

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

**RUND
UMS OHR**
EIN HÖRTEST
TUT NICHT WEH.
Eine Hörakustikerin
erklärt's, S.12

**MAKE-UP
TRAINING**

Mit gekonnten
Strichen zur
Stil-Ikone



**ENERGIE-
WENDE**

Überzeugung
und viel Öko-
Leidenschaft



**VORLESE-
PATEN**

Fürs Lesen-
lernen ist es
nie zu spät



**CLEVER UND
GESUND ESSEN**

Essensverbote
führen zu Heiß-
hungerattacken.

Jolanthe Gerbitz

Dekoratives für
Haus und Garten

Besondere Wohnaccessoires

Individuelle Beratung und
Gestaltung Ihres Gartens

Gehölzverkauf aus
eigener Baumschule

Öffnungszeiten:
Di. & Fr. 10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr
Ab November täglich geöffnet!



Wir benötigen Platz für unsere Advents-Ausstellung!
Bis zu 50% auf ausgewählte Artikel!



Adventsausstellung »12.-13. & 19.-20.11.16« 10-18 Uhr

Am Eröffnungs-Wochenende mit Glühwein und schlesischem Kuchen.

Wenn Sie das Besondere für die Adventszeit suchen.

Zum 1. Advent frisch geschlagene Tannenbäume am Ladengeschäft erhältlich.

Tannenbaumschlag ab 9. Dezember 2016!



Telefon 040 - 678 50 90 · Nornenweg 9 · 22145 Hamburg · www.jolanthe-gerbitz.de

EDITORIAL

IMPRESSUM
03|2016

TITELBILD:
Dirk Schmidt
www.dsphotos.de

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

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

FOTOS: Jens Wehde
www.wehde.de

ART DIRECTION:
Mone Beeck

FREIE AUTOREN:
Cornelia Ludwig
Alexander Posch
Claudia Sohns

DRUCK: Druckhaus
Hamburg
GmbH & Co. KG

AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte in
Rahlstedt

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

Die nächste Ausgabe
erscheint am
28. November 2016



FOTO: PHILIPP HUSEMANN

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

nachdem wir in der letzten Ausgabe ein Interview mit unserer berühmten Nachbarin Nena geführt haben, widmen wir uns in dieser Ausgabe den Menschen, die den Stars den Star Look verleihen: Make-up Artistin Ewa Isabella und Schmuckdesigner Jürgen Schell. Ebenso viel Star Appeal haben aber auch die Skulpturen der Künstler Hanno Edelmann, Bernd Stöcker und Heinz Schrand, die der Rahlstedter Kulturverein im Rahmen der Ausstellung „Figurendialog“ bis Januar 2017

in der Fußgängerzone zeigt –
Was für ein imposanter Start der
diesjährigen Rahlstedter Kulturwochen.
Danke, liebe Frau Hansch!

Mehr zum Programm auf
www.rahlstedter-kulturverein.de

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim
kulturellen Feuerwerk aller Künstler
und ehrenamtlich Beteiligten im
Rahlstedter Spätsommer.

Herzliche Grüße



Ob er das
Geheimnis wohl
für sich
bewahren kann?

ANZEIGE

A bis Z

Liefer- & Montageservice

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

Individuell und zuverlässig



Yvonne Heiduck

Bargteheider Straße 111 · 22143 Hamburg
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804
a_bis_z_montageservice@gmx.de
www.a-bis-z-montageservice.com



05

10

12

14

27

34

INHALT DIESER AUSGABE

- Titelthema** 05 Pinsel, Farben und Spezialeffekte
- Kunst & Kultur** 10 Da ist Musik und Poesie drin
- Themenspezial** 12 Ich hör' wohl nicht richtig
- Ökologie** 14 Ausgezeichnete Energiewende in der Backstube
- Aus den Unternehmen** 16 Dit & Dat
- Literatur** 24 "Frau Engelmann" von Alexander Posch
- Alles Schule** 27 Lesen ist ein kostbares Gut
- Umfrage** 30 Claudia Sohns will's wissen
- Ernährung** 32 Ess' ich oder ess' ich nicht?
- Soziales** 34 Was macht die ÖRA eigentlich?
- Veranstaltungen** 35 Nicht verpassen!



32

ANZEIGEN

Kerstin Ruge
Floristik und mehr
 Rahlstedter Str. 172
 22113 Hamburg
 Tel. 67 37 91 53
 Öffnungszeiten:
 Mo-Fr 9-18 Uhr
 Sa 9-13 Uhr

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



PINSEL, FARBEN UND SPEZIALEFFEKTE

STARS UND STERNCHEN LASSEN SICH VON EWA SCHMINKEN UND STYLEN



FOTO: DIRK SCHMIDT

Ewa Isabella hat letztes Jahr ihr Make-up Studio an der Rahlstedter Str. 63 eröffnet.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Ewa Isabella ist in Rahlstedt zu Hause. Hier lebt sie mit ihrer Familie – ihrem Zufluchtsort, wenn sie von ihren berufsbedingten vielen Reisen als Make-up Artistin heimkehrt. Wie alles begann? In Warschau hat sie Maskenbild studiert und als Beste ihres Jahrgangs abgeschlossen. In Berlin hat sie sich auf Special Effects spezialisiert und in Vancouver durfte sie bei einer Hollywood Produktion dabei sein, wo sie exzellenten Make-up Artisten, die u.a. das Make-up für die Fernsehserie *Akte X* machten, über die Schulter schauen. Sie hat gelernt, wie man Gesichter schön schminkt aber auch wie man Menschen in andere Gestalten verwandelt, was insbesondere



FOTO: DIRK SCHMIDT

Make-Up Schule: Ewa Isabella gibt ihr Wissen gerne weiter.

bei aufwendigen Filmproduktionen, in der Werbung oder am Theater erforderlich ist. Entschieden hat sie sich schließlich für die Mode-, Beauty- und Werbebranche und hier ihren Schwerpunkt gesetzt.

Ewa ist inzwischen eine renommierte Künstlerin, die mit Pinsel und Farben Gesichter gekonnt in Szene setzen kann, wobei ihre Leinwände die Gesichter ihrer Kunden sind. In ihrem Job begegnet sie ständig bekannten Persönlichkeiten und mit einigen entsteht sogar eine langfristige Zusammenarbeit, die nicht selten mit attraktiven Reiseeinsätzen verbunden ist. Letztes Jahr begleitete sie beispielsweise Cathy Hummels zur Fashion Week nach Mailand, wo sie nebenbei auch Pat McGrath, die Make-Up Artist Queen, kennenlernen durfte. So ging neben einer Veröffentlichung in der Vogue ein weiterer Traum in Erfüllung. Mit Ann



ABI-GESCHENK: WIEDER NEUES LERNEN. EIN MAKE-UP TRAINING

U



Promi-Rummel schön und gut, aber was genau macht sie da eigentlich in ihrem Studio? Wir schauen ihr bei einem Make-Up Training über die Schulter. Die 17-Jährige Sarah hat von ihrer Mutter einen Gutschein für ein Profi Make-Up Training bekommen. Ihr Wunsch ist es, den Schwerpunkt auf das Augen Make-Up zu setzen. Zunächst erklärt Ewa ihr die Voraussetzungen für ein gutes Make-Up und analysiert das Gesicht sowie den Knochenbau. Sarah verfügt offenbar über eine naturgegebene, perfekte Gesichtsform. Gutes Material sowie das Knowhow bringt Ewa mit. Dann kann es losgehen. Ewa erklärt jeden Handgriff und

VORHER



schminkt dabei Sarahs rechtes Auge. Danach ist Sarah am linken Auge dran. Sarah lernt zunächst, dass es Sinn macht, nicht mit der Gesichtsrundung, sondern mit dem Augen Make-Up zu beginnen. So kann runter gebröselter Lidschatten ohne Schaden entfernt werden. Ewa beginnt daher immer mit den Augenbrauen. Sie zupft minimal dort, wo ein Härchen zu viel ist und korrigiert die Augenbrauenform mit Brauen-Puder und fixiert sie mit Brauen-Gel. Schritt für Schritt erklärt sie vorab, warum sie welches Produkt verwendet und welche Wirkung sie damit erzielen möchte. Vor dem Lidschatten trägt Ewa ihr einen Primer aufs Lid auf, damit das Augen Make-up intensiver wirkt, besser hält und nicht in die Falte rutscht – ein ‚must have‘ für Damen mit



NACHHER



R

Schlupflidern. Dann schminkt Ewa Sarahs Auge mit 4 Farbnuancen und zeigt ihr, wie sie diese sorgfältig ausblendet, damit deren Verlauf zart und sauber wird. Dann setzt sie einen gekonnten Kajalstrich rund ums Auge und zeigt Sarah, wie man dadurch dichte Wimpern simuliert und das Auge optisch vergrößert. Und dann natürlich noch Mascara: Volle, lange Wimpern bekommt man, indem man die Bürste, so nah es geht, am Wimpernansatz ansetzt, dort kurz durch eine Hin- und Herbewegung verankert und bis zu den oftmals farblosen Spitzen durchzieht. Fertig ... noch nicht ganz. Nach dem Augen Make-



Up begeistert Ewa Sarah mit einem Profi-Produkt, einem Rot-Neutralisierer, der mit wenig Pinselstrichen die leichten Rötungen bei ihr auf der Haut wegzaubert. Puder, Rouge und ein Lippenstift in dezenten Farben folgen und fertig ist das zarte Abend-Make-Up. Wow, was für ein Unterschied. Das gesamte Training hat 2,5 Stunden gedauert. Sarah hat viel dazu gelernt und war begeistert. Und auch Ewa hat man die Freude an ihrer Arbeit und ihre absolute Professionalität angemerkt: „Mein Ziel ist es, meine jeweilige Kundin

• gesund und munter aussehen zu lassen. Persönlichkeiten, berühmt oder nicht, sollen sich nach dem Make-Up wiedererkennen. Natürlich bin ich in der Lage eine komplette Typveränderung zu zaubern, das jedoch ist bei einer Beratung selten der Wunsch. Jede Frau ist schön und jede hat hier und da kleine Makel. Ich weiß wie man diese kaschieren kann, spiele mit Licht und Schatten und hebe besonders Schönes hervor.“

ANZEIGE



Wechseln ist einfach.

Wenn Ihre Bank schließt, setzen Sie sich doch einfach zu uns auf die Sonnenseite.

In Rahlstedt immer in Ihrer Nähe!



sparkasse-holstein.de



Marco Timm
Leiter Filiale Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 9
22143 Hamburg
Telefon 04531 508-0
marco.timm@sparkasse-holstein.de

Made in Holstein
Sparkasse
Holstein



Bei der Arbeit mit Ann Kathrin Brömmel



Mit Montana York für pro7 red auf Ibiza



Beim Brautstyling von Cathy Hummels



D

Liebe Ewa, warum gibt es so viele Pinsel?

„Nur mit den entsprechenden Pinseln lassen sich die Produkte präzise auftragen. Bestimmte Schminktechniken werden nur durch die Form bestimmter Pinsel ermöglicht. Die meisten jedoch erleichtern das Schminken, weil sie durch ihre Form und Haarstruktur die meiste Arbeit übernehmen. In der Regel kommt man mit nur 11 Pinseln aus (lacht) – für Puder, Rouge, Foundation, Concealer, Lidschatten, Lidschatten/Blender, Augenbrauen sowie Augenbrauenbürste, Lippenstift, Lidstrich und ein Applikator. Außerdem, ob pudrig oder cremig, jede Farbe lässt sich mit einem anderen Pinsel, einer anderen Technik mit anderer Wirkung auftragen. Die Unterschiede sind für den Laien kaum zu erkennen, doch sie machen den Unterschied zwischen einem guten Make-up und einem starken Look aus.“

Kathrin Brömmel und Montana York war sie vor kurzem für Pro7 auf Ibiza. Die Karibik sowie L.A. stehen für dieses Jahr noch an. Natürlich bedeutet es ihr viel, wenn Personen, die in der Öffentlichkeit stehen, mit ihr arbeiten möchten. Diese Personen stehen vor der kritischen Kamera oder werden fotografiert und müssen perfekt aussehen. Für Cathy Hummels übernahm sie sogar das wichtigste Styling, nämlich das für ihre Hochzeit. Karoline Herfurth, Regina Hal-

„Während meiner 12-jährigen Karriere gab es noch keinen einzigen Arbeitstag, an dem ich dachte: 'Wann ist endlich Feierabend?'“

G mich und Hana Nitsche gehören ebenfalls zu ihren Kundinnen. Ewa zählt zu den glücklichen Menschen, die ihren Traumberuf gefunden hat und ihn mit Leidenschaft ausübt: „Während meiner 12-jährigen Karriere gab es noch keinen einzigen Arbeitstag, an dem ich dachte: „Wann ist endlich Feierabend?“ Vor einem Jahr erfüllte sie sich schließlich noch ihren größten Traum. Sie eröffnete ein eigenes Make-up Studio, an der Rahlstedter

Straße 63 – Kunde und guter Freund Ralf Moeller gratulierte persönlich. Dort bietet sie Make-up und Hairstyling für jeden Anlass, individuelle Make-up Trainings sowie Make-up Partys für Frauen jeden Alters an. In Kürze kommen Visagisten-Ausbildungen sowie Seminare für Kosmetikerinnen, Friseurinnen und Make-up Begeisterte hinzu. ■

www.ewaisabella.com

M



• Gewinnspiel •

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



F

Unter den Einsendern verlosen wir 2x2 Freikarten für den Heide Park. Bitte schicken Sie das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rahlstedter-leben.de. Einsendeschluss ist der 16. 10. 2016. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ausgabe 2/2016: Lösungswort: Sommerferien. Gewonnen haben: Minh F., Katrin T. und Elena T.

ANZEIGE

Sommerliche Mediterrane Küche

zu Hause, im Zelt oder in der Dwenger Lounge • Tel: 040 67 59 86 0

Jetzt online: Unser aktueller Aktions-Flyer „Urlaub auf den Teller“ unter www.dwenger.de

DWENGER
Catering + Events

Merkuring 38-40
22143 Hamburg
info@dwenger.de
www.dwenger.de

Wir bieten Ihnen:

- z.B. Tapas, Pasta & kulinarische Event-Bufferets
- Zelte, Geschirr & Mobiliar für alle Anlässe
- Servicekräfte & Ambiente

Besuchen & buchen Sie Dwenger's Lounge im Internet: www.dwenger-lounge.de

ANZEIGE

Arcularius

Schmuck & Schmückendes

WIR SCHLIESSEN!

Räumungsverkauf ab November
Jetzt schon tolle Angebote!

Hermann-Balk-Straße 127a - 22147 Hamburg - Tel. 040 - 648 83 192





Jürgen Schell fertigt echte Schmuckstücke mit individuellen Sprüchen oder Zitaten.



Arbeit als Reiseberater für Künstler und Musiker, nebenbei backt er. Erst nur ein paar Brötchen, dann immer mehr ... Freunde verwöhnt er nun regelmäßig mit seinen selbstgebackenen Bio-Dinkel-Brötchen, Baguettes und Croissants. Die Künstler- und Musikerszene entflammt in ihm aber auch den Willen, sich komplett der Kunst hinzugeben: Er nimmt an mehreren Goldschmiedeworkshops teil und widmet sich seinem Traum, nämlich mit Silber zu arbeiten. Eins seiner ersten Schmuckstücke, ein Ring, entsteht als Geschenk für seine Frau: Der „Löwe“ schmiedet einen Löwenring. Das Schmiedewerk lässt ihn nicht mehr los



Jedes Schmuckstück von ihm ist ein handgefertigtes Einzelstück, oben ein Bartkamm.

Prominenz wie beispielsweise die Moderatorin und Schauspielerin Désirée Nosbusch, die Schauspielerinnen Ann-Kathrin Kramer und Anouschka Renzi sowie die US-amerikanische Sängerin Lissie. Sie alle tragen ihr individuelles Lebensmotto inzwischen nicht mehr nur in sich, sondern auch an sich – echte Anhänger von „Hard n' Soul“ ;) ■

Mehr auf www.hardnsoul.de

DA IST MUSIK UND POESIE DRIN

VON EINEM MANN, DER SICH JETZT TRAUT, KÜNSTLER ZU SEIN

TEXT VIRGINIE SIEMS

Ich bin Schmuckkünstler“, sagt Jürgen Schell. „Silber muss es sein. Silber hat's mir angetan.“ Jedes Schmuckstück von ihm ist einzigartig, jedes ist ein kleines Kunstwerk.

Doch das war nicht immer so. Jürgen war zwar schon immer kreativ, denn er hat fotografiert, gemalt, gebastelt, gewerkelt, gekocht und gebacken, aber er hat seine künstlerische Ader nur in der Freizeit ausgelebt. Nach der Schule hat er eine Ausbildung zum Reiseverkehrskaufmann gemacht und viele Jahre in der Reisebranche gearbeitet, wo er schließlich Sandra kennen lernte. Sie heirateten, bekommen zwei Söhne und leben in einem wunderschönen Haus bei Erding, in der Nähe des Münchner Flughafens. Jürgen gründet 2001 seine eigene Reiseagentur, arbeitet von zu Hause und ist für die Jungs da. Das klingt nach einem Familienidyll, so weit so gut. Allerdings finden

„Eins seiner ersten Schmuckstücke, ein Ring, entsteht als Geschenk für seine Frau.“



beide Söhne im bayerischen Schulsystem nicht wirklich ihren Platz und ecken an. Der tägliche Schulstress lastet schwer auf den Schultern von Eltern und Kindern, und so suchen sie gemeinsam nach einer für sie angebrachten Lösung und einer Schule, die zu ihnen passt. In dieser Zeit setzen sie sich mit verschiedenen Schulformen auseinander und schließen sich einer Initiative zur Gründung einer demokratischen Schule in München an. Der Prozess ist leider langwierig und die Zeit haben sie nicht, denn sie wollen ihren Söhnen eine angenehme Schulzeit ermöglichen, wo die Jungs zufrieden sind und in einem positiven und selbstbewusstseinsstärkenden Umfeld lernen können. Nach einigen Besuchen und einem Probeunterricht an der Neuen Schule Hamburg war die Entscheidung eindeutig und somit führte sie ihr Weg nach Rahlstedt. Dem gebürtigen Niedersachsen fiel der Schritt von München nach Hamburg nicht schwer, wohl aber seiner Frau. Sie kommt aus Salzburg und zieht es weiterhin vor, unter der Woche in München zu bleiben und dort zu arbeiten – solide, bodenständig und verwurzelt in der Region. In den Schulferien ist ihr gemeinsamer Lebensmittelpunkt weiterhin München.

Inspiziert vom neuen Lebensabschnitt lässt Jürgen seinem kreativen Talent freien Lauf – er hat wieder Kraft und den Kopf frei, denn den Jungs geht es an der neuen Schule gut. Zunächst stürzt er sich in die

und so kreiert er schließlich sein eigenes Schmucklabel „Hard n' Soul“ – schlichtes Design und klare Formen kombiniert mit Zeilen aus Musik und Poesie. „Songtitel, Sinnsprüche, Weisheiten und viele Gedanken begleiten unser Leben. Diese möchten wir nicht nur in uns, sondern auch an uns tragen.“ erklärt Jürgen stolz sein Konzept und bearbeitet konzentriert mit Feilen und Polierhammer am Bretteisen den nächsten Armreif. Jedes Schmuckstück von ihm ist ein handgefertigtes Einzelstück, d.h. jedes Amulett wird von Hand geschmiedet und die Buchstaben werden einzeln von Hand punziert als Prägung mit einem Negativmotiv. Für aufwendige Ringe mit beispielsweise seitlich flankierenden Löwenköpfen erstellt er seine Motive sogar eigens nach dem Wachsauflöschverfahren, d.h. er modelliert sein Motiv aus Wachs, das Motiv wird mit einem Formstoff ummantelt, das Wachs wird geschmolzen, das Silber wird eingegossen und nach der Aushärtung wird die Form zerschlagen – auch bekannt als verlorene Wachs-Methode.

Es ist beeindruckend zu sehen wie aus rauer Schmiedekunst filigrane Einzelstücke mit verwegenen Zügen entstehen – Das genau ist Jürgens Stil. Seine Schmuckstücke sind immer üben und die Buchstaben sind wohlklingend und individuell, d.h. frei wählbar. Diesen Style mögen nicht nur Freunde und die Familie, sondern auch die

ANZEIGE

Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, www.yoga-rahlstedt.de

YOGA Rahlstedt

- Einstieg jederzeit möglich -

Unsere laufenden Kurse:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
18:15 Seva	09:30 Seva	09:30 Zuhai	09:30 Seva	Kinderyoga
20:00 Inga Dammann	18:00 Anke Lerg-Shebesta	Sümer	Hatha Yoga	16:00-17:00
0173 6827458	0157 72969541	0152 03439148	18:00 Sandra Dolu	Tara Nesseltrauch
	20:00 Anke	50+Yoga	0163 8883773	0157 87927061
		15:30 Ilka Hennig	19:45 Seva	
		0157 31648313		
		18:00 Seva		
		19:30 Seva		

Anfängerkurs über 8 Wochen ab **Donnerstag, 6. Oktober** 19:45, 100,00 €
Anfängerkurs über 8 Wochen ab **Freitag, 7. Oktober** 18:30, 100,00 €
abwechselnd von allen Lehrerinnen unterrichtet

MASSAGEN & GESUNDHEITSBERATUNG

Kerstin Tews

Tel: 01573 - 2703631 www.massagen-hh.de
Termine nach Vereinbarung

Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

ICH HÖR' WOHL NICHT RICHTIG

WAS ERWARTET MICH BEIM HÖRAKUSTIKER?

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Papa,“ sage ich „geh‘ doch mal zum Hörtest.“ „Warum?“ „Weil dein Fernseher immer so laut ist.“ „Stimmt ja gar nicht. Und außerdem, was können die schon machen?“ „Lass‘ uns fragen.“ Also sind wir kürzlich zusammen zu den Hörmeistern gegangen, um uns zu informieren, wie sie dort arbeiten.

Sieben Schritte, erklärt uns Filialleiterin Susanne Hertwig, gehören zum regulären Ablauf bis das richtige Hörgerät ausgewählt und optimal eingestellt ist:



Besprechung der Hörkurve

Anhand der Hörkurve kann Frau Hertwig eine präzise Analyse des Resthörvermögens feststellen und beurteilen, ob es abhängig vom individuellen Hörumfeld, den Hörgewohnheiten und den Hörbedürfnissen Zeit für ein Hörgerät ist.

„Na, Papa? Alles klar?“ „Ja. Ich hör' wohl nicht richtig und werde in Kürze zum HNO-Arzt gehen und mir ein Hörgerät verschreiben lassen.“ ■

Mehr auf www.verbraucherzentrale.de

1 Anamnesegespräch

Gespräch zum Hörbedarf, Hörempfinden und über vergangene Ohrenkrankheiten.



Otoskopie

Blick in den Gehörgang und Betrachtung des Trommelfells im Hinblick auf Erkrankungen, die der Ohrenarzt behandeln müsste. Außerdem dient der Blick ins Ohr zur Beurteilung der Anatomie für das mögliche Hörgerät.



Ton- und Wörter-Hörtest

Beim Hörtest werden beide Ohren getrennt getestet. Zuerst gilt es per Knopfdruck anzuzeigen, sobald man einen Ton hört. Danach erfolgt der Wörertest, bei dem man die gehörten Wörter nachsprechen muss. Während des Tests zeichnet ein Computer eine entsprechende Hörkurve auf.



Auswahl eines geeigneten Hörgerätes

Nun beginnt eine ausführliche Beratung über Bauformen und Technologien der Hörgeräte. Es gibt Im-Ohr-Systeme und Hinter-dem-Ohr Systeme. Welches Hörsystem in Frage kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Für gewöhnlich geht mit mehr Technik auch mehr natürlicher Hörkomfort einher. Doch bei jedem Menschen ist das persönliche Hörempfinden anders und man sollte im Alltag testen, welches System zu einem passt. Natürlich geht es bei der Auswahl auch um finanzielle Fragen. Fällt die Entscheidung für ein Im-Ohr-System, nimmt der Hörakustiker einen Abdruck des Gehörganges, um die Ohrpass-Stücke anzufertigen. Schließlich modifiziert er sie bis zum perfekten Sitz, so dass eine optimale Qualität der Schallübertragung und des Tragekomforts gewährleistet ist.



Anpassung

Die Hörgeräte-Anpassung ist das Herzstück der Arbeit der Hörakustiker. Mit viel Fingerspitzengefühl und einem starken Einfühlungsvermögen gilt es den „richtigen Ton zu treffen“. Mit modernen Mess-Systemen wird das Übertragungsverhalten des ausgewählten Gerätes gemessen. In enger Abstimmung mit dem Kunden, wird dann das Gerät eingestellt. Zunächst kann die Freude über das wieder zu hörende Vogelgezwitscher groß sein, wenn nicht der Straßenverkehr so ohrenbetäubend wäre. Es kann eben auch vorkommen, dass die reale Lautstärke zu laut oder zu schrill empfunden wird, weil das Gehirn, diese Frequenz nicht mehr gewöhnt ist. Es gibt daher viele digitale „Schräubchen“, an denen der Hörakustiker „drehen“ kann. In der Eingewöhnungszeit trägt der Kunde sein Hörgerät auf Probe und lässt es nach und nach aufgrund seiner Wahrnehmungen im Alltag nachjustieren, bis er das Hörerlebnis für optimal hält.



Nachbetreuung

Wenn das richtige Hörsystem optimal angepasst ist, steht der Hörakustiker seinen Kunden weiterhin zur Verfügung und ist behilflich bei Pflege, Wartung und Batteriewechseln.

Wann zahlt die gesetzliche Krankenkasse?

1. Wenn der HNO-Arzt eine Schwerhörigkeit feststellt und ein Hörgerät verschreibt.
2. Wenn auf dem besseren Ohr eine Hörminderung von mindestens 30 Dezibel zu verzeichnen ist.

Wieviel übernimmt die gesetzliche Krankenkasse?

Die Höhe der Zuzahlung liegt zwischen rund 650 und 740 Euro pro Hörgerät.

Klaus Lange ist passionierter Kaffeeröster – natürlich mit Ökostrom.



AUSGEZEICHNETE ENERGIEWENDE IN DER BACKSTUBE

MANCHE MACHEN SICH GEDANKEN ÜBER IHREN ÖKOLOGISCHEN FUßABDRUCK

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Alle sprechen vom Umweltschutz, vom bewussten Umgang der wertvollen Ressourcen, etc. Manche wählen deswegen „Die Grünen“. Doch nur die Wenigsten schaffen es, sich im Alltag bewusst dem Öko-Thema zu stellen und aktiv ihren Strom-, Heiz- und Wasserverbrauch zu reduzieren. Aber, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Das zeigen uns die Caféhausbetreiber Susanne und Klaus Lange:

Während die Konditormeisterin sich aufs Kerngeschäft, das Backen leckerer Torten und Kuchen konzentriert, hat sich der gelernte Küchenmeister zum Frontmann des Familienbetriebes entwickelt. Und da

Klappern bekanntlich zum Handwerk gehört, sorgt er mit seinem hohen Qualitätsanspruch für starke Aufmerksamkeit nicht nur bei den Kunden, sondern auch bei der Handwerkskammer, bei der einschlägigen Presse und bei der Berufsgenossenschaft. Und so sahnt das Caféhaus zahlreiche Auszeichnungen ab, z.B. Konditorei mit 5 Sternen des Handwerks, mehrfach Gold der Deutschen Landwirtschaftsgesellschaft für die Lübecker Nusstorte und mehrere Aus-

Susanne Lange backt die leckeren Torten – natürlich mit Ökostrom



zeichnungen für eine familienfreundliche Personalpolitik.

Aber die Langes mögen nicht nur Süßes, sondern auch „Saures“: Sie stellen sich dem unbequemen Thema Umweltschutz und setzen sukzessive eine Maßnahme nach der anderen im laufenden Betrieb um. Angefangen hat alles mit der Mülltrennung und der Vermeidung von Restmüll. Susanne Lange erwähnt dies explizit – auch wenn es selbstverständlich zu sein scheint – denn sie erlebt immerzu, dass Praktikanten nicht wissen, dass man hierzulande den Müll trennt. Sie backen natürlich auch bewusst nach den Jahreszeiten, d.h. beispielsweise wenn die Erdbeeren gehen, kommen die Pflaumen. Außerdem haben sie sämtliche Leuchtmittel gegen LEDs ausgewechselt. Inzwischen sind die Langes aber sogar zu echten Energiemanagern avanciert, denn sie sind autark, also unabhängig von Energieriesen. Sie haben nicht aufgegeben, neue Wege mit ihrem vergleichsweise kleinen Betrieb zu gehen, behördliche Widerstände zu überwinden und es schließlich geschafft: Sie erzeugen die Kühlung für die Backstube selbst sowie Strom, Wärme und Kälte für das ganze Caféhaus. Sie haben im Laufe der Jahre in ein Blockheizkraftwerk, in zwei Energieoptimierungsanlagen, ein Windrad sowie in eine Fotovoltaik-Anlage investiert. Dadurch reduzieren sie nicht nur ihre Ener-

„ Sie erzeugen die Kühlung für die Backstube selbst sowie Strom, Wärme und Kälte für das ganze Caféhaus. “

giekosten sondern entlasten auch die Umwelt. Die entsprechenden Auszeichnungen wie z.B. die der Green Chefs sowie der Slow Food Vereinigung bleiben nicht aus bis hin zur Ehrung als „Klimaschutzunternehmen“ durch das Bundesumweltministerium.

Susanne und Klaus Lange stellen aber nicht nur köstliche Torten und saubere Energie unabhängig und in Eigenregie her, sondern rösten seit einigen Jahren auch ihren Kaffee selber. Dank ihres günstigen Stroms und ihrem Wunsch nach einem exzellenten Kaffee haben sie eine Röstmaschine angeschafft. So können sie die Boh-

ANZEIGE

familiengeführtes
Traditionsunternehmen
seit 1971

- erstklassiger Service
- kompetente Beratung
- Weihnachtsbuffets und Menüs
- Fingerfood
- Grillbuffets

Meyer's
Partyservice

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel: 677 66 62, www.meyers-partyservice.com, Email: info@meyers-partyservice.com



Susanne Langes Kuchen mit frischen Beeren der Saison sind ein himmlischer Genuss.

Jetzt haben sie an allen Stellschrauben gedreht und alles optimiert, oder? Nein, natürlich nicht. Susanne und Klaus Lange haben schon wieder ein neues Projekt: Sie sanieren den ganzen Anbau der Backstube, inkl. Fundament-, Dach- und Fassadendämmung und neuer Fenster. Parallel bereiten sie sich auf ein E-Mobil und eine neue Photovoltaikanlage vor. Zudem wollen sie noch die Anlieferung der frischen Waren optimieren. Die Ideen gehen ihnen nicht aus.

Doch so innovativ sie in vielen Bereichen sind, an der traditionellen Backkunst wird nicht gerüttelt. Hier zählt einzig der gute Geschmack und auf diese Tradition ist Verlass. ■

Das Caféhaus
Rahlstedter Straße 68
22149 Hamburg
www.dascafehaus.de

nen schonend und ganz langsam mit wenig Temperatur rösten, so dass sie einen Kaffee der obersten Güte erzeugen – mit mehr Geschmack, weniger Reizstoffen und bio-zertifiziert. Der herrliche Nebeneffekt: Im Caféhaus duftet es nicht nur nach himmlischen Torten sondern auch nach ausgezeichnetem Kaffee.

„Doch so innovativ sie in vielen Bereichen sind, an der traditionellen Backkunst wird nicht gerüttelt.“

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

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

Diakoniezentrum Rahlstedt

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

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

Seniorenwohnungen

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

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

DAS IST LOS IN RAHLSTEDT UND UMGEBUNG

SPARKASSE HOLSTEIN BESONDERE PRODUKT- ANGEBOTE FÜR NEUKUNDEN



Als Sparkasse von der Ostsee bringt die Sparkasse Holstein das maritime Flair der Küste nach Rahlstedt. „Wir möchten, dass unsere Kunden sich gut fühlen, wenn sie zu uns kommen“, betont Filialleiter Marco Timm. Kunden, die neu bei der Sparkasse Holstein an Bord sind, profitieren von besonderen Produktangeboten, etwa dem Girokonto „Holstein GiroOnline“ für ein Jahr ohne Grundpreis. Und auch der Kontowechsel wird für Neukunden mit dem kostenfreien Kontowechselservice des Kreditinstitutes zum Kinderspiel. „Wer sein Konto bei uns hat, kann seine Bankgeschäfte rund um die Uhr an unseren SB-Geräten abwickeln – von Überweisungen über die Einrichtung von Daueraufträgen bis hin zur Umsatzabfrage. Und auch Ein- und Auszahlungen sind 24 Stunden am Tag für Privat- und Geschäftskunden möglich“, so Marco Timm. Es lohnt sich also, mal auf einen Kurzurlaub „Made in Holstein“ in der Sparkasse Holstein vorbeizukommen.

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

RAHLSTEDT CENTER VOM 19.9.-1.10.2016 MAGISCHE BALLONWELTEN

Mit der Ausstellung „Magische Ballonwelten“ präsentiert das Rahlstedt Center Ballonkunst in Perfektion: originelle und fantasievolle gestaltete Skulpturen wie das Harley-Davidson-Modell, die Dinosaurier-Landschaft, die Piraten-Welt, Cowboy und Indianer, Asterix und Obelix oder auch Drachen und Ritter. Der Startschuss ins bunte Rahmenprogramm fällt am Samstag, den 24.9. Hier finden das **kostenfreie Fotoshooting auf der Ballon-Harley** sowie die betreuten **Ballon-Workshops für Kinder** statt. Außerdem wird ein Ballonkünstler kleine Skulpturen modellieren und verschenken. Das Fotoshooting wird am zweiten Samstag wiederholt, die Workshops finden täglich bis zum 1.10. statt. Ein echter Eyecatcher ist zudem der **Walkact** am zweiten Ausstellungssamstag, bei dem eine junge Dame im aufwendig gestalteten Ballonkleid durch das Center flaniert und gratis Ballonblumen verteilt. Ebenfalls an diesem Tag haben die Gäste die Möglichkeit, beim interaktiven Gewinnspiel „Ballonstechen“ mehrere Kleinpreise und Center-Einkaufsgutscheine zu gewinnen. Zum Abschluss der „Magischen Ballonwelten“ werden nach 18 Uhr die Skulpturen an die Centergäste verschenkt.



Obelix kommt im Rahlstedt Center während der Ballonwelten-Ausstellung ganz schön aufgeblasen daher.

JCB - JASMIN CHRISTINA BÜHLER FREIRAUM FÜR BEWUSSTE SEXUALITÄT



Sexualität ist Lebendigkeit und pure Lebenskraft. Doch häufig blockieren uns Erfahrungen und

Ängste das volle Potential auszuschöpfen. Jasmin Christina Bühler hat ein gutes Gespür für Menschen und weiß, wie sie **mit Gesprächen, Berührungen, Atem- und Körperübungen, Aufstellungsarbeit und Coaching-Werkzeugen für Befreiung sorgen** kann: „Ich ziehe keine Programm durch, sondern fühle mich in den individuellen Klienten rein. Achtsam und respektvoll löse ich vorhandene Blockaden und ermutige, unterdrückte Bedürfnisse einzugestehen, um den Weg für echte zwischenmenschliche Begegnungen und tiefe Verbindungen wieder frei zu machen. Meistens berühre ich die Menschen dabei – im Herzen und körperlich. Über die Berührung im Außen entsteht für gewöhnlich eine tiefe Berührung im Innen. Manche Menschen entdecken feinste Wahrnehmung auch dadurch, dass sie nicht überall berührt werden.“ Mehr Informationen am Tag der Eröffnung: Samstag, 1.10. 2016 von 16-20 Uhr im Raum für KGS im Heestweg 16a, Tel. 0171/715 49 16 <http://jasmin-buehler.com>



**HEIDE PARK
GRUSELSPASS IN NORDDEUTSCHLANDS
GRÖßTEM FREIZEITPARK: HALLOWEEN
AN DREI WOCHENENDEN IM OKTOBER**

Achterbahn fahren im Dunkeln, schaurig-schöner Familiengrusel und Horror-Attraktionen – das Heide Park Resort feiert zwischen dem 14. und 30. Oktober an jedem Freitag, Samstag und Sonntag Halloween: Shows im Dunkeln, Mittelaltermarkt, Fontänen-Wassershow mit Feuerwerk am See sowie Kids Zone mit Kinderschminken, Stockbrotbacken und Kürbisschnitzen für die Kleinen und Extra-Horror für Schockerprobe am Freitag und Samstag – das Programm hält von leichtem bis fürchterlichem Gruselfaktor für jeden Geschmack das passende Abenteuer bereit. Gäste mit einem Tagesticket besuchen Heide Park Halloween ohne Aufpreis. Abendtickets für Freitag, Samstag und Sonntag sind online für 21 Euro und ab 16.00 Uhr an der Abendkasse für 26 Euro erhältlich.

Mehr Informationen unter www.heide-park.de.



**AUTOHAUS MICHAEL
SSANGYONG: WACHSTUMSSTÄRKSTE AUTOMARKE**

Im ersten Halbjahr 2016 steigerte der südkoreanische Allradspezialist seine Pkw-Neuzulassungen gegenüber dem Vorjahreszeitraum um 61,8 Prozent auf nunmehr 1.752 Einheiten. Allein im Juni konnte der Automobilhersteller hierzulande insgesamt 389 Fahrzeuge absetzen, was einem Plus von 80,9 Prozent gegenüber Juni 2015 entspricht. Getrieben wird das kräftige Wachstum insbesondere von dem Crossover-Modell Korando und dem Kompakt-SUV Tivoli, das sich im ersten vollen Verkaufsjahr befindet. „Im Juni ist zudem der XLV zu den deutschen SsangYong Partnern gerollt. Die verlängerte Version des Tivoli wird gemeinsam mit ihrem kleinen Bruder auch im zweiten Halbjahr für eine Absatzbelebung und deutliche Zuwächse sorgen“, erläutert

Ulrich Mehling, Geschäftsführer von SsangYong in Deutschland. Angelika Naujoks, Brand Managerin vom Autohaus Michael im **Holstenhofweg 55 in Wandsbek**, kann den Zuspruch dieser Marke bestätigen und freut sich Ihnen tolle Verkaufsaktionen mit bis zu 20% Nachlass auf ausgewählte Modelle anbieten zu können. www.autohaus-michael.de

ANZEIGE

**Parkettwelt
Hamburg**

Große Ausstellung
Viele Muster

Meiendorfer Str. 103
22145 Hamburg

www.parkettwelthamburg.de

B75
zwischen
Rahlstedt &
Ahrensburg

**ARCULARIUS
DAS SCHMUCK-
KÄSTCHEN SCHLIEßT
SEINE PFORTEN**

Gut zehn Jahre nach der Eröffnung wird Arcularius zum Jahresende geschlossen. Für den Standort Berne stellt der Weggang einen weiteren Verlust eines attraktiven, kleinen Einzelhändlers dar, der nur mühsam zu kompensieren sein dürfte. Der nicht aufzuhaltende Aufstieg des Internets ist längst als Hauptschuldiger ausgemacht. Wer trotzdem noch mal offline einkaufen möchte, wird bis zum Jahresende mit schönen Stücken der Marken Pandora, Coeur der Lion oder Nomination und tollen Schnäppchen belohnt. Aber auch Artikel aus der Willow Tree-Kollektion sowie zahlreicher anderer Hersteller werden im Räumungsverkauf ab November mit erheblichem Preisnachlass abgegeben. Und eines ist bei einem Händler der „alten Schule“ klar: Bis zum letzten Tag ist das Arcularius-Team mit gewohnt souveräner Fachkenntnis und exzellentem Service sehr gern behilflich.

Hermann-Balk-Straße 127a



**TESTEN SIE DAS
LAUFGEFÜHL!**

**VON PARKETT ÜBER MASSIVHOLZDIELEN,
LAMINAT, VINYL BIS HIN ZU KORK**

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Wer in Rahlstedt lebt und Holz benötigt, fährt für gewöhnlich mit dem Auto in nur rund zehn Minuten zu HolzLand H. Wulf nach Ahrensburg. Warum? Dort finden alle Holz-Fans für jedes Bauvorhaben im Haus, am Haus oder im Garten genau das, was sie suchen: eine riesige Auswahl an verschiedenen Hölzern gepaart mit einer umfassenden fachlichen Beratung plus Zuschnitt-Service und Lieferung.

Während jetzt im Spätsommer die einen noch schnell das Carport, die Terrasse



Ute Keuchel empfiehlt Parkett für ein angenehmes Laufgefühl zu Hause.

oder einen Zaun bzw. Sichtschutz bauen, renovieren andere ihren Wohnbereich und widmen sich dem großen Kapitel „Fußböden“. Bei HolzLand H. Wulf haben sie die Wahl zwischen Parkett, Massivholzdielen, Laminat, Vinyl und Kork. Die Entscheidung ist nicht einfach, denn der Bodenbelag beeinflusst den Stil eines Raumes. Die einen bevorzugen eine moderne Atmosphäre, die anderen fühlen sich in einer rustikalen Atmosphäre am wohlsten. Axel Golde ist bei HolzLand H. Wulf der Experte für die verschiedenen Bodenbeläge und berät, mit welchen Böden man das gewünschte Ambiente schaffen kann – ganz gleich welchen Einrichtungsstil der Kunde hat, Axel Golde findet für jeden individuellen Wohlfühlwunsch eine passende Lösung: „Aktuell voll im Trend liegen Parkett Landhausdielen aus Eiche, vornehmlich in grau-weiß. Unsere Top Seller, d.h. hochwertige Böden zu einem attraktiven Preis, sind daher zurzeit am Lager, so dass eine zügige Lieferung möglich ist. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!“ ■

HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19, 22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02 / 4 55 50, www.holzlandwulf.de

ANZEIGE

**Stilvolles Design,
das jeden begeistert.**

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

Bei uns finden Sie
den passenden Boden!

Große Bodenvielfalt

- ▶ Parkett
- ▶ Massivholzdielen
- ▶ Laminat
- ▶ Design-/Vinylböden
- ▶ Kork/Design-Kork
- ▶ u.v.m.

Böden | Türen | Fenster | Sauna | Garten | Bauen mit Holz

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg

Tel. 0 41 02/4 55 50
www.holzlandwulf.de

**HolzLand
H. Wulf**



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



Weil es wie
zu Hause
sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer
Qualität und unserem Service!

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

24 Stunden Hotline:
0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

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

www.seniorenitz-am-hegen.de

SENIORENSITZ AM HEGEN AUCH IM ALTER BEWEGLICH BLEIBEN

Der Seniorenitz am Hegen unterstützt die Beweglichkeit seiner Bewohner ganz besonders. Dies ist gerade für die älteren Menschen so wichtig, da eine gewisse Elastizität ja auch ungewollten Stürzen vorbeugt. Denn wer sich zu wenig bewegt, muss im Zeitverlauf mit Einbußen bei seiner Beweglichkeit rechnen. Meist werden doch Einschränkungen als Abnutzungserscheinungen akzeptiert, oft ist jedoch Unbeweglichkeit der Grund für fehlende Beweglichkeit bei mangelndem Training. Fehlende Bewegung und die Abnahme der Gelenkigkeit sind leider auch ein wesentlicher Grund, warum man die Freude an der Bewegung verliert. So reduziert man die eigene körperliche Aktivität weiter, wodurch der Körper noch unbeweglicher wird. Dem wird im Seniorenitz am Hegen gezielt vorgebaut. „In der Gruppe macht alles noch viel mehr Spaß als alleine und das regelmäßige Angebot für Sitzgymnastik, Spaziergänge im Freien und Aktivitäten, die dazu einladen, das Appartement zu verlassen, sind im *Seniorenitz am Hegen* Programm. Gerade die gute Ernährung durch die hauseigene Küche und die wunderschöne Lage im Grünen mit vielen Möglichkeiten Spaziergänge zu machen halten unsere Senioren fit und beweglich,“ so der Einrichtungsleiter Thomas Fischer. „Außerdem schule ich meine Mitarbeiter regelmäßig in Sturzprävention, um auch dazu beizutragen, die Bewohner beweglich zu halten. Ich halte dies für sehr sinnvoll neben der Arbeit der Ergotherapeuten, die in meinem Hause zu den festangestellten Mitarbeitern zählen.“



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



Sitzgymnastik zur Unterstützung der Beweglichkeit und Mobilisation



YOGA RAHLSTEDT NEU: AYURVEDA MASSAGEN

Die ayurvedische Massage mit Ölen nach uralten, traditionell indischen Rezepten ist viel mehr als nur ein Wellness-Erlebnis. Es geht neben einer tiefen Entspannung vor allem um einen allgemeinen Gesundheitseffekt. Um diese tiefe Reinigung und Stärkung auf körperlicher und emotionaler Ebene erzielen zu können, werden alle Massagen mit warmen Ölen durchgeführt – sowohl die verschiedenen Teilmassagen (Gesicht,- Füße,-Rücken) als auch die authentische, südindische Ganzkörpermassage.

Weitere Angebote: Ein äußerst wirksames Mittel um sich von Stress zu befreien und um das körperliche allgemeine Wohlbefinden zu steigern, ist die Fußreflexzonenmassage. Besonders beliebt ist außerdem die Rücken-Entgiftungsmassage mit Honig.

Termin vereinbaren?
Kerstin Tews freut sich
auf Ihren Anruf
0157/ 327 03 631.

www.massagen-hh.de



Ruge
BESTATTUNGEN
GmbH

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedsfeiern und Floristik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

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

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

Stut & Sohn
SEIT 1894

DIN ZERTIFIZIERTES
BESTATTUNGS-
UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

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

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst.
Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

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

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

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

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

Bentien Söhne

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

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

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



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

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

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





Dinge, die glücklich machen: Dänisches Wohnflair von Rice oder Green Gate

AUS DEN UNTERNEHMEN | ANZEIGEN

SEASONS COFFEE & LIVING DINGE, DIE GLÜCKLICH MACHEN

Mode, Schmuck, Taschen und Schuhe sowie Accessoires für ein stylisches Zuhause. Bei Seasons findet man auf über 100 qm eine große Auswahl schöner Dinge, die glücklich und fröhlich machen.

In Modedingen beraten wir Euch gern, damit Ihr das richtige Outfit findet. Wir haben eine große Auswahl schöner Blusen, Tuniken und Hosen bekannter Marken und immer den besten Preis.

An unserer Kaffeebar gibt es leckeren Cappuccino, damit das Stöbern noch mehr Spaß macht. Wir zeigen Euch eine große Auswahl der Firmen Rice und Green Gate, Geschirr aus Dänemark, mit dem jeder Tag fröhlich beginnt. Windlichter, Decken, Kissen, Körbe, Baby- und Kinderartikel. Wir helfen gern das richtige Geschenk zu finden und verpacken alles individuell.

Unser Ziel ist es, dass Ihr das Geschäft mit einem guten Gefühl verlasst und gerne wiederkommt. Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Kielmannseggstr. 65, Tel. 1888 52 37, www.seasons-hamburg.de

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



CATERING & PARTY SERVICE DWENGER MEDITERRANE SOMMER- KÜCHE VERLÄNGERT DAS URLAUBSGEFÜHL

Die kulinarische Küche der Mittelmeerregion ist stets etwas ganz Besonderes und zudem sind die leichten Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte mit frischen Kräutern zu jedem Anlass ein köstliches Highlight. Wir empfehlen Ihnen z.B. unsere Tapas „Viva Espana“, unser griechisches Buffet „Piräus“

oder unsere Klassiker aus Italien. Sie können selbstverständlich komplett nach Ihren Wünschen wählen, die Produkte zwischen unseren Buffetvorschlägen tauschen oder ganz individuell nach ihrem Geschmack ergänzen. Gerne erstellen wir Ihnen im Rahmen eines persönlichen Gesprächs ein auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtetes, individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen. Blättern Sie vorab gerne schon mal in unserem Prospekt „Urlaub auf dem Teller“ auf: www.dwenger.de.



KINDERREIEN DER ZWEITE WEYKICK-CUP

Nachdem das erste Fußball-Weykickturnier im Frühsommer so viel Spaß gemacht hat, findet am Samstag, den 8.10.2016 der ultimative zweite Weykick-Cup im Kinderreien statt. Mitmachen dürfen wieder Groß und Klein im Alter von 6-99 Jahren. Anpfiff ist um 12 Uhr. Wer teilnehmen möchte melde sich bitte im Kinderreien bis zum 30.9.2016 an. Die Startgebühr beträgt pro Kopf 3,50 Euro. Wer nicht mitspielen möchte, ist als anfeuernder Gast gern gesehen. Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 0656



DAHLER & COMPANY

Von den meisten Maklerunternehmen werden Sie schöne Zahlen hören, von uns bekommen Sie schöne und qualifizierte Zahlen.

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

Für Fragen rund um die Immobilie stehen wir Ihnen unter der 040.7200 740-0 oder per E-Mail: rahlstedt@dahlercompany.de zur Verfügung. www.dahlercompany.de

FREIRAUM für BEWUSSTE SEXUALITÄT

HERZÖFFNUNG:
RAUS AUS DEM KOPF.
REIN IN DEN KÖRPER.

Vorträge. Kurse. Workshops. Einzelsitzungen.
Für Jung & Alt. Teens & Twens. Singles & Paare

JCB JASMIN CHRISTINA BÜHLER

0171 715 49 16 www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com

Raum KGS, Heestweg 16a
22149 Rahlstedt
www.raum-kgs.de

01.10.2016
16-20 UHR
ERÖFFNUNG

... in nur 10 Minuten von Rahlstedt nach Ahrensburg

AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

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



JOLANTHE GERBITZ 50% RABATT AUF EXKLUSIVE WOHN-ACCESSOIRES

Jetzt wird es wieder gemütlich zu Hause. Bei Kerzenschein oder am Kamin versinken wir in flauschigen Kissen und Decken, lesen ein Buch und trinken einen Tee. Gönnen Sie sich daher neue stimmungsvolle Wohnaccessoires - aktuell mit 50% Rabatt - denn Jolanthe Gerbitz schafft Platz für ihre Adventsausstellung am 12.-13.2016 und 19.-20.11.16 von 10-18 Uhr. Wunderschöne Kränze und

Adventsgestecke erwarten Sie. Neben dem kleinen, charman-ten Wohnladen findet zudem ab dem 9.12.2016 wieder das traditionelle Tannenbaum-schlagen statt. Dann wird es auf dem Gerbitzhof ganz stim-mungsvoll: mit Lagerfeuer, Glühwein und Grillen. Außer-dem werden in der Scheune Weihnachtspunsch nach Art des Hauses und frisch gebackene Waffeln serviert.

Die Zufahrt zum Hof befindet sich an der B75 (neu: L82) in Richtung Ahrensburg. Tel. 678 50 90 www.jolanthe-gerbitz.de



© BJÖRN UND ARIST VON SCHLIPPE



ARIST UND BJÖRN VON SCHLIPPE NEU: PARADOXE MOMENTE

Das zweite Cartoonbuch der Brüder Arist und Björn von Schlippe ist ab sofort im Handel erhältlich. Wo immer sich Menschen begegnen, sind Paradoxien

nicht weit. Missverständnisse sind eigentlich die Regel und das Verstehen die erklärungsbedürftige Ausnahme. Und manchmal kann man sich noch nicht einmal über das Missverstehen einigen. Das Buch bringt zahlreiche solcher zwischenmenschlichen Situationen aus allen Lebensbereichen auf den Punkt. Manchmal sind sie zum Lachen, manchmal auch zum Weinen - vor allem, wenn man der Paradoxie nicht entrinnen kann.

16,95 Euro, Klett-Cotta Verlag, 96 Seiten, gebunden, durchgehend vierfarbige Cartoons

RAHLSTEDTER GESCHICHTEN

FRAU ENGELMANN UND DIE REIHERINSEL

TEXT ALEXANDER POSCH

Als Stadtteilflaneur kennen mich die Rahlstedter, und ich bin eine vertraute Person für sie. Auf den Straßen hole ich mir die Anregungen für meine Geschichten, und die Rahlstedter sind geschmeichelt, dass ich den Ruf ihrer Heimat in der Welt verbreite. Das alles gefällt mir sehr gut. Ich fühle mich erhaben, und dann erinnere ich mich gerne an einen lange vergangenen, damals häufig wiederkehrenden Traum, den ich als 19-jähriger hatte: Ich werde von einer scharfen Braut in die Wohnung gebeten, na und dann, sie wissen schon...

Tatsächlich haben mich schon einige Rahlstedterinnen in ihre Wohnungen gebeten. Eine Affäre war bislang nicht dabei; aber ich träume weiter.

Da ist zum Beispiel Frau Engelmann, die mich schon häufiger und grade wieder in ihre Wohnung bittet. „Bitte, helfen Sie

„Auf den Straßen hole ich mir die Anregungen für meine Geschichten, und die Rahlstedter sind geschmeichelt, dass ich den Ruf ihrer Heimat in der Welt verbreite.“

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



mir“, sagt sie. Ihre Haare sind frisch frisiert, leicht lilafarben und nach Lavendel riechend, aber sie ist nicht der Typ 'scharfe Braut', wie ich ihn mir vorstelle. Sie geht vor ins Wohnzimmer, kniet sich mühsam vors Sofa, erst knackt das eine Bein, dann das andere. Der Rock ihres Kostüms sitzt zu eng. Sie zieht ihn etwas hoch, so dass ich ihren Hintern sehe, einen breiten Hintern in beigen Nylons. Die Naht sitzt auf der Pofalte. „Nun kommen Sie doch mal zu mir!“, sagt sie. Ich knie mich neben sie. 'Ich hab zu kurze Arme', sagt sie. „Und die Arthrose.“ Sie fummelt unter dem Sofa herum. „Was haben Sie denn verloren?“, frage ich. „Meine Brosche.“

ANZEIGE



ANZEIGE

Albert Darboven – Botschafter für gutes Hören:

„Der Akustiker meines Vertrauens ist in Rahlstedt.“

Kaffee ist meine Leidenschaft, die HörPerle® eine wahre Freude. Weil mir höchste Qualität, modernste Hörsysteme und natürlich ausgezeichnete Beratung sehr am Herzen liegen, vertraue ich auf die hörmeister. Und auf die kleine, fast unsichtbare HörPerle®, kaum größer als eine Kaffeebohne. Sie werden begeistert sein!

Testen Sie unser Meisterstück die HörPerle®.

Anlässlich des 1-jährigen Bestehens des Fachgeschäftes erhalten alle Besucher bis 30.6.2016 1 Rätselheft als Geschenk. (Solange der Vorrat reicht.)

Jetzt 24x im Norden und auch in Ihrer Nähe: www.die-hoermeister.de

die hörmeister GmbH in Rahlstedt, Helmut-Steidl-Platz 3-5, Tel. 040 / 66 90 45 50

„Wir können das Sofa von der Wand ziehen“, sage ich.

„Ja?“, meint Frau Engelmann erstaunt. Ich helfe ihr beim Aufstehen. Etwas verschämt, wie mir scheint, zieht sie ihren Rock nach unten und streicht ihn glatt, ich rücke das Sofa von der Wand. Es ist staubig auf der Fußleiste, viele Wollmäuse und Spinnweben, aber direkt vor der Leiste liegt die Brosche. Neben ihr liegt noch mehr im Staub. Ich greife alles, puste den Staub weg und reiche Frau Engelmann das Schmuckstück. „Ich müsste mal saubermachen, da hinten“, sagt sie und hustet. Ich puste den Staub von den beiden Teilen, die ich auch noch gefunden habe. Eines fühlt sich an wie altes Plastik. Es ist ein brüchiges Kondom, in den auseinandergezogenen Falten hat sich etwas Farbe gehalten. Es sind kleine Noppen fühlbar.

„Kleiner Teufel, würde ich sagen“, sage ich zu Frau Engelmann. „Rot mit Noppen.“

„Also das da gehört mir nicht“, sagt Frau Engelmann. „Die Brosche ja, deshalb habe ich sie ja hereingebeten. Aber das Ding da, das können sie gerne behalten, das ist nicht meins.“

„Und das ist Hansi“, sagt Frau Engelmann. „Jetzt weiß ich endlich, wo er geblieben ist. Und ich dachte, er sei weggeflogen.“

ANZEIGE

Jede Woche attraktive Veranstaltungen!




... mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft ...



Unser monatlicher Veranstaltungskalender kommt kostenlos zu Ihnen nach Hause!

Anruf oder E-Mail genügt!

- PARKRESIDENZ GREVE & CO -

Telefon: 040/ 67 37 3 - 0

info@parkresidenz-rahlstedt.de · www.parkresidenz-rahlstedt.de



ANZEIGE

Mitsänger gesucht

Freude am Singen? Dann sing mit uns!

Jeden Mittwoch ab 19 Uhr im Luisenhof am U-Bahnhof Farmsen.

Hamburger Männerchor Adolphina
Kontakt D. Flacke: 040 832 28 91
www.adolphina.de, info@adolphina.de



Das dritte Fundstück ist organisch. Ein farbloser mumifizierter Vogel.

„Und das ist Hansi“, sagt Frau Engelmann. „Jetzt weiß ich endlich, wo er geblieben ist. Und ich dachte, er sei weggeflogen.“

*

Anschließend sitzen wir nebeneinander auf dem Sofa und essen Erdbeertörtchen. Hansi liegt auf einer Untertasse vor uns auf dem Tisch.

„Das Leben ist ein Fallensteller“, nuschelt Frau Engelmann, „immer kommt einem etwas dazwischen. Nichts wird so, wie man es sich vorstellt.“ Ich nicke.

Sie hat ihr Gebiss an den Tellerrand gelegt. Wer schlürfende Geräusche mag, ist mit Frau Engelmanns gebissfreiem Schmatzen gut bedient, denke ich und überlege, ob ich angeekelt bin. Ich sitze bei einer Frau auf dem Sofa, deren strumpfhosigen Hintern ich gesehen habe, wir essen Erdbeertörtchen, aber erotisch geht anders, finde ich. Werde ich meiner Frau davon erzählen?, überlege ich.

Frau Engelmann sagt, ich soll mir noch ein Kanapee aus der Küche holen. Ich dachte immer, Kanapee ist so etwas wie ein Sofa, aber jetzt ist es was zu essen auf dem Sofa. „Darf ich ihnen einen Traum erzählen?“, fragt sie mich.

„Bitte.“ Frau Engelmann träumt meistens von den Reiher, die vor ihrem Fenster auf der Insel im Rahlstedter Rückhaltebecken leben. Hier befindet sich die größte Reiherkolonie Nordeuropas. Es gibt eine dauerhaft besetzte Forschungsstation auf der Insel. Und zur Brutzeit sind See und Umgebung von Ornithologen überfüllt. Die Reiherkolonie ist Rahlstedts größte Sehenswürdigkeit.

Frau Engelmann erzählt mir immer wieder von ihren Träumen. Es sind ausschließlich nils-holgerson-artige Träume, in denen sie mit den Reiher dem Sonnenuntergang entgegenfliegt.

*

Jeder Rahlstedter weiß, dass seit 1972 ein Vertrag zwischen der Deutschen Post und dem Hamburger Ornithologie-Institut besteht. Im Stadtteilarchiv liegt eine Kopie des Vertrags. Darin steht: *Zur Brutzeit darf die Post für die Forschungsstation auf der Insel ausschließlich nachts ausgeliefert werden.* Denn Reiher sind extrem störanfällig beim Brüten.

Manchmal bleibe ich bis zur Dämmerung auf dem Sofa von Frau Engelmann bei Erdbeertörtchen und Kaffee. Häufig schlafen wir beide auch ein. Wenn es Nacht geworden ist, schiebe ich das Bötchen der Deutschen Post ins Wasser und gleite leise zur Insel herüber. Über mir allein das Rascheln der Silberpappeln, und in den Pappeln der gleichmäßige Atem Tausender Reiher. Ab und zu ein aufgeschrecktes Schnabelklappern von einem schlecht träumenden Tier und sonst nur das kaum hörbare Ein- und Austausch meiner Ruderblätter.

Auf der Insel schleiche ich zum gerade diensthabenden Doktoranden. Es sind immer nur Vogelforscher aus Skandinavien, China oder Südamerika hier: Blasse, vollbärtige Männer, sehr jung, in Holzfällerhemden und mit tiefen, sehnsüchtigen, ausgehungerten Blicken. Denn ihr Verbleiben auf der Reiherinsel dauert zwei Monate - zwei Monate, in denen sie niemanden außer dem Postboten zu Gesicht bekommen. Ihre Forschung ist wichtig, und sie dürfen ihren Platz nicht verlassen. Und mit der Post kommt auch alles andere Lebensnotwendige zu ihnen. Ich entschuldige mich bei ihnen: „Tut mir leid - heute keine Post“, und meistens wollen sie mir, dem unerhofften Besuch, in schlechtem Englisch von ihren Kümernissen und Träumen erzählen. Aber dann sage ich, ich muss leider, leider schnell wieder auf das Festland hinüber, eine Freundin würde auf mich warten und mit Freuden sehe ich, wie ihre Sehnsucht noch größer wird in ihren rotumrandeten Augen.

*

Wenn ich dann wieder bei Frau Engelmann bin, kann es sein, dass sie schon wieder beginnt von ihren Träumen zu erzählen. „Diesmal war es ganz anders“, sagt sie. „Diesmal musste ich durch ein Spalier von lauter alten Tanten laufen. Alle beige gekleidet, mit Broschen besteckt und mit Ketten behängt. Alle grinsten sie abfällig, und mir fiel auf, dass ich nackt war. Kein schöner Anblick - eine einzige Falte. Doch es kommt noch besser: Ich beeilte mich, wollte endlich dieses Spießbrutenlaufen beenden, lief beinahe, wie wenn ich noch laufen könnte in meinem Alter, und da merke ich, wie sich mir die Haut und das Fleisch vom Körper schält. Wie beim Schälen ei-

ner Zwiebel wurde ich immer weniger, und dann bin ich aufgewacht.“

„Das ist aber kein schöner Traum, Frau Engelmann“, sage ich und verabschiede mich. Meine Frau wird sich sorgen, wo ich wieder die Zeit verbracht habe. Es ist mitten in der Nacht: 3:30. Rahlstedts Straßen sind leergefegt. Ich fahre nach Hause, eingekullt von Müdigkeit trete ich die Pedale und stelle mir Frau Engelmann vor, wie sie gebisslos nackt und strumpfhosig vor einem Haufen Erdbeertörtchen sitzt, die sich in verschiedensten Schimmelstadien befinden. „Das ist doch alles Schaum von gestern“, sagt sie.

*

Dann erreiche ich unser Haus. Im Schlafzimmer brennt noch Licht. „Meine Güte, wo warst du denn?“, schimpft meine Frau. „Hauch mich mal an!! Wieso riechst du nach Erdbeeren?“

Ich werde mir eine Geschichte ausdenken müssen. ■

a.posch@rleben-magazin.de

ANZEIGEN

Johann Müller GmbH & Co KG

Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher in den Herbst!

15 % Rabatt
auf Verschleißteile bei Wartung laut Herstellervorgaben *

15%

15 % Rabatt
auf Boschteile bei Zahnriemenwechsel **

15%

89,-

Klimaanlagenwartung
inkl. Desinfektion ****

99,-

HU/AU
für PKW bis 3,5 t ***

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto

Johann Müller GmbH & Co KG Telefon (040) 68 28 79-0
Neuer Hölftigbaum 5-7 Telefax (040) 68 28 79-0
22143 Hamburg www.mueller-johann.de



26 | RAHLSTEDT & LEBEN

RAHLSTEDT & LEBEN | 27



SPENDENKONTO
 Mentor –
 Die Leselernhelfer
 Hamburg e.V.
 IBAN:
 DE88 2005 0550
 1042 2110 68

LESEN IST EIN KOSTBARES GUT

■ ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Viele Schüler lernen in der Grundschule – wegen oder trotz Tinto (Lehrwerk 1. Klasse) und Co. – das Lesen. Es gibt verschiedene Lehrmethoden, wobei die eine umstrittener als die andere ist. Am Ende des Tages kann man aber immer wieder feststellen, dass viele Kinder das Lesen gelernt und einige Kinder das Lesen nicht ausreichend gelernt haben. Die Max-Planck-Forschungsgruppe "REaD" aus Berlin befasst sich daher seit einigen Jahren mit dem Schriftspracherwerb und der Lesentwicklung, um rein wissenschaftlich zu ergründen, wie das Lesen lernen im Gehirn vonstatten geht. Man hofft dadurch, Erkenntnisse zu gewinnen, warum

„Die gemeinsame Stunde ist immer sehr entspannt, denn hier wird kein Deutschunterricht erteilt und auch keine Note vergeben.“

es Schülergruppen mit Lesedefiziten gibt und wie man diesen frühzeitig entgegenwirken kann – eine höchst interessante Studie, denn es gibt kaum einen anderen elementaren Lernbereich, in dem so gravierende Unterschiede auftreten wie im Bereich der Lesekompetenz.

Solange es jedoch keine verwertbaren Forschungsergebnisse gibt, arbeitet man nach der traditionellen Methode: üben, üben, üben. Schließlich muss ein Schüler eine gewisse Lesekompetenz als Grundlage für seine Schullaufbahn erreichen, ansonsten wird es in allen Fächern schwierig.

Und so hat sich 2004 eine Initiative freiwilliger Helfer zusammengeschlossen und den gemeinnützigen Verein Mentor – Die Leselernhelfer Hamburg e.V. gegründet. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, die Sprach- und Lesekompetenz sowie das Textverständnis von Schülern zwischen 6 und 16 Jahren zu verbessern. Das Prinzip ist simpel: Lesen durch lesen lernen. Der Verein vermittelt Erwachsene, die das Lesen lieben, als Mentor an ein Schulkind, das Hilfe beim Lesen Lernen und beim Verstehen von Texten braucht. Beide treffen sich einmal pro Woche für eine Stunde, ein ganzes Jahr lang,

Maskottchen Berlino, seit der WM 2009 der eigentliche Star der Leichtathletik-Welt, gehörte zu den ersten Gratulanten. Die Medaillen gab es dann gleich im Anschluss.



An der Stadtteilschule Oldenfelde treffen sich Lesepatin Frau Westendorf und Harmann 1x pro Woche zum Lesen.

in der Schule, außerhalb des Unterrichts – zum Lesen, Nachdenken, Sprechen und Lachen.

Frau Westendorf ist seit einem guten Jahr die Lesepatin von Harmann und freut sich über seine Fortschritte. Die gemeinsame Stunde ist immer sehr entspannt, denn hier wird kein Deutschunterricht erteilt und auch keine Note vergeben. Beide entscheiden gemeinsam darüber, was sie lesen wollen. Zuletzt haben sie „Rico, Oskar und die Tieferschatten“ gelesen: „Ich kenne ja viele Bücher, aber hier habe ich noch mal etwas Neues gelernt und mich amüsiert über den Jungen mit der Tiefbegabung – was für eine tolle Geschichte.“

Eine andere Mentorin berichtet, dass sie ein Mädchen beim Lesen unterstützt, die zwar fließend vorlesen kann, aber nichts von dem Gelesenen versteht. Jedes Kind ist anders und so muss jede Mentorin ihre Stunde individuell an den Bedürfnissen des jeweiligen Kindes ausrichten.

Durch die vielen Flüchtlingskinder, die mit wenig Deutschkenntnissen nach einem Jahr Vorbereitungsklasse schon in die Regelklassen überführt werden, kommen auch immer mehr Nichtmuttersprachler zu den Leselernhelfern. Dann heißt es flexibel agieren und durch das Lesen Wortschatzarbeit leisten.

Der Verein ist zu einer wertvollen Institution herangewachsen und wurde daher mit vielen Preisen ausgezeichnet: Hamburger Tulpe (Körper-Stiftung), Beratungsstipendium startsocial, Max-Brauer-Preis (Alfred Toepfer Stiftung F.V.S.), Hamburger Bürgerpreis, Der Deutsche Vorlesepreis, Preisträger des Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz 2013“, u.a. ■

Mehr Informationen über die Arbeit des Vereins finden Sie auf www.mentor-hamburg.de

Möchten Sie auch Kindern beim Lesen lernen helfen? Nehmen Sie Kontakt auf: Tel. 67 04 93 00

MEIENDORFER GEWINNEN SILBER IN BERLIN

„Schule Meiendorf, Meiendorf liegt vorne!“ 55.000 Zuschauer applaudierten und feuerten die 16 Läufer der Stadtteilschule bei ihren zwei Runden im Rahmen der 16x50m-Staffel beim Leichtathletik-Weltcup ISTAF dabei frenetisch an. Erst auf den letzten 150 Metern mussten die Hamburger aber nach großem Kampf und tollen Wechseln dann die Überlegenheit der Hauptstadtler anerkennen. In erneuter Bestzeit überquerte Schlussläuferin Joy nach 2:01,78 Minuten den Zielstrich. Dann gab es kein Halten mehr! Überglücklich waren die Hamburger Nachwuchssprinter. Sie hatten Silber gewonnen! „Eine wirklich tolle Leistung. Damit haben wir im Vorwege nicht gerechnet. Wenn alles optimal passt, hatten wir uns Endlaufchancen ausgerechnet. Doch das übertrifft natürlich alle Erwartungen“, freute sich auch Sportkoordinator Martin Schulz. „Nur sehr wenige Kinder werden in ihrer sportlichen Laufbahn noch einmal etwas Vergleichbares erleben. Der ISTAF in Berlin ist einfach ein unglaubliches Erlebnis für die Kinder“, sagte Schulz. ■

ANZEIGE

KINDERREIGEN
 ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

Zweites **Weykick**

KINDERREIGEN

Fußball- Weykickturnier

Samstag, den 8.10.2016
 Beginn 12 Uhr · Alter 6 - 99 Jahre · Kostenbeitrag 3,50 €
 Anmeldung im Kinderreigen bis 30.9.16

Der **2. Weykick-CUP**

CLAUDIA SOHNS WILL'S WISSEN!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE ILLUSTRATIONEN MONE BEECK

UNSERE LESER UND DIE DURCHSCHNITTS-DEUTSCHEN, DIESMAL: KOCHEN



Claudia Sohns, erfahrene Marktforscherin aus Rahlstedt

Auswertung vom letzten Mal: das Reiseverhalten

Die Rahlstedter sind sehr reiselustig und lieben den Norden: 35 % von ihnen haben ihren Urlaub innerhalb Deutschlands verbracht, davon 19 % in Schleswig-Holstein. Von den Deutschen insgesamt haben nur 5 % ihren Urlaub in Schleswig-Holstein verbracht. In die Berge Bayerns und Baden-Württembergs zieht es die Rahlstedter weniger, dafür die Bewohner anderer Bundesländer. Warum auch in die Ferne schweifen, wenn wir das Gute so nah vor der Haustür haben.

Entsprechend erreichen bei den Rahlstedtern, die ihren

Urlaub in Europa verbringen, die skandinavischen Länder einen deutlich höheren Anteil (9 %) als bei den Deutschen insgesamt (3 % in 2015).

Vom Büro in den Urlaub – die meisten Rahlstedter nehmen sich nur einen (38 %) oder gar keinen Tag (36 %) frei, bevor die Reise losgeht. Urlaubstage sind schließlich kostbar. Der Anteil derer, die mehrere Tage vor der Reise bereits frei haben, ist deutschlandweit höher. Allerdings war der Anteil jüngerer Menschen (zwischen 14 und 20), die bedingt z.B. durch Semesterferien eher mehrere

Tage vor der Abreise frei haben, in unserer Umfrage sehr niedrig.

Was vermissen die Rahlstedter im Urlaub?

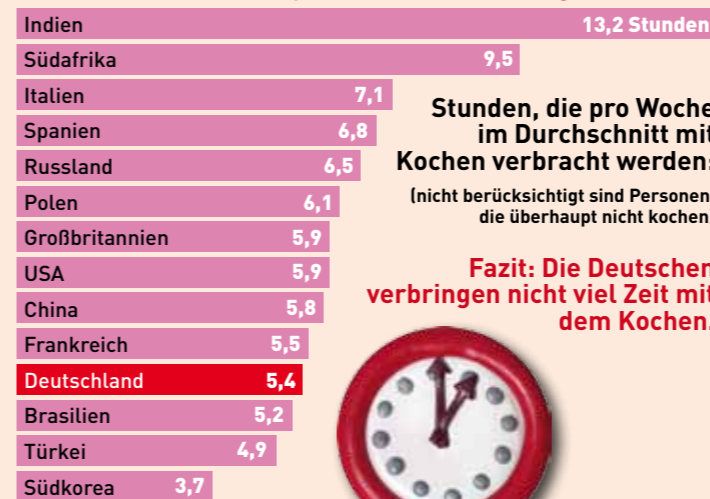
Die meisten – nämlich 58 % – vermissen gar nichts. Unter den vermissten Dingen liegt – wie auch deutschlandweit – das eigene Bett an erster Stelle (45 %). Mehr noch als das gemütliche Zuhause vermissen viele Rahlstedter ihr Haustier (18 %), gefolgt vom Badezimmer (13 %).

Abschließend noch ein Blick auf die Urlaubsdauer: Diese beträgt in Rahlstedt (13 Tage) wie deutschlandweit (15 Tage) rund 2 Wochen.

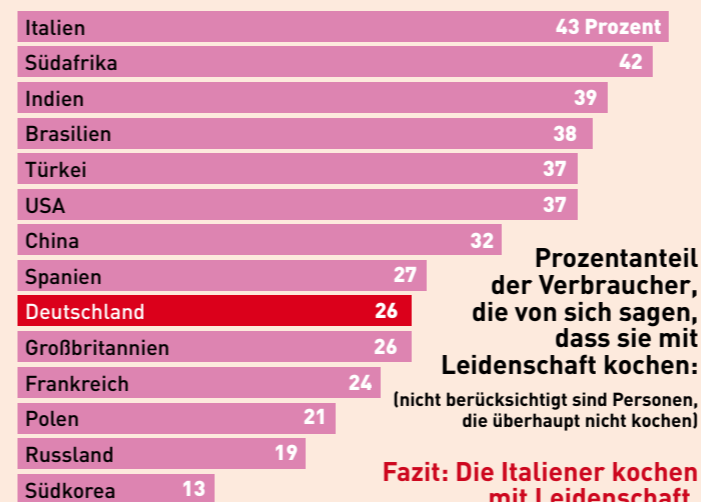


KOCHEN IM INTERNATIONALEN VERGLEICH

Wieviel Stunden pro Woche wird gekocht?



Leidenschaft fürs Kochen



Kochen mit Wissen und Erfahrung



Die Grafiken finden Sie online auf: www.rahlstedter-leben.de

ANZEIGE

ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN

Hamburg-Marienthal - stilvolle Eigentumswohnung im Herzen von Marienthal, Bj. 1973, ca. 98 m² Wohnfläche, 2,5 ZL., große Fensterfront im Wohnbereich, offene Küche mit Geräten der Marke NEFF und Miele, Gäste-Duschbad, ensuit-Bad mit Badewanne, elektrische Außenrolläden, hauseigenes Schwimmbad, Sauna, Süd-Ost-Terrasse, Balkon, großzügiger Kellerraum, Tiefgaragenstellplatz, Energieausweis: Bedarfsausweis, Gas, 199,4 kWh/(m²a), Kaufpreis: EUR 375.000,-

Bei Interesse stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!

DAHLER & COMPANY Rahlstedt | Wellingsbüttler Weg 136 | Telefon: 040.72 00 74 0-0 | rahlstedt@dahlercompany.de

www.dahlercompany.de

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



Claudia Sohns präsentiert uns die Ergebnisse einer internationalen Befragung zum Thema Kochen. Die gleichen Fragen stellt Sie Ihnen, liebe Leser, online auf unserer Website, um zu vergleichen, ob die Rahlstedter anders ticken als der Bundesdurchschnitt. Das Ergebnis stellt sie im nächsten Heft vor.

Und hier geht es zu unserer aktuellen Umfrage zum Thema Kochen: www.rahlstedter-leben.de

Teilnehmen dürfen alle ab 14 Jahre, jeder kann nur einmal seine Meinung abgeben und natürlich ist die Befragung völlig anonym.

QUELLE: GFK GESELLSCHAFT FÜR KONSUMFORSCHUNG, NÜRNBERG INTERNATIONALE UMFRAGE UNTER MEHR ALS 27.000 VERBRAUCHERN (AB 15 JAHREN) IN 22 LÄNDERN

ANZEIGE

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

Jetzt schon dran denken...
Für Ihre Weihnachts- oder Familienfeiern haben wir einen geschlossenen Raum für 80 Personen sowie zwei halboffene Räume für 35 bzw. 25 Personen.

Leckere Steaks vom Lavasteingrill!

ESS' ICH ODER ESS' ICH NICHT?



TEXT CORNELIA LUDWIG

■ MIT GUTEM GEWISSEN ESSEN UND GENIEßEN

Unsere Ernährung sollte gesund sein – das wissen wir alle. Aber sie sollte auch zu uns und in unser Leben passen. Wenn wir Kleidung oder Schuhe aussuchen, ist es ja auch wichtig, dass diese gut sitzen und uns gefallen. Wenn wir uns über unsere, zu uns passende Ernährung nachdenken, sollten wir bedenken, dass sie nicht nur eine Zusammensetzung von gesunden Lebensmitteln und der richtigen Kalorienmenge ist. Sie ist viel mehr für uns. Essen ist für uns Genuss, Belohnung, Lebensqualität, Geselligkeit, Vorlieben und Grundlage unseres Lebens. Aber es gibt auch eine ganz andere Seite vom Essen: Frustessen, Essen gegen Einsamkeit und unerwünschte Gefühle. Daher ist es wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, was für jeden individuell Essen bedeutet und was für jeden Einzelnen zu seiner Ernährung auch dazugehören sollte. Wenn Ernährungskonzepte wie z.B. Low-Carb oder Vegetarismus von vielen Menschen gelebt werden, heißt das nicht, dass jeder gern und überzeugt auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wie Fleisch oder die geliebte Nudel oder das leckere Brot am Abend. Viele Menschen haben aber mittlerweile ein schlechtes Gewissen, wenn sie abends Kohlenhydrate essen, weil sie gern Gewicht verlieren möchten. Manche versuchen sogar, sehr wenig oder keine Kohlenhydrate zu essen. Diese sind aber wichtig für uns und kohlenhydrat-



CORNELIA LUDWIG
Diplom-Oecotrophologin, ist bereits 30 Jahre tätig im Bereich Ernährung. Seit 2002 hat sie ihre Praxis für Ernährungstherapie in Rahlstedt. Zu ihr kommen Erwachsene, Jugendliche und Eltern mit Kindern, die oftmals viel über gesunde Ernährung wissen, dies aber nicht umsetzen können. Sie essen anders als sie sich wünschen, leiden unter Heißhungerattacken und denken, Sie hätten einen „inneren Schweinehund“, den sie nicht in den Griff bekommen. Sie würden gern weniger oder mehr wiegen und wünschen sich ein Essverhalten, das sie nicht belastet und gesund ist. Zudem berät Cornelia Ludwig seit 20 Jahren Unternehmen und Mitarbeiter in Ernährungsfragen.

„Man kann auch mit Kohlenhydraten am Abend abnehmen.“

haltige Lebensmittel wie Brot, Nudeln und Reis machen auch satt, insbesondere wenn sie aus Vollkorn sind, daher „verteufeln“ Sie sie nicht. Man kann auch mit Kohlenhydraten am Abend abnehmen.

Auch gibt es bestimmte Dinge, die in der persönlichen Ernährung auch immer mal dazugehören können, wie z.B. Chips oder Schokolade. Grundsätzlich ist dies alles kein Problem, solange die Menge ok ist. Oftmals denken aber die Menschen, Schokolade und Chips sind in einer gesunden Ernährung „verboten“ – und dann wird der innere Umgang damit problematisch. Wenn ich zu Ihnen sage, denken Sie nicht an ein grünes Krokodil ... was passiert? Sie denken genau daran. Ein Gehirn kann ein "Nein" nicht verarbeiten. Und so tragt ungebremst dieses Krokodil durch ihre Gedanken. Wenn Sie nun zu sich sagen: "Ich darf keine Schokolade oder Chips essen." Was passiert? Sie denken verstärkt an Schokolade und Chips. Je rigoroser wir uns Dinge verbieten, desto größer wird das Verlangen danach und irgendwann, wenn die Kontrolle verloren geht, essen wir mehr davon, als uns lieb ist und vor allem ohne Genuss. Wir verschieben unser Bedürfnis, Schokolade zu essen immer weiter nach hinten und der verwehrt Appetit auf ein Stückchen Schokolade am Vormittag wird durch permanentes Verbot am Abend zu dem Verputzen einer ganzen Tafel.



Äpfel können eine leckere Zwischenmahlzeit sein.

UM HEIßHUNGERANFÄLLE ZU REDUZIEREN EMPFEHLE ICH:

1. Verbieten Sie sich keine Lebensmittel.
2. Essen Sie über den Tag ausreichend gesunde Lebensmittel, hungern Sie sich nicht durch den Tag.
3. Lassen Sie keine der drei Hauptmahlzeiten am Tag aus. Sollten Sie zwischen den Hauptmahlzeiten in Hungerlöcher fallen, bauen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten ein.
4. Freuen Sie sich auf Ihre für Sie angemessene Portion Schokolade oder die Chips. Essen Sie sie aber dann bewusst, nicht nebenbei und genießen Sie sie - und haben Sie kein schlechtes Gewissen.

Vielleicht können Sie die eine oder andere Naschportion auch gegen einen leckeren Tee, ein Glas Wasser, Obst, Trockenobst oder Rohkost ersetzen.

Aber manchmal muss es eben die Schokolade sein, und dann ist dies auch in Ordnung.

Und zu allerletzt können Sie doch auch einmal überlegen, ob das Naschen nicht auch eine (positive) Funktion für Sie hat: Energie oder Belohnung nach einem anstrengenden Tag, das „Überstehen“ von stressigen Situationen im Job, Trostspender in unglücklichen Phasen....Wenn Sie diese Funktion erkennen, gehen Sie doch einmal auf die Suche nach besseren Strategien, die ihnen wirklich helfen wie gezielter Umgang mit Stress, Trost bei anderen Menschen (oder sich selbst) suchen und Belohnungen, die nichts mit Essen zu tun haben (man kann sich doch auch mal sattsehen oder -hören).

Die Gründe für Essen (und Nichtessen) sind so vielschichtig:

**Essen ist mehr als Ernährung!
Viel Spaß beim Ausprobieren.**



Dipl.oec.troph.
Cornelia Ludwig
Am Sooren 71
22149 Hamburg
Tel. 8507158
www.cornelia-ludwig.de

Juwelier-Fachgeschäft Goldankauf
SOFORT BARGELD für Gold, Silber, Platin, Brillanten, Luxusuhren, Modern-, Antik- und Markenschmuck sowie Versilbertes ab 90er Auflage! Sicher, fair, diskret und transparent!

über 23 Jahre Juwelier **BELIAN**

nur wenige Schritte vom Bf. Rahlstedt entfernt in der Fußgängerzone
Schweriner Straße 2c - 22143 Hamburg-Rahlstedt
Mo.-Fr. 10-18 Uhr - KEIN Termin notwendig

Thomas Sabo NOMINATION ITALY
FOSSIL SWITZ
SKAGEN DENMARK
BREUNING TRAUERING KOLLEKTION
www.breuning.de
www.breuning-ringdesigner.de

ANZEIGEN

Glänzt in jeder Lebenslage – mit souveräner Leistung.

5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTSGARANTIE BIS 100.000 KM

Abb. zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

DYNAMISCHER ALLROUNDER.

Der Korando – alles, was ein SUV draufhaben muss.
Von diesem SUV dürfen Sie viel erwarten: Der Korando vom koreanischen SUV-Spezialisten SsangYong ist das stolze Ergebnis von über 60 Jahren SUV-Know-how – und ist trotz aller Kraft, Größe und Dynamik ein rundum alltagstauglicher Begleiter mit herausragender Funktionalität. So meistern Sie und Ihre Familie spielend jede Herausforderung.

Ihre Vorteile

- Benziner und Diesel 2WD/4WD, jeweils auch mit Automatikgetriebe
- bis zu 2 t Anhängelast*

Optionale³ Ausstattungshighlights

- Smart-Audio-System mit Rückfahrkamera
- Lederausstattung und beheizbares Lenkrad



Korando 2.0 e-XGi 200,
110 kW (149 PS), 2WD
19.790,- €⁴

PURE DYNAMIK IN BEWEGUNG ERLEBEN – JETZT PROBE FAHREN!

*Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.
*Maximale Anhängelast mit Dieselmotor.
*Kostenpflichtige Sonderausstattung.
*inkl. MwSt. von 19 %, inkl. Überführungskosten in Höhe von 750,00 €

Kraftstoffverbrauch in l/100 km, innerorts: 10,9 – 6,5; außerorts: 7,2 – 4,6; kombiniert: 8,5 – 5,3; CO₂-Emission, kombiniert: 198 – 139 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse E–B

Autohaus Michael GmbH & Co. KG

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

Unsere Autohaus Michael Gruppe für Autoklass mit SsangYong Hamburg • Bergedorf • Schwerin



Die ÖRA Rahlstedt mit den Anwälten Stephan Passlack, Philipp Bohlmann, Niclas Bortels und Team. Nicht im Bild: die Juristen Nicole Beckmann und Dr. Malte Wellhausen

Menschen, die in Hamburg leben oder arbeiten und bezüglich dieses Arbeitsverhältnisses beraten werden möchten und die nur über ein geringes Einkommen und geringes Vermögen verfügen. Es wird vornehmlich im Bereich des Zivilrechts beraten, z.B. bei Problemen bei der Telefonabmeldung, bei zweifelhaften Nebenkostenabrechnungen, Unterhaltsfragen, Verkehrsunfällen, usw. Die Dankbarkeit der Ratsuchenden ist groß

ACHTUNG:

Asylrecht, Öffentliches Recht (Sozialhilfe, BAföG, Wohngeld, Ausländerrecht, usw.), Arbeitsrecht und Sozialversicherungsrecht (Renten-, Kranken-, Arbeitslosen- und Unfallversicherung) werden nur in der Hauptstelle oder in der Bezirksstelle Mitte beraten. Die ÖRA-Hauptstelle (Dammthorstraße 14) ist Montag bis Freitag von 8-13 Uhr geöffnet.

und das Team, das seit nunmehr vielen Jahren bereits freundschaftlich zusammen arbeitet, wird auch in Zukunft treu die Stellung halten. Über die mündliche Beratung hinaus wird praktische Hilfe in Form von Schriftsätzen, Telefonaten oder Hilfe bei Anträgen geleistet.

Ausnahme: Es wird nicht beraten, wenn schon ein Rechtsanwalt beauftragt ist, eine Rechtsschutzversicherung vorliegt oder über die Gewerkschaft oder Interessenverbände (zum Beispiel Mieterverein) Rechtsrat erhalten werden kann.

ÖRA Rahlstedt
Ortsamt, Rahlstedter Str. 151, 1. Stock
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag, 17-18.30 Uhr

WAS MACHT DIE ÖRA EIGENTLICH?

ANWÄLTE, RICHTERINNEN, VERWALTUNGSJURISTEN UND JUSTIZFACHANGESTELLTE ARBEITEN EHRENAMTLICH FÜR DIE RECHTSBERATUNG VON GERINGVERDIENERN

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Donnerstag, 17 Uhr: Termin bei der Öffentlichen Rechtsauskunft- und Vergleichsstelle. Anwalt Philipp Bohlmann begrüßt uns freundlich und zeigt uns die Räume, die die ÖRA im Ortsamt Rahlstedt für die „Anwaltskanzlei der kleinen Leute“ nutzen darf. Der erste nüchterne Eindruck wird dank der herzlichen Mitar-

beiter sofort wieder wettgemacht. Die Anwälte und ihr Team haben sichtlich Freude daran, für den guten Zweck zu arbeiten: „Es ist schön zu erleben, wenn wir mit einem ersten ÖRA-Schreiben an die Gegenpartei unserer Ratsuchenden wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.“ Zweimal pro Woche stellen sie ihr Wissen ehrenamtlich zur Verfügung und begleiten Menschen durch den Paragrafendschungel – und zwar

ANZEIGE

Wie genau kennen Sie Ihre Kunden?

Sie würden gerne wissen, ob Sie mit Ihrem Angebot Ihre Zielgruppe erreichen?



Diplom-Ökonomin
Claudia Sohns

Ich unterstütze Sie gerne mit

- Marktanalysen
- Verbraucher-, Kunden-, Mitarbeiterbefragungen
- Fragebogenerstellungen
- Auswertungen
- Produkttests uvm.

sohnsresearch
Marktforschungsberatung
Tel. 040 / 730 500 81
Mobil: 0176 / 609 600 06
Email: info@sohnsresearch.de
www.sohnsresearch.de

Marktforscherin in Rahlstedt



22. Rahlstedter Kulturwochen 2. 9. bis 9. 10. 2016 vollständiges Programm auf www.rahlstedter-kulturverein.de

September

**Wochenende:
24.-25. 9.**

Shopping im Rahlstedt Center mit 10% Rabatt bei Edeka Struve
Sa 9:30-20 Uhr (17-20 Uhr frei parken)
So 13-18 Uhr (frei parken), Aldi hat geöffnet

Samstag, 24. 9. Chorfestival – 4 Männerchöre

Eintritt frei
19 Uhr ■ Erlöserkirche Farmsen



Sonntag, 25. 9. Höttigbaum-Tag

traditionelles Familienfest mit bunten Spiel- und Mitmachangeboten.
11-16 Uhr ■ Haus der Wilden Weiden



Dienstag, 27. 9. Faszination Südgeorgien

Bildervortrag mit außergewöhnlichen Naturfotos über die nahezu unbekannte Inselgruppe im Südpolarmeer mit der Fotografin Tina Scheffler
Eintritt: 8 Euro, Mitglieder des Kulturvereins, Kinder/Jugendliche: 6 Euro.
19:30 Uhr ■ Liliencron-Bücherhalle Rahlstedt



Dienstag, 27. 9. Kunst und Kultur auf dem Friedhof

Rundgang mit Friedhofsleiter Matthias Habel zu den interessantesten Kunstwerken auf dem Rahlstedter Friedhof.
Eintritt frei
17-19 Uhr ■ Friedhofskapelle Rahlstedter Friedhof

Mittwoch, 28. 9. Herbstliche Gestecke für Groß und Klein

Unter Anleitung der Kunsthandwerkerin Heike Plettner fertigen Kinder und Erwachsene (in einem Kurs) ihr individuelles Herbstgesteck. Material kann mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.
Anm. unter 678 91 22.
Kosten: 6 Euro (Kinder 5 Euro) + Material
17-18.30 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf (BiM)



Freitag, 30. 9. Cantemus Kinderchor - Von Rutter bis Withacore.

Konzert anlässlich der Kanadatournee 2016.
Eintritt: 10 Euro.
19.30 Uhr ■ Kirche Mariä Himmelfahrt



Oktober

Sonntag, 2. 10.: 11-01 Uhr + Montag, 3. 10.: 10-18 Uhr.

■ **ATRIUM Gymnasium Rahlstedt, BRETTSPIEL-VERANSTALTUNG „BRETT XVI“**

Lust auf Spiele? Auf der wohl größten Brettspielveranstaltung Hamburgs können die neuesten Brett- und Kartenspiele ausprobiert werden. Es gibt Turniere und einen Spieleflohmarkt. Mehr Infos unter www.brett-hamburg.de. Tageskarte: 4,-/2,-/8,- Euro; Dauerkarte: 6,-/3,-/12,- Euro



Montag (Feiertag!) 3. 10. Hüte nähen, Filzen mit der Nadel, Tiere häkeln

mit Margret Heise auch für ältere Kinder in Begleitung Erwachsener. Anm: 678 91 22; Kosten: 7,50 Euro (Kinder: 4 Euro) + Material
11-13.30 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf (BiM)

Donnerstag, 6. 10. „SING MIT!“ – Offenes Liedersingen für Jung und Alt.

Ganz neu in der Grundschule Rahlstedter Höhe ist der „Begegnungschor“, in dem Kinder und Erwachsene 14-tägig gemein-



sam singen. Die Veranstaltung „Sing mit!“ lädt alle Interessierten ein. Mit dabei: die Akustik-Band „ease“. Eintritt: frei
17:30 Uhr ■ Grundschule Rahlstedter Höhe

Freitag, 7. 10. COMEDY-ZAUBER-SHOW

„Ich will doch nur spielen“

Rasantes Soloprogramm des Comedy Zaubers Bruno Ehm mit erstaunlicher Magie, einem Hauch von Varieté, Comedy und zu allem Überfluss auch noch selbst komponierten Welthits – eine Kombination von Zauberei, Komik und Improvisation.
Eintritt: 10 Euro
20 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf (BiM)

Samstag, 8. 10. Weykick-Cup

Ab 12 Uhr ■ Kinderreigen



Samstag, 8. Oktober KURZ...UND GUT! – LESUNG MIT MUSIK.

10 hinreißende Kurzkrimis – gelesen von Jan Schröter und verschärft mit der mörderischen Bluesgitarre von Moritz Petersen.
Eintritt: 12 Euro (Mitglieder des Kulturvereins 10 Euro)
19 Uhr ■ ATRIUM des Gymnasiums Rahlstedt

Sonntag, 9. 10. IGOR-Flohmarkt

9-15 Uhr ■ P+R-Haus, Doberaner Weg, Standmierte: 25 Euro/2,50 m Breite + Müllkaution: 10 Euro
Anmeldung: Tel. 46651624, Mail: info@igor-rahlstedt.de

Mittwoch 12. 10. Gospelkonzert mit „Monday, Monday“ und „Gospel on Earth“

19:30 Uhr ■ Kirche Altrahlstedt

Donnerstag, 13. 10.

Boogie-Night mit Marcus Paquet und einem Saxophonisten – Kehr aus dem KWR-Raum
20 Uhr ■ Rahlstedt Center, KulturWerksraum im 1. OG

Wochenende, 26.-27. 11. Erlebniswochenende

11-18 Uhr ■ Raum für Körper, Geist & Seele, Heestweg 16a, Britta Stempel: Tel. 67593610



November

„Die Panne“ von Friedrich Dürrenmatt

Samstag 05.11.	Sonntag 06.11.	Freitag 11.11.	Samstag 12.11.	Sonntag 13.11.
15:00 Uhr	15:00 Uhr	19:30 Uhr	15:00 Uhr	15:00 Uhr
19:30 Uhr			19:30 Uhr	

Theater A.R.T.

Rahlstedter Str. 79a, Tel. 0170 8151308, www.art-hh.de

NICHT VERPASSEN!



JETZT WIRDS LUFTIG!

19. SEPT. BIS 1. OKT. 2016

BUNTE BALLONWELTEN ENTDECKEN

SIE KÖNNTEN PLATZEN VOR NEUGIER? DANN KOMMEN SIE ZU UNSERER BUNTEN BALLON-AUSSTELLUNG MIT TOLLEN FIGUREN ZUM STAUNEN UND ERLEBEN AUF ZWEI ETAGEN.

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR

**RAHLSTEDT
CENTER**