

BRAMFELDER

RUNDSCHAU

AKTUELLES RUND UM BRAMFELD UND STEILSHOOP

Nr. 2 • Februar 2017

**Selbst bei Schnee
und Kälte wird am
Bramfelder Dorfplatz
gebaut!**



Die Termine für den ASB-Friseur

Unsere Friseurin freut sich sehr auf Sie! Sie ist am 6. Januar, 3. Februar, 3. März und 7. April 2017 vor Ort und zwar von 12 – 14 h in der Bramfelder Chaussee 11.

Da das Angebot ausdrücklich keine Konkurrenz für die Unternehmen in Bramfeld sein soll, richtet es sich ausschließlich an Menschen mit kleinem Einkommen. Daher müssen wir uns Bescheide oder Einkommensnachweise vorab zeigen lassen. Kleine Kostenbeiträge von 2,50 Euro für den Trockenhaarschnitt müssen allerdings geleistet werden.

Wer Fragen hat, kann sich vorab gern bei Elke Karolczak melden. Sie ist montags von 11 bis 14 Uhr unter Tel.: 691 86 89 erreichbar. Sie können aber auch an den Öffnungstagen einfach vorbei kommen.

ASB-Nähservice

Unser Näh-Service steht für Sie bereit! Wenn z.B. Ihre Kleidung geändert werden muss - etwa Hosen gekürzt werden sollen oder in ein Kleidungsstück ein neues Gummiband eingezogen werden muss - oder vielleicht Ihre Gardinen gesäumt werden sollen, dann wenden Sie sich gern an uns!

Da das Angebot aber ausdrücklich keine Konkurrenz für Unternehmen sein soll, richtet sich das Angebot ausschließlich an Menschen mit kleinem Einkommen. Daher müssen wir uns Einkommensnachweise zeigen lassen. Kleine Kostenbeiträge je nach Aufwand und Materialverbrauch müssen allerdings geleistet werden.

Wenn das interessiert, der kann sich gern bei Elke Karolczak melden. Sie ist montags von 11 bis 14 Uhr erreichbar - unter Tel.: 691 86 89. Sie können montags auch hingehen – der Näh-Service ist im ASB-Freizeit-Treff in der Bramfelder Chaussee 11 zu finden.

Wir hoffen, dass unser Angebot Anklang finden wird. Wir sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Ab Barmbek fährt der Bus 173 und die Haltestelle Heinrich-Helbing-Straße ist nur wenige Gehminuten entfernt.

Blättern Sie im Internet

in der

Bramfelder Rundschau:

www.bramfelder-rundschau.de

und in der Broschüre

„Unser Bramfeld + Steilshoop“:

www.unser-bramfeld.de

IMPRESSUM

Die „Bramfelder Rundschau“ erscheint zum 1. eines jeden Monats in einer Auflage von 7.000 Exemplaren.

Herausgeber, Redaktion, Produktion & Vertrieb:

Studio-Verlag, Königsberger Str. 8, 22175 Hamburg,
Tel. 040 / 280 51 680, Fax: 040 / 280 51 682
www.studio-verlag.de - e-mail: info@studio-verlag.de

Verantw. Redakteur: Gerd Hardenberg

Anzeigen: Gerd Hardenberg
Anzeigen-Preisliste Nr. 6 vom 01.01.2010

Artikel, Anzeigen, Fotos und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Verwertung, inkl. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich.

Hier finden Sie die aktuelle BRAMFELDER RUNDSCHAU

Berner Chaussee:

Hamburger Gesundheitshilfe
OSN Orthopädie Service Nord
Sport & Spa

Bramfelder Chaussee:

Alster-Optik
ASB-Sozialstat. + Begegnungsst.
Bäckerei Rohlf's
Beauty-Company
Blumen Konwert
Bramfelder Apotheke
Bramfelder Goldschmiede
Bramfelder Hof
Brakula
Commerzbank
Creativ Hair
Damms
Dedic Fotoatelier
dekologi
Dorfplatz Apotheke
Druckertankstelle Keller
Edeka Woytke
Edeka Struve
Eiscafé Dante
Eiscafé Höft
Foto Larsen
Frisiersalon Suhr
Haacker's Best Hair
Hamburger Volksbank
Haspa Geschäftskunden-Service
Haspa 248
Haspa 312
HiFi-Studio-Bramfeld
Nur Hier
Kind Hörgeräte
Kiosk - Ecke Anderheitsallee
Lottoladen B.Ch. 392
Lotto - Tabak B.Ch. 343
Lydia Friseursalon
Maschenwunder
Meine Wäscherei
Active Ladies
Neptun Apotheke
Osterbek-Apotheke
Pape - das Schloss
Radmobil
Schuh-Michel
Schuh- u. Schlüsseld. Süyün
Shell Tankstelle
Stolle
Styler Lounge
Trattoria Fortuna
Winkler Massagepraxis

Haacker's Best Hair

Hamburger Volksbank
Haspa Geschäftskunden-Service
Haspa 248
Haspa 312
HiFi-Studio-Bramfeld
Nur Hier

Kind Hörgeräte

Kiosk - Ecke Anderheitsallee
Lottoladen B.Ch. 392
Lotto - Tabak B.Ch. 343
Lydia Friseursalon

Lydia Friseursalon

Maschenwunder
Meine Wäscherei
Active Ladies
Neptun Apotheke
Osterbek-Apotheke
Pape - das Schloss
Radmobil
Schuh-Michel
Schuh- u. Schlüsseld. Süyün
Shell Tankstelle
Stolle
Styler Lounge
Trattoria Fortuna
Winkler Massagepraxis

Marktplatz-Galerie:

- Budnikowsky
- RECO Schuhe
- Zero Juwelier
- C & A
- Hartfelder Spielwaren
- Kenny S.
- Hamburger Teespeicher
- Schuback Parfümerie
- Dänisches Bettenhaus
- Xenos

- REWE

- LIDL

ZEBRA EKZ:

- Drachenlabyrinth
- Tabakwaren
- Budnikowsky
- REWE

Bramfelder Dorfplatz:

Ergotherapie Wieters
Haus der Jugend
Hypnose Vollmer
Piazza Roberto
Schlachtere Raff
Sprachinsel Hoffmann
Therapiezentrum Bramfeld

Ellerreihe:

Bramfelder SV

Fabriciusstrasse:

Beauty Hair
absolut floristik
Esso-Tankstelle
Bäckerei Daube
Haspa
Reisebüro Cohrs
Schuh- u. Schlüsseldienst
Tabak Zeeh

Fahrenkrön:

Der Hobby Winzer

Herthastrasse:

Amplifon
Bücherhalle
Comet Reinigung
Hummel Apotheke
Kaufland (Info)
Optiker Rolfs
Ortsamt

Hohnerredder:

Max Brauer Haus

Mützendorpsteed:

GWG
Seniorenresidenz Bramfeld

Schreyerring:

Alraune
Bücherhalle Steilshoop
Nur Hier

Cesar-Klein-Ring:

AGDAZ

Gründgenstrasse:

Hedfeld, Krüger, Ruhm

Steilshooper Allee:

Blumen Bethge

Steilshooper Strasse:

Dreßler

M. J. A. Wäscherei GmbH

Wandsbek:

sofort möbel

Königsberger Strasse:

Änderungsschneiderei Arakelyan
Studio-Verlag

Pezolddamm:

Haspa

Moosrosenweg:

Kfz-Service Jahnke

Neujahrs-Empfang im Brakula

Am 19. Januar hatten verschiedene Initiativen, Verbände und Vereine zum großen Neujahrs-Empfang ins Brakula eingeladen. Es freuten sich über den Besuch von Mitgliedern, Bramfelderinnen und Bramfeldern die Bramfelder Interessengemeinschaft (BRAIN), der Brakula, der Heimatverein, die



Kinder- und Jugend AG Bramfeld, die Bramfelder Kirchengemeinden, der Musikkorps der Freiwilligen Feuerwehr, der Stadtteilarchiv und die Stadtteilkonferenz Bramfeld. Nach der Eröffnung durch das Musikkorps der Freiwilligen Feuerwehr, gingen Gerd Pannier und Joachim Tröstler in ihren



Gerd Pannier



Joachim Tröstler

Reden auf verschiedene Aspekte und Berichte aus Bramfeld ein.

Der Neujahrsempfang soll ein Treffen für intensive Gespräche darstellen, so wie es an diesem Abend auch festzustellen war.



An diesem Abend wurden viele Gespräche geführt.

Meine Wäscherei & Textilpflege

Änderungsschneiderei

Unsere Angebote für Sie - 1x „gefällt mir“ auf 



6 Anzug-Teile

nur 25,00 €

Hemden gewaschen u. gebügelt

ab 1,00 €

Hosen kürzen

ab 5,00 €

Bramfelder Chaussee 358 - www.Meine-Wäscherei-Hamburg.de
Öffnungszeiten: Mo-Fr 7.00-19.00 Uhr - Sa 7.00-15.00 Uhr



Steuerberater · Rechtsanwalt
Partnerschaft mbB

**Sie brauchen
einen steuerlichen Rat?
Wir helfen Ihnen gern!**

Trittauer Amtsweg 25 • 22179 HH • T. 642181-0
www.smth-steuern.de



Alles rund ums Büro – aus einer Hand.

TOP-Marken -> TOP-Service







NFON
Die Cloud-Telefonanlage

Mahrt GmbH | Bramfelder Chaussee 214 | 22177 Hamburg

Tel.: +49 (0) 40/432575-12 Fax: -67

info@maht.info | www.maht-hamburg.de



Ihr Bramfelder IVD-Makler

Seit  25 Jahren in HH-Bramfeld!

Verkauf • Vermietung • Verwaltung

Zinshäuser • Gewerbevermietung Wohnungen • Häuser
• Bauplätze • Hausverwaltungen • Finanzierungen

••• **Wenn nicht heute, wann denn dann?** •••

Sie haben angedacht, Ihre Immobilie zu verkaufen?
Kostenlose, professionelle Bewertung und Verkauf Ihrer Immobilie!

SCHUBERT IMMOBILIEN

Haldesdorfer Str. 1 Ecke Bramfelder Chaussee 22179 Hamburg

Tel. 040/6415555 • Fax 040/6411100

e-mail: schubert-hh.de • www.schubert-hh.de



Gymnasium Farmsen erneut im Bereich MINT erfolgreich

Rund 25.000 Schülerinnen und Schüler aus 100 Hamburger Schulen nahmen am 3. Hamburger MINT - Tag teil, so auch die des Gymnasiums Farmsen. Es war eine von wenigen Hamburger Schulen, die gänzlich, also mit allen Kursen und Klassen, an dem mit dem MINT-Tag gekoppelten Wettbewerb teilnahmen und zudem den Erfolg der Vorjahre wiederholen konnte.

Veranstalter des Tages war und ist das sogenannte MINTforum Hamburg, ein Bündnis von über 50 außerschulischen Lernorten, Projekten und Initiativen, die Schüler/innen für die MINT-Fächer (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) begeistert und Jugendliche zu einer Studien- oder Berufswahl in diesen Feldern motiviert.

Und so soll der MINT-Tag den Facettenreichtum und Spaß an den MINT-Fächern in den Fokus der Schülerinnen und Schüler rücken. Schirmherr des MINT-Tags ist der Erste Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg Olaf Scholz, der im MINT-Bereich große Chancen sieht: „MINT-Berufe gelten als Innovationsmotor für die deutsche Wirtschaft. Und es besteht gerade in Hamburg als Standort moderner Branchen, wie etwa der Luftfahrtindustrie, ein großer Bedarf an qualifiziertem Nachwuchs.“

Dieses Jahr im Mittelpunkt stand die Informatik. Ganz ohne Technik, dafür aber mit acht Fingern sollten Bilder in möglichst kurzer Zeit mit Hilfe eines dafür zu entwickelnden Codes fehlerfrei an einen Empfänger übermittelt werden. Dabei stellten sich die Schülerinnen und Schüler des GyFa als besonders pfiffig heraus und konnten drei Siege bei insgesamt elf zu gewinnenden Preisen für sich verbuchen. Damit war das Gymnasium Farmsen die einzige Schule mit mehreren Titeln.

Noch am selben Tag wurden Siegerinnen und Sieger von Vertretern der Schulbehörde (BSB), der Körber- und Joachim Herz-Stiftung im schönen Ambiente der Speicherstadt ausgezeichnet. Hamburger Wettkampfsieger in den Jahrgängen 7 und 8 wurden Janne Kohfeldt, Emilia Sibbel, Homayra

Sherzada und Yasub Saleem aus der 8c. Den Hamburger Kreativpreis in den Jahrgängen 9 und 10 gewann eine Gruppe aus der 10b bestehend aus Anousha Farkondeh, Angelika Lewandowski, Vanessa Mollus und Alyssa Möller. Der



Hamburger Kreativpreis in den Jahrgängen 11 - 13 ging an eine Gruppe des S1-Profiles "Gesundheit, Arbeit und Soziales" mit Patrizia Lechelt, Claudia Olota, Lina Malskies und Özge Gül.

Bei der Siegerehrung wiederholt nach dem Rezept für das erfolgreiche Abschneiden des GyFa bei den bisherigen MINT-Wettbewerben gefragt (2014 hatte eine Gruppe mit Stäbchen und Gummibändern die längste Brücke aller Hamburger Schüler gebaut und ebenfalls gewonnen), sieht der Koordinator für den MINT-Zweig am Gymnasium Farmsen, Wolf-Dieter Blass, den Schlüssel darin, dass durch die frühe Beschäftigung mit naturwissenschaftlichen Phänomenen im MINT-Zweig eine bestimmte Denk- und Herangehensweise an Probleme entwickelt und geübt werde, die sich nicht nur bei den entsprechenden Wettbewerben als nützlich erweise.

Anzeige

Kapitalmarktausblick 2017 der Sparkasse Holstein

Zu Beginn eines jeden Jahres befassen sich viele mit der eigenen Anlagestrategie. Aber mit welcher Strategie liegt man richtig? Was wird die Märkte in 2017 bewegen und wie gelingt ein finanziell erfolgreicher Start ins neue Jahr?

Um Interessierte über wichtige Entwicklungen zu informieren und ihnen einen Austausch mit Finanzmarktexperten zu ermöglichen, lädt die Sparkasse Holstein zum Jahresbeginn wieder zu ihrem traditionellen Kapitalmarktausblick ein. Im Rahmen der Veranstaltung beurteilt Finanzmarktexperte Jörg Dahle von J.P. Morgan Asset Management das herausfordernde Marktumfeld

und wirft einen Blick auf die Kapitalmarktrends 2017. „So erhalten Anleger einen komprimierten Überblick und starten gut vorbereitet ins neue Anlagejahr“, sagt Andreas Erlenbach, Berater im Vermögensmanagement der Sparkasse Holstein in Hamburg Bramfeld, das sich im ersten Obergeschoss der Marktplatz Galerie Bramfeld befindet.

Der nächste Kapitalmarktausblick findet am 16. Februar 2017 um 18 Uhr im Landhaus Walter (Otto-Wels-Str. 2, 22303 HH) statt. Willkommen zu der Veranstaltung sind nicht nur Kunden der Sparkasse Holstein, sondern auch Gäste, die noch keine Verbindung zu dem Kreditinstitut haben.

Aufgrund begrenzter Teilnehmerplätze wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten. Diese kann persönlich bei Andreas Erlenbach sowie telefonisch (040 710001 – 75205) oder per E-Mail (andreas.erlenbach@sparkasse-holstein.de) erfolgen.



Andreas Erlenbach, Berater im Vermögensmanagement der Sparkasse Holstein in Hamburg Bramfeld

SATZ • DRUCK • VERLAG

Ihre Drucksachen bekommen Sie auch vor Ort - schnell und günstig

- z.B. • Visitenkarten - Briefpapier
• Flyer - Kataloge
• Plakate - Großformatdruck - Bauschilder
• PKW- + LKW-Beschriftung - Planen u.v.m.

Fragen Sie uns, wenn es um Ihre Drucksachen geht!

STUDIO-Verlag

Königsberger Str. 8 • 22175 HH • Tel. 280 51 680 • Fax 280 51 682
e-mail: info@studio-verlag.de • www.studio-verlag.de



Anzeige

Wie sich Küchenbrände vermeiden lassen

Der Herd stellt in der heimischen Küche die größte Brandgefahr dar: Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit – und schon entwickelt sich eine kleine Flamme zu einem Wohnungsbrand. Was beim Kochen zu beachten und im Unglücksfall zu tun ist, erklärt Rolf Mertens, Versicherungsexperte der ERGO.

Kochen gehört für die meisten Menschen zum Alltag. Dass es gefährlich sein kann, daran denken die wenigsten. Aber: Die meisten Haushaltsbrände entstehen in der Küche. Vor allem Fettbrände können schnell eine verheerende Wirkung haben. Viele Gerichte wie beispielsweise ein saftiges Steak oder ein zartes Stück Lachs werden in heißem Öl oder Fett angebraten. Wenn aufgrund von zu großer Hitze plötzlich Flammen aus der Pfanne züngeln, reagieren die meisten Menschen falsch. Der ERGO Experte Rolf Mertens warnt: „Wer Wasser in brennendes Öl oder Fett gießt, kann eine Fettextplosion auslösen, die schlimmstenfalls die ganze Wohnung in Brand setzt und schwere Verletzungen verursacht.“ Der Grund: Wasser ist schwerer als Öl. Es sinkt daher in das Fett ein, wo es schlagartig verdunstet. Ein Liter Wasser verwandelt sich so blitzschnell in bis zu 1.700 Liter heißen Wasserdampf. Das brennende Öl wird hochgeschleudert und explodiert. Nicht selten breitet sich der Brand von der Küche in die anderen Zimmer aus.

Was im Brandfall hilft

Sind die Flammen noch klein, reicht meist ein Deckel, um sie in der Pfanne oder dem Topf zu ersticken. „Anschließend sollten die Bewohner den Herd abschalten und die Pfanne oder den Topf mit einem Topflappen von der heißen Platte ziehen“, empfiehlt Rolf Mertens. Kommt es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Brand, ist es hilfreich, eine Löschdecke in der Küche griffbereit zu haben. Auch spezielle Fettbrandlöcher können helfen. Die darin enthaltenen Löschmittel bilden eine Art Absperrung zwischen Luft und Öl. Damit fehlt dem Feuer Sauerstoff, die Flammen ersticken. Hat sich das Feuer bereits ausgebreitet oder erreichen die Flammen beispielsweise schon die Dunstabzugshaube, gilt: schnellstens den Raum verlassen, die Tür schließen und die Feuerwehr rufen. Wichtig: „Vor allem die Rauchentwicklung kann bei einem Brand gefährlich sein und zu einer Rauchvergiftung und zur Bewusstlosigkeit führen. Daher sollten in Schlafzimmer, Wohnzimmer und Flur unbedingt Rauchmelder installiert sein“, rät der ERGO Experte. Ab

Januar 2017 gilt für alle Neu- und umfangreiche Umbauten deutschlandweit eine Rauchmelderpflicht. Für bestehende Gebäude gibt es Übergangsfristen, die von Bundesland zu Bundesland variieren. Eine Übersicht über die unterschiedlichen Fristen finden Verbraucher zum Beispiel unter www.rauchmelder-lebensretter.de.

Vorbeugende Maßnahmen zum Brandschutz

Damit Flammen erst gar nicht entstehen, sollte der Koch den Herd immer im Auge behalten. Wer die Küche verlässt – selbst für eine kurze Zeit – sollte die aktiven Herdplatten ausschalten. Brandschutz fängt aber schon viel früher an: nämlich mit einer aufgeräumten Küche. Geschirrtücher oder Verpackungen sollten nie in der Nähe des Herdes liegen, die Kochplatten nicht zugestellt sein. „Wichtig ist auch, die Dunstabzugshaube hin und wieder zu reinigen“, betont der ERGO Experte. „Im Filter sammeln sich Fettablagerungen, die leicht Feuer fangen können.“ Deshalb sollten Hobbyköche gerade unter Dunstabzugshauben keinesfalls flambieren. Und wer eine Fritteuse nutzt, sollte das Fett öfters wechseln, weil frisches Öl nicht so leicht brennt.

Defekte Geräte als Gefahrenquelle

Nicht nur Unachtsamkeit am Herd kann Brände verursachen. Häufig sind technische Defekte oder schadhafte Leitungen an den Elektrogeräten die Ursache von Wohnungsbränden. „Aus diesem Grund ist es ratsam, Geräte wie Toaster, Bügeleisen oder Spülmaschinen während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt zu lassen“, rät Rolf Mertens. Denn ein kleiner Schwelbrand kann sich durchschnittlich innerhalb von neun Minuten zu einem richtigen Feuer entwickeln. Empfehlenswert ist es daher, die Geräte gleich nach der Nutzung auszuschalten. Wer auf Nummer sicher gehen will, zieht den Stecker – zumindest, wenn er gut erreichbar ist. Bei kaputten Geräten gilt: nicht selbst Hand anlegen, sondern vom Fachmann reparieren lassen.

Versicherungsschutz für alle Fälle

„Weil trotz aller Vorsicht doch mal ein Unglück geschehen kann, ist eine passende Vorsorge unverzichtbar“, betont der ERGO Experte. „Mieter sind mit einer Hausratversicherung gut beraten. Damit sind alle Schäden versichert, die in ihrer Wohnung bei einem Feuer entstehen. Eigentümer brauchen zusätzlich eine Wohngebäudeversicherung für den Fall, dass ein Feuer ihr Haus beschädigt.“

Doch Vorsicht: Wer zum Beispiel eine Pfanne voll Fett auf dem eingeschalteten Herd vergisst, die Küche verlässt und damit einen Brand auslöst, setzt seinen Versicherungsschutz unter Umständen aufs Spiel.



Dreßler

Sanitärtechnik
Bäder | Heizungen | Dach
Solar | Kanaluntersuchung

Dreßler Sanitärtechnik
Steilshooper Straße 311
22309 Hamburg
Tel. 040 / 641 40 23
www.dressler-hamburg.de

sofort möbel

sofortMöbel: superAuswahl - superService - superPreise

**EINFACH SCHNELLER
SCHÖNER WOHNEN**

Entdecken Sie auf 1.800 qm eine traumhafte Möbelauswahl für all Ihre Wohnwünsche zum erschwinglichen Preis

HH-Wandsbek • Am Neumarkt 38 • www.sofort-möbel.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-19.00 Uhr • Sa. 9.00-16.00 Uhr



Bramfelder Sportverein von 1945 e.V.

BSV-Zentrum: Ellernreihe 88, 22179 Hamburg, Tel. 641 41 44

Bramfelder Fußballschule in den Osterferien - Ostercamp vom 13. - 17. März

In den kommenden Osterferien findet die Bramfelder Fußballschule zum vierten Mal statt. Ob Mädchen oder Junge, klein oder groß, talentiert oder weniger talentiert: In der BRAMFELDER-Fußballschule ist jeder ein kleiner Fußballprofi! Die fußballbegeisterten Kids haben die Möglichkeit, in verschiedenen Trainingseinheiten oder Wettbewerben ihr Fußballkönnen zu verbessern und unter Beweis zu stellen. Dabei steht der Spaß im Vordergrund!



Die BRAMFELDER-Fußballschule fördert die Kinder in ihrer sportlichen und sozialen Entwicklung. Neben fußballerischer Spielfreude legen die Verantwortlichen großen Wert auf Toleranz, Fairness und respektvollem Umgang untereinander. Die BRAMFELDER-Fußballschule ist für Kinder von 5 – 13 Jahren und geht von 10 - 15 Uhr.

Preise: BASIC BSV 55 € Mitglieder, BASIC BSV 65 € Nicht Mitglieder für 5 Tage spezielles Training, T-Shirt, Urkunde, Mittagessen, Pausengetränk, Obst.

Anmeldungen und weitere Infos gibt es in der BSV Geschäftsstelle unter 040 / 641 41 44. Sie können Ihr Kind/er auch online unter www.bramfelder-sv.net anmelden. Anmeldeschluss ist der 02. März 2017.

Skat | "Die Karte ist König"

Dieses Bramfelder Skat-Team konnte sich wirklich sehen lassen. Mit dem Vizemeister der norddeutschen Vereinsmeister, dem letztjährigen Vierten der Hamburger Seniorenmeisterschaft, zwei soliden Defensivkünstlern, dazu dem größten Talent, welches der Bramfelder SV je gesehen hat, wollte und musste der BSV den 1. Platz in der Oberliga West und damit den Aufstieg in die 3. Bundesliga als Ziel ausgeben. Alles andere wäre mutlose Zurückhaltung gewesen.

Nach dem ersten Spieltag war Platz 3 zwar eine kleine Enttäuschung, aber das Feld war eng zusammen, und der BSV fuhr im Windschatten der nächsten Bergwertung entgegen.

Zum Gipfeltreffen ging es am zweiten Spieltag nach Elmenhorst in Holstein. Mit drei fantastischen Mannschaften auf 900 Einwohner ist es vermutlich die intelligenteste Gemeinde Deutschlands. Der BSV traf auf die Teams und Mitfavoriten der Bundesligavereine von SIG Buben Elmenhorst und Hansa Hamburg. Vierte Mannschaft am Tisch waren die Billstedter Lausbuben. Dass mindestens ein Favorit in der kleinen holsteinischen Gemeinde seinen Platz auf dem Siebertreppchen verlieren würde, war klar, aber dass er gleich um seine Lizenz fürchten musste...

Die SIG Buben Elmenhorst erreichten 4582 und 4331 Spielpunkte. Eigentlich eine Traumpunktzahl, aber an diesem Spieltag reichte es (nur) für Platz 2 und 4:2 Zähler. Hansa kontrollierte in beiden Runden vom Anfang bis zum Ende jeden der vier Tische. Mit 4927 und 4535 Spielpunkten sackte Hansa kompromisslos alle möglichen Zähler ein.

Mein Skatfreund Götzi aus Vorpommern sagt immer: "Die Karte ist König", soll heißen, ohne entsprechende Karten kann kein Spiel gewagt werden. Götzis beschworener König gab den Bramfelder Skatfreunden dieses Mal keine Chance. Die Bramfelder waren am Tisch so entscheidend wie Balljungen beim Tennismatch. Mit 0:6 Punkten fiel der BSV tief auf den dritten von fünf Abstiegsplätzen. Die Billstedter Lausbuben standen angesichts der Konkurrenz an diesem Spieltag mit 2:4 Punkten eher auf der Sonnenseite. Leer und lustlos wurden am 3. Spieltag lediglich zwei Punkte geholt und so ein weiterer Zähler auf einen Nichtabstiegsplatz verloren. Der BSV war am Ende des Feldes.

Wenn der Besenwagen immer dichter kommt, lohnen Blicke nur nach vorn. Und wer an sich glaubt, wird irgendwann auch einen Lauf bekommen. Das BSV Team wusste um die eigenen Stärken und hatte bereits gegen alle Favoriten gespielt. Folgerichtig erzielte die Mannschaft am vorletzten Spieltag eingeplante 5:1 Punkte. Dies reichte, um sich einen Punkt vom Abstiegsplatz zu entfernen.

Der 5. und letzte Spieltag wurde traditionell für alle Mannschaften der VG21 in der Kantine des Studios Hamburg ausgespielt. Für die BSV Gegner - den überraschenden Spitzenreiter SC Wandsetal und den viertplatzierten SC Geld - ging es um den Thron, für Elveshörn und Bramfeld um die letzten Plätze im Rettungsboot.

Die Bramfelder erwischten eine gute Form und wurden am Ende dank eines 5:1 noch Sechster. Für den SC Wandsetal gab es statt Feuerwerk und Champus nur Taschentücher. Und zwar die ganz große Packung, denn es reichte nur zu Platz 4. Für den SC Geld endete der Tag bedeutungslos mit Platz 5. Elveshörn bejubelte an diesem Tag den Klassenerhalt. Doch wegen eines Wechselfehlers wurden ihnen Tage später drei Punkte abgezogen. Das war einer zu viel, denn auch auf Platz 12, dem besten Abstiegsplatz, hieß es "Tschüss Oberliga". Unser Glückwunsch ging an die verdienten Meister von Hansa Hamburg IV. Zweiter wurde die SIG Buben Elmenhorst. Die zweite Mannschaft des BSV belegte Platz 10 in der Bezirksliga. Es war für beide Mannschaften eine spannende Saison, die festlich beim Lieblingsgriechen in Bramfeld ausklang.

ReNe von den Skatfreunden im Bramfelder SV

Kundalini Yoga – Eine Verabredung mit dir selbst!

Kurs: 07.02. – 28.03.2017 (8 Termine), Zeit: dienstags 15:45 – 17:15 Uhr, Ort: Sportraum 2 (BSV-Zentr.), Ltg.: Nicole Paul.

Finden Sie Ausgleich zum Stress im Alltag! Entspannen Sie und bringen Sie sich zurück in Ihre ursprüngliche Balance. Erfahren Sie Lebensfreude, geistiges Wachstum, Vitalität und vieles mehr durch Kundalini Yoga. Körper- und Atemübungen werden ergänzt durch Meditationen und eine lange tiefe Entspannung. Durch das Chanten (Singen) von Mantras bringen wir unseren Körper in Schwingung. Yoga ist ein Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, stilles Wasser, ggf. ein Sitzkissen und eine Decke mit.

Diese Stunde ist für alle Menschen ab ca. 16 Jahren geeignet. Liegen gesundheitliche Einschränkungen, chronische Erkrankungen oder Ähnliches vor, sollte zuvor ein Arzt dazu befragt werden.

Jazz und Modern Dance im GFG Steilshoop - das ist Tanzen mit der Formation „TOPAS“



Ein fehlendes Sportangebot, insbesondere für Frauen und Mädchen zu einem günstigen Mitgliedsbeitrag im Stadtteil Steilshoop gab vor nunmehr 33 Jahren den Ausschlag zur Gründung der Gymnastik- und Freizeitgemeinschaft Steilshoop e.V. Der Schwerpunkt der sportlichen Aktivitäten war und ist Gymnastik und Tanz, insbesondere Jazz- und Modern Dance. Inzwischen zählt der Verein ca. 600 Mitglieder.

Topas ist seit 25 Jahren fester Bestandteil der GFG Steilshoop und die leistungsstärkste der insgesamt vier JMD-Formationen des Vereins.

Aktuell tanzen wir in der ersten Bundesliga im Deutschen Tanzsportverband und zählen somit zu den zehn besten JMD-Formationen deutschlandweit.

Letzte Saison konnten wir uns insgesamt den sechsten Tabellenplatz erlangen.

Es handelt sich beim Tanzen um mehr als ein Hobby für uns; mit viel Leidenschaft und Herzblut trainieren wir mindestens zwei Mal die Woche, das Miteinander ähnelt dem einer Familie. Wir befinden uns derzeit mitten in den Vorbereitungen für die kommende Saison.

Anfang Februar geht es für uns ein Wochenende lang ins Trainingslager nach Scharbeutz, wo wir noch einmal alles geben werden um



einen gelungenen Saisonstart am 11.03.2017 in Schermbeck hinzulegen.

7. TaMu-Nacht in der Marktplatz Galerie Bramfeld

Die 7. Bramfelder TAMU-Nacht startet am 25. Februar 2017, Einlass 20.30 Uhr, Beginn 21.00 Uhr, Ende 2.00 Uhr. Der Eintritt bei Bramfelds größter Party, präsentiert vom Hamburger Wochenblatt und der Marktplatz Galerie Bramfeld kostet nur 12,50 € Eintritt, inkl. Garderobe.

2 Top Live Acts auf den Bühnen im Erd- und Obergeschoss sind „Barbara“ (Helene Fischer Double) und die „Hot Banditoz“.

Im Obergeschoss sorgt die Live-Band „Rhythm 56“ und Georgie Carbuttler für Stimmung mit Musik. Dieser Auftritt findet in der Live-Corner bei Neovii Bistro statt.

Los geht es also um 21.00 Uhr mit DJ Michael Wittig auf der großen Bühne im Obergeschoss, mit DJ Ben Hardy auf der Hauptbühne im Erdgeschoss und Georgie Carbuttler im Obergeschoss.



Der Auftritt von Helene Fischer

Double „Barbara“ ist um 23.00 Uhr auf der Bühne im Obergeschoss vor C&A. Und um 24.00 Uhr tritt der Top-Act „Hot Banditoz“ im Erdgeschoss auf der Bühne auf.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Ein Teil der täglichen Gastronomie der Marktplatz Galerie ist geöffnet und im Erdgeschoss und Obergeschoss sorgen zwei Theken für das Löschen des Durstes.



Da bereits jetzt fast alle Eintrittskarten verkauft sind, kann man von ausgelassener Stimmung und Tanzbegeisterung an diesem beliebten Tanzabend in Bramfeld ausgehen.

Nächster Halt Bramfeld: Ihr direkter Draht zur Hochbahn

Ganz nah dran bei einem der größten Verkehrsprojekte Deutschlands: Mit den Planungen zum Bau der neuen U-Bahn-Linie 5 setzt die HOCHBAHN auf die Beteiligung der Bürger vor Ort. Persönlicher Ansprechpartner für alle interessierten Bürger bei der HOCHBAHN ist Martin Boneß. Für alle Fragen rund um den U-Bahn-Netzausbau der U5 Ost hat der 37-Jährige, der seit vielen Jahren gut in der Stadt vernetzt ist, ein offenes Ohr.



3 Fragen an Martin Boneß
Was ist Ihr Job?

Ich bin Übersetzer und Vermittler zwischen den Planern der HOCHBAHN und den Anwohnern. Dafür bin ich nicht nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar, sondern auch im Stadtteil unterwegs. So werde ich zum Beispiel regelmäßig an den Sitzungen des Stadtteilbeirates teilnehmen und besuche die Menschen auch direkt vor Ort.

Wie ist der aktuelle Stand der Planungen?

Wir befinden uns gerade in einem frühen Prozess der Planung, in dem wir prüfen, wie die Ergebnisse aus der Machbarkeitsstudie baulich umzusetzen sind. Konkret heißt das etwa: Wie wird die exakte Lage der Haltestelle für den späteren Bau sein oder wo können die Aufzüge am besten angeordnet werden. Auch bei der Lage der Ausgänge gibt es mehrere Optionen.

Welche Auswirkungen wird die Baustelle am Bramfelder Dorfplatz haben?

Dazu können wir in diesem noch sehr frühen Planungsstadium noch nichts Konkretes sagen. Erst im weiteren Verlauf können wir Auswirkungen und Einschränkungen genau benennen. Doch natürlich werden wir alles tun, um diese für die Anlieger so gering wie möglich zu halten. Darum ist es uns sehr wichtig, dass wir mit den Menschen vor Ort weiter in Kontakt bleiben. Voraussichtlich im Frühjahr werden wir mit einer weiteren Veranstaltung in den Stadtteil kommen.

Kontakt zu Martin Boneß: Tel. 040 3288-5541, E-Mail: martin.boness@hochbahn.de

Bernd Hoinke ist neuer stellvertretender Schulleiter am JBG

„Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe“, sagt Bernd Hoinke, der neue stellvertretende Schulleiter am Johannes-Brahms-Gymnasium.

Bernd Hoinke ist 1974 in Berlin geboren und hat an der Humboldt-Universität in Berlin Geographie und Sport auf Lehramt studiert. Schon in der Studienzeit stellte er sich neuen Herausforderungen und studierte ein Jahr im spanischen Salamanca. Das Referendariat absolvierte Herr Hoinke am Hildegardis-Gymnasium in Bochum. „Es war eine spannende Zeit, aber ich wollte schon immer in das schöne Hamburg“, so Hoinke. Seit 2007 ist Herr Hoinke am Gymnasium Hummelsbüttel tätig

und übernahm dort mit der Zeit immer mehr Aufgaben in der Schulorganisation, so ist er 2014 kommissarischer Oberstufenkoordinator und zeigte sich als Fachleiter in Geographie und Sport. „Die Organisation von Veranstaltungen, dem Schulverein oder auch dem Vertretungsplan machen mir großen Spaß“, sagte Hoinke und fügt hinzu, dass dies auch die Bereiche seien, mit denen er sich gut in das Schulleben einbringen wird.

„Jetzt freue ich mich auf meine neue Aufgabe am JBG“, schwärmt Hoinke, der besonders die Vielfalt in der Schülerschaft und dem Kollegium schätzt.

Moorpflege für den Klimaschutz

Am Samstag, den 4. Februar 2017 führt die NAJU-Gruppe „Eisvögel“ einen Arbeitseinsatz im Moor des Duvenstedter Brooks durch. Erwachsene und Jugendliche sind herzlich eingeladen mitzumachen.

Am 4. Februar wird im Duvenstedter Brook wieder gemeinsam angepackt für den Moorschutz. „Wir werden bei unserem Arbeitseinsatz entkusseln. Das heißt, dass kleine Bäume entfernt werden, um der typischen Moorvegetation mehr Licht, Wasser und Platz zu geben“, erklärt Biologe Heinz Peper, Leiter der Gruppe „Eisvögel“ von der Naturschutzjugend (NAJU) Hamburg. Überlasse man das Moor sich selbst, würde dort bald ein Birkenwäldchen entstehen, das dem Moorboden nach und nach die Feuchtigkeit entzieht.

Der Arbeitseinsatz der NAJU-Gruppe trägt deshalb zur Erhal-

tung des Moores und damit auch zum Klimaschutz bei. Schließlich sind Moore nach dem Meer der größte CO₂-Speicher weltweit. Durch das Trockenlegen und den Torfabbau werden große Mengen an schädlichem CO₂ in die Atmosphäre freigesetzt.

„Wir würden uns bei diesem Arbeitseinsatz über weitere ehrenamtliche Mithelfer, Jugendliche oder auch Erwachsene, sehr



freuen!“ betont Heinz Peper. Diese sollten unbedingt Gummistiefel und Arbeitshandschuhe mitbringen, wenn möglich auch eigene Astscheren.

Der Arbeitseinsatz am 4.2.2017 beginnt um 10 Uhr, Treffpunkt ist das BrookHus, Duvenstedter Triftweg 140, 22397 Hamburg. Um vorherige Anmeldung beim NABU wird bis zum 3. Februar gebeten unter Tel. 040/69 70 89 0, oder bei Heinz Peper, Tel. 0176/80 86 95 35. Der Arbeitseinsatz ist für ca. 4 Stunden geplant. Bitte auch etwas für das anschließende gemeinsame Buffet mitbringen, das im BrookHus eingenommen wird. Für kleine Kinder ist der Einsatz nicht geeignet. Foto: NABU - Heinz Peper

SATZ • DRUCK • VERLAG

Ihre Drucksachen bekommen Sie auch vor Ort - schnell und günstig

- z.B. • Visitenkarten - Briefpapier
- Flyer - Kataloge
- Plakate - Großformatdruck - Bauschilder
- PKW- + LKW-Beschriftung - Planen u.v.m.

Fragen Sie uns, wenn es um Ihre Drucksachen geht!

STUDIO-Verlag

Königsberger Str. 8 • 22175 HH • Tel. 280 51 680 • Fax 280 51 682
e-mail: info@studio-verlag.de • www.studio-verlag.de

Sich wohlfühlen | im Alter



Anzeige

Superleistung, Superstress

Leistungsfähig sollen wir sein, so heißt es – und zwar unabhängig von Alter und Lebensbereichen. Fast unabhängig vom Alter ihrer Kinder müssen dafür insbesondere Mütter Doppelbelastungen im Beruf und zu Hause ertragen. Wer dies dauerhaft aushalten und zudem in beiden Bereichen Höchstleistungen erbringen will, der braucht vor allem einen ruhigen und entspannenden Schlaf. Ein homöopathisches Komplexmittel aus neun ausgesuchten, natürlichen Wirkstoffen eröffnet hierfür einen zuverlässigen und gut verträglichen Weg.

Deutschlands Frauen wollen gleichzeitig gute Mütter sein, im Beruf leistungsfähig bleiben und am besten noch in beiden Lebensbereichen Superleistungen erbringen. Sie bezahlen dafür mit Stressreaktionen wie ständiger Hektik, Ruhelosigkeit, Geiztheit und Schlaflosigkeit. Hält dieser Zustand zu lange an, droht nicht nur ein Zerbrechen der Partnerschaft, sondern ein „Burnout“, das völlige Ausbrennen, bei dem weder Kraft noch Motivation bleibt, überhaupt etwas in Angriff zu nehmen. Zum rechtzeitigen Gegensteuern und zur Förderung von Ausgeglichenheit und Entspannung empfehlen immer mehr Ärzte und Heilpraktiker die Anwendung einer Kombination aus neun sorgfältig ausgesuchten, natürlichen Wirkstoffen – enthalten im homöopathischen Komplexmittel Calmvalera Hevert (rezeptfrei in der Apotheke).

Nicht beruhigen, sondern sanft ausgleichen

Im Gegensatz zu reinen „Beruhigungsmitteln“, die oft ermüdende oder abhängig machende Nebenwirkungen haben, bietet das homöopathische Komplexmittel eine gut verträgliche und effektive Unterstützung, die für den Alltag keinerlei negative Begleiterscheinungen mit sich bringt. Neben einem spürbaren Ausgleich überreizter Nerven kommt sanft und wirkungsvoll erholsamer Schlaf zurück. Das ist immens wichtig, denn im Schlaf liegt Kraft. Wer gut ein- und durchschlafen kann, dem bereitet auch ein stressiger Tag mit einer Vielzahl von Anforderungen weniger Probleme. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, dass es durch die Anwendung eben nicht zu einer bei chemisch-synthetischen Medikamenten möglichen Abhängigkeit oder jener unkontrollierbaren Müdigkeit kommt, die zum Bei-

spiel die Fähigkeit zum Autofahren beeinträchtigt. Als besonders effektiv wird die Wirkung häufig empfunden, wenn zusätzliche Bewegung, wie zum Beispiel Radfahren, Schwimmen oder Spa-



zieregehen im wahrsten Wortsinn frischen Wind in die Seele bringt. Aber auch als Einzelmaßnahme – wenn zum Beispiel die Zeit für Sport oder Freizeitaktivitäten einfach nicht zur Verfügung steht – ist das Komplexmittel geeignet. Auf Grund seiner guten Verträglichkeit ist es als Tabletten oder Tropfen rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

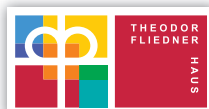


Theodor-Fliedner-Haus

einfach gut gepflegt und umsorgt

- Spezielle Demenztbetreuung
- Helle, große Zimmer
- Qualifizierte stationäre Pflege
- Umfangreiches Freizeitangebot
- Kurzzeitpflege, Probewohnen
- Seelsorgerische Angebote

Evangelisches Seniorenwohn- und Pflegezentrum Bramfeld
Berner Chaussee 37–41 · 22175 Hamburg
Tel. 040/64 60 45-0 · www.tfh-hamburg.de



Wir betreuen Sie dort, wo Sie sich am wohlsten fühlen - zu Haus

- Seniorenbetreuung
- Alle Behandlungspflege SGB V
- Wundmanagement • Prophylat. Maßnahmen
- Grundpflegerische Hilfestellungen
- Heimbeatmung und mediz. Intensivpflege
- Rund-um-die-Uhr- Erreichbarkeit
- Betreuungsleistungen nach § 45 SGB XI
- Ernährungshilfen • Hauswirtsch. Versorgung



Kostenlose Beratung:
040 / 64 221 222
Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Wundprobleme? Rufen Sie uns an!
Bei uns arbeiten ICW-zertifizierte Wundspezialisten!

Bramfelder Chaussee 216, 22177 Hamburg
Telefon: 040 / 64 221 222 und Fax: 040 / 64 221 221
www.pflegeteam-to-huus.de

Der STEUER-Tip des Monats



Kein Sonderausgabenabzug für selbst getragene Krankheitskosten

Krankheitskosten, die ein Steuerpflichtiger selbst trägt, sind nicht als Sonderausgaben abziehbar, wenn er mit seiner privaten Krankenversicherung einen entsprechenden Selbstbehalt vereinbart. Das entschied der Bundesfinanzhof (BFH) mit Urteil vom 1.6.2016.

In der Praxis wird häufig ein Krankenversicherungsschutz vereinbart, für den aufgrund entsprechender Selbstbehalte geringere Versicherungsbeiträge zu zahlen sind. Im vom BFH entschiedenen Fall versuchte ein Steuerpflichtiger daher, die von ihm getragenen krankheitsbedingten Aufwendungen als Sonderausgaben anzusetzen.

Nach Auffassung des BFH stellt die Selbstbeteiligung keine Gegenleistung für die Erlangung des Versicherungsschutzes dar. Die selbst getragenen Krankheitskosten können als außergewöhnliche Belastungen steuerlich angesetzt werden. Da im Praxisfall aber die Aufwendungen die zumutbare Eigenbelastung wegen der Höhe der Einkünfte des Steuerpflichtigen nicht überschritten hätten, kommt ein Abzug nicht in Betracht.



Dipl.-Kfm.
Otto-A. Peters
Steuerberater

E-Mail: info@oap-stb.com

Internet: <http://www.oap-stb.com>



Friedrich-Ebert-Damm 85 b
22047 Hamburg

Fon: 040-69 44 09-0
Fax: 040-69 44 09-10

Informieren Sie sich im Internet
über mein Angebot,
oder schauen Sie einfach 'mal vorbei!

Die VHS Ost im Februar

„Vielfalt leben“ – dies ist der Themenschwerpunkt der Hamburger Volkshochschule im Frühjahr. Mit dem Start in das neue Semester lenkt die Volkshochschule damit den Blick auf Interkulturelles und die unterschiedlichen Facetten des Miteinanders in unserer Stadt. Die Veranstaltungen dazu und viele weitere sind im neuen Programmheft oder Internet zu finden unter www.vhs-hamburg.de.

Beratung

Am Freitag, 10. Februar, von 15 bis 18 Uhr bietet die VHS eine kostenlose und unverbindliche Einstufungsberatung für Englischkurse an. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Wörterwerkstatt & Textschmiede: Kreatives Schreiben

Wie eine Geschichte schreiben, wie anfangen, wie weiter und mit welchem Ende? Die kurzweiligen Methoden des Kreativen Schreibens und die Kenntnis vielfältiger Erzähltechniken helfen, den Geheimnissen des Schreibens auf die Spur zu kommen. Termine: ab Dienstag, 7. Februar, 9-11.15 Uhr

Radierung

Dieser Kurs zeigt Schritt für Schritt die Herstellung der Druckplatten in verschiedenen Techniken: Strichätzung, Kaltzinn, Aquatinta und Farbradierung. Jeder arbeitet individuell nach eigenen Bildideen. Auch das Drucken der selbst hergestellten Schwarz- bzw. Farbradierungen wird vermittelt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Termine: ab Mittwoch, 8. Februar, 18-20.15 Uhr

Plattdüütsch für Anfänger

„Wenn ik di bi de Büx krieg.“ Manche Dinge kann man eben nur auf Platt sagen. Und wie man das richtig macht, wird in diesem Kurs vermittelt. Das Wichtigste ist dabei der Spaß an der Sprache und am Sprechen. Dafür muss man kein Köhner sein, einfache Wörter, Wendungen und Sätze machen den Anfang. Darüber hinaus stehen Texte, alte und neue plattdesche Musik und die niederdeutsche Grammatik a. d. Programm. Termine: ab Donnerstag, 9. Februar, 18-19.30 Uhr

Office Workshop

Wer die aktuellen Office-Programme bereits kennengelernt hat und nun weitere Tipps und Tricks erfahren möchte, um die alltägliche Büroarbeit zu erleichtern, ist in diesem Kurs richtig. Die Teilnehmer lernen anhand praktischer Beispiele Funktionen der Office-Programme sowie deren Einsatz im Zusammenspiel kennen. Grundlegende Windows- und Office-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Termine: ab Donnerstag, 9. Februar, 18-21.15 Uhr

Erste Schritte am PC - Computerkurs für Ältere

In ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen können sich die Teilnehmer im Umgang mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses ist die Vermittlung systematischen, allgemeinen Grundwissens und Beherrschung typischer Arbeitsabläufe am Computer. Termine: ab Freitag, 10. Februar, 9.30-12.30 Uhr (VHS-Haus Alstertal, Rolfinckstraße 6a)

Mit Psychologie Menschen besser verstehen

Das größte Rätsel auf diesem Planeten ist der Mensch, genauer gesagt menschliches Verhalten: hochkomplex, vielschichtig und oftmals verwirrend für andere. Die Psychologie untersucht das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Dieser Kurs vermittelt das Grundlagenwissen über die wichtigsten psychologischen Modelle und Theorien. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Termine: ab Mont., 13. Februar, 18-19.30 Uhr (Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28)

Pilates

Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit. Mitgebracht werden sollten bequeme Kleidung, eine Decke oder Handtuch. Termine: ab Dienstag, 14. Februar, 9.30-11 Uhr

Lachfallen zu verschenken - humorvoller Umgang mit Menschen mit Demenz Oma, Opa oder die eigenen Eltern sind tüddelig? Ist bei Demenz Schluss mit lustig? Dieses eintägige Humortraining bietet anhand von Praxisbeispielen und Rollenspielen einen spielerischen Einstieg in die Fantasiewelt von Menschen mit Demenz. Die eigene Entspannung und das Lachen sollen dabei nicht zu kurz kommen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen. Termin: Sonntag, 19. Februar, 10.30-17 Uhr

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik und richtet sich an alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Ohne Hüpfen und Springen und in gemäßigttem Tempo ist Zumba Gold® perfekt zugeschnitten für Fitness- o. Tanzeinsteiger sowie für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Mitgebracht werden sollten Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch u. etwas zu trinken. Termine: ab Diens., 21. Feb., 16.45-17.45 Uhr

Beckenbodentraining

Der Beckenboden trägt die Organe und den Rumpf, er entlastet die Wirbelsäule sowie Beine und Füße. In diesem Kurs werden die Beckenbodenmuskulatur sowie die Tiefenmuskulatur des Rückens und des Bauches trainiert. Nur für Frauen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen. Termine: an Dienstag, 21. Februar, 17.15-18.45 Uhr

Schneidern - Modegestaltung

Anfänger lernen mit der Maschine umzugehen, Schnittmuster zu kopieren und einen Rock oder eine Hose herzustellen. Die Fortgeschrittenen können sich an kompliziertere Modelle wagen. Es können auch fertige Kleidungsstücke verändert oder verziert werden. Bei der ersten Veranstaltung nähern die Anfänger einen Kissenbezug oder Stoffbeutel mit Henkeln oder Zugband, Fortgeschrittene können schon ein Schnittmuster kopieren. Termine: ab Mittwoch, 22. Februar, 18.30-20.45 Uhr

Alle Kurse finden, sofern nicht anders angegeben, im VHS-Zentrum Ost im Berner Heerweg 183 statt. Das Team der VHS Ost informiert und berät persönlich oder telefonisch unter der Rufnummer 428 853-0 montags und donnerstags von 14 bis 18.30 Uhr sowie dienstags und mittwochs von 9 bis 13 Uhr oder per E-Mail unter ost@vhs-hamburg.de. Alle genannten Kurse sowie viele weitere sind auch im Internet zu finden unter www.vhs-hamburg.de.

TERMINE

Termine für Bramfeld und Steilshoop

- 02.02.**
11.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Bramfeld
- 03.02.**
19.30 Bob Dylan - Franz Mühlenberg presents - AGDAZ
20.00 Digger Slam - Poetry Slam - Brakula
- 04.02.**
07.00 Flohmarkt Bramfeld - Otto-Parkplatz, Moosrosenweg
20.00 Jam Session - Vistro präsentiert - Brakula
- 07.02.**
10.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Steilshoop
20.00 Grootmoor-Bigband - Jazz Club - Brakula
- 09.02.**
11.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Bramfeld
- 10.02.**
19.30 Plan B - Konzert - AGDAZ
20.00 Moritz Neumeier: Stand Up - Comedy - Brakula
- 11.02.**
07.00 Flohmarkt Bramfeld - Otto-Parkplatz, Moosrosenweg
21.00 Bony Divesuit Akustik Set - Vistro präsentiert - Brakula
- 12.02.**
12.00 Frauenklamottenflohmarkt - Brakula
- 14.02.**
10.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Steilshoop
- 16.02.**
11.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Bramfeld
- 17.02.**
19.30 Mord vor Ort - Krimilesung m. Cornelius Hartz - AGDAZ
- 18.02.**
07.00 Flohmarkt Bramfeld - Otto-Parkplatz, Moosrosenweg
21.00 Anna Wydra - Vistro präsentiert - Brakula
- 19.02.**
11.00 Die drei kleinen Schweinchen - Kindertheater - Brakula
- 21.02.**
10.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Steilshoop
19.30 Was geht uns das an - Ursachen d. Pflegenotstandes - AGDAZ
20.00 Brakula swingt in Bramfeld - Jazz Club - Brakula
- 22.02.**
15.00 Hermann Hesse: Unterm Rad - Schulbuchlektüre - Brakula
19.00 Zu gut für die Tonne - Information - Brakula
- 23.02.**
11.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Bramfeld
- 24.02.**
19.30 Costa-Rica - Pura vida - Diavortrag - AGDAZ
- 25.02.**
07.00 Flohmarkt Bramfeld - Otto-Parkplatz, Moosrosenweg
15.00 Tanzen, Klönen, Essen - Int. Frauenfest - AGDAZ
21.00 7. TaMu-Nacht - Für alle, die tanzen lieben - Marktplatz Galerie
- 26.02.**
16.00 Kaffeehausmusik - Klassik - Brakula
- 27.02.**
18.00 Suppen-Slam - Kochwettbewerb - Brakula
- 28.02.**
10.00 Dialog in Deutsch - Gesprächsrunde - Bücherhalle Steilshoop
18.00 Die Strategie der krummen Gurken - Film - Brakula

Benefizkonzert mit Roland Vossebrecker

Der renommierte Komponist und Pianist Roland Vossebrecker aus Bergisch-Gladbach gibt ein Benefizkonzert am Sonnabend, 18. Februar, 17 Uhr, im VHS-Zentrum Berner Heerweg 183.

Zugunsten der Organisation Oxfam spielt er unentgeltlich für ein zivilgesellschaftliches Eintreten gegen Gewalt gegen Frauen in Südafrika und hat dafür sowohl das Wohltemperierte Klavier von J.S. Bach ausgewählt, als auch Sonatinen in Kanonform aus eigener Feder. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erbeten.

Der veranstaltende VHS-Verein weiht damit gleichzeitig seinen Steinway-Flügel ein, der ihm von der Saseler Pianistin Luise Gronwald übereignet wurde. Der Flügel steht im Studio des VHS-Zentrums, das begrenzt Platz bietet. Insofern ist ein besonderer intimer Charakter für den Nachmittag zu erwarten. Roland Vossebrecker schrieb u.a. ein Lyrisches Requiem für Solisten, Männerstimmen und Orchester, das das Wandsbeker Sinfonieorchester vor zwei Jahren mit großem Erfolg aufführte.

Oxfam unterstützt und stärkt Frauen in vielen Entwicklungsländern des Globalen Südens. Diese Hilfe kommt in besonderem Maße den Familien und Dorfgemeinschaften zugute. Beispielhaft dafür ist das Projekt „Making Change“. Ziel dieses Projektes ist, die Hilflosigkeit und das Schweigen bezüglich erschreckend hoher Vergewaltigungsraten in Südafrika zu überwinden.



Ev./luth. Gottesdienste in Bramfeld u. Steilshoop

Martin Luther King-Kirche, Gründgensstraße 28

- 05.02. 11 Uhr P. Dr. Holzbauer m. Abendmahl
12.02. 11 Uhr P. Dr. Holzbauer
19.02. 11 Uhr P. Ullrich m. Abendmahl
26.02. 11 Uhr P. Ullrich

Osterkirche, Bramfelder Chaussee 200

- 05.02. 11 Uhr P. Dr. Landwehr
12.02. 11 Uhr N.N.
19.02. 11 Uhr Pn. Neddermeyer, anschl. ist d. Weltladen geöffnet
26.02. 11 Uhr P. Dr. Landwehr

Thomaskirche, Haldesdorfer Straße 26

- 05.02. 9.30 U. P. Bollmann
12.02. 9.30 U. P. Bollmann
17.02. 18 Uhr P. Bollmann - Festgottesdienst z. 60-j. Jubiläum
19.02. 9.30 U. P. Bollmann, Pn. Gerstner - Familiengottesdienst
29.02. 9.30 U. P. Bollmann

Simeonkirche, Am Stühm Süd 81

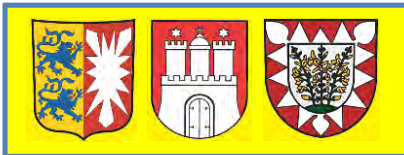
- 05.02. 9.30 U. N. N.
12.02. 9.30 U. N.N.
19.02. 9.30 U. Pn. Neddermeyer
26.02. 9.30 U. N.N.

Wir sind umgezogen: jetzt wieder in Bramfeld!

SATZ • DRUCK • VERLAG

STUDIO-Verlag

Königsberger Strasse 8 • 22175 Hamburg • Tel. 280 51 680 • Fax 280 51 682
e-mail: info@studio-verlag.de • www.studio-verlag.de



Der „Weiße Ring“ informiert

Der 1976 in Deutschland unter anderem von dem Fernsehjournalisten Eduard Zimmermann gegründete Opferhilfeverein „Weißer Ring“ ist weit hin bekannt. Er hilft Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind. Auch deren Angehörige werden von ihm betreut. Er ist ein gemeinnütziger und einziger bundesweit tätiger Verein mit dieser Zielrichtung mit 3.200 ehrenamtlichen Helfern in 420 Außenstellen. Auch der Landesverband Hamburg ist mit lokalen Ansprechpartnern aktiv.

Wir möchten unsere Mitglieder und Vereinsfreunde mit den umfassenden Aufgaben und Angeboten vertraut machen und haben deshalb ehrenamtliche Mitarbeiter des Weißen Ringes gebeten, uns für einen Informationsabend zur Verfügung zu stehen. Wer dabei sein möchte, der sollte sich Dienstag, den 7. Februar 2017, vormerken. Die Veranstaltung findet um 17.00 Uhr im Caritas-Senioren-Treff, Herthastraße 20 a, statt. Bitte bei Interesse 639 18 516 anrufen.

Die Hamburger Tafel e.V. - Eine segensreiche Einrichtung

Wer kennt es nicht - das segensreiche Wirken der Hamburger Tafel. 1994 von Annemarie Dose ins Leben gerufen, unterstützt sie Bedürftige mit Nahrungsmitteln, die nicht mehr für den Verkauf vorgesehen sind. Der Verein sammelt diese Esswaren ein und verteilt sie über ein Netz von sozialen Einrichtungen an Bedürftige. Allein die Ausgabestellen versorgen pro Woche 15.000 Personen. Über 35 Tonnen Nahrungsmittel werden pro Woche verteilt. Bei der Tafel stehen hierfür 120 ehrenamtliche Frauen und Männer bereit. Wir haben für Dienstag, den 21. Februar 2017, 17.00 Uhr, einen dieser „hilfreichen Engel“ zu uns in den Caritas-Senioren-Treff, Herthastraße 20 a, eingeladen, um mehr über die guten sozialen und höchst menschlichen Aktionen zu erfahren. Anmeldungen bitte bei Peter Lüth. Wie auch bei anderen Veranstaltungen wäre uns das Dabeisein von Gästen sehr angenehm.

Plattdütsch im März

Den Winter wollen die Teilnehmer unseres „Niederdeutschen Krinks“ am Dienstag, den 7. März 2017, 17.00 Uhr, bei einem gemütlichen Zusammensein im Caritas-Senioren-Treff, Herthastraße 20 a, verabschieden. Wir werden Zugriff auf den umfangreichen Bücherbestand aus unserer vereins-eigenen Bibliothek nehmen und eine vielseitige Auswahl zusammenstellen. Alles natürlich bei Tee und Gebäck. Plattdeutschfreunde sollten sich den Tag vormerken. Für Bücherfreunde steht unsere Bibliothek an den Tagen Mittwoch und Donnerstag zur Verfügung, ebenfalls mit Tee und Gebäck.

Holsten-Brauwelt

Nachdem eine Gruppe unseres Heimatvereins im November des Vorjahres die beachtenswerte Ausstellung „Hamburg - Brauhaus der Hanse“ im Museum für Hamburgische Geschichte besucht hatte (die Ausstellung läuft noch bis zum 12. März 2017), ist es nur logisch, den nächsten Schritt zu tun. Wir wollen das Angebot der Holstenbrauerei zu einer Betriebsbesichtigung gerne annehmen, die am Mittwoch, den 15. März 2017, um 11.15 Uhr beginnt. Pro Person sind vor Ort 7,00 € zu entrichten. Die Besichtigung selbst dauert 2 Stunden mit Einblick in die moderne Braukunst mittels eines umfangreichen Rundganges durch die Produktion der Brauerei. Wir erhalten einen Einkaufsgutschein über 2,- € für den Holsten-Shop, ferner einen Holsten-Pin als Erinnerung. Es erwartet uns ein herzhafter Imbiss, bestehend aus frisch gebackenem Treberbrot mit köstlichem Abrahamschinken. Und nicht zu vergessen: Ein frisch gezapftes Holsten-Pilsener oder alternativ ein alkoholfreies Getränk. Die Teilnehmerzahl ist zunächst auf 20 Personen festgelegt.

Wir treffen uns am Barmbeker Bahnhof und fahren mit der S 1 um 10.16 Uhr Richtung Hauptbahnhof. Dort Umstieg in die S 21 um 10.38 Uhr Richtung Holstenstraße. Gemäß Fahrplan haben wir den Ausstieg um 10.46 Uhr erreicht. Die Holstenbrauerei befindet sich namensecht an der Holstenstraße. Anmeldungen bitte unter Telefonnummer 639 18 516.

Wir freuen uns auf das Altmühltal - wer kommt mit?

Die Vorbereitungen sind abgeschlossen. Wir werden mit Mitgliedern und Gästen vom 12. bis 15. Mai 2017 mit einem Komfort-Reisebus ins schöne Altmühltal fahren. Für den Aufenthalt wurde bereits eine genügend große Anzahl von Einzel- und Doppelzimmer in einem Innenstadthotel in Beilngries gebucht. Sämtliche Besichtigungsziele werden mit unserem Bus angesteuert. Das Programm umfasst u.a. die Befreiungshalle auf dem Michelsberg, Schifffahrt durch den Donau- durchbruch, Kloster Welten-

burg, Kristallmuseum in Riedenburg und einen Ausflug zur Bischofsstadt Eichstätt. Im Reisepreis (bitte erfragen) sind ein reichhaltiges Frühstück am Anreisetag, Halbpension während des Aufenthalts und sämtliche Besichtigungs- und Eintrittsgelder enthalten. Weitere Informationen wie Reisepreis und vorgesehener Programmablauf sind erhältlich unter der bekannten Telefonnummer 639 18 516. Über mitreisende Gäste würden wir uns freuen.

„Guter Rutsch“ beim Neujahrstreffen

Vorweg ist zu sagen, an den Tagen 6. Januar und 8. Januar 2017 war der Bramfelder Caritas-Senioren-Treff fußläufig gut anzusteuern. Wir hatten unser traditionelles Neujahrstreffen jedoch langfristig auf Sonnabend, den 7. Januar 2017 festgelegt. Zu sagen ist, dass der gutgemeinte Satz „wir wünschen einen guten Rutsch“ eine ungewollte neue Bedeutung bekam. So erreichten unsere Vereinsfreunde die Veranstaltungsräumlichkeiten schon auf etwas unsicheren Beinen. Glatteis war im Anmarsch und hatte auf dem Bramfelder Marktplatz bereits Wirkung gezeigt. So war unseren Mitgliedern zu danken, dass sie trotzdem unerschütterlich zur Stelle waren. So durften wir fast pünktlich mit nahezu 40 Teilnehmern mit einem Gläschen Sekt auf ein gutes neues Jahr anstossen. Nach einem kurzgefassten Bericht auf zurückliegende Aktivitäten und kommende Veranstaltungen durften wir uns auf einen Imbiss freuen, der von einem am Bramfelder Dorfplatz beheimateten Schlachtereibetrieb geliefert wurde. Und so gab es „Rundstück warm“ mit den bekannten Beilagen, begleitet vom Schreckensruf unserer Freunde „was, so viel, wie sollen wir das schaffen“.

Aber auch hier bewahrheitete es sich, Appetit kommt bei Essen und in geselliger Runde schmeckt es am besten. Anschließend durften wir Heiner Dreckmann begrüßen, der im Vorfeld als musikalischer Überraschungsgast angekündigt war. So durften wir zur Laute hoch- und plattdeutsch vorgetragenen

Stimmungsliedern lauschen. Und textsichere Mitglieder sangen sogar mit. Den Text zu „An de Eck steiht `n Jung mit `n Tüddelband“ kannten alle. Und zu Heiner Dreckmann wurde gesagt, der „Junge“ ist so toll, der muß wiederkommen. Auch einige Vereinsfreunde ließen es sich nicht nehmen, mit Wortbeiträgen zur guten Stimmung beizutragen. Und dann natürlich die leckeren „Berliner“, die zur Kaffeezeit aufgetischt wurden. Schlußendlich musste jedoch an den Heimweg gedacht werden. So schön die verbrachten Stunden auch waren. So wurden unsere Mitglieder mit sorgenvoller Miene verabschiedet. Die Wetterlage war wirklich unerfreulich.

Wenn auch der Wettergott uns nicht wohlgesonnen war, so können wir mit Erleichterung sagen, dass unsere Vereinsfreunde ihre jeweiligen Domizile unbeschadet erreichten. Und wieder einmal bewahrheitete es sich, der Heimatverein versteht es, zu feiern.



Winter op de Heiloh

Den olen Heidweg gah ik dal.
Keen Minsch, keen Diert, keen Wieserpahl.
De Winterküll liggt ober`n Grund,
de Aten steiht mi witt vör`n Mund.

De natte Wind springt vör mi her,
as wenn he`n groten Köter weer.
He jaagt för dull dör Kuhl un Sand
un jault un blafft un lickt mien Hand

En freetsche Wulk gnaagt an de Sünn
un ritt ehr dal. Se sackt na ünn`n
un lett so root as Bloot un Fleesch.
De Köterwind huult böös un heesch.

Ik stapp vörut, so gau ik kann.
Na Huus! Na Huus! De Nacht geiht an!
Ik baller mi de Arms üm`t Liev,
so ward mi nich de Knaken stief.

Ik treck wat faster Mütz un Dook,
do seh ik al den Schosteenrook,
de swatt un krus tohöchten stiggt.
Un ut dat Düüster waßt en Licht.

Otto Tenne

Anzeigen Was tun nach einem Autounfall?

Die Zahl der Verkehrsunfälle ist im 1. Halbjahr 2016 gegenüber dem Vorjahreszeitraum um 3,6 Prozent auf rund 1.250.000 gestiegen. Jeder dieser mehr als eine Million Unfälle ist, egal ob mit oder ohne Personenschaden, erstmal ein Schock. Umso wichtiger ist es, Ruhe zu bewahren. Die ersten fünf Schritte, die Beteiligte und Ersthelfer am Unfallort beachten sollten, fasst Frank Mauelshagen, Kfz-Experte der ERGO, zusammen.

Nebel, eine verregnete oder vereiste Fahrbahn, zu hohe Geschwindigkeit: Gerade bei schlechten Witterungsverhältnissen häufen sich die Stau- und Unfallwarnungen. „Was zu tun ist, wenn es kracht und schnelles Handeln plötzlich lebenswichtig sein kann, wissen viel zu wenige Autofahrer“, so Frank Mauelshagen, Kfz-Experte der ERGO

Schritt 1: Ruhig bleiben und Unfallstelle sichern

Egal ob ein Autofahrer Verursacher, Beteiligter oder Zeuge eines Verkehrsunfalls ist: Wenn es zu einer Karambolage kommt, ist eine schnelle und besonnene Reaktion gefragt. „Das Wichtigste ist dabei, Ruhe zu bewahren“, so der ERGO Experte. Um einen Folgeunfall zu vermeiden, sollten die Beteiligten zunächst die Unfallstelle sichern. Das heißt konkret: Die Warnblinkanlage der Fahrzeuge einschalten, die Warnweste anziehen und ein Warndreieck gut sichtbar für den nachfolgenden Verkehr aufstellen. Innerorts sollte der Abstand zum Unfallort dabei mindestens 50 Meter, außerhalb geschlossener Ortschaften mindestens 100 Meter und auf Autobahnen mindestens 200 Meter betragen.

Schritt 2: Hilfe leisten und Rettungskräfte alarmieren

Sind bei dem Unfall Personen verletzt worden, müssen diese nach der Sicherung der Unfallstelle sofort versorgt und der Rettungsdienst unter der Nummer 112 verständigt werden. Dabei sollte der Anrufer folgende Informationen angeben: den genauen Unfallort, die Zahl der Verletzten, die Schwere der Verletzungen und den Unfallhergang. Wichtig: „Unfallbeteiligte oder Zeugen sollten auf keinen Fall vor der notwendigen Ersthilfe zurückschrecken, aus Angst, möglicherweise etwas falsch zu machen“, meint Frank Mauelshagen. Denn Ersthelfer brauchen nichts zu befürchten. Wer so gut er kann Erste Hilfe leistet, muss selbst bei falschen Maßnahmen nicht mit strafrechtlichen Konsequenzen rechnen. Unterlassene Hilfeleistung dagegen ist strafbar.

Schritt 3: Polizei rufen oder nicht?

Bagateltschäden können die Beteiligten ohne Polizei aufnehmen. „Auch die Versicherung verlangt in diesem Fall kein polizeiliches Unfallprotokoll“, ergänzt der ERGO Experte. Bei Verletzten, großem Sachschaden, Unfällen auf der Autobahn o. unter Alkohol- o. Drogeneinfluss muss die Polizei zur Unfallstelle kommen. Das gilt auch für Unfälle, bei denen Öl oder Treibstoff ausge-

laufen ist oder die Unfallstelle mit hohem Aufwand abgesichert werden kann

Schritt 4: Unfall dokumentieren

Gerade mit Blick auf die spätere Abwicklung mit den Versicherungen kommt der Dokumentation des Unfalls ohne Polizei eine besonders wichtige Rolle zu. Frank Mauelshagen fasst die wichtigsten Tipps zusammen: „Die Betroffenen sollten die Autokennzeichen aller am Unfall beteiligten Fahrzeuge sowie Namen, Adressen, Versicherungsgesellschaft und Nummer des Versicherungsscheins der Fahrer notieren, ebenso die Kontaktdaten von Zeugen. Wenn der betroffene Fahrer die Angaben zu seiner Versicherung nicht kennt, kann er beim Zentralruf der Autoversicherer unter der kostenfreien Servicrufnummer (0800) 2502600 nachfragen.“ Weitere wichtige Informationen sind Ort und Zeit des Unfalls sowie eine Unfallskizze beziehungsweise Fotos vom Unfallort. Anschließend sollten die Beteiligten ein Unfallprotokoll anfertigen, welches alle unterschreiben. Wichtig dabei: Kein Schuldbekennnis abgeben! Die Klärung der Schuldfrage übernehmen anschließend die Versicherungen. Für das Protokoll eignet sich der sogenannte Europäische Unfallbericht, den Autofahrer bei ihrer Versicherung anfordern können und immer im Handschuhfach dabei haben sollten.

Schritt 5: Versicherungen benachrichtigen

Spätestens innerhalb einer Woche muss die Unfallmeldung dem Kfz-Haftpflichtversicherer vorliegen. Viele Versicherer bieten auch online ein Formular zur Schadensmeldung an. Über den Zentralruf der Autoversicherer können betroffene Autofahrer den Schaden sogar noch am Unfallort melden. Unter der Nummer (0800) 2502600 nimmt ein Mitarbeiter die notwendigen Daten auf und leitet sie an die zuständige Versicherung weiter. Schwere Verletzungen oder den Tod einer Person müssen Unfallbeteiligte innerhalb von 48 Stunden den Versicherern melden. Der ERGO Experte weist zudem darauf hin, dass Betroffene neben der Kfz-Haftpflichtversicherung abhängig vom Unfall noch weitere Versicherungen informieren müssen, beispielsweise die Kaskoversicherung, die Insassenunfallversicherung, die private Unfall- oder Lebensversicherung, die Rechtsschutzversicherung, die gesetzliche oder private Krankenversicherung sowie die gesetzliche Renten- oder Unfallversicherung.

LEMKE HILDEBRAND
RECHTSANWÄLTE | HAMBURG

Zuverlässige Beratung und Prozessführung im Verkehrsrecht

Neuer Wall Nr. 7, 20354 Hamburg
Tel: +49 (40) 87 88 66 60
Fax: +49 (40) 87 88 66 70
info@kanzleineuerwall.de
www.kanzleineuerwall.de/verkehrsrecht.php

RS Lackierung
Ihre Lack-Spezialisten
Michael Richter + Marc-O. Eilers

Karosserie- und Unfallinstandsetzung

Smartrepair für kleine Lackschäden

Oldtimer-Lackierung

RS-Lackierung GbR - Michael Richter + Marc-O. Eilers
Heinrich-Hertz-Straße 127, 22087 Hamburg
Tel. 040 / 271 227 - Fax 040 / 222 201

Petschallies
Volksdorf • Sasel • Poppenbüttel • NFA

**NEUWAGEN
GEBRAUCHTWAGEN
SERVICE**

Petschallies Volksdorf GmbH
Eulenkugstraße 59-61
22359 Hamburg
Tel. 040-603 145-0

Petschallies Poppenbüttel GmbH
Poppenbüttel Hauptstraße 13
22399 Hamburg
Tel. 040-606 880-0

Petschallies Sasel GmbH
Volksdorfer Weg 192
22393 Hamburg
Tel. 040-600 145-0

Petschallies NFA GmbH
Volksdorfer Weg 182
22393 Hamburg
Tel. 040-600 185-0

www.petschallies.de



Bürgerverein Bramfeld e.V.

BVB VERANSTALTUNGSKALENDER

Wandergruppe I

22.02.2017 - Mittwoch

Ca. 14 km von Volksdorf nach Wandsbek. HVV: Großbereich. Frühstück als Selbstverpflegung. Einkehr am Schluss. Teilnahme auf eigene Gefahr. Treffen um 09.35 Uhr Haltestelle Bus 26, Steilshooper Allee/ Bramfelder Ch. Info: J. Scheffer, T. 6302722(0151-11945013)

27.03.2017 - Montag

Ca. 14 km von Wedel nach Falkenstein HVV: Großbereich. Frühstück als Selbstverpflegung. Einkehr am Schluss. Teilnahme auf eigene Gefahr. Treffen um 09.40 Uhr U/S Barmbek. Info: J. Scheffer, T. 6302722(0151-11945013)

Wandergruppe II

09.03.2017 - Donnerstag

6 km, Hafencity – Landungsbrücken Teilnahme auf eigene Gefahr. Treff: 10.00 Uhr, U-Bahn Wandsbek-Gartenstadt. Infos Waltraut Wöbke, Tel: 27157862 o. 015203544958.

10.04.2017 - Montag

6 km, Ohlsdorf - Lattenkamp Teilnahme auf eigene Gefahr. Treff: 11.00 Bahnhof Ohlsdorf, Ausgang „Im grünen Grund“. Infos Waltraut Wöbke, Tel: 27157862 o. 015203544958.

15.02.2017 - Mittwoch, 18.00 Uhr
Jahreshauptversammlung des BVB.
Einladung in der Bramfelder Rundschau Nr. 01/2017.

02.03.2017 - Donnerstag, 17.00 Uhr

Vortragsreihe des BVB Teil II- Fortsetzung des Vortrags vom 19.01.17. Sparkasse Holstein berichtet über die neuen Gesetze der Pflegeversicherung.

Achtung Terminänderung

23.03.2017- Donnerstag, 17.00 Uhr

Klönabend - Filmabend, Am heutigen Abend zeigen wir Filme von unseren letzten Reisen.

24.03.2017 - Freitag

Hamburg räumt auf! Auch in diesem Jahr wird sich der BVB tatkräftig an der Aktion beteiligen. Wir treffen uns um 10.00 Uhr am Erinnerungsstein Bramfelder Dorfplatz, um die Reinigungsaktion zu starten. Aus organisatorischen Gründen melden sich bitte die tatkräftigen Mitglieder bis 17.03.17 bei Elke Kreuzmann, Tel: 6424338.

Damenkegelrunde

14.02.2017 - Dienstag

28.02.2017 - Dienstag

14.03.2017 - Dienstag

28.03.2017 - Dienstag

Info: Ingrid Held, Tel: 6407321

Gemischte Kegelrunde

(Damen und Herren)

21.02.2017 - Dienstag

21.03.2017 - Dienstag

Adolph-Schönfelder-Str. 49. Info: Willi

und Heidi Braak, Tel: 6957519

Der Bürgerverein gratuliert herzlich zum Geburtstag

03.02. Herr Sven Callesen	
09.02. Herr Philipp Hentschel	
11.02. Herr Bernhard Kiehne	
15.02. Frau Regina Kittel	
17.02. Frau Heidi Käckell	
18.02. Herr Stefan Albers	
19.02. Herr Uwe Herzberg	
20.02. Herr Heinz Goetzke	
21.02. Frau Irma Saggau	
26.02. Frau Christel Naubert	

Die Patientenverfügung im Rahmen der Vortragsreihe des BVB

Wir alle hoffen, möglichst gesund ein hohes Alter zu erreichen und am Ende möglichst und am Ende möglichst ohne Schmerzen oder Leiden aus diesem Leben scheiden zu können. Dennoch ist es wichtig, sich bereits in gesunden Tagen ausführlich mit dem Thema „Patientenverfügung“ auseinander zu setzen, ehe es zu spät dafür ist. Es gilt, sich darüber klar zu werden, welche ärztlichen Maßnahmen und Eingriffe gewünscht sind und unter welchen Bedingungen auf ärztliche Maßnahmen verzichtet werden soll. Wie immer Sie sich entscheiden: Nur so können Sie dafür vorsorgen, dass Ihre Wünsche auch dann Berücksichtigung finden, wenn Sie selbst sich nicht mehr äußern können. Zu diesem komplexen Thema hat der Bürgerverein Rechtsanwältin Frau Wiebke-Jacobsen aus



Bramfeld eingeladen, um zu dem Thema Patientenverfügung und Erben und Vererben zu berichten. Der Vortrag gestaltete sich für die Mitglieder erwartungsgemäß als äußerst informativ und aufschlussreich. Da diese Themen nicht an einem Abend abzuarbeiten sind, wird der Bürgerverein im Rahmen seiner Vortragsreihe weitere Vortragsabende einplanen.

Zu Beginn der Veranstaltung stellte sich die Sparkasse Holstein, vertreten durch Herrn Schoof und Herrn Erlenbach, kurz vor. Anschließend wurden drei Themen für die nächste Veranstaltung am 02.03.2017 zur Auswahl gestellt. Die Mitglieder entschieden sich für das Thema „Aktuelles aus der Pflegeversicherung“. Fred Kreuzmann bedankte sich bei den Referenten für die Informationen die klar und verständlich vorgetragen wurden.

Sommerreise des Bürgervereins Bramfeld vom 26.-31. August 2017 - Elsass

- 1.Tag – Samstag Anreise
2. Tag – Sonntag, 27.08.2017 – Straßburg - Geführte Stadtbesichtig., Bootsfahrt
3. Tag – Montag, 28.08.2017 - Vogesenrundfahrt
- 4.Tag – Dienstag, 29.08.2017 – Colmar - Rigewihr
5. Tag – Mittwoch, 30.08.2017 - Schwarzwaldrundfahrt
6. Tag – Donnerstag, 31.08.2017 - Rückfahrt

6 Tage - und das bieten wir:

- Fahrt im modernen Reisebus
- Erfahrener Reisebusfahrer
- 5x Hotelübernachtung inkl. Frühstück
- Ausflüge: Colmar, Straßburg, Vogesenrundfahrt, Schwarzwaldrundfahrt
- Bootsfahrt in Straßburg
- 5x Abendessen 3-Gang Menü
- Gruppenreiserücktrittsversicherung

Preis pro Person:
Doppelzimmer € 566,-
Einzelzimmer-Zuschlag € 125,-
Getränke und Kaffee im Bus (exkl.)

Anmeldungen bis 05.05.2017 bei Elke Kreuzmann, Tel: 642 4338.

Nur verbindlich nach Anzahlung von 200,00 € nach Anmeldung. Restbetrag bis zum 30.06.2017. Einzahlungen auf das Konto Bürgerverein Bramfeld, Hamburger Volksbank, IBAN: DE91201900030053055519. Stichwort: Elsass.



Fred Kreuzmann
1.Vorsitzender
Tel 642 4338



Jürgen Peters
2.Vorsitzender
Tel 6911812



Elke Kreuzmann
3.Vorsitzender
Tel 642 4338



Martin von Kampen
Schatzmeister



Monika Heidler
Schriftführerin

Geschäftsstelle:
Fred Kreuzmann,
Karl-Müller-Ring 12, 22179 Hmb.
Tel/Fax 040-6424338,
E-Mail: fred.kreuzmann@t-online.de
Hamburger Volksbank e.G,
IBAN DE22 2019 0003 0053 0555 00



Neujahrsputz in der privaten Ablage

Die wichtigsten Aufbewahrungsfristen für Privathaushalt:

Kontoauszüge, Steuerbescheide, Handwerkerrechnungen oder Kassenbons: Im Laufe eines Jahres sammeln sich zu Hause jede Menge Belege an. Der Jahreswechsel ist ein guter Anlass, Ordnung in die Zettelwirtschaft zu bringen. Viele wissen aber nicht, welche Belege im Papierkorb landen können und welche sie aufbewahren müssen. Michaela Rassat, Juristin der D.A.S. Rechtsschutz Leistungs-GmbH (D.A.S. Leistungsservice), gibt einen Überblick über die sogenannten Aufbewahrungsfristen. Im Gegensatz zu Unternehmern oder Selbstständigen gelten für Arbeitnehmer und im privaten Bereich deutlich weniger gesetzliche Aufbewahrungsfristen. Allerdings dient die Aufbewahrung ausgewählter Unterlagen dem persönlichen Interesse. Die Dokumentation beispielsweise von Reklamationen oder von Rentenansprüchen kann helfen, die eigenen Rechte geltend zu machen.

Aufbewahrungsfristen für Steuerunterlagen

Grundsätzlich besteht keine gesetzliche Verpflichtung, private Steuerbescheide aufzuheben. Allerdings kann das Finanzamt einen Steuerbescheid noch bis zu vier Jahre rückwirkend ändern, etwa wenn nachträglich neue steuerrelevante Tatsachen bekannt werden. Bei leichtfertiger Steuerverkürzung und Steuerhinterziehung ist dies sogar noch nach fünf beziehungsweise zehn Jahren möglich. Michaela Rassat, Juristin des D.A.S. Leistungsservice, ergänzt: „Wer Anträge auf staatliche Zuschüsse stellt, für den können Steuerbescheide eine wichtige Berechnungsgrundlage sein.“ So richtet sich zum Beispiel der Elternbeitrag für den Kindergartenplatz nach der Höhe des Einkommens – der Steuerbescheid dient dafür als Nachweis. Auch wenn es um die Festlegung von Pflegezahlungen für Angehörige geht, sind häufig Steuerbescheide als Einkommensnachweis nötig. Und ein Steuerbescheid mit dem Vermerk „vorläufig“ oder „unter Vorbehalt der Nachprüfung“ gehört bis zum endgültigen Bescheid in jedem Fall in die private Ablage.

Kaufbelege für Gewährleistung aufheben

In puncto Kaufverträge und Kassenbons gilt: Auch diese Belege gehören in eigenen Interesse mindestens für die Zeit der Garantie oder Gewährleistung in die private Ablage. Denn im Falle einer Reklamation sind sie dringend erforderlich. In der Regel endet der Gewährleistungsanspruch nach zwei Jahren. Es sei denn, der Hersteller oder Händler gewährt eine

freiwillige Extragarantie. Dann ist es sinnvoll, die Kaufbelege entsprechend länger aufzubewahren. „Bei teuren Anschaffungen empfiehlt sich, die Belege dauerhaft aufzuheben. Im Falle eines Verlustes oder bei Beschädigung können sie ein wichtiger Nachweis sein“, weiß Michaela Rassat.

Handwerkerrechnungen mindestens zwei Jahre aufbewahren

Rechnungen und Zahlungsbelege über Reparatur- und Wartungsarbeiten im Haus oder in der Wohnung müssen mindestens zwei Jahre aufbewahrt werden. Der Grund: Der Staat geht auf diese Weise gegen Schwarzarbeit vor. Rechnungen von Handwerkern dienen als Nachweis, dass der Auftraggeber keine „Schwarzarbeiter“ beschäftigt, sondern die Arbeiten auf Rechnung hat ausführen lassen. Denn auch der Auftraggeber kann sich strafbar machen. Wichtig zu wissen: Die Aufbewahrungsfrist beginnt erst mit dem Ende des Kalenderjahres, in dem der Auftraggeber die Rechnung erhalten hat. Wer beispielsweise im März 2016 eine Rechnung bekommen hat, kann diese erst nach dem 31. Dezember 2018 zum Altpapier geben. Handelt es sich um Handwerkerrechnungen größerer baulicher Maßnahmen, ist es ratsam, diese sogar mindestens fünf Jahre aufzuheben. Denn die Gewährleistungspflicht für bauliche Mängel bei Werkverträgen beträgt grundsätzlich fünf Jahre. Abweichungen gibt es bei Verträgen nach der Vergabe- und Vertragsordnung für Bauleistungen (VOB), sogenannten VOB-Verträgen.

Bankunterlagen, Kontoauszüge und Verträge

Unsicherheit herrscht häufig bei der Aufbewahrung von Kontoauszügen. Die D.A.S. Expertin rät, sie mindestens drei Jahre zu behalten – das entspricht der gesetzlichen Verjährungsfrist bei Kaufpreiszahlungen. „Gibt es in dieser Zeit mit einem Händler oder Dienstleister beispielsweise Streit über die Zahlung einer Rechnung, kann der Kontoauszug als Nachweis dienen“, verdeutlicht Michaela Rassat. Es empfiehlt sich, Kontoauszüge, die Zahlungen von laufenden Verträgen dokumentieren, zur Sicherheit über die gesamte Vertragslaufzeit zu verwahren. So können zum Beispiel Mieter auch noch nach zehn Jahren belegen, dass sie damals eine Kautionszahlung haben.

Sind die Belege sortiert und der Papierstapel für den Müll hat seine endgültige Höhe erreicht, stellt sich die Frage nach der richtigen Entsorgung: „Die sicherste Methode ist, Unterlagen mit sensiblen Daten im Aktenvernichter zu zerstören“, rät die D.A.S. Juristin.

Fachbetriebe in Ihrer Nachbarschaft

Augenoptiker



Wir schärfen Ihren Blick

Hausig & Miessner

Bramfelder Chaussee 237, 22177 Hamburg
Tel. 641 68 46, Fax: 641 17 51, www.alsteroptik.de

Markisen



• Markisen • Rolläden • Terrassendächer
• Jalousien • Sonnenschutz • Insektenschutz

Bramfelder Str. 114
22305 Hamburg

www.hema-hamburg.de

☎ 040 / 691 66 66

Glaserei

Glaserei - Spiegel - Wärmeschutzglas



Tel: 643 75 76
Fax: 645 26 08
Pezolddamm 105
www.glaserei-koch.de

Duschkabinen, Fenster, Türen, Insektenschutz



Markisen-Markt
JAGOW GMBH

Haldesdorfer Str. 74 • 22179 Hamburg
Tel. (040) 6 41 35 46
www.markisen-jagow.de

• Markisen
• Terrassendächer
• Sonnensegel
• eigene Näherei
• Stofferneuerung
• Insektenschutz

Immobilien / Verwaltung



Ihr Bramfelder IVD-Makler

Seit 1989 in HH-Bramfeld!

Verkauf • Vermietung • Verwaltung

SCHUBERT IMMOBILIEN Haldesdorfer Str. 1 Ecke Bramf. Ch. 22179 Hamburg
Tel. 040/6415555 • Fax 040/6411100

e-mail: schubert.immobilien.rdm@t-online.de www.schubert-immobilien-rdm.de

Sanitätshaus

ORTHOPÄDIE - TECHNIK
Sanitätshaus Schmidt

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-13.00 Uhr

Berner Chaussee 6 • 22175 Hamburg • Tel.: 040/6415400 • Fax: 64423853

Schädlingsbekämpfung

TELL Hausverwaltung e.K.

Hausverwaltung Abrechnungen Vermietungen

Inhaber Manfred Schuler, Tel. 642 237 43

Fabriciusstr. 93, 22177 Hamburg

Schädlings-
bekämpfung
+ Hygiene-
technik



Burmeister + Bendel GmbH

Fon 040 - 641 20 22
Fax 040 - 641 15 11
Mail info@burmeister-bendel.de
Web www.burmeister-bendel.de
Post Mützendorpssteed 36
22179 Hamburg

• Schädlingsbekämpfung

• Taubenabwehr
• Desinfektion
• Objekträumung
• Tatortsanierung
Messie-/Leichenwohnungen
• Produkthandel



Anzeigen

Stress - Gefahr für Magen und Darm

Immer mehr Menschen plagen sich mit Magen- und Darmproblemen. Eine der wichtigsten Ursachen hierfür ist Stress! Er bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, das in hohem Maße die Gesundheit von Magen und Darm beeinflusst. Eine neue Studie zeigt jetzt gerade bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden die herausragende Wirksamkeit einer Therapie mit hochdosierten ätherischen Ölen der Klostermelisse.

Stress bringt unser vegetatives Nervensystem aus dem Gleichgewicht, das aus dem regulierenden Nervenpaar „Sympathikus“ und „Parasympathikus“ besteht. Als Schutzreflex aus den Anfängen der Menschwerdung – als der Säbelzahntiger vor der Höhle stand – erhöhte das vegetative Nervensystem Herzschlag und Blutdruck und steigerte die Atemfrequenz. Die Verdauung aber war in einer Kampf-oder-Flucht Situation nicht überlebenswichtig. Ihre Steuerung konnte auf später verschoben werden – falls es ein Später gab. Die vegetativen Reaktionen auf Ängste und subjektive Gefahren sind bis heute gleich geblieben. Wie damals führt Stress zu einer Vernachlässigung der körperlichen Steuerung und Durchblutung des Magen-Darm-Bereiches. Deshalb haben gestresste Menschen oft mit Durchfall oder Verstopfung zu kämpfen, mit Übelkeit und Völlegefühl.

Mit Naturarznei Stressfolgen lindern

Ein ständiges Unter-Stress-Stehen macht krank. Es leiden nicht nur Magen und Darm, auch das Immunsystem wird geschädigt, Depressionen, Diabetes und sogar Magengeschwüre können entstehen. Aber es gibt berechtigte Hoffnung für jene Millionen

Menschen, die sich ungesundem Stress unterwerfen müssen. Eine neue Studie zeigt, wie ein spezieller Extrakt aus hochdosierten ätherischen Ölen der echten Klostermelisse (Prüfpräparat: Klosterfrau Melisengeist) nervöse Magen-Darm-Beschwerden deutlich lindern kann.



Untersucht wurden 105 Männer und Frauen im Alter ab 18 Jahren. Alle litten ausgeprägt unter nicht auf organische Ursachen zurückführbare, nervöse Magen-Darm-Beschwerden. Über einen Beobachtungszeitraum von acht Wochen wurde genau untersucht, in wieweit sich durch konsequente Anwendung der ätherischen Öle der Klostermelisse eine Besserung einstellte und wie stark diese Besserung ausfiel. Die Ergebnisse waren höchst erfreulich, verringerten sich doch bei insgesamt knapp 80% der Patienten Übelkeit, Völlegefühl oder Schmerzen in der Bauch- und Magengegend sehr deutlich. Vielfach konnten sich Patienten schon nach wenigen Minuten über eine erhebliche Linderung ihrer nervösen Magen-Darm-Beschwerden freuen.

Weitere Informationen unter: www.heilpflanzen-online.com

Gesund abnehmen - so gelingt der Start in ein leichtes Leben

Pfunde dauerhaft loswerden – das ist der Wunsch von etwa 30 Mio. Deutschen. Die Lösung kann nur eine langfristige Umstellung der Ernährung sein, wissen Experten. Einen effektiven Start verspricht die 10-tägige Schlankheitskur von Schoenberger, die den Kilos an den Kragen geht, Hungerattacken vorbeugt und den Stoffwechsel aktiviert. „Die Schlankheitskur ist ein wunderbarer Einstieg und erleichtert das Loslassen schlechter Gewohnheiten. Sie fußt auf einem ausgewogenem Tageskostplan mit etwa 1200 kcal pro Tag, regelmäßiger Bewegung und wird unterstützt durch Saft-Cocktails mit Heilpflanzensäften, wie Brennnessel oder Artischocke, die den Stoffwechsel regulieren und Entgiftungsprozesse unterstützen,“ so Reformhaus Fachberaterin Sylke Evers. Mehr zum Thema gesunde Ernährung bekommen Sie im Reformhaus Engelhardt, Marktplatz Galerie Bramfeld, 1. Obergeschoss, www.reformhaus-engelhardt.de



Fachmännische Beratung im Reformhaus Engelhardt erhalten Sie von Jarmila Markova (l.) und Sylke Evers (r.)

Reformhaus

Schoenberger Schlankheits-Kur

Zehn Tage, die Ihr Leben verändern!

Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen für eine dauerhafte Gewichtsreduktion

Die 3 Säulen des Erfolgs:

I. Ernährung Neue Rezepte kalorienreduziert	II. Phytotherapie Steigert die Vitalität	III. Bewegung Bringt den Stoff- wechsel in Schwung
--	---	---

ENGELHARDT

in Ihrer
Marktplatz
Galerie

13% Rabatt auf alles!

vom 1.–3. Februar 2017 im Reformhaus Engelhardt

130 Jahre Reformhaus