

# RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

Anzeige

**VIP NEWS**

Der Weihnachtsmann trainiert im Alsterfit.

## So purzeln die Pfunde

# alsterfit



## Physio und Sport an einem Ort



**STARKER RÜCKEN**

Lat-Zug für alle, die schwer zu schultern haben



**KRÄFTIGE BEINE**

Flink und wendig am Schornstein und auf der Treppe



**PHYSIO UND WELLNESS**

Wohlverdiente Massage nach getaner Arbeit





05



08



26



28



32

**TAGE DER OFFENEN TÜREN**  
Schulen stellen sich vor S. 30

## INHALT DIESER AUSGABE

- Rahlstedt 131 **\_05** Ende einer Idylle?
- Weihnachtsspezial **\_08** Weihnachtstipps
- Kolumne **\_09** Sex unterm Weihnachtsbaum
- Sportliches Rahlstedt **\_11** Wie komme ich ohne neue Pfunde durch den Dezember?
- Ernährung **\_14** Wer satt ist, nascht weniger
- Umfrage **\_16** Claudia Sohns will's wissen
- Bücherecke **\_18** Lieblingsbücher
- Aus den Unternehmen **\_19** Dit & Dat
- Literatur **\_23** "Frau Engelmanns Augen" von Alexander Posch
- Mein Hobby **\_26** Sehen, Zeichnen, Malen
- Alles Schule **\_28** „Heimspiel“ an der Stadteilschule Altrahlstedt
- Mein Job **\_32** Diplom Bibliothekarin
- Kultur in Rahlstedt **\_34** Wer soll bleiben?
- Veranstaltungen **\_35** Nicht verpassen!



Wie man diese 55 Kalorien wieder los wird, erfahren Sie auf Seite 11



Süße Weihnachtsgeschenke auf Seite 8

ANZEIGE

BlumenStil

Floristik & Wohnaccessoires

Zeit für Advent

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 9.00 - 13.00 und 14.30 - 18.00 Uhr

Sa. + So.: 10.00 - 13.00 Uhr

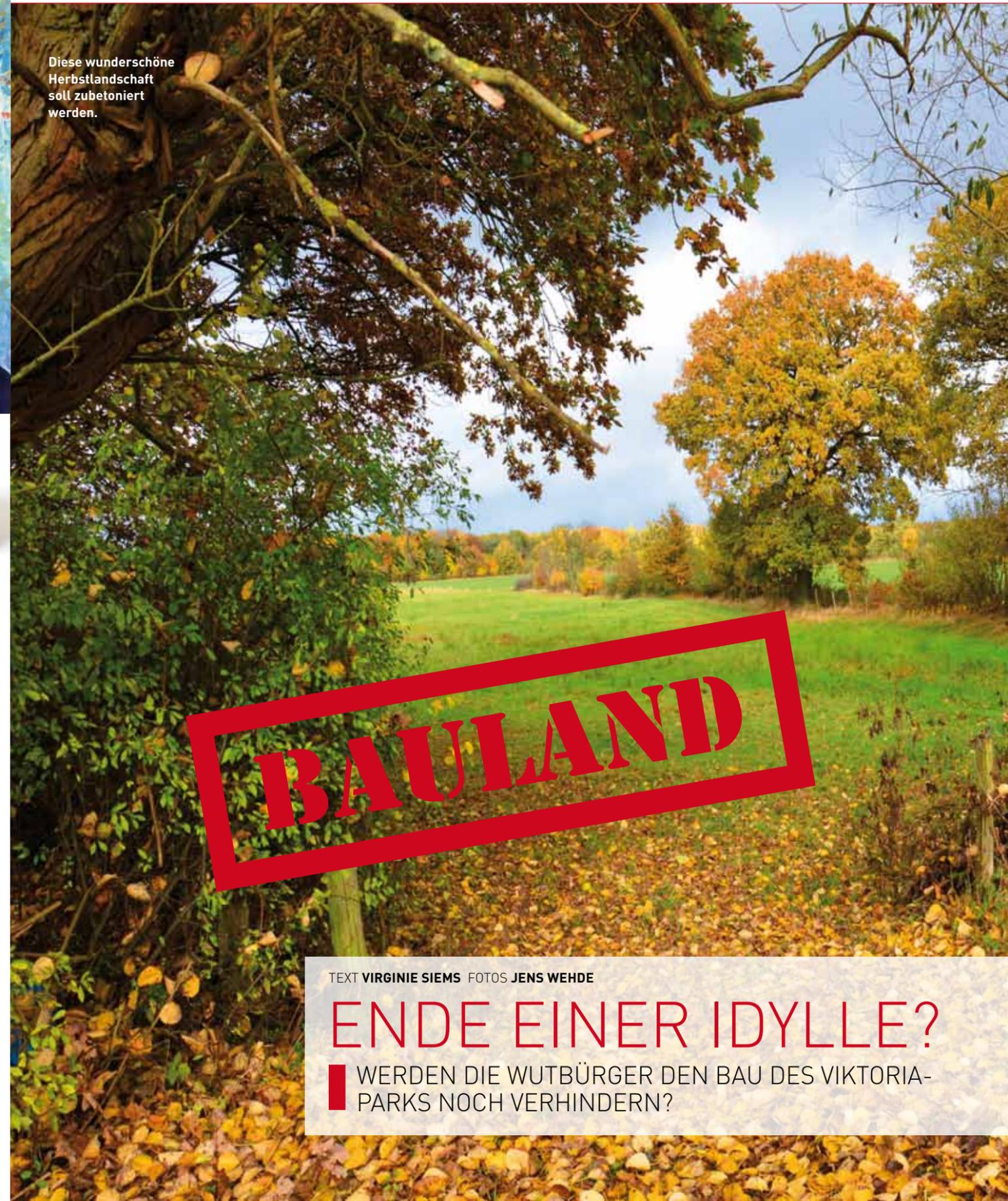
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Rahlstedter Str. 70 • 22149 Hamburg • Tel: 040 - 86 68 61 17 • blumenstil@online.de

Entscheiden Sie mit, welche Skulptur bleiben darf. Stimmzettel auf Seite 34



Haarewaschende, Bronze 1987, Bernd Stöcker



Diese wunderschöne Herbstlandschaft soll zubetoniert werden.

BAULAND

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

## ENDE EINER IDYLLE?

WERDEN DIE WUTBÜRGER DEN BAU DES VIKTORIA-PARKS NOCH VERHINDERN?

# Liebe Rahlstedter, Meiendorfer und Oldenfelder,



Auf dieser Karte ist nur die geplante Gewerbefläche auf Hamburger Grund und Boden rot eingezeichnet - sowie die Verlängerung des Ring 3. Das Gewerbegebiet geht aber nahtlos auf der Schleswig-Holsteiner Seite weiter.

im Hamburger Abendblatt steht regelmäßig, wir Rahlstedter würden den Wandel verschlafen oder uns politisch alles gefallen lassen, usw. Stimmt das? Sind wir Rahlstedter so unpolitisch? Oder werden diese Aussagen zu „Glaubenssätzen“ missbraucht, die einem politischen Kalkül dienen? Dort wehrt sich niemand – steht ja schließlich schwarz auf weiß in der Presse – also können wir dort unpopuläre Entscheidungen treffen. Passt, denn viele Menschen wollen einfach nur ihre Ruhe haben. ABER, wenn es darum geht, diesen „Ruheraum“ nämlich die Natur vor ihrer Tür zu zerstören, werden die Rahlstedter hellhörig. Am Beispiel des Bauvorhabens Rahlstedt 131 habe ich in unserem Stadtteil mal Meinungen und Stimmungen eingefangen:

Es geht um ein neues Gewerbegebiet in Kooperation mit Stapelfeld bzw. dem Kreis Stormarn. Die SPD und die Grünen planen neben dem straffen Wohnungsbauprogramm zusätzlich weitere Landstriche zuzubetonieren. Dahinter steckt der Investor Klaus-Peter Jebens, der in den vergangenen Jahren strategisch Land aufgekauft hat und nun ein Gewerbegebiet wie den Merkurpark bauen möchte. Das bedeutet im Klartext, dass uns Bäume, Wiesen und Felder unwiederbringlich genommen werden – und zwar dort, wo wir so gerne unsere Ruhe haben wollen. Die gute Nachricht, das Bebauungsplanverfahren steht noch am Anfang, die Bagger dürfen noch lange nicht anrücken und die ersten Bürger wehren sich. Das Bürgerbegehren „Kein Rahlstedt 131“ wurde beim Bezirksamt eingereicht.

**Abgewiesen! Das Projekt wurde kurzerhand zur Senatsangelegenheit erklärt.**

## Senat

Ich möchte wissen, was unseren Bürgermeister Olaf Scholz antreibt, die Felder und Wiesen seiner Kindheit zu bebauen und habe ihm neun Fragen dazu gestellt. Geantwortet hat Jörg Schmoll von der Pressestelle des Senats:

„Der Senat hat Anfang Oktober beschlossen, das Bebauungsplanverfahren Rahlstedt 131 mit dem Ziel der Schaffung eines

neuen Gewerbegebietes südlich und östlich des Merkurparks zügig durchzuführen. Die Entscheidung wurde getroffen, weil der Nordosten Hamburgs und das angrenzende Gebiet des Kreises Stormarn einen attraktiven und dynamischen Wirtschaftsraum bilden, in dem seit Jahren Gewerbeflächen nachgefragt werden. Die Region hat eine gute Autobahnanbindung und profitiert sehr von der guten Anbindung nach Skandinavien. Mittel- und langfristig stehen nur noch geringe Gewerbeflächenpotentiale in Wandsbek zur Verfügung, und Stormarn zieht Gewerbe an. Daher liegt es im gemeinsamen Interesse von Hamburg und Schleswig-Holstein, hier eine geordnete Entwicklung zu ermöglichen. Ein gemeinsames länderübergreifendes Gutachten hat ergeben, dass an dieser Stelle ein grenzüberschreitendes Gewerbegebiet in dieser Größe sinnvoll ist, um Nachfrage zu befriedigen und Arbeitsplätze zu sichern und zu schaffen, die natürlich gerade auch für die Menschen aus der Umgebung attraktiv sind. Parallel wurde Qualifizierung des Landschaftsraums als Ausgleich beschlossen. Um das Straßennetz der Ortslagen von Rahlstedt und Stapelfeld zu entlasten, ist beabsichtigt, östlich des Gewerbegebietes Merkurpark eine neue Verbindung zwischen Stapelfelder Straße und Sieker Landstraße zu bauen und so den überörtlichen Verkehr auf die Sieker Landstraße mit Weiterführung z.B. über Höltigbaum oder BAB zu lenken.“

**Ich bin enttäuscht von dieser Stellungnahme, denn ich habe nach dem Nutzen für Rahlstedt gefragt. Doch leider kann ich hier nicht lesen, wie wir Rahlstedter von dem neuen Gewerbegebiet profitieren können. Wie sehen andere Institutionen das?**



Dieser herrliche, alte Baumbestand und das beliebte Erdbeerfeld sollen für den Viktoriapark weichen.

## Naturschutz

Ich frage mich natürlich, was die Naturschützer zu diesem großen Bauvorhaben sagen und spreche mit Werner Jansen, Sprecher NABU Gruppe Rahlstedt. Er versichert mir, dass die Naturschutzverbände alarmiert sind und sie bereits eine Stellungnahme beim Bezirksamt eingereicht haben. Sie appellieren an den Artenschutz der Haselmaus, der Fledermäuse und vieler Vögel. Außerdem halten sie neben der Beeinträchtigung der Artenvielfalt, den Flächenverbrauch wie auch die Zerstörung des Biotopverbundes für gravierend und besorgniserregend. Das werde ich schon mal als echtes Engagement.

## Opposition

Ob sich die Opposition auch gegen das Bauvorhaben ausspricht, will ich wissen und wende mich an die CDU vor Ort. Der Bürgerschaftsabgeordnete Karl-Heinz Warnholz von der Rahlstedter CDU sieht die Bebauung sehr kritisch. Er hat eine schriftliche kleine Anfrage an den Senat gestellt: „Beeinträchtigt das geplante Gewerbegebiet „Viktoriapark“ den Tier- und Pflanzenbestand in den Grünflächen, Feldern und Wäldern Rahlstedts?“ Auch Jörn Weiske, Sprecher der CDU-Fraktion, im Regionalausschuss Rahlstedt, spricht sich gegen den Viktoriapark aus und verweist neben den kritischen, landschaftlichen Rahmenbedingungen insbesondere auf die nicht gelösten Verkehrsprobleme hin, die sich in regelmäßigen Staus bereits heute schon auf der Rahlstedter Straße abspielen. Auch hier erlebe ich politisches Aufbegehren.

## Bürgerinitiative

[www.rahlstedt131.de](http://www.rahlstedt131.de)

Und dann ist da noch die Bürgerinitiative, die ja schon per se ein deutlicher Beweis für politisches Engagement darstellt. Bei der Bürgerinitiative „Kein Rahlstedt 131“ dringen nicht nur die Stimmen der Tier-

und Pflanzenschützer durch, sondern auch jene Stimmen, die nach dem Motto agieren: „Wehret den Anfängen“. Dabei geht es u.a. um die Angst, dass langfristig alle Grünflächen zwischen Rahlstedt und Barsbüttel als riesiges interkommunales Gewerbegebiet erschlossen werden könnten und auf diese Weise das Naturerlebnis in seiner jetzigen Weite nicht mehr zur Verfügung steht. Spätestens dann würde auch der Ausbau des Ring 3 wieder zur Debatte stehen. Und was passiert eigentlich, wenn die „Sieker Landstraße“ und in der Verlängerung die „Alte Landstraße“ aufgrund des hohen Verkehrsaufkommens verbreitert werden muss? Würden dann die neu gebauten Gebäude des Gewerbegebietes wieder abgerissen oder würde ein Grünstreifen des Naturschutzgebietes Höltigbaum geopfert werden? Wie schnell die Natur zerstört werden darf, zeigt der aktuelle Umgang mit den sogenannten Ausgleichsflächen, die für den Merkurpark entstanden sind. Auf eben diesen Flächen

soll der Viktoriapark gebaut werden.

Zum Zeitpunkt unseres Redaktionschlussstermins (13.11.2016) hat die Bürgerinitiative nach der Abweisung des Bürgerbegehrens mit einer Klage gegen den Senat gedroht. Der Widerstand wird immer stärker. ■

**Politisches Rahlstedt? Liebe Leser, entscheiden Sie selbst, für wie politisch Sie die Rahlstedter halten. Wenn Sie selbst zu denjenigen zählen, die sich nicht alles gefallen lassen möchten, können Sie sich engagieren. Nehmen Sie Kontakt mit den passenden Akteuren auf:**

- [olaf.scholz@sk.hamburg.de](mailto:olaf.scholz@sk.hamburg.de)
- [jansen@nabu-hamburg.de](mailto:jansen@nabu-hamburg.de)
- [karl-heinz.warnholz@cduhamburg.de](mailto:karl-heinz.warnholz@cduhamburg.de)
- [j.weiske@hamburg.de](mailto:j.weiske@hamburg.de)
- [wolfgang@trede.hamburg](mailto:wolfgang@trede.hamburg) (Bürgerinitiative)

Ist das wirklich das Aus für die landschaftlichen Weiten am Rahlstedter Stadtrand?

Erste Landvermessungen werden bereits vorgenommen.



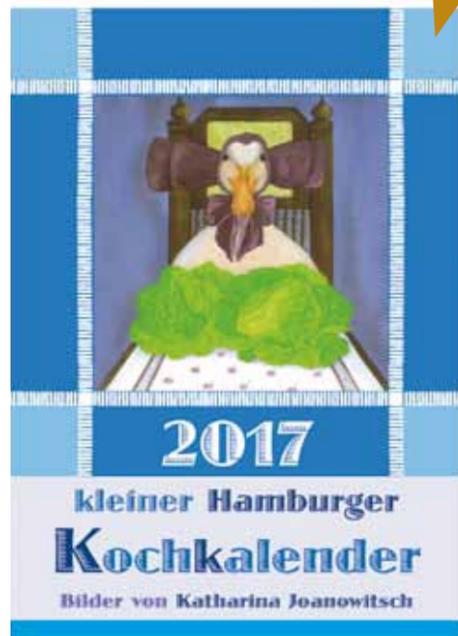
**YOGA** Rahlstedt

Verschenken Sie eine Yoga-Probekunde für 10 Euro

Yoga Rahlstedt, Schweriner Str. 11  
Tel. 555 70 206

**Blütenpracht und Lichterglanz zum Advent.**

Neue Schmuckstücke von "Doll up Sisters" für Romantikerinnen und Großstadtgirls und viele schöne Geschenkideen bei BlumenStil Floristik & Wohnaccessoires Rahlstedter Str. 70

**2017**  
kleiner Hamburger Kochkalender  
Bilder von Katharina Joanowitsch

**Hamburger Kochkalender**  
Jeden Tag eine Hamburger Spezialität. Von der Rahlstedter Künstlerin Katharina Joanowitsch

Der Kalender ist bei der Künstlerin direkt für 12 Euro zu erwerben  
Tel: 040 6753474  
Mail: k.joanowitsch@web.de  
oder in allen drei Geschäften von MUTTERLAND für 12,95 Euro:  
■ St. Georg: Ernst-Merk-Straße 9 / Ecke Kirchenallee  
■ Eppendorf: Lenharzstraße 1 / Ecke Eppendorfer Baum  
■ City: Poststraße 14-16 / Streit's Hof



**Liebevoll von Hand gefertigt:** Wärmflaschen, Holzbänkchen, Schminkbeutel und Einkaufstaschen aus dem Kerzenatelier Gabriel e.V.

Güstrower Weg 6

*Spezial*

# SEX UNTERM WEIHNACHTSBAUM



**UNERHÖRT UND UNANSTÄNDIG, ROMANTISCHE VORSTELLUNG ODER EINFACH VIEL ZU STRESSIG?**

TEXT JASMIN BÜHLER

Oh je, oh je. Das kann ich mir gar nicht vorstellen“, sagt die eine, presst ihre Lippen zusammen und verzieht das Gesicht. „Wir sind an Weihnachten immer bei meinen Eltern.“ „Ich sehe mich dafür, im Glanz der Kerzen, glitzernd, schick, als Geschenk verpackt“, sagt die andere. Ihre Augen leuchten. Die Vorstellung bringt sie zum Strahlen. Sofort machen sich Freude, Frieden und Wärme breit. „Wann soll das denn noch passieren?“, fragt die Dritte entsetzt. Allein der Gedanke treibt ihr hundert kleine Schweißperlen auf die Stirn. Blass sinkt sie in ihren Sessel und seufzt.

Die Genießerin hingegen versteht die Welt nicht mehr. „Wie kannst du dich am Fest der Liebe nur so unter Druck setzen?“ Mit der kalten Jahreszeit will sie sich fallen lassen und näher zusammen rücken. Gemeinsam schmusen, Zärtlichkeit zelebrieren und sich ganz dem Moment hingeben. Nichts müssen. Nur Sein. Und mit allen Sinnen genießen: sehen, hören, riechen, fühlen, schmecken und schmatzen - und das nicht nur beim Befüllen einer Weihnachtsgans. Es muss kein Fest inszeniert werden, im Gegenteil: Ihr Partner freut sich, wenn er nicht auch zu Hause noch performen muss. Stattdessen machen sie es wie die Kinder. Sie spielen und experimentieren. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist was gefällt.

Kalkweiß ist die Erschöpfte, die Dritte. Kinder, Haushalt, das Geschäft am Laufen halten und dann auch noch sinnlich und erotisch sein. Nein danke. Das kann ich nicht. Das bin ich nicht. Ihr Energiepegel sinkt weiter. Sie stockt. Sie schluckt. Zwischen Ärger und Überforderung drängt sich jedoch eine Frage immer stärker in den Vordergrund. Was sind die wirklich

wichtigen Geschenke? Was wünsche ich mir? „Es ist nicht verwerflich, auf dich zu achten. Auf deine Bedürfnisse zu hören und sie auszusprechen“, sagt die Genussvolle, als könnte sie Gedanken lesen. Die Gesichtszüge der Gestressten werden weicher. Ihr Körper entspannt sich. Sie hat die Erlaubnis. Ein kleines Lächeln huscht über ihr Gesicht. Jetzt ist sie ganz in ihrem Körper. Offen für Lust und Hingabe, alle Lustlosigkeit ist verfliegen und sie denkt an ihren Mann. Plötzlich wird es ihr ganz warm ums Herz. Dankbarkeit, Entspannung und Zufriedenheit breiten sich aus. Liebe fließt. Wie mag es ihm wohl gehen im hektischen Alltag? Immerzu bemüht, die Familie zu versorgen. Wie lange hat sie sich nicht mehr in seine Situation versetzt. Dabei weiß sie ganz genau, wie wichtig ihre Nähe für ihn ist. Das gilt auch für die Kinder. Sie sind viel ruhiger und ausgeglichener, wenn wir Zeit zusammen verbringen und uns aneinander kuscheln. Jetzt ist ihr klar, wir machen es anders, dieses Jahr.

„Das geht nicht, das darf nicht sein.“, wirft die Wohlerzogene ein. Manche Menschen sind mutterseelenallein. Wo bleibt euer Herz und die Nächstenliebe? Denkt ihr immerzu nur an eure Triebe?“ Nummer zwei meldet sich zu Wort. „Muss die Lust denn immer fort? Weihnachten ist schließlich das Fest der Liebe!“

Liebe geben, Liebe schenken. Jetzt ist Zeit für Sinnlichkeit. Liebe Rahlstedter, macht euch bereit. Jetzt ist klar, wir machen es anders als letztes Jahr. ■

*Herzlichst,  
Jasmin Christina Bühler*

JCB | bewegt.berührt.verbindet  
Freiraum für bewusste Sexualität Rahlstedt  
www.jasmin-buehler.com

ANZEIGEN



*familiengeführtes Traditionswirtschaften seit 1971*

erstklassiger Service  
kompetente Beratung  
Weihnachtsbuffets und Menüs  
Deftige Winteressen

**Meyer's Partyservice**

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

**Anja's Winterbuffet f. 20 Pers.**  
mit Rinderrouladen, Schweinebraten und Putenoberkeule, Rot- & Rosenkohl, Kartoffeln & Gratin **€ 289,-**

**Roastbeef** für 10 Personen mit Bratkartoffeln & Remo **€ 126,-**

**Grünkohl** f. 10 Pers. **€ 129,-**

**Giffey Partyservice**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 58 • 22149 HH  
Telefon: 040 / 677 40 81 • www.giffey.de





**Noch was vor im Leben?**  
Eigene Immobilie, aber große Sprünge sind nicht drin?

Ihre **Immobilie**  
kann mehr als nur rumstehen!

Zum Beispiel eine **Rente**  
zahlen!



**Immobilien? Ilka Hückel!**  
Ihre faire MehrWertMaklerin  
www.immo-hueckel.de  
Fon 040. 673 91 433

**Die Rente aus Stein:**

Leibrente, Zeitrente, Umkehrhypothek...

Trotz kleiner Rente in Ihrer Immobilie wohnen bleiben und sich ein bisschen was gönnen können! Und das bei maximaler Sicherheit und Flexibilität! Wie geht das? Ich berate Sie individuell über Ihre Möglichkeiten.

Oder informieren Sie sich über unsere nächste Kundenveranstaltung zum Thema Leibrente in Kooperation mit der **Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG**.



**Geschenkideen**

so weit das Auge reicht: Yankee Candle, Teebecher, Servietten und die Leckereien von Gourmet Berner bei Floristik Ruge,

Rahlstedter Str. 172

# WIE KOMME ICH OHNE NEUE PFUNDE DURCH DEN DEZEMBER?

DREI FITNESS-TRAINER GEBEN KLEINE EINBLICKE IN KURZE TRAININGSPLÄNE GEGEN LEBKUCHEN & CO

TEXT VIRGINIE SIEMS  
FOTOS JENS WEHDE



**GEHEIMTIPP: VIBRATIONSPLATTE**

Inhaber Matthias Schulz und Ernährungscoach Tina Reimann setzen im Kampf gegen den Zucker auf die Vibrationsplatte. 276 kcal runter in nur 30 Minuten...



...frustrierende Wahrheit: Das entspricht dem Kaloriengehalt von fünf Dominosteinen

EASYFITNESS

Sport mit Spaß gegen den Winterspeck

Personal- und Ernährungscoach Tina fackelt nicht lange und spricht Klarheit: Die typischen Naschereien und Getränke im Dezember haben es in sich! Alles in Maßen ist okay, dann kommt Ihr mit kurzen Trainingseinheiten gut gegen an – zum Beispiel: Ein Becher Glühwein mit 250 ml hat 228 kcal. Nach nur 30 Minuten auf dem Crosstrainer im Intervallbereich seid Ihr ihn wieder los. 100 g Dominosteine hingegen haben satte 407 kcal. Dagegen helfen 30 Minuten Vibrationstraining auf der Vibrationsplatte plus 30 Minuten Walken auf dem Laufband. Noch besser und effizienter ist natürlich ein kontinuierliches Training statt kurze 1x-Aktionen. Es ist Dein innerer Schweinehund, der Dich daran hindert? Kein Problem, bring ihn mit, wir knöpfen ihn uns vor. Wir entwickeln gemeinsam einen individuellen Trainingsplan – je nachdem ob Du Deine Fitness steigern willst oder ob das Abnehmen im Vordergrund steht. Du entscheidest, welcher Fitnesstyp Du bist und welches Training Dir am besten gefällt: Vibrationsplatte und/oder Gesundheitszirkel? Fitnesskurs und/oder Geräte? Auch eine gezielte Ernährungsberatung können wir Dir anbieten. Sicher ist: Bei uns erreichst Du Dein Ziel!



**EWA ISABELLA**  
MAKE UP

**Lernen vom Profi**

Meine Workshops richten sich an alle Frauen die sich für Make-Up interessieren und ihre Kenntnisse erweitern möchten. In kleinen Gruppen werden Techniken erläutert und Step by Step an einem Model präsentiert. Die Teilnehmerinnen erfahren allerlei Tipps und Tricks rund ums gewählte Thema und dürfen im Anschluss unter meiner Anleitung schminken und stylen. Hierfür stehen ihnen professionelle Produkte und Pinsel zur Verfügung.

Ewa Isabella Make-Up Studio  
Rahlstedter Str.63  
22149 Hamburg  
phone: 0163 8845301  
@ewaisabella\_makeup



Themen	Datum	Preis
Silvester Make-Up	17.12.2016	120,-
Event Make-Up „Smokey Eyes“	14.01.2017	120,-
Make-Up für Teenager/	28.01.2017	99,-
Freundinnen Tarif		79,-
Flechtfrisuren für Anfänger	11.02.2017	89,-

Teilnehmerzahl: max. 8, Beginn 10 Uhr, Dauer: 5 Stunden  
Anmeldung: ask@ewa-isabella.com



ANZEIGE

**CHRISTMAS special**

UNSER GESCHENK AN DICH

50% RABATT AUF DIE START-UP ODER EINEN MONAT TRAINING FOR FREE

HAMBURG-RAHLSTEDT

Merkung 38 - 40 • 22143 Hamburg  
hl-rahstedi@easyfitness-group.de  
www.easyfitness.club  
040 60230010

Neueröffnung



Claudia Ott und Ralf Trierweiler heißen Sie in den neuen Räumlichkeiten herzlich willkommen.

JUKA DOJO  
Trainieren, bevor sich die Weihnachtsleckereien auf der Waage bemerkbar machen.

**Warum sollten unsere Leser gerade jetzt mit dem Fitnesstraining beginnen?** In der Vorweihnachtszeit locken überall die Köstlichkeiten. Wenn Sie also jetzt mit dem Training beginnen und den Stoffwechsel antreiben, ärgern Sie sich nicht über zu viele Kilos auf der Waage, sondern können entspannt genießen.

**Wie wird bei Ihnen im Studio der Stoffwechsel angeregt?** Wir bieten betreute Gruppenkurse auf der Fläche an, d.h. man trainiert mit Menschen zusammen, die ähnliche Interessen bzw. Zielsetzungen verfolgen und motiviert sich gegenseitig.

**Werden diese Kurse auch im neuen Functional-Bereich angeboten?** Ja, wir haben das Konzept so angelegt, das wir alle Ziel- und Altersgruppen ansprechen können, die in der Vorweihnachtszeit schon mal gegen die „süßen Verführungen“ trotzen wollen. Wer sehr ambitioniert trainieren will, kann das natürlich auch! In unserem Konzept geht es um Fitness und Spaß am Training, von 14-91 Jahren - unser ältestes Mitglied ist 91 Jahre alt und 2x pro Woche aktiv.

**Wie spannen Sie diesen Bogen zwischen**

**Jung und Alt?** Wie so häufig lautet das Geheimnis: Personal und Kompetenz

**Haben Sie nicht vorher schon mit exklusiven Geräteangeboten geworben?** Das stimmt und jetzt haben wir in das Beste, das derzeit am internationalen Markt verfügbar ist, investiert: Die neue Gerätelinie des Weltmarktführers Technogym ARTIS, die es wohl in Hamburg nur bei uns gibt. Außerdem neu: Die Gerätelinie „Human Sports“ ermöglicht ein dreidimensionales Training, d.h. die Bewegungsrichtung ist nicht durch Gerätemechanik vordefiniert, wodurch typische Alltagsbewegungen darstellbar sind.

**Und die Räumlichkeiten?** Wir haben für unsere Kunden Licht und Luft geschaffen, ohne dass die Übersichtlichkeit verloren gegangen ist. Das „feel and look“ ist heute, wie auch für die Gastronomie und den Einzelhandel, ein wichtiges Argument. Hierauf haben wir ein besonderes Augenmerk gelegt.

**Ab sofort können also alle, die das noch nicht in Augenschein genommen haben, vorbeischaun?** Ja, und schnell sein lohnt sich, denn alle, die jetzt mit Fitness starten, zahlen erst ab Februar 2017.

## ALSTERFIT An Weihnachten ein Dreigängemenü genießen

Trainer und Ernährungsberater Daniel Meyer weiß, wovon wir sprechen und stellt eine beruhigende Rechnung auf: „Ihr müsst im Grunde genommen ja nur gegen die Kalorien angehen, die durch Euren normalen Grundumsatz nicht abgedeckt werden. Ich gehe dabei von rund 1.700 Kalorien pro Tag aus, d.h. Ihr müsst Euch „nur“ den weihnachtlichen 1.300 Zusatzkalorien widmen. Folgenden Trainingsplan empfehle ich Euch: 30 Minuten Walken verbrennen schon mal rund 300 Kalorien - die kann man abwechslungsreich auf 3x 10 Minuten auf dem Crosstrainer, Laufband und X-Trainer absolvieren. Danach geht's an die Easy Circle für ein gezieltes Muskelaufbautraining. Nach 17 Minuten habt Ihr schon weitere 300 Kalorien verbraucht. Wenn Ihr dann noch einen unserer Zumba Kurse à 55 Minuten mitmacht, habt Ihr auch noch die verbliebenen 700 Kalorien abgetanzt - Zumba ist zwar anstrengend, aber äußerst effizient und macht extrem viel Spaß!“

- Maronencremesuppe \*
  - Gänsebraten mit Knödeln, Speckrotkohl und Bratensoße \*
  - Bratapfel mit Mandeln und Honig \*
  - Rotwein \*
- = 3.000 Kalorien

... ein Glas Rotwein (200ml) schlägt mit 144 kcal zu Buche.



Kleine Tipps noch für die Adventszeit: Esst lieber hochprozentige dunkle Schokolade statt Vollmilchschokolade und achtet bei den Lebkuchen auf die Kohlehydrate. Es gibt die guten Lebkuchen, die werden nicht aus Weizenmehl, sondern aus gemahlernen Nüssen hergestellt. Dadurch enthalten sie die guten eiweißhaltigen Kalorien. Wer mehr wissen will, steigt einfach ins Alsterfit ein und profitiert ganzjährig von Trainings- und Ernährungstipps.



**GEHEIMTIPP: EASY CIRCLE**  
Acht Minuten im Easy Circle reichen schon aus gegen ein (!) Glas Rotwein. Das entspricht vier Stationen mit je zweiminütigen Trainingseinheiten.

ANZEIGEN

Kommen Sie vorbei und testen Sie uns!  
\*Nur gültig in Verbindung mit einem Abol

# Neueröffnung nach Umbau: JETZT STARTEN / AB FEBRUAR ZAHLEN!

Schweriner Straße 8-12 | Tel. (040) 677 50 44 | www.fitness-rahlstedt.de

**juka dojo**  
Fitness Club

## PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT

Fitness - Kurse - Physiotherapie - Wellness - Sauna

### Verspannungen im Rücken? Alsterfit hilft

**PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT**  
Fitness, Physio, Wellness und Sauna auf über 3.000 qm

So finden Sie uns:

Alle Krankenkassen anerkannt. Kostenlose Parkplatztflächen direkt vor der Tür.

**Alsterfit 2 mal in Hamburg**  
Eine Mitgliedschaft und in beiden Studios trainieren Neu im Bargkoppelweg

**Kurse: Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po, Bauch-Pur, Indoor Cycling, Pilates, Hot-Iron, Workout, Zumba®, Yoga**

Anmeldung zum Probetraining:  
**Telefon 040/679 99 520**  
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg-Rahlstedt  
Mo.-Fr. 6.00-22.30 Uhr, Sa. + So. 8.00-20.00 Uhr

**Nikolaus- und Weihnachtsaktion am 1.12.2016:**  
nur 1x im Jahr **20% Rabatt**  
auf Geschenkgutscheine z.B. auf eine Wellnessmassage oder eine 3-Monatsmitgliedschaft

**Bargkoppelweg Alsterfit**  
Physio und Sport an einem Ort  
www.alsterfit.com

WIE KOMME  
ICH DURCH  
DEN ADVENT  
OHNE 4 KG  
ZUZUNEHMEN?

## WER SATT IST, NASCHT WENIGER

TEXT CORNELIA LUDWIG

Es ist nun November und seit langem stehen in den Supermärkten die Weihnachtsleckereien verlockend in den Regalen. Sie erinnern uns daran, dass nun bald die Adventszeit beginnt und somit all die schönen damit verbundenen Traditionen: Das Heim wird geschmückt, der Adventskalender gefüllt und Kekse mit und für die Lieben gebacken. Es wird über das Weihnachtsmenü nachgedacht und die Adventssonntage mit Kaffeetrinken und Kuchen mit Freunden oder Familie geplant. Und irgendwie hat dies ja alles mit Essen und insbesondere süßen Verlockungen zu tun. Da stellen sich natürlich viele die Frage: Wie schaffe ich es bloß, dass am Ende der Advents- und Weihnachtszeit nicht das ein oder andere Kilo mehr auf der Waage zu sehen ist.

Der größte Fehler ist oft, dass man bei den „richtigen“ Mahlzeiten Kalorien einspart, um mehr „Luft“ für die Adventsnaschereien zu haben. Doch wenn man (sich) nicht richtig satt is(s)t und dann die verlockenden Leckereien in das Blickfeld geraten, dann ist der Appetit darauf besonders groß. Es ist daher wichtig sich über den Tag satt zu essen. Doch wie funktioniert eigentlich satt essen? Wo (-rah) merken Sie, dass Sie satt sind oder werden? Viele antworten auf diese Frage: „im Bauch/im Magen“. Einige überlegen etwas länger und können dieses Gefühl gar nicht so richtig orten. Irgendwie hört der



### 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 es 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.

Am Sooren 71, 22149 Hamburg, Tel. 8507158, [www.cornelia-ludwig.de](http://www.cornelia-ludwig.de)

Hübsche  
Kalorienbomben:  
Pro Zimtstern steigt  
die Energiebilanz  
um rund 60 Kalorien.

Hunger einfach auf...und merkt man das dann im Kopf?

Hunger und Sättigung sind komplexe Mechanismen. Es sind Urinstinkte. Wenn ein Baby Hunger hat, weint es. Wenn es satt ist, ist es ruhig und zufrieden. Da wir aber oft nicht auf unseren Körper hören bzw. sehr unregelmäßig essen oder das Gefühl Hunger ignoriert haben, weil wir abnehmen möchten, wurde dieses Signal langsam wegtrainiert. Doch wenn wir wieder regelmäßiger essen, stellt sich auch dieses Signal wieder ein.

Und wie ist es mit dem Sattwerden? Dies geschieht u.a. durch zwei Mechanismen, die ich hier vereinfacht erklären möchte: 1. Über den Magen bzw. die Magenwanddehnungsrezeptoren: wenn unser Magen gefüllt wird, dehnt sich dieser langsam aus und diese Dehnung signalisieren die Rezeptoren, die auf der Magenwand liegen an das Gehirn.

2. Über den Blutzuckerspiegel: Wenn wir essen, steigt der Blutzuckerspiegel an, wir werden satt. Dann sinkt der Blutzuckerspiegel langsam wieder ab und wir bekommen nach einer gewissen Zeit erneut Hunger.

Wie lange dauert es normalerweise, bis man während einer Mahlzeit satt wird? Ungefähr 20 Minuten. Aber nur, wenn man „normal“ hungrig ist. Hat man sehr lange nichts gegessen, ist der Blutzuckerspiegel so stark abgesunken, dass es länger dauert, bis man satt wird. Und in diesem Zustand des „Unterzuckertseins“, hat man häufig einen Heißhunger auf Süßes (man ist ja „unterzuckert“), so dass man automatisch nach Süßem greift, damit die Unterzuckerung schnell beseitigt wird. In diesem Zustand isst man meistens auch noch zu schnell und dann eher auch zu viel.

Daher folgende  
Tipps, damit die  
Weihnachtsleckereien  
nicht zur „Bedrohung“  
werden:

1. Essen Sie regelmäßig, damit Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu stark absinkt und Sie keinen „Bären-Hunger“ bekommen.

2. Essen Sie langsam, damit Sie Ihrem Körper die Zeit geben, dass der Blutzuckerspiegel steigen kann. Er steigt auch ohne „Riesenportionen“. Es ist einfach nur eine Frage der Zeit.

3. Essen Sie generell normal große Portionen. Wer sehr große Portionen isst, gewöhnt seinen Magen und seine Magenwanddehnungsrezeptoren an große Portionen. Diese können sich aber auch wieder an kleinere Portionen gewöhnen.

4. Freuen Sie sich auf die Weihnachtsleckereien und verbieten Sie sich diese nicht. Wer sich Süßes ab und an ohne schlechtes Gewissen erlaubt, genießt die Leckereien und isst weniger davon. Der ständige Verzicht kann ins Gegenteil umschlagen und zum Verschlingen unkontrollierter Mengen führen.

5. Ersetzen Sie nicht die Mahlzeiten durch Süßigkeiten. Diese machen nicht auf Dauer satt.

6. Und wenn man über den Tag satt ist, ist das Bedürfnis nach großen Naschmengen meist nicht gegeben.

Und nun ein letzter Tipp: Naschen Sie das, worauf Sie wirklich Appetit haben. Wenn Ihnen gesünderes „Trockenobst“ oder dunkle Schokolade nicht wirklich schmecken, sind diese nur ein Kompromiss, der Sie vielleicht doch wieder später (zusätzlich) zu den echten Verlockungen führt.

Weitere Fragen zum Thema (gesunde) Ernährung mit Spaß und Genuss könnten Ihnen in einer Ernährungsberatung beantwortet werden.

Eine schöne, leckere und genussvolle Weihnachtszeit! ■

Tanzen lernen  
mit  
**Ballsaal**  
Feeling

Freizeitspaß auf über 400 m<sup>2</sup>  
für **Erwachsene**: Paartanz • Ballett •  
Steptanz • Latin • Contemporary • Gesang  
Und natürlich auch für **Kinder und Jugendliche**: Kindertanz • Ballett • HipHop • Break-  
dance • School of Pop (Gesang) • Schauspiel •  
Paartanz • und vieles mehr ...

Tanzschule  
Gesangsschule  
Schauspielschule

**EINS**

Poppenbüttler Hauptstr. 7  
040 | 24 82 57 17

s-eins.de

**KINDERREIGEN**  
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

Jetzt bei uns:  
Bausatz mit Anleitung

Stimmungsvolle Dosenlichter basteln  
am Samstag, 10. Dezember ab 10 Uhr

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56, [www.kinderreigen.de](http://www.kinderreigen.de)

# CLAUDIA SOHNS WILL'S WISSEN!

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE ILLUSTRATIONEN MONE BEECK

## UNSERE LESER UND DIE DURCHSCHNITTSDEUTSCHEN, DIESMAL: WEIHNACHTEN

Claudia Sohns präsentiert uns die Ergebnisse verschiedener, bundesweiter Befragungen zum Thema Weihnachten. Die gleichen Fragen stellt Sie Ihnen, liebe Leser, online auf unserer Website, um zu vergleichen, ob die Rahlstedter anders ticken als der Bundesdurchschnitt. Die Ergebnisse unserer Befragungen können Sie auf unserer Website nachlesen.

**Bitte beantworten Sie unsere Weihnachtsfragen auf [www.rahlstedter-leben.de](http://www.rahlstedter-leben.de) und nehmen Sie am Gewinnspiel teil.**

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



Claudia Sohns, erfahrene Marktforscherin aus Rahlstedt

### GEWINNSPIEL

**Wir verlosen unter den Teilnehmern der Befragung drei 50 Euro Einkaufsgutscheine gesponsert vom RAHLSTEDT CENTER**

Das Gewinnspiel finden Sie am Ende der Umfrage. Teilnehmen können Sie bis zum 21.12.2016. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und noch vor Weihnachten benachrichtigt. Die Antworten der Umfrage beeinflussen nicht den Ausgang des Gewinnspiels. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ausgabe 3/2016: Lösungswort: Gaumenfreude  
Gewonnen haben: Andrea J. und Dörte S.

### Welches der folgenden Weihnachtslieder mögen Sie am liebsten?

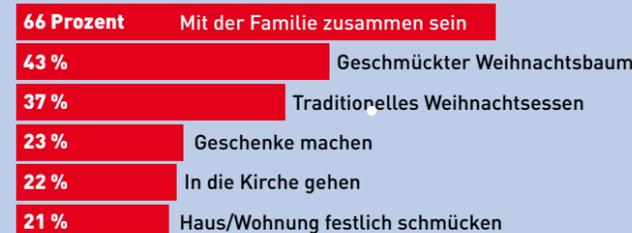


#### Anteil der Befragten in Prozent

QUELLE: YOUNG & RUBICAM / PSYCHONOMICS © STATISTA 2016



### Was den Deutschen an Weihnachten wichtig ist:



#### Anteil der Befragten in Prozent

QUELLE: IPSOS/COPYRIGHT: STATISTA2016 REPRÄSENTATIVBEFRAGUNG VON 1.000 PERSONEN AB 14 JAHREN IN DEUTSCHLAND, NOV./DEZ. 2010



Geschenke machen kommt erst an vierter Stelle

### Was essen Sie üblicherweise an Heiligabend?



#### Anteil der Befragten in Prozent

SOURCE: DEALS.COM © STATISTA 2015



„Ich lebe vegan und bevorzuge Salat an Heiligabend.“

**DWENGER**  
Catering & Events

Entspannte Weihnachten

Wir sind auch am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag für Sie da!

**2** Enten für 4 Personen  
Knusper-Enten mit Sauce, ohne Beilagen 59,00 €

**2** Knusper-Enten mit geschmortem Apfel-Rotkohl, kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel und 1 Flasche Wein 79,00 €

Wir bereiten vor, SIE holen ab. Auf Wunsch setzen wir Ihren Vogel auch ins Gänse-Taxi.

Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung!

zzgl. Sonn- und Feiertagsaufschlag

**GANS TO GO**  
FERTIG ZUM AUFKNUSPERN

**G**ans für 4 Personen  
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans mit Sauce, ohne Beilagen 98,00 €

**Knusper-Gans**  
mit geschmortem Apfel-Rotkohl, Festtagssauce, Serviettenknödel und 1 Flasche Wein

Dwenger Catering & Events • Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 67 59 86-0 • info@dwenger.de • www.dwenger.de

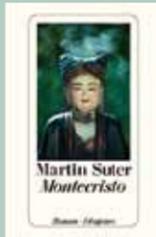
# WAS LESEN SIE?

SECHS RAHLSTEDTER  
PERSÖNLICHKEITEN VERRATEN  
UNS IHR LIEBLINGSBUCH



**CARMEN HANSCH**  
1. Vors. Kulturverein Rahlstedt,  
Juristin, Malerin und Mitglied  
der Bezirksvers. Wandsbek

MARTIN SUTER:  
Monte Christo



Krimi, Diogenes

Seit dem Jahr 2000 lese ich alles von Martin Suter und kann jedes seiner Bücher empfehlen. Er ist ein genauer Beobachter und seine elegante Sprache ist ein Genuss.



**TOBIAS GOHLIS**  
Literaturkritiker,  
Begründer und Sprecher der  
KrimiZEIT-Bestenliste

FRIEDRICH ANI:  
Nackter Mann, der brennt



Krimi, Suhrkamp

Einer der besten deutschen Kriminalschriftsteller geht dorthin, wo es in viel zu vielen Familien brennt. Ein Missbrauchsoffer kehrt in sein Dorf zurück und versucht, sein Gewissen zu betäuben, indem er Rache nimmt.



**CHRISTA MUNDSCHEK**  
Diplom Bibliothekarin,  
Bücherhalle Rahlstedt

DONNA TARTT:  
Der Distelfink



Roman, Goldmann

Den Distelfink lese ich bereits zum zweiten Mal. Als Theo Decker dreizehn Jahre alt ist, verliert er seine Mutter und er kommt verbotenerweise in den Besitz eines Gemäldes. Er droht damit, in kriminelle Kreise abzurutschen und es scheint, als würde ihn das Gemälde, das ihn auf merkwürdige Weise fasziniert, in einen Sog immer weiter abwärts zu ziehen.



**BEATE UDELHOVEN**  
Hobbymalerin

HEINRICH STEINFEST:  
Das himmlische Kind



Roman, Droemer Knauer

Ich habe es vor Jahren gelesen und die Geschichte ist mir immer noch präsent. Es heißt im Internet, es sei eine „moderne Hänsel- und-Gretel-Geschichte“, eine gelungene Beschreibung, wie ich finde. Es ist traurig, aber es gibt auch viel Hoffnung darin, ein bisschen Mystisches und Überirdisches, jedoch nicht zu viel.



**MATTHIAS HABEL**  
Friedhofsverwalter

Natur in Hamburg  
30 thematische Touren



Sachbuch, Junius Verlag

Mit diesem Naturführer lässt sich viel Natur in der Stadt entdecken. Besonders stolz sind wir hier auf dem Rahlstedter Friedhof, dass die Friedhofstour über unseren ökologisch ausgeprägten Friedhof führt.



**ALEXANDER POSCH**  
Autor, Literat, Hausmann, Radfahrer, Rahlstedter, Filmfreak, Sofasitzer, ehemaliger Schachgruppenleiter und Allesesser

WLADIMIR SOROKIN:  
Der Schneesturm



Roman, Kiepenheuer und Witsch

Es beginnt als märchenhafte Erzählung aus dem 19. Jahrhundert: Ein Landarzt verirrt sich im Schnee der russischen Weiten und erlebt eine tolle Sause – er sieht Räume aus Filz wachsen, erlebt eine Wunderdroge und Folter und begegnet Zwergen wie Riesen.

# Spezial DAS IST LOS IN RAHLSTEDT UND UMGEBUNG

Weihnachtszeit - Magische Zeit im Rahlstedt Center

An jedem der vier Adventswochenenden 2016 präsentiert Ihnen das Rahlstedt Center ein buntes Weihnachtsprogramm, immer samstags von 11-18 Uhr:

**Einpack-Service vom 17. bis zum 24. Dezember** Nutzen Sie dieses exklusive Angebot, um die Geschenke für Ihre Liebsten festlich einpacken zu lassen! Es gilt für alle im Rahlstedt Center gekauften Geschenke. Bitte den Kassenbon nicht vergessen!



◀ **Trefft den Weihnachtsmann und seine Rentiere am 26. November**  
Es ist eine gute Tradition, dass der Weihnachtsmann noch vor dem Heiligen Abend in Rahlstedt Station macht. Trefft ihn und seine zwei zahmen Lieblingsrentiere samt Schlitten vor dem Center. Wer möchte kann die Tiere streicheln und mit dem Weihnachtsmann Fotos machen.

**Weihnachtselfen-Zauber am 3. Dezember** ▶

Die beliebten Weihnachtselfen kommen in das Rahlstedt Center. Sie sorgen für Spaß und gute Unterhaltung. Die kleinen Besucher erhalten darüber hinaus Süßigkeiten und können sich auch selbst als Elfen oder andere Märchenfiguren schminken lassen. **Weihnachtsbäckerei im 1. OG am 10. Dezember** Kleine und große Keks-Experten können



einen Weihnachtszug basteln und mit süßen Leckereien verzieren!

◀ **Zauberhafte Weihnachtszeit am 17. Dezember** Weihnachtskekse aus der Kasserolle zaubert der einzigartige Salvatore Sabbatino in seinem Weihnachtsprogramm. In der interaktiven Vorführung animiert er Kinder und Erwachsene zum Mitmachen.



**FREIRAUM für BEWUSSTE SEXUALITÄT**

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

*Kerstin Ruge*

**Floristik und mehr**

Rahlstedter Str. 172 22143 Hamburg Tel. 67 37 91 53

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr Sa 9-13 Uhr

ANZEIGEN

DWENGER CATERING & EVENTS  
„GANS TO GO“ KOMMT AUF WUNSCH MIT DEM TAXI

Weihnachten ist das Fest der Liebe – und die Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Zu den Klassikern zählen die Gans und die Ente. Wer dafür nicht in der Küche stehen möchte, kann ab sofort die beliebte „Gans to go“ mit oder ohne leckere Beilagen wieder bei Dwenger Catering & Events vorbestellen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Dwenger Catering & Events bereitet vor, Sie knuspern nur noch auf. Statt selber zu kochen, einfach bestellen, liefern lassen oder abholen. Auf Wunsch setzen wir ihnen den Vogel auch ins Taxi. So bleibt Ihnen genügend Zeit, das Fest mit Ihren Gästen zu genießen. P.S. Probieren Sie mal etwas Neues: Weihnachtliches Fingerfood oder raffinierte Weihnachtsbuffets

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





## 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](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)

## SENIORENSITZ AM HEGEN AUCH IM ALTER BEWEGLICH BLEIBEN

Das hat sich zu einer sehr guten Veranstaltung gemauert: Schon seit mehreren Jahren informieren verschiedene Unternehmen in und um Rahlstedt im Rahmen der Gesundheitstage über alles was mit Gesundheit oder Gesundheitsvorsorge zu tun hat im Rahlstedt Center.

Da darf der Seniorenitz am Hegen natürlich nicht fehlen, denn bekanntlich ist dreiviertel der Bevölkerung in unserem Viertel über 60 Jahre alt.

Es stellt sich immer die Frage was im Einzelfall benötigt wird. Darum hat sich der Seniorenitz am Hegen auch sehr breit aufgestellt, über Urlaubs u.- Kurzzeitpfleg zur Dauerpflege und im Doppelzimmer oder Einzelzimmer oder Einzelzimmer mit Komfort. Auch die Angebote der Betreuung von Einzelbetreuung bis Gruppenbetreuung und die angewandte Hundetherapie sowie Ergotherapie durch die festangestellten Ergotherapeuten im Hause. Auch das Speisenangebot aus der hauseigenen Küche und die Nutzung des Gartens im ruhigen Innenhof. Der Seniorenitz am Hegen berät auch 1x im Monat am Sonntag von 12:00- 15:00 Uhr in Verbindung mit einer Hausführung. Nutzen Sie gerne dieses Angebot gerade im Hinblick auf die Veränderungen ab Januar 2017. Im zweiten Schritt des Pflegestärkungsgesetzes werden die Leistungen der stationären Versorgung an den neuen Bedarf der zu betreuenden angepasst. Im ersten Schritt wurde der Begriff der Pflegebedürftigkeit neu definiert. Nun ist nicht mehr der Hilfebedarf entscheidend, sondern der Grad der Selbstständigkeit eines jeden Einzelnen. Hier profitieren vor allem Senioren mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz und einer fehlenden Pflegestufe. Die 3 Pflegestufen werden abgeschafft und 5 Pflegegrade eingeführt. Positiv ist der einheitliche Eigenanteil, so werden Bewohner mit einer höheren Pflegestufe nicht zusätzlich mit einem höheren Eigenanteil belastet.

Gerne informieren wir Sie zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch.



Am Hegen 29  
Tel. 67 37 04-0  
[www.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)



## KINDERREIEN DOSENLICHT- BASTELTAG: SAMSTAG, 10. DEZEMBER AB 10 UHR

Wir basteln eine Teelicht-Konservendose. Dafür bauen wir zunächst gemeinsam ein Dosenklopfgerät. Danach geht's los: Dafür befestigen wir ein Motivblatt auf der Dose, stülpen sie über die Holzrolle und klopfen mit einem Stahlnagel und Hammer kleine Löcher entlang des Motivrandes. Wir verwenden vorgegebene Motive oder erstellen eigene Vorlagen. Wenn alles fertig ist: Papier entfernen, Teelicht anzünden und hinein stellen – das sieht richtig schön aus.

Rahlstedter Bahnhofstr. 39  
Tel. 643 0656



Hinter der historischen Fassade verbirgt sich eine moderne Tanzschule

## TANZSCHULE S-EINS HIER TANZT RAHLSTEDT

Jahrzehntlang gab es für uns Rahlstedter nur eine Adresse, wenn wir tanzen lernen wollten – die Tanzschule Landgraf in der Rahlstedter Straße. Doch diese Institution gibt es nicht mehr. RahlstedtRLeben hat sich für Sie nach einer Alternative umgesehen und in Poppenbüttel – ganz in der Nähe des AEZ – die zauberhafte Tanzschule S-eins entdeckt, in der man den „rustikalen Charme“ der alten Rahlstedter Tanzschule ganz schnell vergisst. Man betritt das Gebäude durch eine liebevoll renovierte und mit lebensgroßen Skulpturen ausgestattete Kate von 1875. Dahinter öffnen sich in einem modernen Anbau die Unterrichtsräume, von denen der größte die Bezeichnung „Ballsaal“ wahrlich verdient. Hier finden die Paartanzkurse statt, aber auch Schauspielunterricht und – heiß begehrt – die kombinierten Gesangs- und Tanzkurse. Schon etliche Rahlstedter haben ihr neues Freizeit-Zuhause in der Poppenbütteler Hauptstraße gefunden – der Weg lohnt sich!



Ballsaal-Atmosphäre im Kurs, bei Partys und Shows

Poppenbütteler Hauptstr. 7  
22399 Hamburg  
Tel. 24 82 57 17  
[www.s-eins.com](http://www.s-eins.com)

## DAS MARTHA HAUS HAT VIELE FREUNDE: 10 JAHRE FREUNDKREIS



Unter dem Motto „Für neue Freunde ist man nie zu alt“ fanden sich 2006 einige Rahlstedter Bürger zusammen, die den „Freundeskreis Martha Haus“ gründeten, um fortan „Gutes zu tun“ für die Bewohner des Hauses. Am 15. November feierte der Freundeskreis im Martha Haus im Rahmen einer Feierstunde sein zehnjähriges

Jubiläum. Der als gemeinnützig anerkannte Verein hat aktuell 100 Mitglieder, die mit 40 Euro Jahresbeitrag (das sind 3,33 Euro monatlich) und mit Einzelspenden helfen, viele schöne Dinge, die über eine tägliche Grundversorgung der Bewohner hinausgehen, anzuschaffen bzw. zu veranstalten.

Ob es Aquarien, Strandkörbe, Hochbeet-Pflanzen, Gymnastikbälle und weitere Bewegungsgeräte sind oder kulturelle Veranstaltungen mit örtlichen Theatergruppen, Einzelmusikern oder Chören, wie z.B. dem Shantychor Moorbekschipper, alles zielt auf die Erhöhung der Lebensqualität der älteren Menschen im Martha Haus.

Und dieser Einsatz von Zeit und Geld ist immer eine „win-win-Situation“: Die Bewohner gewinnen viel Freude und die Mitglieder und ehrenamtlichen Helfer erfahren viel Dankbarkeit. „Und das Martha Haus weiß es sehr zu schätzen, dass sich Bürger für die Bewohner des Martha Hauses derart engagieren“, erklärt Einrichtungsleiter Thomas Skorzak.

**Haben Sie auch Lust, ein Freund zu sein und die Bewohner ideell und materiell zu unterstützen? Dann werden Sie noch heute Mitglied im „Freundeskreises Martha Haus e.V.“ Am Ohlendorffturn 20-22 22149 Hamburg, Tel. 675 77 – 0**



DAHLEDER & COMPANY  
„WÜNSCHT IHNEN  
EINE SCHÖNE UND  
BESINNLICHE  
WEIHNACHTSZEIT!“

Wir bedanken uns herzlich bei allen Eigentümern, Interessenten sowie Geschäftspartnern für die sehr gute Zusammenarbeit in 2016 und wünschen Ihnen nun eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start in ein gesundes, erfolgreiches und frohes Jahr 2017. Wir würden uns freuen, auch künftig für Sie da sein zu dürfen.

.... und Ihre Immobilie?  
Selbstverständlich würden wir gern auch in 2017 mit dem gleichen Engagement und Erfolg Ihre Wünsche rund um Ihre Immobilie erfüllen. Sollten Sie Ihre Immobilie als Ganzes oder zum Teil verkaufen wollen, auf der Suche nach einem schönen neuen Zuhause oder einer guten Kapitalanlage sein oder einfach nur eine Beratung z.B. bei einer angedachten Grundstücksteilung benötigen, so genügt eine kurze Kontaktaufnahme und wir stehen Ihnen mit Rat und Tat, auch in Bezug auf neue „Gesetzgebungen“ im Immobilienbereich, zur Seite. Sprechen Sie uns einfach an!  
Wir freuen uns auf ein spannendes und erfolgreiches Jahr!  
Wellingsbüttler Weg 136, Tel. 040.7200 740-0, [www.dahlercompany.de](http://www.dahlercompany.de)

ANZEIGEN

**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 Verstorbene
- 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](mailto:info@ruge-bestattungen.de)  
[www.ruge-bestattungen.de](http://www.ruge-bestattungen.de)

**Stut & Sohn**  
SEIT 1894

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

**Vorsorgeberatung**

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT  
040 / 678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26  
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT  
[www.stut-bestattungen.de](http://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

**Der Vorsorgeordner**

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

**Bentien Söhne**

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

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

[www.bentien-bestattungen.de](http://www.bentien-bestattungen.de) • Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

RAHLSTEDTER GESCHICHTEN

FRAU ENGELMANNS AUGEN

TEXT ALEXANDER POSCH

Die Rahlstedter - sie kennen meine Geschichten, und sie kennen mich. Überall, wo ich mich im Stadtteil bewege, sie sind schon dort. Sie erfreuen sich meiner Gegenwart, sprechen mich an. Es kann aufreibend sein, ein Vorort-Star zu sein, aber es buttert auch die Seele. Meine Bekannte, die alte Frau Engelmann, genießt es, sich mit mir zu zeigen. Ein wenig Schein und Glanz fällt dann auf sie, so hofft sie. Gerade hat sie sich den Knöchel verstaucht. Er ist grün und blau. Wie jeden Dienstag hütete sie ihre fünfjährige Enkelin. Dabei fiel sie im Flur über eine ihrer Puppen. „Und da war auch noch so ein Schein, als ich stürzte“, erzählt sie, als ich sie am frühen Abend besuche. „So etwas mit einer violetten Aura bewegte sich durch den Flur. Vielleicht war das ein Engel? Aber an so was glaube ich eigentlich nicht“, sagt sie. „Vielleicht hat ihnen ihre Enkelin aber auch nur PokemonGo auf dem Handy gezeigt, und Taubsi ist durch die Gegend geflogen?“, frage ich. „Was für'n Ding?“ Ich bemerke, dass Frau Engelmann kaum noch etwas sehen kann mit ihrer alten Brille. Sie tastet nach der Schwarzbrot-scheibe auf dem weißen Porzellanteller.

„Es kann aufreibend sein, ein Vorort Star zu sein, aber es buttert auch die Seele.“

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



„Etwa fünfzehn Jahre ist das jetzt her, da war ich das letzte Mal beim Augenarzt“, sagt sie. „Ich muss wohl mal wieder hin.“

✱

Es ist angenehm ruhig bei uns zu Hause, seit nur noch zwei Kinder dort leben. Meine älteste Tochter ist am Tag ihres achtzehnten Geburtstages ausgezogen. Sie hat sich einen alten VW-Golf gekauft, und ist nach Afrika gefahren, wo sie ein Vagabundenleben führt, und als Entwicklungshelferin tut, was so anfällt: Haare schneiden, Feldarbeit, Hilfslehrerin, Brunnen bauen. Alles als persönliche Wiedergutmachung des europäischen Kolonialismus, wie sie sagt. Die beiden verbliebenen Pubertanten haben am Nachmittag einen animierten Werbefilm für den Kunstkurs der Mittleren fertiggestellt. Nachdem mein Sohn mit

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](mailto:info@sohnsresearch.de)  
[www.sohnsresearch.de](http://www.sohnsresearch.de)

Marktforscherin in Rahlstedt

fünf Jahren Gott, und etwas später Millonär werden wollte, interessiert er sich gerade für eine Karriere als Filmemacher. Sie zeigen mir den Film. „Die erste Szene ist für dich, Papa. Weil du immer so mit deiner russischen Weltliteratur rumnervst: Dostojewski und Gogol und so“, sagt die Mittlere.

ANZEIGEN

**Max Kipke**  
AUTOMOBILE



HEESTWEG 19, 22143 HH-RAHLSTEDT, TEL. 677 20 01  
www.autokipke.com, kipke54@gmx.de

- KFZ Reparaturen
- TÜV/AU-Abnahme täglich
- Motordiagnose-System
- Klimaanlage-Service
- Reifenservice
- Autolackiererei
- Karosseriewerkstatt
- Versicherungsabwicklung
- Leihwagenvermietung
- Autoverglasung

**Johann Müller GmbH & Co KG**  
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt



**Kratzt Du noch oder fährst du schon?**

**Webasto Standheizung inkl. Einbau Mini & Small**

**ab 1.198,-\***

\* Angebot bezieht sich auf Kleinstfahrzeuge z.B. Seat Arosa, VW Up, Nissan Micra usw.  
Angebote gültig bis 31.12.2016

**Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto**

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

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



„Sie lächeln und winken dem Betrachter zu. Vor ihnen erscheint eine Schrift: ‚Wir sind die Parade der Prothesen – nutzen auch Sie die Möglichkeiten der modernen Chirurgie!‘“

Nach einem Schwarzbild kommt der Titel. 'Parade der ...', lese ich. Dann läuft von links nach rechts eine Nase ins Bild. Elegant bewegt sie sich auf ihren Nasenflügeln. Sie ist schlank und ihr Gang wirkt weiblich. Rasch folgt ihr eine plumpe Nase mit großen Poren und roten Äderchen, die auf ihren fleischigen Nasenflügeln über den Boden schlurft. Die erste Nase tänzelt rechts aus dem Bild, die zweite Nase niest, und läuft ihr dann hinterher. Nun folgen rasch eine feucht schillernde Zunge, die sich, muskulös verrenkt, wie eine Mischung aus Amöbe und Waran über den Bildschirm bewegt. Dann rot schmatzende Lippen, die sich, verzerrte Kussmünder auf dem Boden hinterlassend, durch den Raum bewegen, und im Hintergrund ein Penis, der sich schleppend auf dem Hodensack fortbewegt; und endlich ein einzelnes Bein, das abwechselnd hüpfend und umständlich auf Zehenspitzen zu gehen versucht. Schließlich stehen alle Körperteile da. Sie lächeln und winken uns Betrachtern zu. Vor ihnen erscheint eine Schrift: 'Wir sind die Parade der Prothesen – nutzen auch Sie die Möglichkeiten der modernen Chirurgie!' Dann der Abspann.

„Und?!“, fragen sie.  
„1A gezeichnet“, sage ich. „Aber für was soll das ein Werbefilm sein? Ich dachte, die Aufgabe wäre ein Werbefilm!“  
„Mann, Papa! Du hast echt NIX verstanden. Dir zeigen wir NIE wieder was!“ Missgelaunt verschwinden beide nach oben.

\*

In der darauffolgenden Woche begleite ich Frau Engelmann zum Augenarzt. Untergehakt wie ein altes Ehepaar treten wir vor den Praxistresen. Frau Engelmann macht sich groß und lächelt. Hinter der Sprechstundenhilfe hängt die Wand voller Werbeplakate. Die ganze Augenarztpraxis ist mit Werbung zugehängt. Die Sprechstundenhilfe verwickelt Frau Engelmann in ein Verkaufsgespräch über Brillenreinigungsmittel.

Im Wartezimmer hängt uns ein Plakat gegenüber. Es zeigt eine lindgrüne Engelsegestalt im Gegenlicht. 'Sehen Sie auch Erscheinungen?', steht auf dem Plakat. 'Ihr Augenarzt weiß eine Lösung!'

„Etwas in dieser Art war in meinem Flur“, behauptet Frau Engelmann. Ich nehme mir eine Illustrierte und lese einen Artikel über künstliche Körperteile. In London züchten sie Ohren, Nasen und Lebern im Labor. Ein Japaner ist dabei einen 3-D-Drucker zu entwickeln, der neue Haut und Blutgefäße drucken kann. Als Frau Engelmann aufgerufen wird, und ich sie zum Behandlungszimmer führe, erkennt mich ein Patient. „Sie sind doch dieser Lokalblatt-Reporter. Gestatten: Tann“. Er fragt, ob er mir einen Witz erzählen dürfe. Ich könne ihn ja für eine Geschichte verwenden. Ich führe Frau Engelmann ins Behandlungszimmer, zurück im Flur legt Herr Tann los: „Vor der Geburtsklinik: Kommt ein Arzt zum nervösen Vater und sagt: ‚Komm'se mal mit. Es gibt ein kleines Problem.‘“

„Ja, was ist denn?!“, fragt der Vater.  
„Komm'se mal mit“, sagt der Arzt und führt ihn durch einen großen Saal mit Dutzenden von Krippen, in denen Neugeborene liegen.

„Wo ist mein Kind?“, fragt der Mann.  
„Hier nicht“, sagt der Arzt. Sie kommen in einen kleineren Saal. Dort liegen Babys mit deformierten Gliedmaßen, einigen fehlen Körperteile.

„Ist mein Kind hier?“, fragt der Mann.  
„Nee, nee“, antwortet der Arzt.  
„Ganz egal, ich liebe mein Kind. Wo ist es denn?“

„Komm'se, komm'se“, sagt der Arzt und geht durch einen weiteren Raum.

„Hier?“, fragt der Mann und wagt kaum in die Krippen zu sehen, in denen Neugeborene mit halben Körpern liegen oder mit gewaltigen Verbänden. Der Arzt schüttelt den Kopf. Schließlich öffnet er die Tür zu einem Raum, in dem eine einzige Wiege steht.

„Das ist mein Kind?“, fragt der Mann. Der Arzt nickt. In der Krippe liegt nur ein Auge.  
„Ganz egal“, sagt der Vater. „Es ist mein Kind, ich liebe es!“ Sanft nimmt er das Auge auf den Arm.

„Gut, gut“, sagt der Arzt. „Aber es gibt ein Problem: Ihr Kind ist blind.“ Herr Tann macht eine Pause. Dann klatscht er in die Hände.

„Der ist gut, nicht?!“, fragt er mich. Die Sprechstundenhilfe und die Patienten vor dem Tresen werfen uns böse Blicke zu.

„Ja, unangenehm“, sage ich. „Der ist wirklich so schwarz wie der Winter, und er spielt mit unseren Ängsten. Und auch die Atmosphäre hier ist perfekt. Ich kenne ihn aus der Ohrenpraxis – da ist es ein taubes Ohr.“

\*

Als ich Frau Engelmann wieder nach Hause bringe, erzähle ich, wie gut ich mich

unterhalten hätte. „Ich glaube, die Patienten haben mich auch erkannt“, sagt Frau Engelmann. „Zumindest einige von ihnen haben geguckt, als wir die Praxis verlassen haben.“

Bei ihr zu Hause zeigt sie mir noch einmal ihren Flur. Wir gucken in jeden Winkel, aber es sind keine Engel dort. Ich koche ihr einen Tee, denn ich befürchte, Frau Engelmann trinkt zu wenig und mit zunehmender Dehydrierung erscheinen ihr diese Engelwesen.  
„Ich sehe morgen noch mal bei ihnen vorbei“, verabschiede ich mich.

\*

Als ich abends meiner heimgekehrten Ornithologin-Frau von Frau Engelmann erzähle, sagt sie: „Du, für deine Engelserscheinungen habe ich keine Zeit! Im Institut haben wir gerade ganz andere, irdische Probleme. Unser weltweites Projekt über Zugvögel ist durch den Brexit und durch Trump gefährdet.“

„Dass die Amis diesen Rassisten und Sexisten gewählt haben –“, meine ich. „Rassismus und Sexismus – das steht für zementierte, patriarchale Machtverhältnisse. Das ist vorgegrig.“

Unsere Mittlere stellt sich in die Wohnzimmertür: „Papa! Ich hätte 'ne glatte Eins gekriegt für den Film. Aber der Lehrer glaubt, DU hättest ihn gemacht - wegen Gogols Nase. Dabei hast du überhaupt keine Fantasie. Jedenfalls will er jetzt hier noch mal anrufen, wer den Film denn nun wirklich gemacht hat.“ Dann ist sie aus der Tür verschwunden.

Während meine Frau irgendwelche Papiere ordnet, unterhalten wir uns weiter über Trump und seine Pläne: die mexikanische Mauer und die Ausweisung aller Muslime aus den USA.

„Trumps mexikanische Mauer kann den Zugvögeln gefährlich werden. Es ist vollkommen unklar, welche Fallwinde dort entstehen“, sagt sie.  
„Wenn ich Präsident wäre, gäbe es keine Mauer!“, sage ich.

Meine Frau nimmt mich in den Arm. „Fang erst Mal klein

an. Zum Beispiel abwaschen und dann Wäsche aufhängen - sei ein Hausmannbeispiel für die Kinder!“

„Pff!“, mache ich. Dann gehe ich, befülle die Waschmaschine und drücke auf 'START'. ■

a.posch@leben-magazin.de

ANZEIGE

Glänzt in jeder Lebenslage – mit souveräner Leistung.



**5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE! BIS 130.000 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\*

**Optionale<sup>3</sup> Ausstattungshighlights**

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

**Korando 2.0 Benzin 110 kW (149 PS), 2WD** **PURE DYNAMIK IN BEWEGUNG ERLEBEN –**  
**19.740,- €<sup>4</sup>** **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; CO<sub>2</sub>-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** Ihr Autohaus mit  
www.autohaus-michael.de

SsangYong Hamburg • Bergedorf • Schwerin



Beate Udelhoven steht beim "Gouachen" mit ihrer Leinwand am liebsten im Wohnzimmer nahe der Gartentür.

ihr Auto mit ihrer Staffelei, Leinwänden, Farben und fährt nach Fuhlsbüttel, um für 1,5 Stunden in die Malerei abzutauchen. Es ist für sie der totale Rückzug aus dem Alltag und die ideale Art abzuschalten und zu entspannen. Das erzählt sie uns mit ihren großen strahlenden Augen und ihrem charmanten leichten Eifler Dialekt – total authentisch und glaubhaft.

*„Beruflich ist sie Controllerin, wo ihr künstlerisches Talent eher nicht gefragt ist.“*

Vor Ort ist der Ablauf immer gleich: August Ohm bereitet für seine Schüler einen Aufbau vor, eine Mischung aus altertümlichen Figuren, Kunstwerken und Accessoires, ein Stilleben sozusagen aus verschiedenen Elementen, wie z.B. ein Nussknacker, ein Schaukelpferd und ein Zauberstab. Das absolut spannende ist, dass jeder Teilnehmer ein anderes Bild aus der gleichen Komposition entstehen lässt. Jeder wählt eine eigene Perspektive, einen eigenen Ausschnitt und eine eigene Maltechnik. Zuerst bringt Beate mit dem Bleistift eine Skizze zu Papier, um die einzelnen Bestandteile des Motivs zeichnerisch zu erfassen, was für die spätere bildnerische Gestaltung von Vorteil ist. Dafür benötigt sie rund eineinhalb Stunden. Danach grundiert sie die Leinwand mit Acryl in der dominierenden Farbe des Aufbaus und überträgt anschließend die Skizze mit dem Pinsel ganz grob auf ihre Leinwand. Ab dann wird es bunt, denn sie verwendet gerne die stark deckenden und farbintensiven Gouache-Farben. Mit einem trockenen Borstenpinsel trägt sie die unverdünnte Gouache-Farbe schichtweise in mehreren Etappen auf, immer ganz dünn, so dass man die darunter liegende Farbe noch erkennen kann. So entstehen Licht und Schatten in drei bis vier Helligkeitsstufen, die den Bildern diese einzigartige Reliefstruktur verleihen.

Ein Werk entsteht selten in einem Zug. Meistens malt Beate zu Hause weiter – im Wohnzimmer, während ihr Mann und ihre Zwillingssöhne beispielsweise einen Film gemeinsam gucken. Dann steht sie da an ihrer Staffelei neben dem Sofa und gibt sich ganz versunken ihrem Motiv und den leuchtenden Farben hin.

Das absolute Highlight sind die jährlichen Exkursionen im Sommer: Malen in der Tos-



Im Garten neben dem Bild, mit dem sie bei den GartenArten 2013 gewonnen hat.

kana. Eine kleine Gruppe von 10-15 Teilnehmern verbringt zwei Wochen gemeinsam mit August Ohm im Castello di Montegufoni, um zu malen – von morgens bis abends. Das Programm ist straff organisiert. Erst Theorie, dann Praxis, dann Besprechung. Jeder sucht sich selbst ein Motiv aus: eine Landschaft, ein Baum oder ein Detail einer Häuserfront. Es geht um das gestalterische Erleben des Lichts, der Räumlichkeit, der Farben und der Strukturen im Herzen der toskanischen Kulturlandschaft. Der Künstler lässt die Teilnehmer sich ausprobieren, nimmt aber kein Blatt vor den Mund, wenn es um Proportionen und Perspektiven geht. 2017 wird Beate wieder mitfahren.

Neben dem Gouachen beherrscht Beate wie eingangs erwähnt auch andere Maltechniken: Aquarelle, Pastellkreidezeichnungen und die genannten effektvollen Mischtechniken mit Sprühfarben und Acryl, so dass so wunderschöne Bilder wie für die GartenArten entstehen. Wir dürfen gespannt sein, womit Beate Udelhoven uns noch überraschen wird. ■

Kontakt: [beate.udelhoven@t-online.de](mailto:beate.udelhoven@t-online.de)



Für unsere Weihnachtsausgabe hat sie sich entschieden, eins ihrer Werke zum Verkauf anzubieten – das perfekte Geschenk für Menschen mit Geschmack: Bild „Mädchen im Profil“. Preis 600 Euro

# SEHEN, ZEICHNEN, MALEN

BEATE UDELHOVEN IST SCHÜLERIN VON AUGUST OHM

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Beate Udelhoven ist vielen Rahlstedtern noch bekannt als die Gewinnerin der GartenArten 2013 – eine Auszeichnung des Rahlstedter KulturWerks. Sie hat das Thema Garten mit Laub, Grashalmen und Farnen in vornehmlich grün inszeniert (gesprüht und gemalt) und als i-Tüpfelchen Krabbelkäfer und Blätter aufgestickt – ein toller Effekt. Bescheiden wie sie ist, hat sie die Preisvergabe erst am Ende unseres Gesprächs erwähnt, dabei gehört sie, wie ich finde, gleich an den Anfang.

Beate Udelhoven ist schon immer kreativ gewesen – in ihrer Freizeit. Beruflich ist sie Controllerin, wo ihr künstlerisches Talent eher nicht gefragt ist. Sie hat in München BWL studiert, dort viele Jahre gearbeitet und ist schließlich der Liebe wegen nach Hamburg umgezogen. Die neue Stadt und die neuen Menschen haben ihre Sehnsucht kreativ zu arbeiten wieder in ihr geweckt, sich wie damals - als Teenager zu Hause in der Eifel - der eigenen inneren Fantasiewelt hinzugeben. Eine ihrer neuen Arbeitskolleginnen empfahl ihr, einen VHS-Kurs bei August Ohm zu belegen. Sie solle den Kurs einfach erst mal durchziehen und aushalten, denn der Künstler sei anspruchsvoll. Mit viel Neugierde und Respekt schrieb sie sich also für „Grundtechniken: Sehen

lernen“ ein. Trotz viel zu vieler Teilnehmer und einer schlechten Arbeitsatmosphäre war sie schnell von dem Künstler fasziniert. Sie wollte mehr von ihm lernen und so warb sie sich um einen der wenigen Plätze in seinem Ateliermalkurs. Das ist jetzt 20 Jahre her und sie besucht immer noch seine Malkurse, die rund 20x im Jahr stattfinden. Dann packt sie in freudiger Erwartung



ANZEIGE

Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, [www.yoga-rahlstedt.de](http://www.yoga-rahlstedt.de)

# YOGA Rahlstedt

Kurse, Einzelstunden, Entspannungsbehandlungen, Kinderyoga

MASSAGEN & GESUNDHEITSBERATUNG  
Kerstin Tews  
Tel: 015 73 - 27 036 31 [www.massagen-hh.de](http://www.massagen-hh.de)  
Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg



# „HEIMSPIEL“ AN DER STADTTEILSCHULE ALTRAHLSTEDT

SCHÜLER ERLEBEN EINKLANG ALLER BETEILIGTEN IN BILDUNG UND ERZIEHUNG

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Die Alfred Toepfer Stiftung F.V.S. und die Joachim Herz Stiftung haben gemeinsam das Projekt „heimspiel. Für Bildung“ ins Leben gerufen. Die Vision ist, dass möglichst alle Kinder und Jugendlichen bestmöglich auf ihrem Lebensweg gefördert werden – von Erzieherinnen, Lehrern, Sozialpädagogen, um am Ende (hoffentlich) einen ihren Talenten entsprechenden Schulabschluss zu erreichen – salopp formuliert: Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen. Die verschiedenen Hamburger Behörden (BSB, BASFI und das Bezirksamt) begrüßen das Projekt sehr und beteiligen sich aktiv, d.h. Lehrer sowie Mitarbeiter der Jugendhilfe werden stundenweise für die Zusammenarbeit freigestellt.

„heimspiel“ knüpft dabei an bestehende Projekte an und optimiert die Abläufe. **Was genau bedeutet das?** Wir sprechen mit Sonja Krajewski von der Toepfer Stiftung, mit der Lehrerin Monisha Chakraborty und dem Diplompädagogen Michael Köckeritz von der Stadtteilschule Altrahlstedt sowie der Sozialpädagogin Jale

*„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.“*

Zare von dem Hamburger Kinder- und Jugendhilfe e.V. (HaKiJu).

Die Auflistung der Namen zeigt bereits die Menge an Institutionen, die passgenau zusammenarbeiten sollten: Pro Tag sind viele verschiedene Menschen an der Bildung und Erziehung eines Jugendlichen beteiligt. Bislang geschieht dies nacheinander, d.h. der Schulsozialpädagoge hat Dienstbeginn, wenn der Lehrer Dienstschluss hat. Ein weiterer Sozialpädagoge aus dem Jugendclub bietet parallel ein anderes Angebot am Nachmittag an. Die Schüler treffen mal auf den einen und mal auf den anderen. Das normalste der Welt wäre, dass sich Lehrer, Diplom- und Sozialpädagogen aller Institutionen kennen und sich gemeinsam austauschen würden, um jedem jungen Menschen durchgängig ein für ihn passendes Angebot anbieten könnten. Die tragische Wahrheit ist, dass die einzelnen Systeme dafür wenig Kapazitäten haben. Genau hier setzt „heimspiel“ an. Sonja Krajewski holt alle Beteiligten an einen Tisch, stellt einen angenehmen Seminarraum inkl. Bewirtung zur Verfügung und moderiert die Veranstaltung. So erhalten Lehrer und Sozialpädagogen die Möglichkeit, Konzepte in entspannter Atmosphäre für ihre Institution zu erarbeiten.

Diese neue Art der Zusammenarbeit hat sich an der Stadtteilschule Altrahlstedt innerhalb der vergangenen fünf Jahre hervorragend entwickelt und spiegelt sich heute

Die Sozialpädagogen Jale Zare vom HaKiJu und Michael Köckeritz von der Stadtteilschule kooperieren und ziehen im Sinne der Kinder an einem Strang.

in einem umfassenden Konzept zur sozialen Bildung wieder. Darin tauchen neben traditionellen Elementen wie Klassenrat, Anti-Mobbing-Woche, Streitschlichter eigens geschaffene Maßnahmen zum sozialen Lernen auf:

## PROJEKT HEIMSPIEL ist in drei Bereichen aktiv

Das Projekt „heimspiel. Für Bildung“ unterstützt das Zusammenspiel von Bildung und Erziehung in drei Hamburger Quartieren: Billstedt, Neuwiedenthal und Altrahlstedt/Großlohe/Hohenhorst. Dazu möchten die Stiftungen im Verlauf von zehn Jahren verlässliche Bildungspartnerschaften etablieren. Sie bieten Fortbildungen, Moderation und Räume an, fördern Projekte und kleinere Vorhaben finanziell und vermitteln Kontakte.

■ **Soziale Kompetenzen:** Mangelndes Sprach- und Lernvermögen sowie die emotionale Entwicklung mancher Kinder führen zu besonderen Herausforderungen. Hier ist die Abstimmung von Eltern, Schule, Jugendhilfe und Therapeuten besonders wichtig. „heimspiel“ initiiert Fortbildungen und finanziert gemeinsam umgesetzte Sozialtrainings.

■ **Elternkooperation:** Die Eltern sind für die Entwicklung eines Kindes am wichtigsten. Deshalb ist die partnerschaftliche Zusammenarbeit von Eltern und Pädagogen unerlässlich. „heimspiel“ unterstützt z.B. Elternlotsenprojekte wie die „Nachbarschaftsmütter“, um bisher isoliert lebende Familien zu erreichen.

■ **Bildungsübergänge:** Beim Wechsel von der Kita ins Schulsystem und später in den Beruf ist es wichtig, dass Eltern und ihre Kinder alle Optionen kennen. Auch Pädagogen benötigen Kenntnisse über Talente oder Förderbedarf, damit relevante Maßnahmen nahtlos weitergehen. Deshalb moderiert „heimspiel“ Netzwerktreffen unterschiedlicher Bildungsträger und qualifiziert Pädagogen in der Elternberatung.

## Baustein 1

In der fünften Klasse gibt es im ersten Halbjahr das Fach „Soziales Lernen“ im Klassenverband mit einer Doppelstunde pro Woche, um zunächst gemeinsame Grundlagen zu schaffen. Hier sind je ein Sozialpädagoge der Schule und des HaKiJu sowie ein Klassenlehrer oder Hauptfachlehrer in der Klasse, die diese Stunde gemeinsam gestalten. Es gibt einen festen Rahmen mit Ritualen zur Begrüßung, zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und zum Abschied. Das Besondere ist nicht nur, dass drei Pädagogen gleichzeitig in einer Klasse sind, sondern dass sie auch noch 30 Minuten Vor- und Nachbereitungszeit für die interne Abstimmung bekommen.

## Baustein 2

Ab dem zweiten Halbjahr der fünften Klasse bis in die siebte Klasse findet die Doppelstunde „Soziales Lernen“ blockweise über sechs Wochen statt. Je nach Bedarf innerhalb der Klasse, entscheiden die Teams, ob ein bestimmtes Thema innerhalb des Klassenverbandes bearbeitet werden soll. Dabei kann es beispielsweise um Diversität, Rassismus, Vorurteile, Freundschaft, Grenzen, etc. Oder das Team entscheidet sich für das VIP-Programm. Hierbei handelt es sich um

ANZEIGE

## Der Partner für Senioren in Rahlstedt



<p><b>Martha Haus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollstationäre Pflege</li> <li>• Kurzzeitpflege</li> </ul>	<p>Am Ohlendorffturm 20-22 22149 Hamburg <b>Tel. (040) 6 75 77-0</b></p>
<p><b>Diakoniezentrum Rahlstedt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambulante Pflege zu Hause</li> <li>• Häusliche Hilfe</li> <li>• Servicestützpunkt für Senioren</li> </ul>	<p>Greifenberger Straße 54 22147 Hamburg <b>Tel. (040) 64 89 99-0</b></p>
<p><b>Seniorenwohnungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information und Beratung</li> <li>• Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte</li> <li>• Servicestützpunkt für Senioren</li> </ul>	<p>I.) Brockdorffstraße 57a II.) Am Ohlendorffturm 16 III.) Am Ohlendorffturm 18 22149 Hamburg <b>Info-Tel. (040) 41 30 42 90</b></p>





## Martha Stiftung

[martha-stiftung.de](http://martha-stiftung.de)

Einzelcoachings für jeden Schüler, d.h. 15 Minuten pro Woche erfährt jeder Schüler im Einzelgespräch Wertschätzung für seine Stärken und Förderung für seine Schwächen. Dabei kann und soll es auch um außerschulische Themen gehen wie Ernährung oder Freizeitplanung – je nach Bedarf des einzelnen Schülers. Das VIP-Coaching findet in enger Zusammenarbeit der Lehrer und Sozialpädagogen statt, insbesondere in Bezug auf Absprachen, Eindrücken und Rückmeldungen.

Die beschriebenen Bausteine bilden nur einen Teil des Gesamtkonzeptes ab, zeigen aber deutlich die Effekte der Kooperationsarbeit der verschiedenen Institutionen auf. Dank der Förderung von „heimspiel“ und dank des unermüdlichen Engagements der Schulleitung, der HaKiJu-Leitung sowie der Lehrer und Sozialpädagogen ist das Zusammenwachsen besonders an den Stellen gut gelungen, wo Lehrer und Sozialpädagogen Gelegenheit erhielten, sich über ihre unterschiedlichen Betrachtungsweisen auszutauschen, um – im Sinne der Kinder – wirklich am selben Strang zu ziehen. ■

[www.stadtteilschule-altrahlstedt-hamburg.de](http://www.stadtteilschule-altrahlstedt-hamburg.de)

# Welche Schule ist die richtige?

TEXT VIRGINIE SIEMS

**K**inder und Eltern sind gleichermaßen aufgeregt, wie wohl die neue Schule sein wird. Darum laden alle Schulen in der Region zu einem Tag der offenen Tür ein und präsentieren sich von ihrer besten Seite. Schüler und Lehrer zeigen die Räumlichkeiten, geben Geschichten aus dem Schulalltag preis und zeigen in kleinen Ausstellungen die Unterrichts-Highlights aus verschiedenen Fächern und Kursen – ein buntes Programm in angenehmer Atmosphäre, um einen ersten Eindruck zu gewinnen und persönliche Gespräche zu führen. Ist die Entscheidung gefallen, können die Kinder direkt an der jeweiligen Schule angemeldet werden. Beachten Sie die unterschiedlichen Anmeldezeiträume:

■ **Anmeldung zur Vorschulklasse an der Grundschule**  
02.11.2016 bis 27.01.2017

■ **Anmeldung zur 1. Klasse an der Grundschule**  
09.01.2017 bis 27.01.2017

■ **Anmeldung zur 5. Klasse an Stadtteilschule oder Gymnasium** 31. Januar bis 6. Februar 2017



**Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt**  
HAMBURG | Mit gymnasialer Oberstufe

**Tag der offenen Schule**  
21. Januar 2017  
von 11-14 Uhr

**Info-Abend 5. Klassen**

26. Januar 2017, 19-20 Uhr  
Standort 1 im Schulrestaurant




Hüllenkamp 19, 22149 Hamburg  
Tel. 428 86 45 - 0

<https://stadtteilschule-altrahlstedt.schulhomepages.hamburg.de>



**Stadtteilschule Meiendorf**

**Tag der offenen Tür**  
Freitag, d. 16.12.2016,  
von 16.00 – 18.30  
(Weihnachtsbasteln,  
Schulführungen,  
Weihnachtssingen u.v.m.)

**Informationsabend für zukünftige 5- bzw. 7-Klässler**  
Mittwoch, der 11.01.2017,  
von 19.00 – 21.00 Uhr

[www.sts-meiendorf.hamburg.de](http://www.sts-meiendorf.hamburg.de)



**Offene Ganztagsgrundschule**

**Tag der offenen Tür**  
–im Rahmen unseres Weihnachtsbasars–  
**Freitag, den 02.12.2016**  
von 16.00–18.30 Uhr

**Unsere Grundschule zeichnet sich aus durch:**

- ❖ ein großzügiges Schulgelände mit vielen Spielmöglichkeiten
- ❖ vielfältige Sport-, Lese-, Mathematikwettbewerbe
- ❖ Einsatz von Smartboards und Computern im Rahmen unseres Medienkonzeptes
- ❖ JeKi-Projekt: Saxophon, Geige, Gitarre, Keyboard, Flöte
- ❖ Lese-, Lern- und Sprachförderung
- ❖ täglich warmes Mittagessen in der Kantine
- ❖ eine ganztägige Betreuung von 6 bis 18 Uhr – nach Bedarf
- ❖ eine umfangreiche Ferienbetreuung (DRK)
- ❖ Kooperationen mit dem DRK, AMTV, Special Olympics, der Kirche, der Jugendmusikschule und dem Deutschen Schauspielhaus

**Anmeldezeitraum für die Vorschulklassen:**  
Dienstag, den 01.11.2016 bis Freitag, den 27.01.2017

**Anmeldezeitraum für die Klasse 1:**  
Montag, den 09.01.2017 bis Freitag, den 27.01.2017

Rahlstedter Str. 190, 22143 Hamburg, Tel. 428 86 47-0  
[www.grundschule-neurahlstedt.de](http://www.grundschule-neurahlstedt.de)

ANZEIGE

**aus ALT mach NEU!**



**Große Kettensägen Eintauch-Aktion**

**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
Verkauf + Beratung ✓

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

**Offene Ganztagschule**



**Infoabend für neue 5. Klassen**  
Dienstag, 06.12.2016 ab 19.30 Uhr

**Tag der offenen Schule**  
Samstag, 14.01.2017 von 10 bis 13 Uhr

**Noch Fragen? Infoabend für Eltern der neuen 5. Klassen**  
Dienstag, 24.01.2017, ab 19.30 Uhr

**Infoabend für neue 11. Klassen**  
Donnerstag, 30.03.2017, ab 19.30 Uhr

**Infoabend für neue 12. Klassen**  
Donnerstag, 26.01.2017, ab 19.30 Uhr

Telefon: 428 86 6350, Internet: [www.sts-oldenfelde.de](http://www.sts-oldenfelde.de)



Grundschule Großlohering  
Großlohering 11  
22143 Hamburg  
Tel. 42893 72 12  
[www.schule-grosslohering.hamburg.de](http://www.schule-grosslohering.hamburg.de)

**Tag der offenen Tür und Nikolausmarkt**  
Donnerstag, 8. 12. 2016 von 15-18 Uhr

Fragen und Antworten, Schulbesichtigung, Kaffee, Kuchen, Selbstgebasteltes und ein buntes musikalisches Programm mit Gedichten...

**Einschulungstag für das Schuljahr 2017/18**

**1. Klassen und Vorschulklassen:**  
6. September 2017

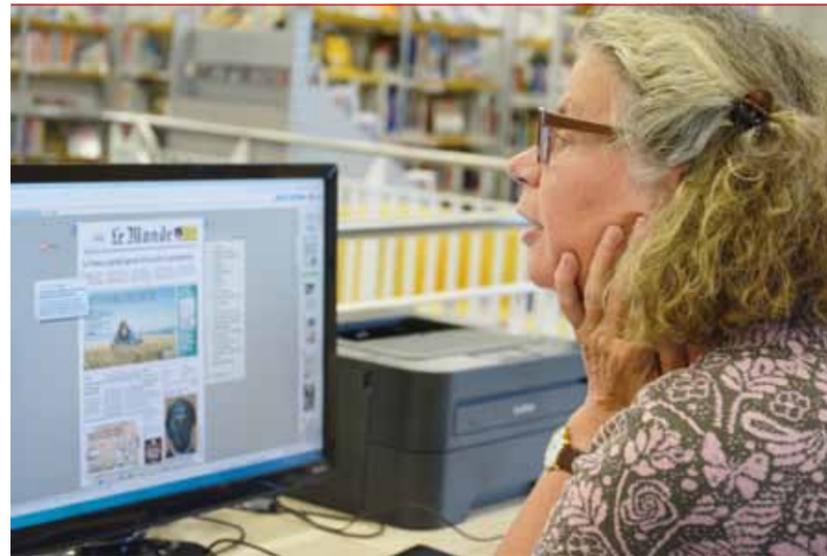
**5. Klassen:**  
5. September 2017



**Gymnasium Meiendorf**  
Schierenberg 60  
22145 Hamburg  
Telefon: 040/42886380  
[www.gymei.de](http://www.gymei.de)

Erleben Sie Vielfalt und das anregende Lernumfeld am Gymnasium Meiendorf auf einer unserer Veranstaltungen!

<b>Eltern-Infoabend</b> Donnerstag, 01.12.2016 um 19.30 Uhr	<b>Weihnachtsfußballturnier für Viert- und Fünftklässler</b> Freitag, 09.12.2016 um 14.30 Uhr	<b>Tag der offenen Schule</b> Samstag, 14.01.2017 ab 10 Uhr	<b>Probeunterricht für Viertklässler</b> Donnerstag, 19.01.2017 um 17 Uhr
--	---	--	--



# DIPLOM BIBLIOTHEKARIN

**GRAUES MÄUSCHEN IM FILM – SERVICEORIENTIERTE WISSENS-MANAGERIN IN RAHLSTEDT**

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Christa Mundschenk, 62, arbeitet in ihrem Wunschberuf als Dipl. Bibliothekarin. Heute heißt ihr Job allerdings Informations- und Bibliotheksmanagement und sie hat rein gar nichts mit aus Filmen bekannten farblosen und schüchternen Damen zu tun. Und um auch gleich mit dem letzten Vorurteil aufzuräumen: Nein, sie ist kein Bücherwurm, denn sie hat nicht viel Zeit zum Lesen.

Christa Mundschenk strahlt Lebensfreude und „Willkommensein“ aus. Das wis-

**Neue Medien und alte Medien, es ist für jeden etwas dabei.**

sen die Rahlstedter sehr zu schätzen, denn dadurch herrscht in der Bücherhalle keine beklemmende Stille, sondern geschäftige Lesestimmung am Morgen und quirliges Treiben am Nachmittag dank der vielen Kinder. Streng wird sie nur beim Thema Handy: Handys und Handygespräche sind in der Bücherhalle nicht erlaubt.

Sie teilt sich die Leitung der Bücherhalle Rahlstedt mit ihrer Kollegin Frau Kollmann, d.h. man trifft sie dort nur im Wechsel an, nie zusammen. Insgesamt besteht das Bücherhallen Team aus neun Kollegen. Jeder von ihnen ist Experte auf einem Gebiet und gibt den Bücherhallenbesuchern gerne Tipps zum jeweiligen Genre. Frau Mundschenk selbst liest am liebsten Krimis, ihr aktuelles Lieblingsbuch ist „Der Distelfink“ von Donna Tartt, aber Expertin ist sie für Jugend- und Sachliteratur. Bei den Kindern sind zurzeit Harry Potter und Gregs Tagebücher hoch im Kurs. Erwachsene bevorzugen Koch- und Handarbeitsbücher sowie Anleitungen zum kreativen Schreiben oder zum selber machen im Allgemeinen – ebenfalls Dauerrenner sind die Reiseführer.

In Christa Mundschenks Arbeitsalltag geht es natürlich nicht nur ums Lesen sondern um das Bereitstellen von aktuellen und umfassenden Wissens- und Literaturbeständen. Außerdem prüft sie die Werke der Bücherhalle auf Aktualität, Vollständigkeit, Beschädigungen, etc. Besonders gerne übernimmt sie aber den Einkauf neuer Bücher. Im Frühjahr und im Herbst zu den Buchmessen ist am meisten zu tun, aber die Buchbestellungen gehören ganzjährig dazu, so dass die Bücherhalle immer mit einem aktuellen Bestand aufwarten kann. Bei den heiß begehrten Neuerscheinungen nehmen sich die Mitarbeiter der

## BÜCHERHALLE RAHLSTEDT IN ZAHLEN

- Zugriff auf 40.000 Medien (Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, CDs, DVDs und Spiele)
- 152.373 Besucher in 2015
- 4.735.154 Besucher insgesamt in Hamburgs Bücherhallen in 2015

ANZEIGE

## A bis Z

Liefer- & Montageservice

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

Individuell und zuverlässig

**Yvonne Fieg**  
Bargtheider 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

Bücherhalle immer zurück und überlassen die ersehnten Werke erst den Kunden.

Eigentlich wollte Christa Mundschenk zur See, denn sie stammt aus einer Seefahrerfamilie. Doch ihr Vater sagte damals: „Frauen dürfen nicht auf See.“ Da sie damals gerne und viel gelesen hat, hat sie sich fürs Studium zur Bibliothekarin entschieden, setzte noch ein paar zusätzliche Semester Geschichte hinten dran, ging für ein Jahr nach Frankreich und fing schließlich in der Bibliothek der Seefahrtsschule in Hamburg an. Da war sie wieder, die See. Die Sehnsucht war einfach zu groß und so stach sie kurzerhand als Köchin in See – auf einem Küstenmotorschiff von Finnland nach Spanien. Damals gab es für Frauen wenige Möglichkeiten in der Seefahrt. Als sie schwanger war kehrte sie Heim, ließ sich in Hamburg nieder, bekam insgesamt drei Kinder und arbeitet seit vielen Jahren als Bibliothekarin in den Bücherhallen der Stadt. So hat sie viele verschiedene Bücherhallen kennen gelernt. In Rahlstedt arbeitet sie inzwischen seit acht Jahren aber nie als Einzelkämpfer – wie die Filmwelt suggeriert – sondern immer im Team. ■

Mehr auf [www.hamburger-buecherhallen.de](http://www.hamburger-buecherhallen.de)

Die Kinderecke ist immer gut besucht – vor allem an den dunklen Winternachmittagen.

## VERANSTALTUNGEN IN DER BÜCHERHALLE RAHLSTEDT:

- Vorlesen für Kinder (jeden Dienstag) **06.12.2016** 15:30 – 16:30 Uhr 4-10 Jahre | Eintritt frei
- Weihnachtliches Bilderbuchkino "Lieselotte im Schnee" - eine turbulente Weihnachtsgeschichte **08.12.2016** 16:00 – 17:00 Uhr Ab 4 Jahre | Eintritt frei
- Krimis: Das Grauen, das Grauen **08.12.2016** 19:30 – 21:30 Uhr
- Gesprächsgruppe "Dialog in Deutsch" (jeden Donnerstag) **15.12.2016** 17:00 – 18:00 Uhr Eintritt frei



ANZEIGE

### ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN

**MARINA WAWERLA**  
Beratung Verkauf  
Tel. 040.72 00 74 0-17

**DAHLER & COMPANY**  
IMMOBILIEN

[www.dahlercompany.de](http://www.dahlercompany.de)

Ein erfolgreiches Jahr 2016 neigt sich dem Ende zu. Dies ist ein guter Zeitpunkt, eine erste „Bilanz“ zu ziehen. Die Resonanz unserer Kunden, Eigentümer sowie Interessenten, hat uns gezeigt, dass wir auch in Rahlstedt und Umgebung wieder viele Immobilienwünsche erfüllen konnten. Durch unser Engagement, unsere Kompetenz und unsere Leidenschaft in der Vermarktung von Immobilien konnten wir unseren Eigentümern den Weg des Verkaufes erfolgreich erleichtern sowie einer Vielzahl unseren Kunden den Traum eines neuen Zuhauses vermitteln.

*Wussten Sie schon, dass es im 1. Hj. 2016 im Hamburger Osten 430 Verkäufe von Häusern, Wohnungen und Grundstücken gegeben hat?*

Wir haben "SIE", die Marktinformationen aus Ihrer Umgebung. Selbstverständlich stehen wir auch Ihnen für ein persönliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

DAHLE & COMPANY Rahlstedt | Wellingsbüttler Weg 136 | Fax: 040.53 05 43-43 | rahlstedt@dahlercompany.de

# WER SOLL BLEIBEN?

**ANKREUZEN UND STIMMZETTEL IN DER BÜCHERHALLE ODER BEIM RAHLSTEDTER KULTURVEREIN ABGEBEN**

**D**er Plan des Kulturvereins ist, alle zwei oder drei Jahre eine Skulpturen- ausstellung im öffentlichen Raum zu organisieren und jedes Mal eine der aus- gestellten Figuren für den Ortskern zu erhalten. Durch Kunst im öffentlichen Raum erhält der Ortskern Charme und wird zum Anzie- hungspunkt. Der Rahlstedter Kulturverein als Veranstalter der Ausstellung Figurendia- log ruft daher zu einer basisdemokratischen Befragung auf. Alle Rahlstedterinnen und Rahlstedter sind aufgefordert, uns ihre Lieb- lingsfigur zu nennen. Wir möchten uns nicht für den Erhalt irgendeiner Figur einsetzen, sondern für die beliebteste und für diese dann eine Spendenaktion starten.

Der Kulturverein möchte möglichst viele ein- binden: Menschen, die hier leben, Vereine, Wirtschaft und Politik. Damit wir es gemein- sam schaffen, den Ortskern auf Dauer zu verschönern. Bis Januar 2017 stehen die auf dem Wahlzettel dargestellten Skulpturen zur Auswahl. Für die Skulptur, die am meisten Stimmen erhält, werden wir dann eine breit angelegte Spendenaktion starten. ■

Sein Votum kann man per Mail unter [hansch@rahlstedter-kulturverein.de](mailto:hansch@rahlstedter-kulturverein.de) oder per Stimmzettel in der Bücherhalle Rahlstedt und in der Galerie des Rahlstedter Kulturvereins in den Bahnhofsarkaden am Helmut-Steidl-Platz 3 abgeben.

## VOTE FOR ART!

### Wähle deine Skulptur

Eine Aktion des Rahlstedter Kulturvereins



**Haarewaschende, Bronze 1987, Bernd Stöcker**



**Liegende mit Decke, Bronze verg. 1987, Bernd Stöcker**



**Mimi, Bronze Hanno Edelmann**



**Elvis, Bronze 1978 - 79, Bernd Stöcker**



**Flüsterer, Hanno Edelmann**



**Heinrich Heine, 1985, Bernd Stöcker**



**Tanzende, Bronze 1987-2015 Bernd Stöcker**



**Königin von Sparta, Bronze, Hanno Edelmann**



**Knie und Kind, Bronze 1989, Bernd Stöcker**



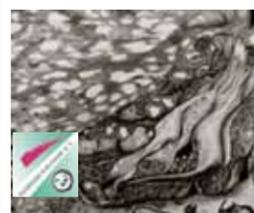
**Liegende, Bronze, Bernd Stöcker**

Bitte kreuzen Sie Ihren Favoriten an.



**Ein neuer Stern!**  
Weihnachtsmusical des Kinder- und Jugend- chor Alt-Rahlstedt, Elternchor & Band unter der Leitung: von Ulrike Frick, Kirche Alt-Rahlstedt  
Samstag, 17. Dezember 2016, 15.30 Uhr  
Sonntag, 18. Dezember 2016, 11 Uhr

## November/ Dezember



**Donnerstag, 1. 12. 2016**  
Hamburg - die Schöne am Wasser Teil 2, **Diashow** mit Wolfgang Senft, 15:45 Uhr - Martha Haus, Wagner Saal

**Samstag, 19. 11. bis Donnerstag, 22. 12. 2016**  
Einhornkäfer vom Hölzig- baum - „Romantischer Realismus bis Realer Surrealismus“.  
**Ausstellung von Karel Maderyc** ■ Galerie des Rahlstedter Kulturvereins, Bahnhofsarkaden, Helmut-Steidl-Platz 3-5



**Freitag, 2. Dezember 2016**  
**Weihnachtsbacken für Kinder mit Susanne Werner**  
Anmeldung Tel. 6789 122  
Kosten 4 Euro, 15-17 Uhr  
■ BiM, Saseler Str. 21

**Samstag, 3. 12 2016**  
**Märchen zur Weih- nachtszeit** mit dem Aelita Musiktheater  
Brumselmanns Abenteuer  
16 Uhr ■ BiM, Saseler Str. 21



**Donnerstag, 1. 12. 2016**  
**Spannender Märchen- und Musikabend** mit der ausgebildeten Märchen- zählerin Hanna M. Schilling  
19.30 Uhr - Alt-Rahlstedter Kirche, Eintritt: 5 Euro

**Donnerstag, 8. 12. 2016**  
**Werks- gespräch, 47 Krimis:**

**Das Grauen, das Grauen**  
Der Literaturkritiker Tobias Gohlis spricht über die schön- schauer des Verbre- chens, dumme Krimis und seine Auswahl der besten Kriminalromane 2016. 19:30 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt



**Freitag, 9. 12. 2016**  
**Bascetta-Weihnachtsster- ne basteln** mit K. Lohmann,  
Preis: 15/8 Euro inkl. Mat.  
Erw./Kinder, Anmeldung@ Haus-der-Wilden-Weiden.de; Tel. 18 04 48 60 11, 14-17 Uhr  
■ Haus der Wilden Weiden



**Samstag, 10. 12. 2016**  
**Weihnachtsmärchen Rettet Rumpelstilzchen**  
16 Uhr ■ ATRIUM des Gym- nasiums Rahlstedt, Eingang Heestweg. Vorverkauf: Kinderreigen, Rahlstedter Bahnhofstr. 39 + Abend- kasse, Eintritt: Kinder 4, Erwachsene 6 Euro



**Samstag, 25. 12. 2016**  
**Festgottesdienst am 1. Weihnachtstag**  
Johann Sebastian Bach (1685-1750), Weihnachts- oratorium BWV 248, 1.Teil  
Ein Barockorchester  
11 Uhr ■ Dankeskirche, Kielkoppelstraße 51

**Sonntag, 26. 12. 2016**  
**Festgottesdienst am 2. Weihnachtstag**  
Johann Sebastian Bach, Weihnachtsoratorium BWV 248, 2.Teil  
11 Uhr ■ Martinskirche, Hohwachter Weg 2

**Immer am Montag**  
**Anfänger lernen Nähen** mit der Nähmaschine unter Leitung von Cosima Teuffer  
18-19.30 Uhr ■ Wohnunter- kunft, Großlohering 54a  
Kosten: 1 Euro pro Person/ Termin.



**Immer am Dienstag**  
**Offenes Singen**  
Soul, Shantys, Schlager, Medleys oder volkstümliche Lieder unter der Leitung von Inge Möller. 18.30-20 Uhr ■ Musikraum Grundschule, Großlohering 11. Kosten: 1 Euro pro Person/Sitzung

## Januar

**Freitag, 6. Januar 2017**  
**Vernissage:**

**Fotografie- Ausstellung von Jens Wehde**  
Ausstellung bis 31.1.2017



Galerie des Rahlstedter Kulturvereins, Bahnhofsarkaden, Helmut-Steidl-Platz 3-5

EINPACK-SERVICE  
17. – 24. DEZEMBER



# WEIHNACHTSZEIT MAGISCHE ZEIT

**TRAUMHAFT FESTLICH:** AN DEN VIER ADVENTS-WOCHENENDEN IST WINTER-SPASS IM RAHLSTEDT CENTER. **JEDEN SAMSTAG** VON 11:00 BIS 18:00 UHR ERLEBEN **GROSSE** UND **KLEINE** BESUCHER **WEIHNACHTLICHE HIGHLIGHTS** MIT VIELEN ÜBERRASCHUNGEN.

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

**RAHLSTEDT  
CENTER**