmuster verlegt wird.

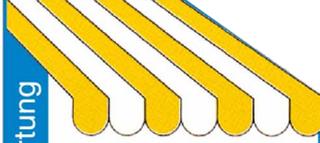
akz-o

Fortsetzung auf Seite 44

Sein Einsatz ist unbezahlbar. Deshalb braucht er Ihre Spende.



www.seeneretter.de

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



ipb-malermeister.de

Wir führen sämtliche Malerarbeiten aus, beraten Sie bei der Raumgestaltung und helfen beim Möbelrücken

Ingo & Patrick Berndt Malermeister GbR
Krischan-Kreibohm-Weg 14
22399 Hamburg
Tel: 606 29 44 Mobil: 0172 401 75 71



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

35

JAHRE

KÜCHENKÖNNER AUS HAMBURG

HANSA[®]

COMPLET-KÜCHEN



next125
küche eine generation weiter.

Überzeugen Sie sich selbst!
Verkaufsoffener Sonntag: 25.9., 13-18 Uhr

Viele neue Ausstellungsmodelle jetzt bei uns im Studio!

EIN ZUSAMMSPIEL DER NATURKRÄFTE Modell NX 950 in Ceramic grafit

HANSA Complet-Küchen GmbH, Lübecker Straße 126, 22087 Hamburg, Mo.-Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-17 Uhr, www.hansa-kuechen.de

Multi**talent**



Foto: Parador

1



Foto: vdp/Meisterwerke

2

1. Seit prähistorischer Zeit bekannt und immer noch beliebt: das Fischgrätmuster ist ein echter Parkettlegeklassiker.
2. Nachhaltig: Eine Schönheitskur mit Lack oder Öl lässt jeden Parkettboden wieder glänzen und länger halten.
3. Kuscheilig: Dank moderner Verfahren lassen sich auch bei Parkettböden die Vorteile einer Fußbodenheizung nutzen.

3



Foto: Foto: vdp/Bauwerk, muellersimon.ch

SUN Concept!
Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion



- Beratung
- Planung
- Durchführung



**Individuell
angepasster
Sonnenschutz**




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

Teppich



Every Night an American Dream

Amerikanische Hotel Betten und Matratzen



SEIT JAHRZEHNEN "DER" HAUPTLIEFERANT BEI MEHR ALS 4000 PREMIUM-HOTELS WELTWEIT.



WE MAKE THE WORLD'S BEST MATTRESS.™

JETZT NEU BEI UNS

- Hauptlieferant für mehr als 4000 Premium Hotels
- mehr als 80 Jahre Spitzen-Qualität und Innovation
- handgefertigte Produkte
- über 100 exclusive Stoffe zur Auswahl



120 kostenlose Parkplätze



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

- Boxspringbetten
- Matratzen
- Lattenrahmen
- Kissen & Decken

- Bettwäsche
- Kinderbetten
- Lieferservice
- Aufbauservice

Fotos: Andreas Bonnè / Auto Wichert



Rallye-Rekordmeister Matthias Kahle steuert seinen Škoda durch den Stadtpark. Links: Rallye-Legende Jochi Kleint mit Schauspielerin Sandra Quadflieg vor einem Le Mans Audi R8.



AUTO WICHERT BEIM STADTPARKRENNEN

Im September war der Stadtpark wieder einmal Hotspot für Oldtimer-Fans und Motorsport-Enthusiasten – rund 25.000 kamen zur 15. Auflage des Hamburger Stadtparkrevivals. Mittendrin, an der Saarlandstraße, präsentierte das Auto Wichert VW Classic Car Competence Center auch in diesem Jahr eigene „Oldies“ wie zum Beispiel den „Bulli“ T2 Volkswagen-Bus von 1978, einen VW Corado und einen Audi V8, der auch als Pace Car bei den Rennen eingesetzt wurde. Gemeinsam mit ŠKODA gingen zwei Rennwagen vom Typ 130 RS und 200 RS an den Start. Am Lenkrad:

Deutschlands Rallye-Rekordmeister Matthias Kahle, siebenfacher deutscher Rallye-Meister. Audi sorgte am Stand gegenüber unter anderem mit dem 610 PS starken Le Mans Audi R8 für viel Furore. Nicht nur das Fahrzeug war 2000 Le Mans-Sieger, sondern auch der diesjährige Fahrer in Hamburg: Dindo Capello. Ebenfalls am Steuer war die Hamburger Rallye-Legende Jochi Kleint. Der Auto Wichert-Stand, das Audi Fahrerlager und das Audi-Zelt wurden während des Rennwochenendes von vielen Besuchern und Fans belagert. Neben Audi-Nord-Chef Dietmar K. Elsasser und Auto Wichert-Geschäftsführer Bernd Glathe, erfreuten sich zahlreiche Gäste wie Moderator Carlo von Tiedemann und Schauspielerin Sandra Quadflieg an dem bunten Treiben. Infos: auto-wichert.de

**Oft kopiert. Nie erreicht.
Der Golf GTI.***



Golf GTI „Performance“ 2.0 TSI BMT, 169 kW (230 PS), 6-Gang

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 7,5/außerorts 5,1/kombiniert 6,0/
CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 139.

Sonderzahlung:	3.900,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Nettodarlehensbetrag		Laufzeit:	36 Monate
(Anschaffungspreis):	25.244,69 €	Gesamtbetrag:	11.064,00 €
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,31 %		
Effektiver Jahreszins:	1,31 %	36 mtl. Leasingraten à 199,00 €¹	

Kraftstoffverbrauch des Golf GTI in l/100 km: kombiniert 6,4–6,0, CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 147–139.

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Das Angebot gilt für Privatkunden und gewerbliche Einzelabnehmer mit Ausnahme von Sonderkunden für ausgewählte Modelle. Bonität vorausgesetzt. Angebot gültig bis 15.11.2016 und nur solange der Vorrat reicht. Inkl. Überführungs- und zzgl. Zulassungskosten. 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, 040/577097-90
www.volkswagen-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

SELBSTTÄTIGER BREMSASSISTENT

Der Ford Transit und der Ford Custom (Transit Custom und Tourneo Custom) sind ab sofort – als erste Nutzfahrzeug-Baureihen ihrer Klasse – auf Wunsch mit einer neuen, innovativen Technologie bestellbar: dem Pre-Collision-Assist mit Fußgängererkennung. Das System hilft aktiv, eine drohende Kollision zum Beispiel mit einem vorausfahrenden Fahrzeug oder mit einem querenden Fußgänger zu verhindern oder die Unfallfolgen zumindest zu verringern. Wesentliche Bestandteile des Pre-Collision-Assist sind eine Distanzanzeige, ein Distanzwarnner, ein Auffahrwarnsystem, das visuell und akustisch den Fahrer vor der drohenden Kollision warnt, ein aktiver Notbrems-Assistent, der die Bremsen vorspannt, sowie ein Verkehrsschild-Erkennungssystem. Im Fall, dass der Fahrer den Mindestabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug oder zum querenden Fußgänger unterschreitet und weder auf die visuelle noch auf die akustische Warnung reagiert, bremst das System automatisch mit voller Bremskraft ab. „Die typische Situation ist: Ein Auslieferungsfahrer muss zum Beispiel nur einen Sekundenbruchteil durch die Suche nach einer Adresse abgelenkt sein – und im gleichen Moment kommt ein unachtsamer Fußgänger auf die die Straße. In solchen oder ähnlichen Fällen kann der Pre-Collision-Assist einen möglichen Unfall verhindern oder die Unfallfolgen zumindest vermindern“, so Gregor Alexi, Active Safety Engineer, Ford of Europe.

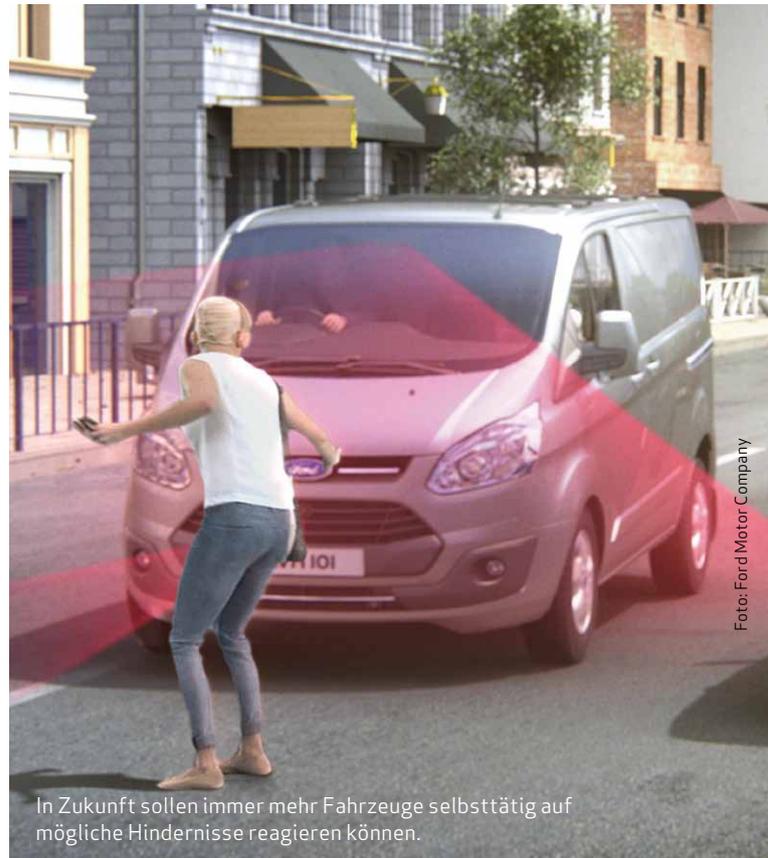


Foto: Ford Motor Company

In Zukunft sollen immer mehr Fahrzeuge selbsttätig auf mögliche Hindernisse reagieren können.

DER NEUE JAGUAR F-PACE

PERFORMANCE IN DEN GENEN.



WIR SUCHEN SIE!
KFZ-MECHANIKER / MECHATRONIKER
Bewerbung an jaguar@hugopfohe.de

SCHON AB 43.500,- €

Als Performance-SUV bietet der Jaguar F-PACE maximalen Fahrspaß bei höchster Effizienz. Modernste Technologien sorgen dafür, dass Sie jederzeit sicher unterwegs, bestens vernetzt und gut unterhalten sind. Er beherrscht jede Straße und begleitet Sie zuverlässig - Tag für Tag. Der F-PACE ist durch und durch ein Jaguar für Sie und Ihre Familie.

3 **JAGUAR CARE**
OHNE KILOMETERBEGRENZUNG
JAHRE **GARANTIE | INSPEKTION**

HUGO PFOHE GmbH

Hauptsitz: Hugo Pfohe GmbH, Alsterkrugchaussee 355, 22335 Hamburg

www.hugopfohe.de

Hindenburgstraße 167 • 22297 Hamburg

Telefon **040-50060-500**

THE ART OF PERFORMANCE Mehr Informationen zu Jaguar Care unter: jaguar.de/JaguarCare

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 12,2–5,7 (innerorts); 7,1–4,5 (außerorts); 8,9–4,9 (komb.); CO₂-Emissionen in g/km: 209–129; CO₂-Emissionen: E-A; RL 80/1268/EWG. Abbildung zeigt Sonderausstattung.



Wenn es um Ihre Immobilie geht

Grundeigentümer-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.grundeigentuemerverband.de



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

In Hamburg ganz Zuhause:



Hamburgs feines Magazin für Wohnen, Einrichten, Garten und gutes Leben.

Nur in Hamburgs feinen Stadtteilen Alstertal & Walddörfer oder online erhältlich.

Wir beraten Sie gerne: Tel.: 040 - 538 93 00

Zoff im Bett kann viele Gründe haben – nicht was Sie jetzt vermutlich denken – es reicht schon der Rausschmiss des Haustieres, ergab eine Umfrage.

No-Gos im Schlaf

Kein Zocken im Bett: Für die Hälfte der Deutschen sind Spielekonsolen im Schlafzimmer tabu, der Fernseher stört nur jeden 4. Befragten. Das zeigt eine repräsentative Studie von immowelt.de. Frauen stört die Konsole am meisten, Männer hingegen das Haustier im Bett.

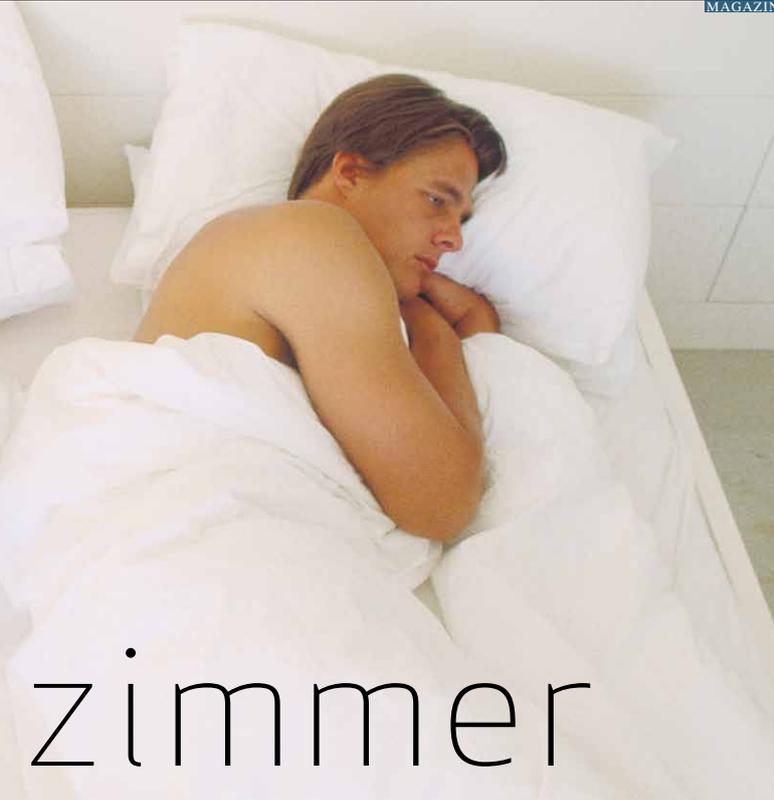
Für jeden 2. Deutschen (52 Prozent) ist die Spielekonsole im Schlafzimmer ein absolutes No-Go. Das zeigt eine repräsentative Studie vom Immobilienportal immowelt.de. Auf Tatort, Lindenstraße und Dschungelcamp wollen deutlich weniger verzichten. Lediglich jeder 4. lehnt einen Fernseher im Schlafzimmer ab. Noch toleranter sind die Deutschen, wenn es um ihr Handy geht: Das Smartphone muss nur bei jedem 5. draußen bleiben.

FRAUEN HASSEN DIE SPIELEKONSOLE, MÄNNER DIE KATZE IM BETT

Was die Deutschen im Schlafzimmer besonders schlimm finden, hängt auch vom Geschlecht ab. Frauen stört es besonders, wenn im Schlafzimmer gezockt wird. Die Spielekonsole muss bei 57 Prozent der Damen draußen bleiben. Die Männer hingegen wollen ihr Kopfkissen auf gar keinen Fall mit dem Stubentiger teilen. Haustiere sind bei ihnen das No-Go Nummer 1 im Schlafzimmer (49 Prozent).

UMSO ÄLTER, UMSO KRITISCHER

Ebenfalls auffällig: Je älter die Befragten sind, desto kritischer werden sie. Für 68 Prozent der Älteren (60+) kommt eine Spielekonsole im Schlafzimmer nicht in Frage. Bei den Jüngeren (18 bis 39 Jahre) sind es nur 34 Prozent. Auch vom Fernsehen und Telefonieren im Schlafzimmer halten die älteren Jahrgänge deutlich weniger. Lediglich bei den Rollos sind sie entspannter – fehlende Verdunklungsmöglichkeiten stören nur 40 Prozent der Älteren, aber 52 Prozent der Jüngeren. Für die von immowelt.de beauftragte, repräsentative Studie „Wohnen und Leben 2016“ wurden im Februar 2016 deutschlandweit 1.000 Personen (Online-Nutzer) ab 18 Jahren befragt.



zimmer

Die Ergebnisse im Überblick:

Was würden Sie nicht in Ihrem Schlafzimmer dulden?

- Spielekonsole (Playstation etc.): 52 Prozent
(Männer: 47 Prozent, Frauen: 57 Prozent)
- Haustiere: 46 Prozent
(Männer: 49 Prozent, Frauen: 43 Prozent)
- fehlende Verdunklungsmöglichkeiten: 45 Prozent
(Männer: 47 Prozent, Frauen: 43 Prozent)
- Wäscheständer: 35 Prozent
(Männer: 31 Prozent, Frauen: 40 Prozent)
- Schmutzwäsche: 33 Prozent
(Männer: 30 Prozent, Frauen: 36 Prozent)
- Haushaltsgeräte (Staubsauger, Bügeleisen, Bügelbrett):
31 Prozent (Männer: 28 Prozent, Frauen: 34 Prozent)
- grelle Wandfarbe/Tapete: 31 Prozent
(Männer: 28 Prozent, Frauen: 34 Prozent)
- Fernseher: 24 Prozent
(Männer: 23 Prozent, Frauen: 26 Prozent)
- Handy/Telefon: 20 Prozent
(Männer: 21 Prozent, Frauen: 19 Prozent)
- Babybett/Kinderbett: 14 Prozent
(Männer: 15 Prozent, Frauen: 13 Prozent)
- Schminktisch: 11 Prozent
(Männer: 15 Prozent, Frauen: 8 Prozent)
- keines dieser Dinge stört mich: 7 Prozent
(Männer: 8 Prozent, Frauen: 7 Prozent)

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

Colonaden 72, 20354 Hamburg, Tel. 040 37 86 00 65, hgu@hgu.de
www.hausverwaltung-hgu.de



Grundstücksbewertung
- unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke

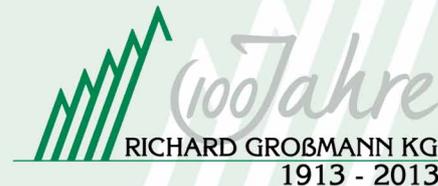
Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Ihr Ansprechpartner für
GuTe-Immobilienberatung

Tel.: 040/ 61 18 77 01
auch abends und am Wochenende

Seit über 100 Jahren Immobilienkompetenz in der Verwaltung und Vermittlung von Zinshäusern, Wohnanlagen und Geschäftshäusern.

Seit 1939 befindet sich der Firmensitz am Jungfernstieg 34, dem denkmalgeschützten Heine-Haus



Immobilienmakler und Grundstücksverwaltungen
Jungfernstieg 34 · 20354 Hamburg

Ihre Ansprechpartner:
Hr. Berge:
040/357588-17
Herr Lux:
040/357588-61

www.richardgrossmann.de

IVD VHH EEK

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!

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

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

Große Auswahl für Baby und Kleinkind. Ladengeschäft: Mittelstr. 62, 22851 Norderstedt, **Tel: 60 92 91 36** oder **www.babyton.de**

Ihr Familienurlaub in Boltenhagen: Das modern und liebevoll eingerichtete Ferienhaus „Jahreszeiten“ ist nur 350 m vom Strand entfernt und bietet Erholung und Entspannung für die ganze Familie - zu jeder Jahreszeit. **www.ferienhaus-jahreszeiten.de**

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
GROSSER Landmarkt
MIT PFERDE-SCHAU SHOW-EINLAGEN !!Zorro kommt!!
17. + 18. September
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL

Klavierunterricht, qualifiziert und erfahren. **Telefon: 040/422 45 95,** **www.klavier-eimsbüttel.de**

Das nächste Alster-Magazin erscheint am 14. Oktober 2016

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; Arnd Freisenhausen (Hamburg Woman, Alster- & Alstertal-Magazin) Tel. 538 930 49; Gabriele Gödicke (Eppendorf), Tel. 538 930-53; Ingrid Hesse (Haspa), Tel. 538 930-0; Mia Heubel (Hamburg), Tel. 538 938 71; Annegret Linke (Winterhude), Tel. 538 930-67; Sabine Merbach (AEZ), Tel. 538 930-17; Sabine Meyerrose, Schwerpunkt Sasel, Tel. 538 930-52; Simone Niklaus (Wellingsbüttel, Duvenstedt und

Lemsahl-Mellingstedt), Tel. 538930-14; Barbara Passarge (Dr. Alster, Home & Life) Tel. 5365365; Andreas Rohloff (Schwerpunkt Autohäuser), Tel. 538 930-51; Barbara Suhr (Makler/ Immobilienwirtschaft), Tel. 538930-54; Boris Scheffler, Tel.: 538 930 -18; Helmuth Wegner, Tel. 538 930-56..

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 (CvD) | **Redaktion:** Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Lena Schäfer | **Produktion/Anz.-Disponentin:** Carmen Garrot, Birgit Schümann **Buchhaltung:** Carmen Garrot | **Chefgrafiker:** René Kriese | **Grafik:** Annabell Dschenfzig, Juliane Duczmal, Susanne Kaps, David Nagel, Luka Plepp | **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 für Sie bereit.



Alster-Magazin

ONLINE

LESEN!



Das Alster-Magazin als **kostenloses E-Paper** bestellen und jederzeit auf Handy oder Tablet lesen. Einfach online auf **www.alster-net.de** oder den **QR-Code** scannen. Alles gratis!



„Das Vertrauen unserer Kunden ist unsere Motivation und Grundlage für einen erfolgreichen Verkauf.“

Zoran Vujovic, Vertriebsleiter Winterhude und Hafencity

Grossmann & Berger macht. Ihren Immobilienverkauf.

Shop Winterhude | Mühlenkamp 34, 22303 Hamburg

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



WOHNEN AM SPECHTORT

Auf einem bisher unbewohnten, von alten Eichen umsäumten Areal von sechs Hektar entsteht ein komplett neues, großzügiges Dorf mit 125 Wohnungen und Häusern, direkt zwischen mehreren Naturschutzgebieten, mit bereits fertiger neuer Kita und vielen nahen Einkaufsmöglichkeiten. Und das alles am Rande der Weltstadt Hamburg.

Wir beraten von Beginn an individuell und persönlich. Unsere Architektur-Entwürfe, die wir hier zeigen, sind als erste Beispiele für Größe und Gestaltung zu verstehen. Am Ende entwickeln unsere Architekten gemeinsam mit unseren Kunden für die Umsetzung von deren Ideen und Bedürfnissen eigenständige Individual-Lösungen.



Jetzt und später:
EFH 1geschossig



Familienklassiker:
EFH 2geschossig



Wohlfühl:
Doppelhaus



Großes Wohnen:
Reihenhaus

WOHLFÜHLORT

FÜR FITNESS- UND WELLNESSBEGEISTERTE



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.