

ZEITSCHRIFT FÜR DIE REGION OBERALSTER

DUVENSTEDTER KREISEL

Ausgabe 8 | Winter 2013, kostenfrei

ADVENTSZEIT IN DUVENSTEDT

Ein Adventskalender, 24 Orte:
Der Weihnachtsmann zieht durch Duvenstedt

mehr auf Seite 30

DUVENSTEDTER LICHTERMEER 2013

Entdecken Sie den Zauber der Adventszeit – ab 30. November 5

BELASTUNG TUT NOT – GEHT ES UNS ZU GUT?

Abbi Hübner 28

DAS 27. SCHLESWIG- HOLSTEIN GOURMET FESTIVAL

Mit Liebe und Leidenschaft

mehr auf Seite 8



DAS GEHEIMNIS DER ALTEN REETKATE

„Ruhet.Sanft.“ – Ein Thriller aus Duvenstedt von
Andreas Richter

mehr auf Seite 14



Serviceberater Arif Asani (Foto vorne) und sein Team haben beim Boxenstop alles im Griff.

Behrmann Automobile GmbH

Zeit für einen Boxenstop!

Norderstedt (sw/ab) Rauf mit den Winterreifen! Ab sofort können Kunden ihr Auto bei den Experten der Behrmann Automobile GmbH für die kalte Jahreszeit rüsten lassen.

„Bereits im Vorwege stehen wir telefonisch in Kontakt mit unseren Kunden, vereinbaren Termine zum Reifenwechsel und weisen auf eventuelle Mängel an den eingelagerten Winterreifen hin, die während der letzten Saison entstanden sind“, erklärt Serviceleiter Thomas Schmieding. „So können wir bereits vor dem eigentlichen Termin zum Reifenwechsel jedes Detail mit den

Kunden besprechen, sind bestens vorbereitet und können lange Wartezeiten vermeiden. Rädermontage, -wäsche und -einlagerung erhalten Sie zu einem attraktiven Preis von nur jeweils 30 Euro.“

Neben dem Reifenwechsel können Kunden auch vom Winter-Check Gebrauch machen. „Dabei werden von unseren Fachleuten alle sicherheitsrelevanten Bauteile, die Flüssigkeitsbestände sowie die Elektronik an Ihrem Fahrzeug überprüft und gegebenenfalls sofort behoben, damit Sie sicher durch den Winter kommen“, so Serviceberater Arif Asani. „Den Winter-Check erhalten Sie bei uns für nur 39 Euro.“

Junge Sterne: So Mercedes wie am ersten Tag.

- 24 Monate Fahrzeuggarantie*
- 12 Monate Mobilitätsgarantie Mobilo*
- TÜV/AU Siegel jünger als 3 Monate
- Wartungsfreiheit für 6 Monate (bis 7.500 km)
- 10 Tage Umtauschrecht
- alle Fahrzeuge jünger als 6 Jahre, unter 120.000 km Laufleistung
- Inzahlungnahme Ihres Fahrzeugs möglich
- attraktive Finanzierungs-, Leasing- und Versicherungsangebote
- Probefahrt meist innerhalb von 24 Std. möglich

* Die Garantiebedingungen finden Sie unter: www.mercedes-benz.de/junge-sterne

Behrmann Automobile GmbH, Autorisierter Mercedes-Benz Service und Vermittlung,

22850 Norderstedt, Segeberger Chaussee 53-67, Tel.: 040/529090-333, Fax: 040/529090-300

www.behrmann-automobile.de, E-Mail: info@behrmann-automobile.de, www.behrmann-performance.de

BEHRMANN
AUTOMOBILE.DE

RUNDBLICK	
Duvenstedter Lichtermeer 2013	5
Die Erweiterung des Max-Kramp-Hauses steht bevor	6
Weihnachtsmärkte der Region	7
Mit Liebe und Leidenschaft	8
Sicherheit der Jüngsten steht im Mittelpunkt	10
Die Geschichte von Nesa	11
Wissen Sie, wohin der Hase läuft?	12
Die Bike-Legende lebt	13
ARTIKEL	
Das Geheimnis der alten Reetkate	14
Juwelen mit Geschichte	18
Roastbeeffiasko	19
Schlankheitswahn	20
Kerstin Wilkens vergoldet	21
Verankerung vor Ort ist wichtig	22
Wann ist ein Mann ein Mann?	24
Kurz § knapp	25
Ganz normaler Familienwahnsinn	26
Belastung tut not	28
VORGESTELLT	
Neue Niederlassung in Duvenstedt	23
ADVENTSKALENDER	
Adventszeit in Duvenstedt	30
KLÖNSCHNACK	
Wat för Tieden wern dat in dem dörtigjährigen Krieg	36
KULTUR & UNTERHALTUNG	
Wer rastet, der rostet	37
Buchtipps für den Winter	38

KULTUR & UNTERHALTUNG	
Duvenstedter Salon	38
Alstertaler Jazz Meeting	39
Advent in der Lutherkirche in Wellingsbüttel	40
Musik ist Trumpf	40
Der Drachenreiter	42
Winterzauber im Sasel-Haus	43
KULINARISCHES	
Gebratene Barbarie-Entenbrust	44
SPORT & FREIZEIT	
Zeigen Sie dem Winter die kalte Schulter!	46
Berührungen, die Stress lösen	47
Vielseitiges Ganzkörpertraining	47
Fußball im Duvenstedter SV	48
Kinderturn-Sonntag 2013 beim DSV	49
KIRCHE	
Beschauliche Weihnachtszeit	50
VERANSTALTUNGEN	
Veranstaltungen in und um Duvenstedt	51
KINDER, JUGEND & RÄTSELSEITEN	
Kreuzworträtsel und Sudoku	52
Punkt um Punkt, Sieben Fehler und Buchstabengitter	53
SCHLUSSLICHT	
Die Zeit ist gekommen...	54
IMPRESSUM	
Impressum / Rätsellösungen	54



ADVENTSZEIT IN DUVENSTEDT

Ein Adventskalender, 24 Orte:
Der Weihnachtsmann zieht durch Duvenstedt.

[mehr auf Seite 30](#)



DAS GEHEIMNIS DER ALTEN REETKATE

„Ruhet.Sanft.“ – ein Thriller aus Duvenstedt [mehr auf Seite 14](#)

DUVENSTEDTER LICHTERMEER

Entdecken Sie den Zauber der Adventszeit ab 30. November!

[mehr auf Seite 5](#)

VERANSTALTUNGEN

[mehr auf Seite 51](#)



ÜBER DEN WEIHNACHTSMANN, MACHOS UND EIN DÜSTERES GEHEIMNIS IN DUVENSTEDT

VORWORT

Zwei Jahre und acht Ausgaben Duvenstedter Kreisel sind geschafft – und ich muss sagen, es macht weiterhin viel Freude, Spannendes und Informatives aus der Region für Sie zusammenzustellen. Ich hoffe und wünsche mir, dass noch viele weitere Duvenstedter Kreisel erscheinen werden – auch durch die Unterstützung der vielen Firmen, die die Zeitschrift für ihre Anzeigenwerbung bisher entdeckt und genutzt haben.

Sie als Leser mit einem bunten Mix aus Regionalem, Autorenberichten, Kultur, Sport, Kulinarischem und Kolumnen zu überraschen – das ist unser Ziel. Auch mit dieser Ausgabe.

Eine geheimnisvolle Kate in Duvenstedt, die eine wichtige Rolle in einem Thriller von Andreas Richter spielt, die Machos der Neuzeit, ein Bericht von Abbi Hübner, der sich die Frage stellt, ob es uns zu gut geht sowie den Stress und die Gedanken einer werdenden Mutter – wieder werden wir viel Unterschiedliches zum Thema haben. Dazu gibt's Kulinarisches aus der Gutsküche und von der Tangstedter Mühle. Natürlich kommen auch wieder Kolumnisten zu Wort.

Ideen für das ein oder andere Rezept liefert das Restaurant Lenz – und wenn Sie in der Vorweihnachtszeit in Duvenstedt unterwegs sind, stehen die Chancen gut, dem Weihnachtsmann zu begegnen. Eine lebensgroße Weihnachtsmannfigur

zeigt Ihnen den Weg zu 24 verschiedenen Geschäften, Restaurants und Dienstleistern in Duvenstedt, die in der Vorweihnachtszeit an 24 Tagen mit Überraschungen für Sie als Leser des Duvenstedter Kreisel aufwarten. Und mit viel Glück besucht Sie der leibhaftige Weihnachtsmann dann auch am 24. Dezember. Ich garantiere Ihnen spannende und abwechslungsreiche Tage mit dem Duvenstedter Adventskalender.

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich eine wunderschöne Vorweihnachtszeit und freue mich auf besinnliche Tage mit der Familie und Freunden.

Viele spannende Leseminuten mit der Weihnachtsausgabe des Duvenstedter Kreisel, ein frohes Fest und selbstverständlich einen guten Rutsch ins neue Jahr – das wünsche ich Ihnen hier schon jetzt. Wir „lesen“ uns 2014 zu den nächsten vier Ausgaben des Duvenstedter Kreisel.



*Ihr Thomas Staub,
Herausgeber
Duvenstedter Kreisel*



Sie haben doch auch hingeschaut!

Wir können leider auch nicht mehr wegschauen.
Sprechen Sie uns an, wir überarbeiten Ihre Homepage.

04109 252787

www.sitemap.de



Adventsstimmung: das Lichtermeer verzaubert auch dieses Jahr

DUVENSTEDTER LICHTERMEER

DUVENSTEDT AKTIV LÄUTET
AM 30. NOVEMBER DIE VORWEIHN-
NACHTSZEIT EIN

ENTDECKEN SIE DEN ZAUBER DER ADVENTS- ZEIT – AB 30. NOVEMBER

Auch in diesem Jahr erstrahlt Duvenstedt zur Weihnachtszeit wieder in einem weihnachtlichen Lichtermeer. Festlich illuminiert begrüßt das Dorf seine Besucher ab Ende November. „Genießen Sie das besondere Flair beim Weihnachtshopping in Duvenstedt,“ so Beate Rudloff, 1. Vorsitzende von Duvenstedt aktiv, „und unseren persönlichen Service.“



Wieder mit Überraschungen für die Kleinen dabei:
der Weihnachtsmann

Schon vor über 200 Jahren gab es in Deutschland die ersten vorweihnachtlichen Veranstaltungen, die „Nikolose Märkte“. Am 30. November 2013 ab 16:00 Uhr, zu Beginn der Adventszeit, verwandelt Duvenstedt aktiv den Stadtteil in ein Lichtermeer. Hunderte von beleuchteten Weihnachtsbäumen werden ein bezauberndes Licht auf die Menschen werfen und ihre Herzen erfreuen. Zahlreiche Stände präsentieren sich und laden zu Glühwein und Lebkuchen, zu Kaffee und Gebäck. Besonders sehenswert: die Illumination der großen Kreiselanne gegen 19:00 Uhr.

Für die vorweihnachtliche Stimmung sorgt außerdem ein umfangreiches musikalisches und künstlerisches Programm. Das Duvenstedter Blasorchester untermalt das Lichtermeer mit vorweihnachtlichen Klängen. Auf der Bühne werden Gedichte und Geschichten vorgetragen. So stimmt man Groß und Klein auf das schönste Fest im Jahr ein!

„Und wem dann noch Geschenke zum schönsten Fest des Jahres fehlen, in Duvenstedt finden Sie immer ein passendes Geschenk für Ihre Liebsten“, meint Christine Wagner, 2. Vorsitzende von Duvenstedt aktiv. Seinen Besuch angekündigt hat übrigens auch der Nikolaus. Er will gegen 16.00 Uhr am 30. November die Kinder überraschen und ihnen mit Kleinigkeiten die Vorweihnachtszeit versüßen.

PC-service
VOLKER F. MEYER

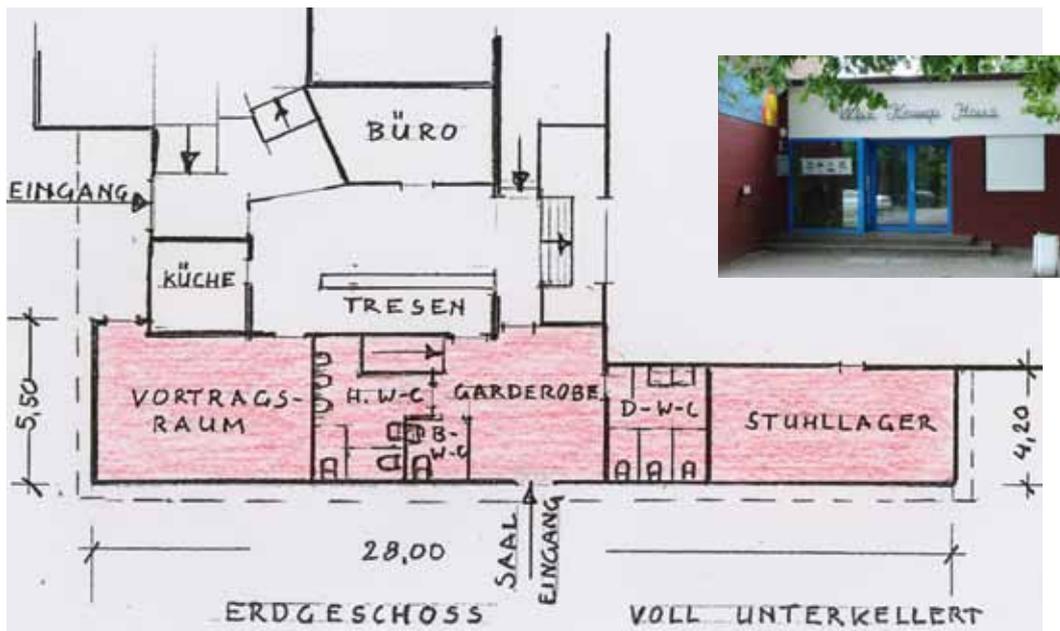
Der Computer ist auch nur ein Mensch!

Mobil 0170 467 14 28

PC-Hilfe	Hilfe iPhone-iPad-Smartphone
Hard- und Software	Systembereinigung
DSL-WLAN	Viren-Trojaner BKA-GEMA-GVU
Datensicherung - Datenrettung	

www.pcservice-hamburg.de

Udo Cordes



Die neue Erweiterung: so soll der Anbau des Max-Kramp-Hauses aussehen

DIE ERWEITERUNG DES MAX-KRAMP-HAUSES STEHT BEVOR

JETZT MÜSSEN WIR DIE CHANCE NUTZEN

Die Vereinigung Duvenstedt e.V. rechnet in den nächsten Wochen mit der schriftlichen Zusage und Benennung der daran geknüpften Bedingungen für eine zeitgemäße Erweiterung des Max-Kramp-Hauses, nachdem die Bezirksversammlung Anfang 2013 bereits einen Zuschuss in Höhe von 200.000,- € für das Projekt bewilligt hat.

Durch einen zweiten attraktiven Eingang mit Garderobe und neuen Sanitäreinrichtungen soll in naher Zukunft eine Nutzung der Säle unabhängig vom Jugendbetrieb ermöglicht werden. Durch neue, niveaugleiche Lagerräume können dann Stühle, Tische und weitere Gerätschaften unkompliziert bereitgehalten werden. Im Erdgeschoss wird ein neuer Mehrzweckraum mit 32 m² Nutzfläche entstehen. Im Untergeschoss wird für den Jugendbetrieb ein dringend benötigter Werkraum eingerichtet.

Die Vereinigung Duvenstedt möchte schon lange durch einen Anbau ihr Haus zeitgemäßer gestalten und vielfältiger nutzbar machen. In den letzten 20 Jahren sind wir diesem Ziel noch nie so nah gewesen wie heute.

Durch den Zuschuss des Bezirksamtes ist die Hälfte der Gesamtkosten von 410.000,- € abgesichert. Für eine gesicherte Finanzierung wird die Vereinigung Duvenstedt e.V. allerdings neben eigenem Kapital noch weitere 140.000,-€ durch Spenden und Kredite aufbringen müssen.

Wir möchten die Bewohner von Duvenstedt daher um Spenden für dieses Projekt bitten. Sollte es den Duvenstedtern nicht gelingen, den Eigenanteil aufzubringen, werden wir wahrscheinlich sehr lange darauf warten müssen, bis ein Zuschuss aus Bezirksmitteln in dieser Höhe wieder bewilligt wird.

Um sich bei den Spendern zu bedanken, kann für jede Spende ab 250,- € ein Ziegelstein mit eingraviertem Namen in die neue Fassade eingesetzt werden.

Ein hohes Spendenaufkommen ist wichtig, da es für einen gemeinnützigen Verein schwierig und kostspielig ist, einen Kredit aufzunehmen. Die vielfältige Nutzung des Max-Kramp-Hauses sollte nicht durch die Zwänge eines Kredits eingeschränkt werden. Für uns alle ist Stillstand in Duvenstedt nicht förderlich.

Wenn Sie uns mit einer Spende unterstützen wollen oder Rückfragen haben, senden Sie uns eine E-Mail an info@vereinigung-duvenstedt.de oder wenden Sie sich telefonisch an Herrn Hans-Hinrich Jürjens (040/607 40 41), Herrn Rainer Klemp (040/607 02 32) oder Frau Monika Stechmann (040/607 23 12). Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.vereinigung-duvenstedt.de.

*Dr. Andreas Valjavec, 1. Vorsitzender
im Namen des Vorstands der Vereinigung Duvenstedt*



Ihr Spezialist in Sachen...

- Heizung
- Sanitär ■ Solar
- Badsanierung

KEVIN FLOHR
MEISTERBETRIEB

KEVIN FLOHR
Sanitär- und Heizungstechnik Beratung | Planung | Ausführung

Lohe 64 a • 22397 Hamburg • Tel. 040-64 50 63 31 • flohr-heizung.de • kevinflohr@t-online.de



Auch in der Region gibt es viel zu entdecken: Weihnachtliches Flair im Umkreis von Duvenstedt

WEIHNACHTSMÄRKTE IN DER REGION

ADVENTSSTIMMUNG NICHT NUR IN DUVENSTEDT

Neben dem Duvenstedter Lichtermeer und dem Adventskalender laden auch in der näheren Umgebung Weihnachtsmärkte zum Bummeln und Verweilen ein. In Norderstedt findet ein Hexen-Weihnachtsmarkt statt, Sasel lockt mit einem Kunsthandwerkermarkt, in Ahrensburg kann man über einen Adventsmarkt mit speziellen Attraktionen für Kinder spazieren. Auch in Bergstedt und Tangstedt wird man fündig.

Genießen Sie also die gemütliche Vorweihnachtszeit mit Glühwein und Lebkuchen und schauen Sie, welche Angebote es in Ihrer Gegend gibt. Die genauen Zeiten und weitere Informationen entnehmen Sie der Informationsbox unten.

die Redaktion

HANNES WULFF

Oberalster Immobilien



Ihr Schlüssel für eine erfolgreiche
Immobilienvermarktung!

Vermietung · Bewertung · Verkauf

Duvenstedter Damm 18 · 22397 Hamburg
 Telefon 040-60761400
 E-Mail info@oberalster-immobilien.de

www.oberalster-immobilien.de

- ① WEIHNACHTSMARKT AHRENSBURG
 Rondeel, 22926 Ahrensburg
 26.11.2013 bis 23.12.2013
- ② LICHTERMEER DUVENSTEDT
 Duvenstedter Kreisel,
 30.11.2013 ab 16 Uhr
- ③ WEIHNACHTSMARKT TANGSTEDT
 Am Rathaus Tangstedt, Hauptstraße 93
 am 01.12.2013 von 10 bis 18 Uhr
- ④ KUNSTHANDWERKERMARKT
 Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg
 7./8.12.2013 von 10 bis 18 Uhr
 Eintrittspreis: 1,- €
- ⑤ HEXEN-WEIHNACHTSMARKT
 Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt
 13.12.2013 von 16 bis 23 Uhr
 14.12.2013 von 11 bis 23 Uhr
 15.12.2013 von 11 bis 18 Uhr
- ⑥ WEIHNACHTSMARKT BERGSTEDT
 Bergstedter Markt 1 22395 Hamburg
 14.12.2013 von 14 bis 19 Uhr
 15.12.2013 von 11 bis 18 Uhr



Den Köchen über die Schulter schauen: Das können Sie in der Gutsküche auf Gut Wulksfelde in Tangstedt.

MIT LIEBE UND LEIDENSCHAFT

DAS 27. SCHLESWIG-HOLSTEIN GOURMET FESTIVAL ZU GAST IN DER GUTSKÜCHE TANGSTEDT

Nordisches Flair in der Gutsküche in Tangstedt – das versprach Kenneth Hansen am 2./3. November. Der stets fröhliche Meisterkoch aus Dänemark kam in den Speckgürtel von Hamburg, um sein unglaublich kreatives Potential zu zeigen. Als „Dänemarks bester Koch 2009“ und „Nordischer Küchenchef 2010“ ausgezeichnet, wollte er mit seinem geradlinigen, auf die Aromen der Produkte ausgerichteten Kochstil das Publikum in der Gutsküche im Rahmen des Schleswig-Holstein Gourmetfestivals verzaubern. Das wollten wir uns ansehen. Gleich vorneweg: Es war ein Abend ganz nach unserem Geschmack – im wahrsten Sinne des Wortes.

Wir waren gespannt. Was erwartet uns bei so einem Gourmetfestival? Bei unserem Eintreffen in der Gutsküche herrschte eine herzliche Stimmung. Ein Glas Champagner, ein nettes Wort, die Begrüßung an unserem Tisch war ein

großartiger Einstieg in den Abend. Wir hatten einen formidablen Blick direkt in die Küche des Restaurants, die offen und somit gut einsehbar ist. Es ist wirklich spannend, den Köchen bei ihrer Arbeit über die Schulter sehen zu können.

Und Kenneth Hansen hielt Wort. Wenn ein Spitzenkoch kocht, dann ist das, was er macht eben auch spitze. Gemeinsam mit dem Team der Gutsküche sorgte er für ein traumhaftes Menü – eine wahre Geschmacksexplosion für jeden Gaumen. Vorneweg Grönlandgarnelen, gefolgt von einer herbstlichen Pilz-Essenz, danach Jacobsmuscheln. Der Hauptgang, ein langsam geschmortes Wulksfelder Hof-Ferkel mit Kenneth-Kohl, Senf und einer „geheimnisvollen Sauce“, war ein absolutes Gedicht. Die Birne „Temptation“ mit Karamel und Thymian-Rahmeis (!) setzten dem Ganzen die Krone auf. Wir wurden phantastisch verwöhnt, ein wahrer Gaumenschmaus. Unser Fazit: ein kulinarisch rundum gelungener Abend mit herzlichen Gesprächen und tollen Eindrücken.

Nach so einem gelungenem Event in der Gutsküche fällt es leicht, auf ein weiteres spannendes Kocherlebnis im neuen Jahr hinzuweisen: Unter dem Motto „Kochen mit Freu(n)-den“ wird es am 16.02.2014 wieder ein Event-Highlight zum Feiern & Schlemmen geben.

Rebecca und Matthias Gfrörer werden eine schöne Tradition fortsetzen, einmal zu Beginn des Jahres mit Freunden, befreundeten Kollegen, Gästen und Künstlern das Grau des Winters zu durchbrechen, ausgelassen genießen und feiern.



Stilvoll Schlemmen: Dafür steht die Gutsküche in Tangstedt.



Gute Laune beim Kochen: Matthias Gfrörer und Kenneth Hansen

Bei dieser Abendveranstaltung steht eine ungezwungene, lockere Atmosphäre beim Kochen, Schmecken und Erleben mit acht Gastköchen im Vordergrund.

Die begehrten Plätze für dieses Koch-Highlight in der Gutsküche zu Beginn des neuen Jahres können Sie unter Tel. 040/6441 9441 reservieren.

Weitere Informationen und anstehende Termine finden Sie auf www.gutskueche.de.

Thomas Staub



Haute Cuisine in Tangstedt: das Wulksfelder Hof-Ferkel

GUTSKÜCHE TANGSTEDT

Im Herzen des Erholungsgebietes Alstertal nahe Hamburg erfüllten sich Rebecca und Matthias Gfrörer 2009 ihren Traum einer auf Nachhaltigkeit basierenden Gutsküche.

Aus dem historischen Sägewerk des „Bio-Gutshof Wulksfelde“ entstand das Restaurant mit einem gemütlichen Gastraum für 90 Personen, ausgestattet mit antiken Holzbalken und plakativer Schiefertafel.

Der Clou: Hier kann man den Köchen bei der Arbeit zusehen. Eine Showküche mit Blick hinter die Kulissen exzellenter Kochkunst, die in Sternenhäusern gelernt wurde, macht jeden Besuch in diesem Restaurant zu etwas Besonderem.

info@gaedke-naturstein.de • www.gaedke-naturstein.de



Natursteinarbeiten aller ART

GAEDKE
NATURSTEIN

Der Steinmetz
in Ihrer Nachbarschaft

Reinigen
Nachschriften
Ausmalen



SICHERHEIT DER JÜNGSTEN STEHT IM MITTELPUNKT

ADAC ÜBERGIBT SICHERHEITSWESTEN AN DUVENSTEDTER KINDER



Sicherheit für die Jüngsten: Die stand im Mittelpunkt bei der Übergabe der Kindersicherheitswesten.



WohnKontrast
modular • flexibel • barrierefrei • individuell

Bei uns im Fokus:

Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ansprüche

Unsere Modulküchen:

Individuell und flexibel auf Sie abgestimmt.

Made in Hamburg:

Fertigung in den Hamburger Elbe-Werkstätten
– eine Einrichtung für Menschen mit Behinderungen

Rader Weg 126
22869 Tangstedt

Tel.: +49 - 40 - 532 62 547
Mobil: +49 - 172 - 46 00 433

Email: info@wohkontrast.de
www.wohkontrast.de



Am 18. Oktober 2013 erhielten die 90 Schulanfänger der Grundschule Duvenstedter Markt ihre Kindersicherheitswesten aus den Händen von Direktorin Andrea Goebeler, Martin Ehnert vom ADAC und Herrmann Buhr von der Polizei Hamburg. Hintergrund der ADAC-Aktion ist die Sorge um die Sicherheit der Jüngsten.

„Im Durchschnitt wird alle 27 Minuten ein Kind unter 15 Jahren in Deutschland von einem Auto erfasst“, so Martin Ehnert – oft nur deshalb, weil es zu spät gesehen werde. Deshalb stattert die ADAC-Stiftung „Gelber Engel“ in Zusammenarbeit mit dem Verband der Automobilindustrie, der BILD-Hilfsorganisation „Ein Herz für Kinder“ und der Deutschen Post deutschlandweit alle ABC-Schützen mit kostenlosen Schutzwesten aus. Man ist überzeugt, den Schulweg für die Jüngsten damit noch sicherer zu machen.

In heiterer Stimmung konnten die Schulanfänger ihre Westen in der Grundschule in Empfang nehmen. Aufkommende Fragen der Jüngsten wurden kompetent beantwortet. Martin Ehnert wies im anschließenden Gespräch darauf hin, dass sich speziell in Duvenstedt oftmals achtlos an den Straßenrand gestellte Mülltonnen für die Kleinsten als Barrikaden auf Fußwegen und Bürgersteigen erweisen – und die Kinder zwingen, auf die Straße zu wechseln. Im Rahmen einer Aktion „Aufmerksamer Nachbar“ könnte man Ruheständler bitten, die Tonnen der Berufstätigen wieder zurück in die Einfahrten zu stellen, um den Kindern einen sicheren Schulweg zu ermöglichen.

DIE GESCHICHTE VON NESA

KINDERKARDIOLOGIE IN AFGHANISTAN – ROBINAID HILFT



Das Kinderkrankenhaus in Kabul

Nesa ist ein 12-jähriges Mädchen aus einem kleinen Dorf in der Provinz Daikondi, etwa 400 km südwestlich von Kabul. Schon seit einiger Zeit klagte sie über Schwäche und zunehmende Luftnot. In ihrem Dorf gibt es keine medizinische Versorgung. So machte sich ihr Vater, als es Nesa bereits sehr schlecht ging, mit ihr auf den Weg nach Kabul in unser Kinderkrankenhaus, dem French Medical Institute for Children (FMIC). Wegstrecken dieser Art sind in Afghanistan nur sehr mühsam zu überwinden, es gibt keine Eisenbahn und keine Autobahnen. So dauerte die Reise mehr als zwei Tage, ehe Nesa mit ihrem Vater das FMIC erreichte.

Als das Mädchen von ihrem Vater in unsere Notaufnahme getragen wurde, war sie nicht mehr ansprechbar. Ihr Herz raste unregelmäßig mit einer Frequenz von mehr als 200 Schlägen pro Minute und nach wenigen Augenblicken kam es vor unseren Augen zu einem Kreislaufstillstand. Erst nach einer Stunde Wiederbelebung konnten wir den Kreislauf mit Medikamenten und Elektroschocks stabilisieren und verlegten sie, in Tiefschaf versetzt, auf unsere Intensivstation. Dort begannen wir nach der Ursache für den Kreislaufstillstand zu suchen.

In der Ultraschalluntersuchung des Herzens fanden wir die Antwort. Es zeigte sich, dass Nesas Herzklappe zwischen dem linken Vorhof und der linken Herzkammer nicht mehr richtig schloss, das Herz bereits massiv vergrößert und ihre Lunge voller Wasser war. Unter der durchgeführten Therapie ließ sich die Herzleistung stabilisieren und das Wasser aus der Lunge ausschwemmen. Nach vier Tagen Narkose und künstlicher Beatmung entschlossen wir uns, Nesa kurz wachwerden zu lassen, um zu sehen, ob sie die Wiederbelebung ohne Schäden in ihrem Kopf überstanden hatte. Zu unserer großen Freude zeigte sich, dass dies der Fall war.

So war es an der Zeit, alle Vorbereitungen für die notwendige Herzoperation zu treffen, um die eigentliche Ursache des ganzen Geschehens zu beseitigen. Eine Woche nach der erfolgreichen Wiederbelebung starteten wir den Eingriff unter Einsatz der Herz-Lungen-Maschine. Kinderherzchirurg Prof. Najeebullah Bina und Anästhesist Dr. Matthias Angrés bildeten zusammen mit den lokalen afghanischen Kollegen das OP-Team. Die Operation dauerte gut fünf Stunden und es gelang, die kranke Herzklappe erhaltend zu rekonstruieren. Stabil wurde Nesa wieder auf die Intensivstation zurückverlegt. Schon nach wenigen Stunden konnte sie selber atmen, wurde wach und von allen unterstützenden Maschinen befreit. Zwei Tage später verlegten wir Nesa von der Intensiv-

station, nach weiteren fünf Tagen konnten wir sie aus dem Krankenhaus entlassen. In den nächsten vier Wochen wird das Mädchen noch mit ihrem Vater in Kabul wohnen, damit wir sie regelmäßig nachuntersuchen können. Danach kann Nesa wieder in ihr Dorf zurückkehren und wird routinemäßig alle drei Monate zu weiteren Kontrolluntersuchungen in das FMIC kommen.



Nesa: beschwerdefrei nach OP

Wir sind unendlich froh über die Genesungsfortschritte von Nesa. Der Vater hat uns erlaubt, darüber zu berichten und auch die Fotos zu veröffentlichen. Wir tun dies, weil wir zeigen möchten, welche medizinische Versorgung mittlerweile im FMIC in Kabul möglich ist. Gleichzeitig bedanken wir uns damit bei allen unseren Unterstützern, ohne die dieser Einsatz nicht realisierbar wäre.

Das French Medical Institute for Children (FMIC), wurde im Jahre 2006 eingeweiht und ist eine öffentlich-private Partnerschaft zwischen der Regierung der Islamischen Republik Afghanistan, der Regierung von Frankreich, des Aga Khan Development Networks (AKDN) sowie der Französischen humanitären Hilfsorganisation La chaîne de l'espoir. RobinAid, deutsche Sektion von La chaîne de l'espoir, ist seit 2009 am medizinischen Betrieb dieses bisher einzigartigen Kinderkrankenhauses in Afghanistan beteiligt. Dabei konzentriert sich die Arbeit von RobinAid vor Ort vor allem auf die Kinderherzchirurgie, die Kinderanästhesie und Intensivmedizin.

HOTEL • RESTAURANT Tangstedter Mühle



Unser Motto
für das ganze Jahr:



Ihr Haus
für Festlichkeiten
im stilvollen Rahmen

Wenn schon ... dann
Traumhochzeit

Kleine Mühlen-Vorschau:

November

Bauernente
– am Tisch tranchiert.
Wildgerichte aus dem schönen
Schleswig-Holstein.

Dezember

Weihnachten feiern
im Restaurant Windmühle.
Feiern und genießen.

Silvester-Gala

Feiern Sie mit uns ins
Jahr 2014 hinein!
Noch heute anmelden.

Telefon: 04109 9217

Hauptstraße 96 • 22889 Tangstedt

WISSEN SIE,WOHIN DER HASE LÄUFT?

WILDZEIT IN DER TANGSTEDTER MÜHLE



Philipp und Tim und Riebling freuen sich auf Ihren Besuch
in der Tangstedter Mühle.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die ruhige Vorweihnachtszeit streckt die Fühler aus. Alles geht etwas gemächlicher zu. Nicht so in der Tangstedter Mühle.

Denn da sind wilde Zeiten angesagt, zumindest in kulinarischer Hinsicht. Für das Gasthaus mit Tradition zurück bis ins Jahr 1870 bestimmen Wild und Geflügel von heimischen Jägern die Speisekarte. Der Hase läuft also bis zur Tangstedter Mühle - und kommt dort, frisch zubereitet, auf den Tisch.

Philipp Riebling, Chef im Restaurant und für die Festlichkeiten zuständig, serviert Ihnen dazu den passenden Wein – als Experte für edle Tropfen besitzt er ein großes Sortiment, um jedes Wildgericht passend abzurunden. Küchenmeister Tim Riebling betont, dass das Wildfleisch so frisch ist, dass es nicht durch einen strengen Geruch auffällt – denn das seien oft die Bedenken von „Wild-Neulingen“. Selbstverständlich bekommen Sie neben dem Schwerpunkt „Wild“ auch noch andere Fleisch-, Fisch-, und vegetarische Gerichte.

Auch für die jetzt anstehenden Firmen-Weihnachtsfeiern ist man gut gerüstet – noch ist man nicht ausgebucht und freut sich über Anmeldungen, übrigens auch für die Silvesterfeier am 31. Dezember.

Öffnungszeiten unter der Woche ab 16 Uhr, freitags bis sonntags schon ab 11 Uhr. Dienstag ist Ruhetag. Reservierungen unter Tel. 04109/9217.



DIE BIKE-LEGENDE LEBT

NACHLESE DES HARLEY-TREFFENS IN DUVENSTEDT



Chrom und guter Sound: ein unvergessliches Harley-Treffen in Duvenstedt

Duvenstedt aktiv hat es wieder einmal eindrucksvoll bewiesen: Bei bestem Spätsommerwetter veranstaltete man am Sonntag, den 29.09.2013 im beschaulichen Duvenstedt anlässlich des verkaufsoffenen Sonntags das inzwischen legendäre Duvenstedter Harley-Treffen.

Und wirklich alle kamen. „So viele Edelbrock-Bikes, so viele customized bikes habe ich noch nie gesehen,“ so Thomas Staub, Herausgeber des „Duvenstedter Kreisel“ und Vorstandsmitglied von Duvenstedt aktiv, „es ist der helle Wahnsinn – und Duvenstedt ist wieder ganz vorn dabei!“

Das Dorf war voller Musik und Geräusche. Und der Sound war und ist im Falle einer Harley Davidson naturgemäß schon immer ziemlich wichtig – er ist Heavy Metal, Rock'n' Roll und Symphonie zugleich. Diese Laute sind Chuck Berry, Rolling Stones und Mozart vereint – es heißt, egal wie Du tickst, es ist Musik. Dazu gesellte sich das fulminant rockige Repertoire der „Bonds“, die das Herz jedes Musikfans höher schlagen ließen.

Hamburger Altrocker wussten, wer dort auf der Bühne stand: es waren alte Weggefährten von Tony Sheridan aus legendären Hamburger Star-Club Zeiten. Geselligkeit, Benzin, schnacken, fachsimpeln und die Angebote der Geschäfte der Duvenstedt aktiv-Mitglieder, gleich welcher Art, wahrzunehmen: Das waren für alle Beteiligten die Momente, die diesen Nachmittag in Duvenstedt unvergesslich machten.

„Herrlich,“ so Beate Rudloff, 1. Vorsitzende von Duvenstedt aktiv, „so viele Besucher hier in unserem Dorf begrüßen zu dürfen, das ist schon einmalig. Dazu die ganzen Harleys - ja, man kann sagen, da weht ein Hauch von Freiheit und Abenteuer durch Duvenstedt.“ Denn auch das ist Duvenstedt: mal abseits der gewohnten Routen unterwegs zu sein und Abenteuer zu genießen.

Udo Cordes

Dörte Evers

040/64850986

Das Leben ISST schön!

Catering & Eventausstattung

catering@das-leben-isst-schoen.de

DAS GEHEIMNIS DER ALTEN REETKATE

„RUHET.SANFT.“ – EIN THRILLER AUS DUVENSTEDT



Ruhe.Sanft.: Ein uraltes Fachwerkhaus steht im Mittelpunkt des Thrillers von Andreas Richter.

Dass ein mit einer Prise Mystery gewürzter Thriller nicht nur an den klassischen Schauplätzen Neuengland und Skandinavien funktioniert, sondern auch in Duvenstedt bestehen kann, beweist der Roman „Ruhet.Sanft.“ von Andreas Richter. Die spannende Geschichte um das düstere Geheimnis eines alten Fachwerkhauses ist als eBook bei Amazon erschienen.

Starkoch Stefan Timmer droht der Ruin. Gerade erst hat er sich seinen Lebenstraum erfüllt und in einer alten Duvenstedter Reetkate ein Restaurant eröffnet. Doch bereits am Eröffnungsabend stirbt der erste Gast – und es soll nicht der einzige bleiben. Stefan und seine Frau Mirja sind verzweifelt. Als sie erkennen, dass die Geister der Vergangenheit das Haus eingeholt haben, ist es fast schon zu spät.

AUSZUG AUS „RUHET.SANFT.“:

Eine Viertelstunde später steuerte Stefan den Wagen in die Sackgasse, stoppte am Straßenrand vor einem maroden Jägerzaun und stellte den Motor aus. Er sah an Mirja vorbei zu dem Haus und sagte: »Sieh mal hin. Bei diesem Wetter und bei dem trüben Licht hat das Haus noch viel mehr Atmosphäre. Es wirkt, als sei es von ... damals.«

»Es ist von damals, es ist ein altes Haus.«

»Das meine ich damit nicht. Das Haus wirkt irgendwie, als habe die Zeit es konserviert und als befände es sich noch immer im Jahr 1800, während um das Haus herum bereits das Jahr 2012 zu Ende geht. Die Vergangenheit liegt wie eine



Cave teresam!

text & kommunikation

Marketing & Werbung

Print. Online. Social Media.

Beratung | Konzeption & Strategie | Texterstellung

040 / 645 380 29
www.caveteresam.de



MACKENS+SOHN GMBH

SANITÄR- U. HEIZUNGSINSTALLATION
WASSER- U. SIELANSCHLÜSSE DACHARBEITEN

KUNDENDIENST TELEFON 040/60 87 25-0
FAX 040/606 10 04

E-MAIL INFO@MACKENS-SOHN.DE
POPPENBÜTTELER BOGEN 17 · 22399 HAMBURG



Glocke über dem Haus.«

»Wenn erst mal der ganze Schmutz runter und der Garten hergerichtet ist, wird es völlig anders aussehen.« Sie zog ihn an den Ohren zu sich heran, küsste ihn erst auf die Nasenspitze und anschließend auf den Mund. Dann stiegen sie aus und gingen den schmalen Kiesweg entlang. Stefan schloss die Haustür auf, und als er sie öffnete, knarrte sie ächzend. Sie gingen durch die zweite Tür und standen in dem großen Hauptraum. Stefan öffnete zwei Fenster und stieß die Fensterläden auf, und das Licht, das nun hereinfiel, reichte aus, um den Raum matt zu erhellen.

Mirja zog die Piccolos aus der Manteltasche und schraubte sie auf. Sie sagte: »Champagner aus Gläsern wäre natürlich stilvoller gewesen, aber zur Not geht es auch ...«. Sie brachte den Satz nicht zu Ende. Eine Piccolo-Flasche glitt aus ihrer Hand und zersprang auf dem Boden. Das Klirren wurde von Mirjas hellem Aufschrei übertönt.

Stefan fuhr herum und starrte sie an. Er sah den Schreck in ihrem Gesicht, und noch bevor er etwas sagen oder fragen konnte, flüsterte sie gepresst: »Steff! Da hinten ... da ist jemand.«

»Was?«, fragte er überrascht. »Wo denn?«

Mirjas Augen waren aufgerissen. Sie deutete mit dem Kopf zu der Feuerstelle.

Nun sah Stefan es auch. Tatsächlich, da war jemand. Oder etwas. Was auch immer es war, es kauerte auf dem Sims.

Er kniff die Augen zusammen und blickte angestrengt.

»Steff, was ist das?«, fragte sie. Ihr Herz hämmerte bis in den Hals hinein.

»Ich habe verdammt noch mal keine Ahnung«, sagte er leise. Dann rief er: »Wer ist da?«

Keine Antwort.

»Es sieht aus wie ein großes Tier«, flüsterte Mirja.

Stefan schluckte. »He, zeigen Sie sich! Los, kommen Sie schon.«



Grusel, gleich um die Ecke: Duvenstedt ist Schauplatz

Was auch immer auf dem Sims kauerte – nun richtete es sich auf und sprang geräuschlos herunter. Mirja biss sich auf den Daumen und unterdrückte einen Schrei. In dem matten Licht war eine schmale Silhouette zu erkennen, die auf zwei Beinen stand und langsam auf Mirja und Stefan zukam. Nach dem dritten Schritt wurde aus der Silhouette eine Gestalt. Ein Mensch. Er kam näher.

»Das gibt es doch nicht«, murmelte Stefan und die Spannung fiel von ihm ab. »Ein Kind!«

Tatsächlich. Es war ein Mädchen, und es blieb etwa zwei Schritte vor ihnen stehen. Das Mädchen war sechs oder sieben, vielleicht auch acht Jahre alt, das ließ sich schwer



Inhaber: Marc Sandtmann

Anschrift

Saalkamp 51

22397 Hamburg

Telefon: 040 60751606

Mobil: 0160 6161908

maurermeister@sandtmann.com

www.sandtmann.com

**ARBEITEN,
DIE WIR AUSFÜHREN**

- Maurerarbeiten

- Reparaturen

- Kernbohrungen

- Durchbrüche

- Kellersanierung

- Betonsanierung

**HighTech und Tradition –
Ihre Druckerei seit 1919!**

MAX SIEMEN KG
PRINTPRODUKTION

Oldenfelder Bogen 6 · 22143 Hamburg
Tel.: 040/675 621 0 · Fax: 040/675 621 15
Info@siemendruck.de · www.siemendruck.de



Lokaler Thriller: Andreas Richter schreibt über Duvenstedt

ANDREAS RICHTER IM INTERVIEW:

Redaktion: Weshalb haben Sie Duvenstedt als Schauplatz der Geschichte gewählt?

Richter: Die stillen Stimmungen der Wege, Wälder und Moore sind ideal, um Szenen atmosphärisch zu verdichten. Zudem sind die hier lebenden Menschen authentisch und mit der Region verwurzelt – zwei wesentliche Merkmale für die Figuren des Romans.

Redaktion: Sie kennen die Walddörfer gut.

Richter: Ja, ich bin an der Grenze von Meiendorf zu Volksdorf aufgewachsen und habe später in Bergstedt gewohnt. Ich habe einen emotionalen Bezug zu den Walddörfern, obwohl ich heute in Ahrensburg lebe.

Redaktion: „Ruhet.Sanft.“ ist die vollständige Überarbeitung Ihres Romans, der vor rund zehn Jahren unter anderem Titel als Taschenbuch erschienen ist.

Richter: Ich habe die Geschichte mit großem Zeitaufwand komplett überarbeitet. Es war spannend, dem Roman neues Leben einzuhauchen und es hat meine Leidenschaft am Schreiben wiedererweckt.

die Redaktion

einschätzen. Es war schmal und trug ein weißes Kleid aus dünnem Leinen, die Füße waren nackt. Das Gesicht des Mädchens war geradezu unwirklich schön. Der weiche Mund, die geschwungene Nase und die runden blauen Augen – alles passte perfekt zueinander. Blonde Haare mit langen, wilden Locken fielen über die Schultern.

Stefan ärgerte sich, dass er sich von der Silhouette eines Mädchens hatte einschüchtern lassen. »Wer bist du denn?«, fragte er. »Na, du hast uns vielleicht einen Schrecken eingejagt, sag ich dir. Was machst du hier?«

Das Mädchen antwortete nicht, sondern sah ihn einfach bloß an.

Stefan sagte sich, dass er wohl zu barsch gewesen war. Er lächelte dem Mädchen zu und sagte: »Wir haben uns ganz schön erschrocken, denn wir hatten überhaupt nicht mit dir gerechnet. Wie heißt du?«

Doch das Mädchen antwortete noch immer nicht. Stattdessen drehte es den Kopf ein wenig und sah nun Mirja an.

Mirja sagte lächelnd: »Hallo, meine Kleine. Du hast aber schöne Haare, die sehen ja fast aus wie Gold, darum beneiden dich bestimmt alle. Hast du dich etwa auch so erschreckt wie wir? Keine Bange, wir sind nicht böse auf dich. Verrätst du mir, wie du heißt?«

LICHT (T)RÄUME

Wintergarten-lounge Hamburg

Lichterrabatt sichern!!!

Wintergärten und Terrassendächer

Fordern Sie Ihre kostenlose Fachberatung an bei:

Claudia Nicolovius

Granitweg 6a
22395 Hamburg

Vertrieb VERANDA GmbH

Tel. 040 606 52 74

info@wintergarten-lounge-hamburg.de
www.wintergarten-lounge-hamburg.de

Das Mädchen zeigte keine Reaktion, sondern sah auch Mirja einfach bloß an. Erst jetzt fiel Mirja auf, dass die Kleine die Hände hinter dem Rücken hielt.

»Willst du mir deinen Namen nicht verraten? Also gut, dann fange ich an und verrate dir, wie wir heißen. Ich bin Mirja. Und das ist Stefan. Uns gehört dieses Haus. So, und nun bist du dran. Ich wette, du hast einen wundervollen Namen, der genauso hübsch ist wie du.«

Das Mädchen schwieg.

»Und«, fragte Mirja. »Wie heißt du denn nun?«

Keine Antwort.

Stefan sagte: »Lass sie, Schatz, wenn sie nicht will.« Dann zu dem Mädchen: »Du brauchst uns deinen Namen nicht zu verraten. Aber du musst uns schon



verraten, wo du wohnst, damit wir dich nach Hause bringen können. Wir können deine Eltern auch anrufen, damit sie herkommen und dich abholen. Was ist dir lieber?»

Wieder entgegnete das Mädchen nichts. Stattdessen zog es eine Hand hinter dem Rücken hervor. Die Hand war leer. Dann zog es langsam die andere Hand hervor. In der Hand hielt es eine Sanduhr. Das Mädchen sah Mirja an und stellte die Sanduhr auf den Boden.

Die Sanduhr war in einem guten Zustand, schlicht und zeitlos schön. Die Deck- und Fußplatte waren rund, und die drei gedrechselten Längsstäbe bestanden aus lackiertem Kirschbaumholz. Die beiden bauchigen, an den Spitzen miteinander verbundenen Glasgefäße waren dünn und fein geschliffen, und um den zwei runden Glaskolben Halt zu geben, waren sie in Holzstücke gesetzt worden. Weißlich-grauer Sand füllte das untere Gefäß mehr als zur Hälfte.

Mirja sagte: »Die ist aber schön. Hast du sie hier gefunden, im Haus?«

Das Mädchen schwieg, ging in die Hocke und betrachtete die Sanduhr.

Mirja und Stefan warfen sich einen Blick zu, dann sagte Mirja: »Weißt du was, meine Kleine: Falls du die Sanduhr hier aus dem Haus hast, darfst du sie behalten, wenn du möchtest. Wir schenken sie dir.«

Das Mädchen hob den Kopf an, betrachtete Mirja und sagte nichts.

»Hast du verstanden?«, sagte Mirja. »Du kannst sie mit nach Hause nehmen, sie gehört jetzt dir.«

Anstatt zu antworten, erhob sich das Mädchen. Es ließ die Sanduhr stehen und ging an Mirja und Stefan vorbei in Richtung Eingangstür.

»Wo willst du hin?«, fragte Mirja. Das Mädchen antwortete nicht und blieb auch nicht stehen. Sie verschwand durch die Zwischentür.

»Sie geht raus«, staunte Stefan. »Sie kann doch nicht einfach raus, sie wird sich bei den Temperaturen den Tod holen, sie hat ja kaum was an.«

»Hol sie zurück«, sagte Mirja hastig. »Wir bringen sie nach Hause.«

Stefan nickte und eilte aus dem Haus. Das Mädchen war fort. Er schaute den Weg hinunter, doch das Mädchen war nicht zu sehen. Stefan fluchte in sich hinein, dann lief er hinter das Haus. Aber auch hier war das Mädchen nicht. »Hallo«, rief er. »Kleines, wo steckst du?«

Keine Antwort.

Stefan lief weiter um das Haus herum, bis er wieder vor der Haustür stand. Nichts, das Mädchen war fort. Erneut rief er nach ihr, doch niemand antwortete.

Stefan sah zur Straße. Er zögerte einen Moment, dann lief er den Weg entlang und durch das offen stehende Gartentor. Er stand in der kleinen Sackgasse, doch von dem Mädchen war nichts zu sehen.

Stefan warf einen Blick in die anliegenden Vorgärten und als er das Mädchen auch dort nicht entdeckte, lief er zur Straße. Das Mädchen war nicht zu sehen. Stefan runzelte die Stirn,

MONTAGE & PROJEKTSERVICE GMBH

Tel.: 040 - 23 85 99 25

aleue@aleue.de



*Kalte Füße? Zugluft adé!
Wintercheck für Fenster und Türen*

Ihr Anliegen – unsere Aufgabe!

Altbausanierungen – Holzarbeiten aller Art
Möbelplanung- und Möbelbau in eigener Werkstatt
Bauelemente – Fenster- und Türen-Sonderanfertigungen
Fußböden – Neuverlegung + Reparatur – Dielen/Laminat/Parkett

DITTRICH-BAU

- Schlüsselfertige Häuser – vom Rohbau bis zur Komplettlösung
- Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen
- Dachausbauten, Hausanbauten und Durchbrüche
- Fassadensanierungen

Dittrich-Bau GmbH

- Wragekamp 1 ■ 22397 Hamburg
- Telefon: 040 / 602 12 13 ■ Fax: 040 / 602 73 70
- E-Mail: info@dittrichbau.de ■ www.dittrichbau.de



JUWELEN MIT GESCHICHTE

VINTAGE-VERKAUFS-AUSSTELLUNG

Den hochkarätigen Glanz vergangener Zeiten kann man jetzt in der Goldschmiede Gödeke erleben. Vom 28. November bis 14. Dezember 2013 präsentiert die Traditionsgoldschmiede eine Verkaufsausstellung von Schmuckstücken aus den vergangenen 140 Jahren.

Die brillante Zeitreise zieht sich vom 19. Jahrhundert über den Geometrismus des Art déco bis hin zur Üppigkeit der 1930er Jahre und bietet damit eine wahre Fülle an unterschiedlichen Formen und Motiven.

Dabei liegt die Faszination von klassischem Schmuck nicht nur an dem handwerklichen Können oder dem speziellen Stil, sondern es ist vielmehr der nostalgische Hauch glanzvoller vergangener Zeiten, der eine große Anziehung auf den Betrachter ausübt.

Ob aus dem Fin de siècle (1880-1890), Jugendstil (1890-1900), der Belle Époque (1900-1915), dem Art déco (1920-1935), der Retro Moderne (1935-1945) oder dem von Christian Dior kreierten New Look (1945-1960) – alle Exponate sind bestens erhalten und im Originalzustand.

Die kostbaren Zeitzeugen können natürlich auch erworben werden. Vom zarten Diamantring bis hin zum fein gearbeiteten Armband ist die Auswahl vielfältig und geschichtsträchtig. Erleben Sie die Faszination klassischen Schmucks bei Gödeke.

die Redaktion

dann ging er zu dem Haus zurück. Mirja stand in der Tür und ihr fragender Blick machte jedes Wort überflüssig. »Sie ist fort«, sagte Stefan. »Keine Ahnung, wo sie abgeblieben ist.«

»Aber wir können sie bei der Kälte doch nicht draußen rumrennen lassen, barfuß wie sie ist.«

»Was soll ich denn machen?«, erwiderte Stefan. »Ich habe sie gesucht und immer wieder gerufen, mehr kann ich nicht tun. Wenn sie nicht kommt, kann ich auch nichts dafür.«

»Und was jetzt?«

»Nichts. Bestimmt wohnt sie in einem der Häuser hier. Garantiert ist sie wieder zu Hause und lacht über uns.«

Mirja vergrub die Hände in den Manteltaschen. »Wie ist sie hier rein gekommen? Die Haustür war abgeschlossen und alle Fenster waren geschlossen, die Fensterläden verriegelt. Wie ist die Kleine ins Haus gekommen?«

Andreas Richter



„RUHET.SANFT.“ – EIN THRILLER AUS DUVENSTEDT

In Andreas Richters neuem Roman muss man nicht in die Ferne schweifen, um erstklassige Hochspannung zu erleben: Schauplatz ist ein altes Fachwerkhaus in Duvenstedt. Der Schriftsteller lebt und arbeitet in Ahrensburg vor den Toren Hamburgs. Mehr über den Autor im Internet unter www.andreasrichter.info.



◆ Große Weihnachtsausstellung ab Ende November



Gödeke DER GOLDSCHMIED

- ◆ Individuelle Schmuckanfertigung
- ◆ Umarbeitung ◆ Reparatur
- ◆ Schmuckschätzung ◆ Goldankauf

Kaiser-Wilhelm-Allee 2b · 22926 Ahrensburg

Telefon: 04102 - 5 98 58

www.goedeke-goldschmiede.de

Di.-Fr.: 9-18.30, Adventsonnabende: 10-18 Uhr

Montag geschlossen

ROASTBEEFFIASKO

KOLUMNE VON VERA KLOSE

Es gibt Momente im Urlaubs- und auch im normalen Leben, da eilt mein Mann mir zeitlich weit voraus. Zum Beispiel beim Erscheinen in Frühstückstempeln oder sonstigen Restaurant-Einrichtungen, um schon mal die Lage zu sondieren.

Gerne lasse ich mir dann von ihm einen Stuhl zuweisen – und Sie können sich darauf verlassen, dass ich dann auch genau auf dem Platz nehme. Auch wenn ich ausschließlich den Gatten und/oder eine dahinter liegende Wand anschau, berührt mich das nicht weiter.

Warum? Weil ich Tischmanieren anderer Gäste zu ertragen nicht mehr bereit bin. Da wird geschaufelt nach dem Motto „Essen fassen“, das Besteck gehalten, als hätte man Forke und Spaten in den Händen, mit vollem Mund geredet, dass die Fetzen fliegen – im wahrsten Sinne des Wortes. Da werden Ellbogen aufgestützt, mit geringstmöglichem Bewegungsablauf der Muskulatur, offenbar, um Elle, Speiche und Handwurzelknochen zu schonen. Damit das Essen den Weg überhaupt noch zwischen die Kauleisten findet, wird der Kopf weitmöglichst vorgebeugt. Und während des dann rhythmischen Kauens – einem Zweipaarhufer nicht unähnlich – liegt schon der Nachschub auf der in der Luft hängenden Gabel.

Dabei wäre es so einfach: Man müsste sich vielleicht nur mal wieder an ein paar unter Umständen weit zurückliegende familiäre Erziehungsmaßnahmen erinnern.

Apropos Familie – meine Großmutter pflegte stets zu sagen: „Satt sind die Schweine, wir sind gesättigt.“ Das habe ich mir gemerkt. Mittlerweile sind also alle in meinem Freundeskreis gesättigt – und nicht mehr satt.

Überhaupt: Oma... wie oft habe ich diesen „Tischgeneral“ in meiner Kindheit verflucht. Während ich aß, kam es von ihrem Sessel in stakkatohaftem Befehlston: „Sitz gerade“ – „Nimm die Ellbogen vom Tisch“ – „Fass bitte das Besteck am oberen Ende an...“

Sie sah einfach alles – immer. Dafür hätte ich sie oft umbringen können. Heute bin ich ihr dankbar, denn in jeder Lebens- bzw. Essenslage weiß ich bei Tisch, was sich gehört.

In meiner Kindheit gab es zwar keinen Hummer auf der alltäglichen Mittagstafel, aber ich rühme mich mittlerweile, das Meerestier heute ansehnlich auf den Verdauungsweg zu bringen, ohne dass mein Gegenüber eine halbe Schere im Auge hat. Auch käme ich nie auf die Idee, das Messer quer durch den Mund zu ziehen, um damit dasselbe abschließend zu säubern. Alles schon dagewesen, alles erlebt.

Der Höhepunkt allen unansehnlichen Tischtreibens aber ist Schmatzen und Schlürfen. Damit treibt man mich in Bruch-

teilen von Millisekunden auf den höchsten Zweig der berühmten Palme. Und da bleibe ich dann auch erst einmal. Klar, der Tee oder Kaffee ist vielleicht heiß. Aber muss es bei der Verkostung denn gleich nach „Kulisse Schweinetrog“ klingen? Ich meine nicht.

Da fällt mir, noch eine kleine Geschichte ein – damit Sie merken, dass man auch mal formvollendet daneben liegt.

Es ist Jahre her, da gab uns Journalisten der Inspekteur der Bundesmarine die Ehre eines Hintergrundgesprächs. Versammelt waren interessierte Kollegen, die Kantine hatte halbe Schwarzbrotsschnitten serviert, äußerst abwechslungsreich und delikate belegt. So delikate, dass ich alsbald mit einer Roastbeefschmitte Freundschaft schloss. Ansehnlich zurechtgemacht mit aufgeschnittenem Gürkchen samt ausreichend Remoulade, sehr dekorativ.

Nach dem großen Griff über den ganzen Tisch in einer angemessenen Sekunde biss ich beherzt in meine Beute – und schaffte es, im Roastbeef hängen zu bleiben. Mehrere Versuche zeigten: der Kram ließ sich wirklich nicht durchbeißen.

Hinzufügen möchte ich, dass ich direkt neben dem Admiral saß. Während sich also die Scheibe Schwarzbrot unter dem zähen Luder schon aufzulösen begann und die Remoulade anteilig meine Nasenspitze zierte, begannen meine Kollegen, mich immer interessierter zu fixieren. Auch unser Gast wurde zunehmend nervöser und guckte mich schlussendlich nur noch hypnotisiert an.

Ich versuchte, entschuldigend zu lächeln, was meine Lage auch nicht gerade verbesserte. Bis ein Kollege, ein bekannter Fernsehjournalist, (wer es war, wird nicht verraten), sich ein Herz nahm und mir Besteck reichte, zusammen mit dem dezenten Hinweis, dass es vielleicht besser wäre, ich würde mich dessen bedienen.

Weiter möchte ich die Situation nicht beschreiben, aber Sie können sich ja denken, dass ich das Stück Brot schlecht vor dem Mund zerschneiden konnte.

Ein bescheidener Vergleich mit Loriots Nudelszene ist hier durchaus treffend. Leider. Seitdem meide ich mit Roastbeef belegte Großschnitten. Es sei denn, mein Mann platziert mich dergestalt, dass ich nur die Wand angucke. Und ich wirklich Aufmerksamkeit benötige.

Vera Klose

BESTATTUNGEN

Eggers

Ohlendieck 10
22399 Hamburg

POPPENBÜTTEL

Telefon 040 602 23 81

info@bestattungen-eggers.de
www.bestattungen-eggers.de



SCHLANKHEITSWAHN

WENN DICKSEIN ZUR EINBILDUNG WIRD



Spieglein, Spieglein an der Wand...

Abnehmwillige Frauen haben es meist nicht leicht. Der Weg zur Wunschfigur ist oft komplizierter, als es in vielen Berichten vorgegeben wird. Die eigentliche Bedrohung liegt in den lästigen Hungergefühlen und den ständigen Versuchungen, die in jedem Kühlregal lauern. Viele Anbieter glauben, das Geheimnis ewiger Schlankheit zu kennen und frohlocken im Internet mit ungeahnten Möglichkeiten.

Erwartungsgemäß probieren Frauen einiges aus, um einen schlanken Körper zu bekommen. Das Verlangen nach Naschwerk verschwindet aber nicht einfach auf Knopfdruck. Für die richtige Ernährungs- und Lebensweise werden vielfältige Tricks gegen das Hungergefühl angewandt. Gesundheitsbewusste Frauen folgen dabei ausgewogenen Ernährungsempfehlungen, anstatt auf ungesunde Radikal-Diäten zu bauen. Sie schaffen sich im Alltag ritualisierte Handlungsweisen, damit der berühmt-berüchtigte Jojo-Effekt nicht gleich wieder zuschlägt.

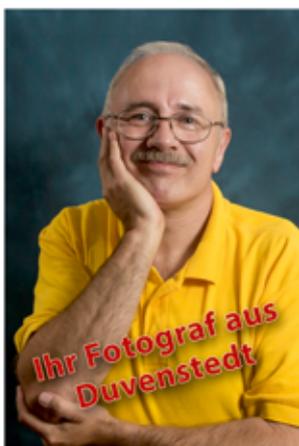
Irrwitzige Ruck-Zuck-Diäten können dem Körper nicht nur durch Mangelernährung schaden, sondern schaffen zudem vorzügliche Rahmenbedingungen, etwas Bestimmtes zu essen, nur noch reizvoller zu machen. Unerwünschte Kilos kommen in Rekordzeit zurück und das neue Endgewicht fällt meist noch höher als zuvor aus.

Richtiges Abnehmen ist oft eine psychologische Frage, die mit der richtigen Einstellung im Kopf beginnt. Das natürliche Abnehmen wird durch die Kraft unserer Gedanken beeinflusst.

Der Belohnungseffekt darf aber nicht komplett ausbleiben. Ein leckeres Stück Kuchen oder ein Eis zwischen-

durch ist durchaus erlaubt, solange für ausreichend Bewegung gesorgt wird. Aus der strikten Einhaltung strenger Ernährungsregeln kann sich vergleichsweise schnell ein Schlankheitswahn entwickeln. Befindet sich die anfängliche Bereitschaft, an Gewicht zu verlieren noch in einem normalen Stadium, entwickeln sich Zwangsgedanken, die der betroffenen Frau die Vorstellung vom „Zu-Dicksein“ vorgaukeln, obwohl sie in der Realität schlank ist.

Die Unkontrollierbarkeit in der Sache lässt sich an eindeutigen Symptomen erkennen: das Urteilsvermögen für das eigene Körpergefühl versagt völlig und warnende Hinweise aus dem näheren Umfeld werden in den Wind geschlagen. Jede noch so kleine Kalorienangabe wird für den Körper als bedrohlich empfunden, gleichzeitig verdichtet sich die Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme. Der Kontrollverlust über das eigene Gewicht ist dermaßen stark ausgeprägt, dass jede aufgenommene Nahrungsmenge mit einem exzessiven



VON KITZING FOTOGRAFIE
Immobilien & Veranstaltungen

Professionelle Fotos
von Ihrer Immobilie!
Taufe, Konfirmation,
Geburtstag oder Hochzeit
- ich halte die schönsten
Momente fest!

Fon (040) 607 501 51
Email info@vonkitzing.de

www.vonkitzing.de

AWO-Kita Huulkamp/ Montessori-Kinderhaus

Wir suchen ab sofort:

liebevolle
Montessori-Pädagogin
für 12 bis 15 Stunden/Woche.

Wir bieten:

- teamorientierte, kooperative Zusammenarbeit
- flexible Arbeitszeitgestaltung
- ein modernes Unternehmen mit Tradition

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
AWO-Kita Huulkamp/Montessori Kinderhaus
Bärbel Briegel-Hagel
Huulkamp 10
22397 Hamburg
Tel. 040 - 608 41 61
montessori-kinderhaus@awo-hamburg.de
www.awo-montessori-kinderhaus.de



Landesverband
Hamburg e.V.

Bewegungsdrang abtrainiert wird. Im weiteren Verlauf kommen Essstörungen hinzu, die nicht selten zum Erbrechen führen, da die Betroffenen das Gefühl haben, während der Nahrungsaufnahme die Kontrolle über sich zu verlieren.

Infolge von körperlicher und psychischer Erschöpfung kann sich das Allgemeinbefinden akut verschlechtern. Die Angst vor kleineren Gewichtsschwankungen kann bei vielen Frauen emotionale Beweggründe haben, die etwa auf Leistungsdruck oder auf einen Minderwertigkeitskomplex zurückgehen. Im Schlangheitswahn können unsere Sinne auch von unerreichbaren Wunschbildern beherrscht werden.

Falsche Leitbilder können hier eine Folge der Selbstüberforderung sein, denn genetische Erbanlagen, die von Geburt an vorhanden sind, bestimmen den persönlichen Maßstab unseres Körpers, während eine Extrem-Diät nur Schaden anrichten und keine Vollkommenheit herbeizaubern kann.

Wichtig für eine erfolgreiche Therapie ist, dass sich das Verhältnis zwischen der betroffenen Frau und ihrem Körper normalisiert. Das Selbstbewusstsein darf nicht nur auf einer äußerlichen Wunschprojektion basieren, sondern sollte auf die persönlichen Körpermaße fixiert sein. Frauen sollten ihr Selbstbild nicht länger verleugnen und nur im Rahmen ihrer körperlichen Voraussetzungen, basierend auf Normalisierung des Essverhaltens, ohne ständige Überprüfung des Kaloriengehalts ihr Gewicht reduzieren und damit ihrem Idealbild näherkommen, ohne es dabei zwanghaft erreichen zu wollen.

Die Akzeptanz des eigenen Körpers wirkt sich nachhaltig auf mehr Lebensqualität im gesundheitlichen Sinne aus. Das Wohlfühlgewicht steht für ein harmonisches Empfinden zwischen Körper und Geist. Ist dieses Gleichgewicht erreicht, dann ist die nach innen gerichtete Beobachtung wieder zurückgekehrt und damit die Erkenntnis, dass der eigene Körper etwas Einzigartiges ist, der jede Frau in Kombination mit ihrer Persönlichkeit auszeichnet.

Anja Junghans-Demtröder

KERSTIN WILKENS VERGOLDET

ALTER HANDWERKSBERUF NEU INTERPRETIERT



ANZEIGE

Restauration eines vergoldeten
Spiegelrahmens

Der Beruf des Vergolders ist einer der ältesten Handwerksberufe und bietet mir die Möglichkeit, alte Techniken kreativ und individuell zu interpretieren und neu umzusetzen.

Neben einer professionellen Innen- und Außenvergoldung (u.a. Grabsteinbeschriftungen) und der Restaurierung historischer Vergoldungen gestalte und fasse ich Möbel aus allen Epochen und Stilrichtungen. Die individuelle Gestaltung

von maßgefertigten Rahmen sowie die Restaurierung antiker Möbel gehören zu meiner täglichen Arbeit.

Darüber hinaus kann ich Ihre alte Küchenzeile oder Inneneinrichtung farbig neu gestalten und nach Ihren Vorstellungen Akzente setzen, indem ich mit Blattgold und/oder Silber, Weißgold bzw. Kompositionsgold Applikationen hervorhebe.

Gerne begleite ich Sie dabei, in einer schöpferischen und gemütlichen Atelieratmosphäre Ihrer eigenen Kreativität zu folgen. Im Rahmen meiner Vergolder-Kurse biete ich Ihnen die Möglichkeit, Erfahrungen im Vergolder-Handwerk zu sammeln.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.blattgoldart.de oder www.manufaktur-kerstinwilkens.de.

Kerstin Wilkens

Kerstin Wilkens
Vergolderin

Regelstaedt 1a
22946 Grossensee

Tel.: 04154 / 795838
04154 / 8990806
Mobil: 0176 24 77 95 87

www.blattgoldart.de

IDEN Heizöl
Seit 1924
IDEN Gas IDEN Strom

jetzt bei uns:

ERDGAS
und Strom

NEU

Tel.: 040-607 01 36
info@iden-heizoel.de
www.iden-energie.de

Endlich: Die kundenfreundliche Erdgas-Sorte, ohne Telefoncomputer.

- Wechsel-Aufwand durch IDEN
- Keine versteckten Kosten
- Keine Hotline-Gebühren
- Persönliche Betreuung
- Zuverlässige Versorgung
- Faire Kündigungsfristen

Unser Angebot kommt verbindlich per Post.

Jetzt bei uns anfragen!
Nutzen Sie Ihr Sonderkündigungsrecht bei Erhöhungen!

Bernd Iden GmbH
Poppenbütteler Ch. 9
22397 Hamburg



VERANKERUNG VOR ORT IST WICHTIG

LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG SPIELT EINE GROSSE ROLLE BEI

ANJA VON WAGNER IMMOBILIEN

Für Immobilienmakler und deren Kunden ist die Verankerung und langjährige Erfahrung vor Ort ein wertbildender Vorteil. Das Makler-Unternehmen Anja von Wagner/Immobilien Alstertal hat sich diese Stellung in den letzten Jahren erkennbar erobert: lokale Marktbeobachtung, erfolgreiche Verkaufsabschlüsse sowie detaillierte Kenntnisse der eigenen Region ermöglichen eine fundierte Beratung, seriöse Einschätzungen und zielstrebigem Verkauf.

„2013 konnten wir so alle Aufträge in Duvenstedt erfolgreich abschließen. Für 2014 gehen wir von einer gesunden Seitwärtsbewegung des lokalen Marktes aus“, so Inhaberin Anja von Wagner-Spielhagen, Mitglied im IVD. Ihrer Einschätzung nach werden die Preise konstant auf hohem Niveau bleiben, allerdings sondieren Käufer von Wohnimmobilien inzwischen sehr genau, ob Forderungen auch im angemessenen Verhältnis zum Gegenwert stehen. Umso wichtiger nimmt man bei Anja von Wagner Immobilien Alstertal den

Verkauf mit Fingerspitzengefühl, exzellentem Service, Stil, Charakter und begeisterndem Engagement: „Mit dieser individuellen Handschrift vermitteln wir die Vorzüge einer jeden Immobilie und Mikrolage und schaffen Vertrauen bei potentiellen Käufern.“

PREISE KONSTANT AUF HOHEM NIVEAU

Insbesondere angesichts der neu beschlossenen Energieeinsparverordnung (EnEv) werden die spezifischen Eigenschaften von Wohnimmobilien noch transparenter. Für relativ neu gebaute Häuser und Villen – mit geringem Wärmeverlust und sparsamem Verbrauch von Primärenergie – werden die zukünftig noch schärferen Anforderungen der EnEv 2014 von Vorteil sein, so die Maklerin. „Für Wohnhäuser mit etwas mehr „Geschichte“ ist dann umso mehr eine individuelle Darstellung notwendig, wie sie ein inhabergeführtes, banken- und filialkettenunabhängiges Unternehmen mit exzellentem Einsatz sorgsam leisten kann.“ Schon in der anstehenden Winterzeit lässt sich der womöglich anstehende Hausverkauf ideal vorbereiten.

MEHR TRANSPARENZ DURCH NEUE GESETZE

Verkaufsofferten müssen voraussichtlich ab Mai 2014 Kennwerte nennen, die einem Energieausweis zu entnehmen sind. „Wir begleiten und beraten unsere Kunden bereits hier, damit Fehler und daraus resultierende Bußgelder vermieden werden. Den weiteren Verlauf des erfolgreichen Hausverkaufs bis zur Übergabe meistern wir mit Wertschätzung und Vertrauen. Wir freuen uns auf 2014 und wünschen allen Duvenstedtern einen fröhlichen Jahreswechsel und angenehme Wintertage.“

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.vonwagnerimmobilien.de.

die Redaktion



Anja von Wagner-Spielhagen

ANZEIGE

Ich habe
alles fest
im Griff!



Einfach so loslassen ist meine Sache nicht. Ich habe alles fest im Griff. Mit meinem Bestattungsvorsorgevertrag falle ich niemandem zur Last. Damit kann ich ohne finanzielle Sorgen nach meinen Vorstellungen von dieser Welt gehen. Und das ist gut zu wissen.

Mein Bestatter hat mich gut beraten.

Dorfring 104
22889 Tangstedt-Wilstedt

Duvenstedter Damm 18
22397 Hamburg-Duvenstedt

www.wulff-bestattungen.com

Telefon 040 - 607 22 22

WULFF 
BESTATTUNGEN

In Kooperation mit:

 Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

 Kuratorium Deutsche Bestattungskultur


heizungsblut[®].de

Doppelte Temperatur fürs gleiche Geld



Wulff Bestattungen: Das Familienunternehmen vergrößert sich.

NEUE NIEDERLASSUNG IN DUVENSTEDT

In der Zeit direkt nach einem Trauerfall gilt es, viele – in der Regel unangenehme – Dinge zu erledigen. Dafür gibt es jetzt einen neuen Ansprechpartner in Duvenstedt: Wulff Bestattungen aus Tangstedt eröffnete am 24.9.2013 am Duvenstedter Damm 18 eine Zweigstelle des Bestattungsinstituts.

Das bereits seit 1871, inzwischen in fünfter Generation geführte Familienunternehmen kümmert sich mit langjähriger Erfahrung, Umsicht und Respekt um Ihre Anliegen.

Es sei wichtig - gerade nach einem so einschneidenden Erlebnis wie dem Verlust eines geliebten Menschen oder nahen Angehörigen – den Hinterbliebenen das Gefühl zu geben, sie seien in guten Händen, so Hauke Wulff, Inhaber des Unternehmens. Oftmals werden Angehörige von den Ereignissen überrascht und wissen im ersten Moment nicht, was zu tun ist. In diesen Fällen reicht meist der Griff zum Telefonhörer, denn unter der Rufnummer 040 607 22 22 ist das Bestattungsinstitut Wulff im Falle eines Falles rund um die Uhr für die Hinterbliebenen erreichbar und steht von Beginn an helfend zur Seite.

Alles Weitere wird dann in einem persönlichen Gespräch geklärt – entweder in den Räumen des Bestattungsinstitutes oder auf Wunsch auch gerne zuhause in vertrauter Umgebung. Dabei werden alle offenen Fragen beantwortet, wie z. B. die Art der Bestattung oder der Ablauf der Trauerfeier. Denn so individuell wie das Leben eines Menschen verläuft, so individuell sollte auch das Begräbnis erfolgen. Neben der herkömmlichen Erdbestattung ermöglicht die Firma Wulff

auch Feuer-, See-, Baum- und anonyme Bestattungen.

Im Gegensatz zur herkömmlichen Beisetzung wird bei einer Feuerbestattung der Sarg nach der Trauerfeier in ein Krematorium überführt und die Urne zu einem späteren Zeitpunkt beigesetzt. Auch eine Seebestattung in Nord- und Ostsee sowie im Atlantik und in internationalen Gewässern ist selbstverständlich möglich.

Seit ein paar Jahren werden Baumbestattungen immer öfter erwogen. Dabei wird die Asche des Verstorbenen neben den Wurzeln eines Baumes bestattet. Der Tangstedter Friedhof aber auch private Anbieter wie der Barockgarten in Jersbek bieten diese Form der Beisetzung als „Baumgrab“ an. Die sterblichen Überreste werden so wieder in den Kreislauf der Natur übergeben.

Gerne berät Sie die Firma Wulff auch im Bereich der Bestattungsvorsorge. In einem persönlichen Gespräch werden bereits zu Lebzeiten alle Fragen und Details bezüglich der Beerdigung geklärt. Eine Erleichterung für die Angehörigen in einer schweren Zeit – es schafft Zeit und Raum für die wichtige Trauerarbeit. Vereinbaren Sie gerne einen Termin zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch.

Egal, wie man sich entscheidet: Wulff Bestattungen hilft Ihnen jederzeit bei diesem schweren Thema – fachkundig und mit der nötigen Würde. Jetzt auch in Duvenstedt.

WANN IST EIN MANN EIN MANN?

DENN SIE WISSEN NICHT, WAS SIE TUN WOLLEN UND SOLLEN



Männer heute: einfacher wird das nicht

Schon Marcello Mastroiani konstatierte: "So schlecht können wir Männer gar nicht sein, sonst würden nicht so viele Frauen versuchen, uns ähnlich zu werden." Diese Aussage aus dem Mund des großen Schauspielers könnte eine der Leitsätze gewesen sein, mit der sich die Frauenbewegung aus den 68'er-Revoluten heraus ihre Legitimation gegeben hatte. Aber, was hat die Frauenbewegung aus uns Männern im Laufe der Zeit gemacht? Sie hat aus den Machos und Patriarchen der 50er und 60er Jahre eine Truppe von Warmduschern und Jasagern produziert. Ja, in den 50ziger und 60ziger Jahren hatten wir Männer noch unsere starken Leitbilder in Männern aus der Geschichte heraus, wie Cäsar oder Napoleon, oder das sich schon wandelnde Leitbild aus dem damals neuem Medium Film, das Bild des unverstandenen Macho, wie James Dean oder Marlon Brando.

Und, das neue Selbstverständnis der Frau hat uns Männer immer weiter verformt. Vorbei sind die herrlichen Zeiten,

8...4... 1!

Für unsere letzten Verkäufe benötigten wir einmal acht, einmal vier und einmal gar nur eine Besichtigung bis zur Beurkundung. Und wann dürfen wir Ihre Immobilie verkaufen? Service mit Leidenschaft im Dienst unserer Kunden!

Seit 1997 Ihr Alstertal-Spezialist für privat genutzte Immobilien.

**Wir leben hier.
Wir arbeiten hier.
Wir kennen „hier“!**

040 – 531 31 05
alstertalmakler.com

ALSTERTAL-MAKLER
Norbert Mangold Immobilien

als Mann das übliche, tägliche Feierabendbier in der Kneipe um die Ecke gezecht hat und mit den Kumpels über Sport und Politik sinniert hat. Selten geworden sind die spontanen Grillabende, und wenn sie dann stattfinden, ist Frau dabei. Dann werden Bio-Putenbrüstchen und Tofuwürste gegrillt. Aber mal ehrlich, Männer, auf den Grill gehört ein vor Fett triefendes, in Biermarinade eingelegtes Holzfällersteak mit einer ordentlichen Rutsche Bier und Korn!

Noch in unserer Amtszeit, also vor dem Siegeszug der Frauenbewegung, mussten wir Männer nach Schweiß, Ruß und Öl, nach Arbeit riechen. Heute müssen wir nach einem eleganten Männerparfüm riechen, möglichst

mit animalischer Duftnote. Manche Frauen, Damen darf man ja heute nicht mehr sagen, gehen sogar soweit, das Mann und Frau das gleiche moderne Unisex-Parfüm benutzen, nur um der Nachbarin hier ein klares Duftsignal aufzuzeigen: „Riechst Du, lass die Finger von meinem Softi!“ Aber liebe Frauen, mit Duftmarken markiert vielerlei Getier sein Revier.

Liebe Frauen, warum dürfen Eure Männer heute nicht mehr auffallen, warum keine Sprüche mehr klopfen und stattdessen lieber eine Frauenzeitschrift rezitieren (hier stellt sich die Frage nach der Definition des Begriffs Frauenzeitschrift). Warum dürfen Eure Männer Euch nur noch verstehen, statt Euch zu verwöhnen und zu verführen? Warum dürfen wir am Samstag nachmittag nicht mehr in kurzer Hose und Feinripp-Unterhemd mit einem Bier am Gartenzaun stehen? Warum nehmt ihr uns unsere ureigene Identität?

Bei all Euren Kampfansagen ist es nur logisch, das wir Männer heute kaum noch wissen wie wir ticken sollen? Dabei hat die Natur in der Evolution es doch deutlich herausgestellt, was wir sollen! Nehmen wir „Uk und seine Horde“ aus der Steinzeit. Hier war alles klar geregelt. Ich, Mann, Mammut jagen, Ernährung sorgen, Kinder machen! Du, Frau, Höhle sauber, Kinder kriegen, Mann verwöhnen!! Diese einfache Formel des menschlichen Zusammensein ist in jedem von uns in unserem Stammhirn hinterlegt. Diese Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern ist in mehr als 200.000 Jahren Evolution nicht in Frage gestellt worden. Aber die heutige Frauenbewegung hat es geschafft die Darwin'sche Evolutionstheorie in nur 50 Jahren Menschheitsgeschichte ad absurdum zu führen. Hallo liebe Frauen, das Kinderkriegen können wir Männer euch noch nicht abnehmen, wenngleich wir es in der durch euch für uns neu erfundenen, warmgeduschten Rolle gerne übernehmen würden.

Dabei wollt ihr Frauen es doch genauso, wie es in unserer DNA hinterlegt ist. Der grenzenlose Erfolg der Romane „Shades of Grey“, übrigens zu 90 Prozent nur von Frauen gelesen, belegt dieses unumstößlich. Also, liebe Frauen, überlegt es Euch gut ob ihr wirklich auf Dauer den neuzeitlichen, „künstlichen“ Softi haben wollt, oder nicht doch lieber den erfahrenen evolutionierten Steinzeitmacho.

Zugegebenermaßen, den Softi haben wir Männer ja auch selbst mit erfunden und gemacht. Antiautoritäre Erziehungsmethoden, wie „laß das bitte sein“ statt einen „Schlag in den Nacken“, und „Gleichberechtigung“ waren Schlagworte auch von uns.

Sorgenvoll schauen wir Männer heute in die Kindergärten und Grundschulen unserer Gesellschaft. Gibt es dort überhaupt noch Erzieher oder Lehrer, oder gibt es nur noch Erzieherinnen und Lehrerinnen? Wie soll sich in dieser Umgebung aus einem Jungen tatsächlich mal ein Mann entwickeln, wenn wir diese Entwicklungsphase ausschließlich den Frauen überlassen?

Erinnert ihr Euch noch an die coolsten der Coolen aus den 80zigern? „Hasta La Vista, Baby!“ oder „Jipieiyh Schweinebacke!“ waren die coolen Aussprüche der härtesten Machos, leider wieder nur auf der Leinwand. Wenn ich heute an der Ampel mit meinem Mercer 345 SSLX neben einem popeligen Trabant 43 S stehe, dann lass ich diesen bei grün alt aussehen mit einem gehässigen „Jipieiyh Schweinebacke“. Wenn eine Frau neben mir sitzt sage ich lieber nichts und lasse den Trabant vor mir einscheren.

Liebe Männer, ihr unverstandenen Wesen, es wird Zeit hier wieder etwas gerade zu rücken. Wir wollen und müssen zu unsere Wurzeln zurück finden. Für uns Männer gilt es jetzt, nach all der Eman(n)zipation der Frauen, die E“frau“zipation der Männer endlich anzugehen, oder, um noch einmal Marcello Mastroiani zu bemühen: „Der ganze Emanzipationsrummel hat nichts daran geändert, dass Frauen sich schön machen, um Männern zu gefallen.“

Udo Cordes

Wohnungsbau - Gewerbebau - Neu- u. Umbauten

JÜRJENS
PLANUNGS GMBH
ARCHITEKTUR
STATIK
HAUSTECHNIK

WOHNUNGSBAU
GEWERBEBAU
NEU- U. UMBAUTEN

Finkenwisch 2
22307 Hamburg

Tel: 040 - 607 46 05 -0
Fax: 040 - 607 46 05 -20



www.planungs-gmbh.de

KURZ & KNAPP

TIPPS DER STEUERBERATUNGS- KANZLEI SASCHA SPIEGEL

JETZT HABEN ALLE RICHTIG SPASS

Die Zeit der Weihnachtsfeiern nähert sich und da kommen zwei neue Entscheidungen des Bundesfinanzhofs (BFH) zum Thema Betriebsveranstaltungen gerade rechtzeitig.



Arbeitgeber dürfen anlässlich einer Betriebsveranstaltung bis zu 110 Euro pro Person für ihre Arbeitnehmer ausgeben, ohne dass diese dafür Lohnsteuer bezahlen müssen. Soweit bekannt.

Der BFH hat nun aktuell entschieden, dass die Arbeitnehmer aber auch objektiv bereichert sein müssen. Zu einer objektiven Bereicherung führen dabei nur solche Leistungen, die von den teilnehmenden Arbeitnehmern unmittelbar konsumiert werden können, also vor allem Speisen, Getränke und Musikdarbietungen.

Aufwendungen des Arbeitgebers, die die Ausgestaltung der Betriebsveranstaltung betreffen (z. B. Mieten und Kosten für die Beauftragung eines Eventveranstalters) bereichern die Teilnehmer hingegen nicht und bleiben deshalb bei der Ermittlung der maßgeblichen Kosten unberücksichtigt.

In diesem Streitfall hatte der Arbeitgeber anlässlich eines Firmenjubiläums seine (25.000!) Arbeitnehmer zu einer Veranstaltung in ein Fußballstadion eingeladen. Die Kosten hierfür betrafen vor allem Künstler, Eventveranstalter, Stadionmiete und Catering.

In einem weiteren Urteil hat der BFH entschieden, dass die Kosten der Veranstaltung nicht nur auf die Arbeitnehmer, sondern auf alle Teilnehmer (z. B. auch Familienangehörige) zu verteilen sind. In diesem Fall hatten nicht nur Arbeitnehmer, sondern auch Familienangehörige und sonstige Begleitpersonen der Arbeitnehmer an einer Betriebsveranstaltung teilgenommen. Die Kosten der Veranstaltung beliefen sich nach den Feststellungen des Finanzamtes auf ca. 68 Euro pro Teilnehmer. Der BFH hat die auf einen Familienangehörigen entfallenden Kosten nicht dem Arbeitnehmer zugerechnet, und somit ergab sich keine Überschreitung der Freigrenze mehr.

Schönes Feiern also!

Sascha Spiegel

GANZ NORMALER FAMILIENWAHNSINN

NORMALER WEIHNACHTSSTRESS IST NICHTS DAGEGEN



Babytalk: Manchmal ist es besser, nichts zu sagen

In knapp sechs Wochen ist das Jahr schon wieder um. Heilig Abend und Silvester stehen quasi vor der Tür. Doch in diesem Jahr interessiert mich der ganze Trubel rund um Weihnachtsbaum, Gänsebraten und Silversterraketen überhaupt nicht. Denn mein ganz persönlicher Countdown läuft: kurz vor oder nach dem ersten Advent werde ich zum ersten Mal Mama sein.

Das Babybettchen steht, die Wickelkommode ist aufgebaut und eingeräumt, Kinderwagen und Autositz sind einsatzbereit. Das Informationsgespräch im Krankenhaus, die Besichtigung des Kreißsaals, der Geburtsvorbereitungskurs und selbst die Anmeldungen in drei Kinderkrippen (siehe Artikel in Ausgabe 7) sind erledigt. Alle Punkte auf meiner To-do-Liste sind abgehakt. Eigentlich könnte ich ganz entspannt sein. Bin ich aber nicht.

Das liegt in erster Linie an meinem Umfeld. Während ich

jeden Tag brav meine Atem- und Entspannungsübungen mache, erreichen mich momentan von allen Seiten und auf sämtlichen Kommunikationskanälen Fragen, wann es denn soweit sei und ob das Kleine schon da ist. Man sei schon ganz neugierig und so aufgeregt.

Irgendwie ist die rege Anteilnahme aus dem Kreise der Lieben ja ganz süß, nachvollziehbar und gut gemeint, aber sie ist momentan nicht wirklich hilfreich. Mir fällt es zunehmend schwerer, gelassen zu bleiben. Richtig stressig finde ich aber den Umstand, dass Frauen, die bereits Kinder haben, dazu neigen, ungefragt ihre persönliche Geburtsgeschichte zu erzählen. Leider handelt es sich dabei in vielen Fällen um Schilderungen von schwierigen Geburten und persönlichen Grenzerfahrungen.

Aber welche Erstgebärende möchte das schon vorher hören? Zumal ich ja (noch) nicht mitreden, somit nicht vergleichen und mich daher zum Thema Geburt auch nicht wirklich austauschen kann. Auch wenn es vielleicht naiv ist, möchte ich mich im Vorfeld möglichst nicht mit Szenarien, was alles passieren kann und inneren Monologen, wie schlimm der Wehenschmerz wohl werden wird, quälen. Ich möchte die Geburt möglichst ohne Panik- und Angstgefühle auf mich zukommen lassen.

Bei Freunden und Familienmitgliedern habe ich anfangs noch ein Auge zugeedrückt. Viel schlimmer fand ich die Tatsache von wildfremden Menschen im Supermarkt, in der Bahn und im Wartezimmer beim Arzt angesprochen zu werden. Meist wurde ich gefragt, wann denn der errechnete Geburtstermin ist. Oft stellte sich dies als rhetorische Frage heraus, denn ohne meine Antwort abzuwarten, ergoss sich ein Wortschwall über mir: „Also ich hab ja damals zwei Tage in den Wehen gelegen.“, „Diese Schmerzen sind so höllisch, das haben Sie vorher noch nie erlebt und das werden Sie auch nie vergessen.“, „Bei mir mussten sie wegen einer Beckenendlage einen Kaiserschnitt machen.“

Wer soll denn da bitteschön entspannt bleiben? Mir fällt das sehr schwer und deshalb blocke ich solche Gespräche, die für mich keine sind, inzwischen auch gnadenlos ab.

Neulich stand ich etwas gedankenversunken bei Budni vor dem Regal mit Babywindeln und Feuchttüchern. Eigentlich wollte ich mir nur mal einen Überblick verschaffen und ein

CUT 4 YOU
hairstyle by uschl boy

Dein Fußpflege-Gutschein
8 Euro
geschenkt
Zum Einlösen
beim ersten Besuch
www.cut-4you.de

Fußpflege

Nageldesign und mehr
Neu in Lemsahl

Nail Point

Das Nagelstudio im Cut 4 You Friseurbetrieb
Lemsahler Landstr. 118, 22397 Hamburg
Tel.: 040 6080557



bisschen stöbern. Plötzlich stand eine Mutter mit ihrem etwa zweijährigen Sprössling neben mir: „Also ich benutze ja die Feuchttücher von XYZ, die sind besonders gut. Nehmen Sie auf gar keinen Fall Produkte von Blablabla, davon hat mein Kleiner Ausschlag bekommen.“ „Also meine Tochter hatte damit keine Probleme.“, vernahm ich eine weitere Stimme in meinem Rücken. Als ich mich umdrehte, stand eine zweite Mutter hinter mir.

Ich war hoffnungslos überfordert. Einerseits wollte ich nicht unhöflich sein, andererseits hatte ich eigentlich gerade keine Lust, mich beraten zu lassen. Ich wollte mich doch nur mal umschauen. Glücklicherweise klingelte in diesem Moment mein Handy und mit einer entschuldigenden Geste ließ ich die beiden Frauen einfach stehen.

Kürzlich traf ich mich mit einer Leidensgenossin, die ich beim Geburtsvorbereitungskurs kennengelernt hatte, zum Kaffeetrinken. Sie berichtete von ähnlichen Erfahrungen. Sie musste sich vor allem Mutmaßungen und Kommentare über ihren Bauch anhören oder sich auch schon mal dort anfassen lassen. Nennen Sie mich verklemmt oder empfindlich, liebe Leser, aber ich finde ein solches Verhalten irgendwie distanzlos. Niemand würde z. B. im Supermarkt oder in der Kneipe auf einen fremden Menschen zugehen und ihn so ansprechen: „Sie haben aber komische Ohren, die würde ich ja operieren lassen.“ Oder: „Hatten Sie schon immer eine so

große Nase, ist das erblich bedingt, sind Sie vielleicht Boxer?“

Bei Schwangeren hingegen scheint es normal zu sein, sie in der Öffentlichkeit anzustarren, anzusprechen und ihnen ungefragt Ratschläge zu erteilen. Liebe Frauen, die Ihr schon Kinder habt, auch wenn Eure Absichten ehrenhaft sind, so heißt es nicht umsonst: das Gegenteil von gut ist gut gemeint. Und auch wenn Schwangere sich bisweilen unbeholfen bewegen oder einen vermeintlich hilflosen Eindruck machen, sie sind nicht krank. Und trotz eventueller Schwangerendemenz funktionieren Gehirn und die Sinne so gut, dass wir uns bemerkbar machen können, wenn wir etwas benötigen oder wissen möchten.

Viele Menschen hassen telefonische Werbe- und Verkaufsofferten. Plant man eine größere Anschaffung, geht man in der Regel in ein Fachgeschäft, um sich zu informieren und beraten zu lassen oder tauscht sich mit Freunden aus, die eine solche Anschaffung bereits getätigt haben. Und auch wenn Kinder keine Anschaffung im herkömmlichen Sinne sind, verhalten sich Schwangere ganz ähnlich. Sie lassen sich von ihrem Arzt und ihrer Hebamme beraten und wenn sie darüber hinaus Fragen haben, werden *bei Bedarf* weitere Quellen (Familie, Freunde, Foren) hinzugezogen. Es gibt also keinen Grund, sie ungefragt mit Informationen, Ratschlägen und Erfahrungen zu bombardieren.

Ich bin gespannt, wie ich in ein paar Jahren damit umgehe, wenn ich auf schwangere Frauen treffe. Ich hoffe, mir fällt dann dieser Artikel wieder ein. Ich habe mir auf jeden Fall fest vorgenommen, respektvoll auf Abstand zu bleiben und mich nur dann mitzuteilen, wenn ich ausdrücklich darum gebeten werde.

Eine Frage hätte ich da allerdings doch noch: Wie bringt man Familie, Freunden und Bekannten möglichst diplomatisch bei, dass man die ersten Tage und Wochen nach der Geburt gern völlig ohne Pläne und Verpflichtungen auf sich zukommen lassen möchte? Und dass mir Weihnachten in diesem Jahr völlig egal ist und deshalb einfach ausfällt?

Ich kann sehr gut verstehen, dass der Nachwuchs live bestaunt werden möchte. Aber ich möchte die ersten Tage und Wochen gern mit meinem Mann zu Hause verbringen und genießen. Erst mal gucken, wie sich alles so anfühlt und läuft, wann und wie lange das Kleine schläft, ob das Stillen klappt und der zu erwartende Hormonumschwung Auswirkungen auf mein körperliches und seelisches Befinden hat.

Und während Sie sich vielleicht schon überlegen, in welchen Farben Sie Ihren Weihnachtsbaum schmücken und was Sie Ihren Liebsten schenken, beschäftige ich mich damit, wer uns wann, wie lange besuchen kommen kann und fertige in Gedanken bereits Besucherlisten an.

Normaler Weihnachtsstress ist nichts dagegen.

Teresa Stockmeyer



**Die dunkle Jahreszeit kommt –
die Ganoven auch!**

Jetzt ist bei Einbrechern Hochkonjunktur. Häufig macht man es den Dieben auch zu leicht.

Investieren Sie in Sicherheit,
wir beraten Sie gerne.

Ulzburger Str. 314 • 22846 Norderstedt
www.fitz-sicherheitstechnik.de

Telefon 040/52 68 67-0

BELASTUNG TUT NOT

GEHT ES UNS ZU GUT?



Tipp für die kalte Jahreszeit: Testen Sie öfter Ihre Grenzen.

Obwohl es den Deutschen zurzeit so gut geht, wie noch nie zuvor in ihrer Geschichte, nimmt die Zahl der psychischen Erkrankungen, durch eine scheinbare Überlastung der Menschen, sowohl während der Arbeit, als auch während der Freizeit ständig zu. Wenn wir den Statistiken Glauben schenken wollen. Obwohl Unternehmer schon seit langem im Rahmen eines gesetzlich verordneten Arbeitsschutzes – (das heißt nicht – wie offenbar viele glauben: Schutz vor Arbeit, sondern bei der Arbeit vor gesundheitlicher Gefährdung!) – sogar aufgerufen sind, nicht nur für eine Einschränkung der körperlichen, sondern auch für den Abbau psychomentaler (seelisch-geistiger) Belastungen während des Arbeitsprozesses Sorge zu tragen. Hoffentlich geht das nicht soweit, dass demnächst Warnschilder mit der Aufschrift: „Während der

Ihre Buchhandlung in Duvenstedt

Schneller geht es nicht:
Einfach Bücher, CDs, DVDs etc. bis 17.30 Uhr
bestellen und am nächsten Tag abholen!

Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten unter
www.buchhandlung-klauder.de

Buchhandlung Klauder
Duvenstedter Damm 41, Tel. 040 – 694 64 094
mail@buchhandlung-klauder.de

KLAUDER

BUCHHANDLUNG

Arbeit denken verboten!“ am Arbeitsplatz aufgestellt werden müssen. Da lautet doch die Frage: Hat uns der Wohlstand weichgemacht? Unsere Leistungsfähigkeit eingeschränkt? Sind wir selbst Belastungen nicht mehr gewachsen, die unseren Altvorderen ein Lächeln abgenötigt hätten? Haben die Deutschen tatsächlich den von Herrn Dr. Hirschhausen beschriebenen Jammerlappen, den lobus lamentationis?? Den haben sie. Nicht alle, aber viele.

Obwohl eine Mehrzahl von 61% unserer Bevölkerung – so las ich – mit ihren Lebensumständen durchaus zufrieden ist, fühlt sich doch eine große Anzahl von Menschen in unserem Lande, lassen Sie es mich einfach ausdrücken: Vom Leben überfordert, frustriert und ohne Perspektive. Und das, obwohl die meisten von ihnen wirkliche Not: Krieg, Hunger, Mangel an Kleidung, Brennbarem und festen Unterkünften – nur von ‚Hörensagen‘, nicht aber durch eigene Erfahrungen kennengelernt haben. Sie können sich heute bei uns eine derartige Einstellung leisten, weil die Solidargemeinschaft, d.h. die Allgemeinheit es ihnen ermöglicht, sich uneingeschränkt ihrer Niedergeschlagenheit hinzugeben, ihre Befindlichkeitsstörungen und Missstimmungen zum Mittelpunkt ihres Lebens zu machen. In kindlich weinerlicher Verweigerungshaltung zu verharren, wenn ihren weit überzogenen Ansprüchen – ohne Eigenleistung – einmal nicht im vollen Umfang entsprochen werden kann. Aber, wie gesagt, diese „Ohne mich Einstellung“, diese „Innere Kündigung“ muss man sich erst einmal leisten können.

Diesen Mitgliedern unserer Wohlstandsgesellschaft hat Goethe, in vorausseilender Erkenntnis, den Satz gewidmet: „Alles kann der Mensch ertragen, nur nicht eine Reihe von schönen Tagen!“

Wir brauchen gar nicht weit zurückzugehen, in der Nachkriegszeit, in den Jahren von 1945 bis zur Währungsreform 1948, gab es jedenfalls diese schönen Tage nicht und nichts umsonst. Die Menschen hatte nur die Wahl der Qual, nicht die Qual der Wahl! Damals waren alle aufgerufen, für sich selbst Sorge zu tragen, sich, allen Gewalten zum Trotz, zu erhalten, zu überleben. Und das haben sie ja auch tatsächlich getan. Jedenfalls die Meisten.

Heute haben offenbar eine Vielzahl von uns ihre Leistungsfähigkeit, ihre Belastbarkeit verloren. Das hat zwei Ursachen: 1. Fehlende Motivation und 2. Fehlendes Training der Belastbarkeit.

1. FEHLENDE MOTIVATION

Die Belastbarkeit des Menschen ist nämlich weniger von der Belastungsgröße abhängig, sondern in erster Linie von der Motivation, den inneren Gründen eines Menschen, seiner Bereitschaft, Belastungen auszuhalten. Der Mensch erträgt jede Belastung, nimmt selbst den Tod in Kauf, wenn ihm das unabdingbar notwendig erscheint, nach seiner Auffassung zwingend begründet ist. Denken wir nur an die Vielen, die freiwillig zu irgendwelchen Fahnen eilten, wenn man ihnen eingeredet hatte, es gelte, ein Vaterland zu verteidigen. „Deutschland muss leben, und wenn wir sterben müssen!“



lautete ein Schlagwort bei uns. Oder ein Beispiel aus jüngster Zeit: Die Selbstmordattentäter. Jederzeit bereit, das eigene Leben zu opfern, können sie nur möglichst viele Menschen töten, die anderen Glaubens, anderen Sinnes, anderer Nationalität, anderer Rasse sind.

„Sterben ist schwer, für etwas sterben leicht.“ (Fernau). Diese überaus zutreffende Aussage ist doch erstaunlich, wenn wir bedenken, dass der Selbsterhaltungstrieb eigentlich die stärkste, dazu noch genetisch vorgegebene Motivation sein sollte, die es geben kann.

In der Nachkriegszeit ist es jedenfalls dieser Trieb gewesen, der die Menschen dazu brachte, um das Leben zu kämpfen und „Neues Leben aus den Ruinen sprießen zu lassen“. (Goethe). Sie hatten die Schrecken des Krieges überlebt, was konnte sie noch erschüttern? Wie es weitergehen sollte war ihnen egal, Hauptsache: Es ging überhaupt weiter! So waren sie zu maximalen Einsatz aller ihrer Kräfte hoch motiviert.

Und durch ihren Lebenslauf auch zu Belastungen aller Größenordnung befähigt. Hinter ihnen lag ja ein langer Leidensweg. Hier nur einige Stichworte: 1. Weltkrieg, Inflation, bürgerkriegsähnliche Zustände während der zwanziger und frühen dreißiger Jahre, Weltwirtschaftskrise mit Massenarbeitslosigkeit, Naziterror und 2. Weltkrieg, im Verlauf dessen fast 7 Millionen Deutsche ihr Leben und Millionen Glücklichere ‚nur‘ Habe und Heimat verloren.

2. FEHLENDES TRAINING DER BELASTBARKEIT

Die gefährlichste Form der Belastung ist die fehlende Belastung. Soll heißen: Die Fähigkeit, Belastungen auszuhalten geht schnell verloren. Insofern ist dieser Artikel eine Fortsetzung und Erweiterung meiner Ausführungen BEWEGUNG TUT NOT in der Herbstausgabe Nr. 7 des Duvestedter Kreisels.

Das, was für die Bewegung gilt, trifft auch auf den vieldeutigen Begriff „Belastung“ zu: Um eine Belastung auszuhalten, um belastbar zu bleiben, vielleicht sogar belastbarer zu werden, bedürfen wir: der Belastung. „Was mich nicht umbringt macht mich stärker“, liest man bei Nietzsche. Besser kann man die Abhängigkeit des Menschen von ständigem Training seiner Belastbarkeit eben durch Belastungen nicht auf eine Formel bringen. Der Mensch trainiert seine Sprungkraft und seine Schnelligkeit ja auch durch Sprung, Lauf und Spurt.

Was hatte ich über die Bewegung und die Abhängigkeit biologischer Strukturen von ständigem Training gesagt: „Die Natur fördert und erhält ausschließlich brauchbare Strukturen und nur der Einsatz, der ständige Gebrauch signalisiert ihr deren Nutzen und Brauchbarkeit“. Bei fehlender oder eingeschränkter Belastung – sportlich ausgedrückt: bei Trainingsmangel – verlieren wir die Fähigkeit, Belastungen auszuhalten, und zu verarbeiten, entsprechend auf sie zu reagieren, mit ihnen umzugehen. Unsere Belastbarkeit sinkt oder steigt mit dem Grad unserer Belastung. Und, der Mensch – selbst wenn er lange Zeit ‚weit über Soll‘ belastet worden ist, passt sich ganz schnell einem niedrigeren

Belastungsspiegel an. Der wird dann zum neuen Maßstab. Immer gilt: ‚Wer rastet, der rostet‘, soll heißen: Mangelnde Belastung auf Dauer lässt fast jeden von uns weich werden, Leistungsvermögen einbüßen, degenerieren. Dann fühlen wir uns vielen Aufgaben des Lebens nicht mehr gewachsen. Die normalen Anforderungen des Alltags werden bereits als Überforderungen erlebt; kleine Mishelligkeiten und Fehlschläge zu Schicksalsschlägen hochstilisiert.

Mit dieser Einstellung fühlen wir uns all zu schnell abgespant, erschöpft und ausgebrannt. Nun könnte man fragen: Wie trainieren wir denn unsere Belastbarkeit? Was sind die besten Methoden? Gibt es etwa – wie Fitnesstraining – auch ein Belastbarkeitstraining? Natürlich nicht. Es ist ja das Leben selbst, das die entsprechenden Anforderungen an uns stellt, – oder eben nicht; Belastungen lassen sich natürlich nicht einfach bestellen. Schon gar nicht zunächst einmal „light“!

Die Verweichlichung, der Verlust von Leistungsvermögen kann unserer Gesellschaft nicht zum Vorwurf gemacht werden. Die überwiegende Mehrzahl ihrer Mitglieder hat sich ja anstehenden Belastungen und den erforderlichen Anstrengungen um ihrer Herr zu werden nicht vorsätzlich verweigert und entzogen, sondern viele Belastungen sind auf Grund völlig veränderter Umwelt- und Lebensbedingungen heutzutage einfach entfallen.

Es gibt sie nicht mehr. Das Leben ist leichter geworden; und, wenn auch viele Menschen meinen, sich selbst das Leben wieder schwerer machen zu müssen, (beispielsweise: durch gefährliche, zeitaufwändige und anstrengende Formen der Freizeitgestaltung) lässt sich das Rad der Geschichte nicht wieder zurückdrehen. Wollen wir nur hoffen, dass die Mächte des Geschickes in nächster Zeit nicht die Probe auf's Exempel machen und unsere Belastbarkeit überprüfen

Abbi Hübner



IHREN WERTEN VERPFLICHTET:

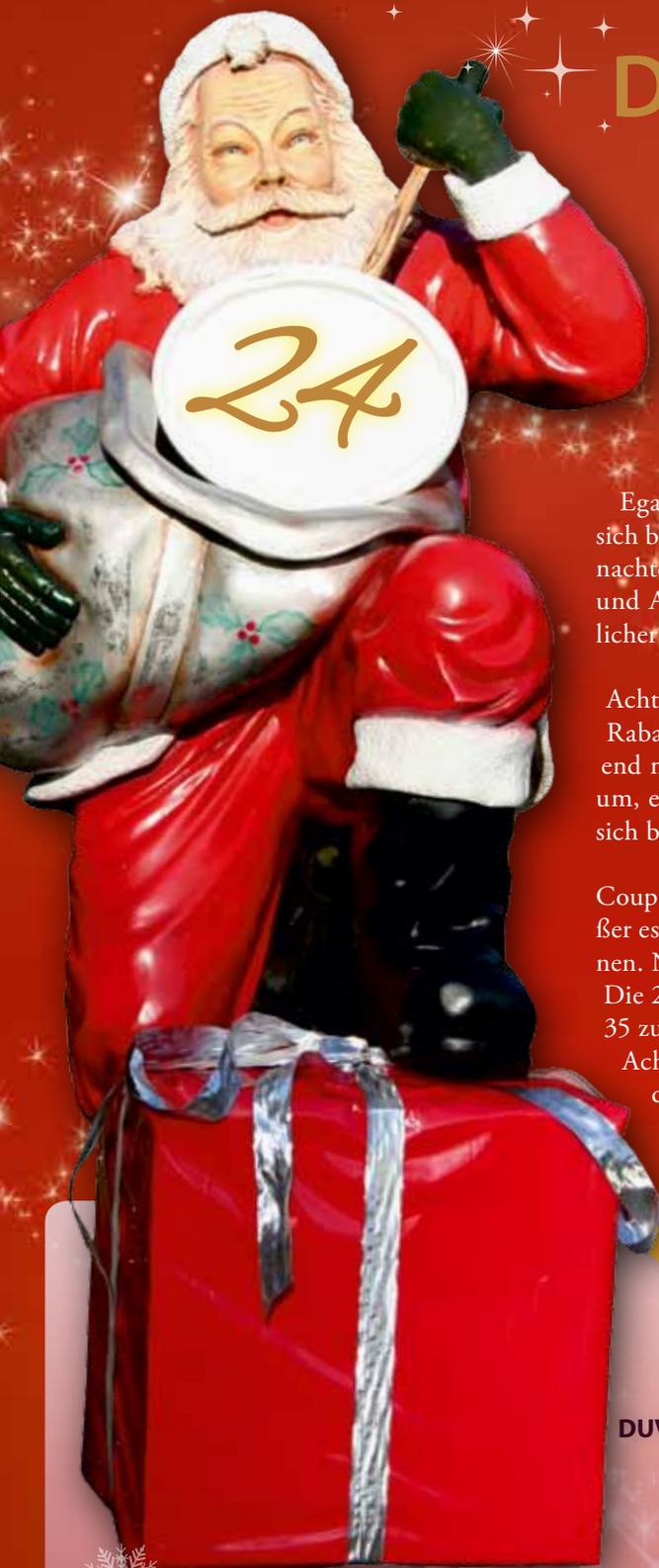
Immobilienvermittlung auf
höchstem Niveau.

ANJA VON WAGNER
IMMOBILIEN ALSTERTAL



Tel. 81 95 74 61, Tannenhof 65
Lemsahl-Mellingstedt
www.vonwagnerimmobilien.de





DER WEIHNACHTS- MANN ZIEHT DURCH DUVENSTEDT

Dieses Jahr gibt es in Duvenstedt einen Adventskalender – 24 mal können Sie sich ab dem 1. Dezember in vielen Geschäften oder Restaurants vor Ort überraschen, faszinieren und bezaubern lassen.

Egal, ob Sie beim 100-jährigen Jubiläum der Bäckerei Schacht vorbeischauchen, sich bei Physio am Kreisel mit einer Massage verwöhnen lassen oder kurz vor Weihnachten nochmal günstig shoppen gehen wollen – diese und viele weitere Angebote und Aktionen werden die Vorweihnachtszeit in Duvenstedt dieses Jahr noch festlicher gestalten.

Achten Sie auf den Weihnachtsmann – wo er steht, erhalten Sie Vergünstigungen, Rabatte oder Überraschungen. Gehen Sie fürstlich speisen, lassen Sie sich wohlthuend massieren oder finden Sie Inspiration für Ihre Wohnungseinrichtung – kurzum, ein reichhaltiges und vielfältiges Angebot erwartet Sie. Hinkommen, gucken, sich begeistern lassen – das dürfen Sie dieses Jahr nicht verpassen!

Coupons und Rabattaktionen sind in der Regel nur am jeweiligen Tag gültig – außer es wird explizit darauf hingewiesen, diese auch in der Zukunft einlösen zu können. Nur ein Coupon pro Haushalt am jeweiligen Aktionstag einlösbar. Die 24 Coupons des jeweiligen Adventskalendertages finden Sie im Heft auf Seite 35 zum Herausschneiden.

Achten Sie an den 24 Tagen auf den hier abgebildeten Weihnachtsmann, der durchs Dorf wandert.



SiteMap Medien-Design übernimmt keinerlei Haftung bzw. Verantwortung für die Durchführung der jeweiligen Aktion des Veranstalters. Diese sind selbst dafür verantwortlich, ihre Aktionen, Rabatte oder Gutscheine an die Teilnehmer der Coupon-Aktion zu gewähren. Bei Rückfragen oder Unstimmigkeiten wenden Sie sich bitte, direkt an den Veranstalter der Tagesaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.

Duvenstedter Adventskalender

DIE WEIHNACHTSAKTION MIT 24 ÜBERRASCHUNGEN

Schacht

Bäckerei · Konditorei

100 JAHRE SCHACHT IN DUVENSTEDT

Feiern Sie 100 Jahre
Bäckerei Schacht – am Sonntag,
den 1.12.2013 von 12 - 16 Uhr.

Es erwartet Sie Musik, Spaß und Freude für Groß und Klein bei einem reichhaltigen Kuchenbuffet in den Räumen der Bäckerei. Bekommen Sie einen Einblick in das älteste Geschäft Duvenstedts – für diesen Gutschein erhalten Sie übrigens Mini-Stollen und Adventsgebäck.

Wo?

Im Ellernbusch 18 · 22397 Hamburg

Wann?

Sonntag, 1.12.2013, 12 - 16 Uhr

GUT WULKSFELDE

Raus auf's Land heißt es am 2. Dezember 2013: Besuchen Sie das Gut Wulksfelde im Norden von Duvenstedt! Hier werden Lebensmittel in Bioland-Qualität produziert. Der Hof beherbergt auch Rinder, Schweine und Hühner.



BIO ERLEBEN.

NUR
3,50

Heute erhalten Sie für 3,50 € gegen Vorlage des Coupons entweder einen 2,5kg Sack Wulksfelder Kartoffeln, ein Glas Erdbeermarmelade oder ein Westfälisches Brot. Alles aus eigener Produktion.

Wo?

Wulksfelder Damm 15 - 17
22889 Tangstedt

Wann?

Montag, 2.12.2013, 8 - 19 Uhr



GUTE KÜCHE IN DER GUTSKÜCHE

Geniessen Sie heute ein Drei-Gänge-Menü in der Gutsküche für 38 € statt 53 €, die Weinempfehlung gibt's gratis dazu.

Geniessen Sie die behagliche Gastfreundschaft und das „Landhausambiente“ – Sie sehen live, wie die natürlichen Produkte zu schmackhaften Speisen für Sie verarbeitet werden.

NUR
38,-

Wo?

Wulksfelder Damm 15 - 17
22889 Tangstedt

Wann?

Dienstag, 3.12.2013, 12 - 15 Uhr
und 18 - 22 Uhr

4

WOHLDORFER MÜHLE

Genießen Sie in behaglich weihnachtlicher Atmosphäre frische regionale Küche – Köstlichkeiten vom hiesigen Wild und krosser Oldenburger Gans. Heute – am Aktionstag – gibt es den ofenfrischen, knusprigen Entenbraten **zum halben Preis**.

Wir bitten um telefonische Vorbestellung.

Wo? Mühlenredder 38, 22397 Hamburg · **Wann?** Mittwoch, 4.12.2013, ab 12 Uhr

Bestellungen unter Tel. 040 / 607 66 50



5

BE DIFFERENT

Individuelle Damenmode – das erwartet Sie bei Be Different. Erhalten Sie am 5.12.2013 5% Rabatt auf Ihren kompletten Einkauf - oder erwürfeln Sie Ihr Weihnachtsglück!

5%

Werfen Sie mit den Schaumstoffwürfeln einen Pasch und sparen Sie 25 % auf den regulären Preis eines Kleidungsstückes.

Wo?

Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

Wann?

Donnerstag, 5.12.2013, 10 - 20 Uhr

25%

SONNEN-APOTHEKE

Kinder liegen dieser Apotheke am Herzen – heute gibt's für die jungen Kunden eine kleine Überraschung, solange der Vorrat reicht.

Wo? Duvenstedter Damm 70, 22397 Hamburg

Wann? Freitag, 6.12.2013, 8 - 19 Uhr



Duvenstedter Adventskalender

O W P

RECHTSANWÄLTE

RECHTSANWÄLTE OSTENDORF WEBER PARTNER

Die OWP Rechtsanwälte stehen Ihnen am Samstag, den 7.12.2013, in der Zeit von 10 bis 14 Uhr gegen eine Spende an die Hilfsorganisation „Hände für Kinder e.V.“, deren Höhe Sie selbst festlegen, für eine Erstberatung bei Glühwein und Weihnachtsgebäck zur Verfügung.

Wo? Duvenstedter Damm 72, 22397 Hamburg

Wann? Samstag, 7.12.2013, 10 - 14 Uhr



ALTE RADER SCHULE

Genießen Sie den zweiten Adventssonntag doch mal bei einem Candlelight-Dinner für 2 in der Alten Rader Schule.

Ab 17 Uhr erhalten Sie einen Aperitif sowie eine Flasche Rotwein Les Caves du Commandeur (2011) zum Essen – gegen Vorlage des Gutscheins.

Wo? Rader Weg 209, 22889 Tangstedt

Wann? Sonntag, 8.12.2013, ab 17 Uhr

Fahrschule

FAHRSCHULE EHLE

Melden Sie sich heute bei der Fahrschule Ehle an und sparen Sie bei der Grundgebühr für alle Klassen und zahlen statt 140 € nur 99 €. Fahrstunden der Klasse B kosten 33 € und Sonderfahrten 38 €. Die Vorstellung zur theoretischen Prüfung beträgt 35 € und zur praktischen Prüfung 105 €.

Wo? Poppenbütteler Chaussee 13

Wann? Montag, 9.12.2013, 16 - 19 Uhr

NUR
99,-



WEINSELECTION

Noch auf der Suche nach einem erstklassigen Wein, Sekt, Prosecco oder Delikatessen für die Festtage? Weinselection hat da genau das Richtige. Hier finden Sie ein großes Sortiment an Rot-, Weiß- und Roséweinen aus Frankreich, Italien und der ganzen Welt.

Heute erhalten Sie gegen Vorlage des Gutscheins eine 0,5-l-Flasche hausgemachten Glühwein. Ideal für die gemütliche Adventszeit.

Wo? Lemsahler Landstraße 195, 22397 Hamburg

Wann? Dienstag, 10.12.2013, 10 - 19 Uhr

Sonne und Mehr

WIR HOLEN IHREN URLAUB ZURÜCK!

... das verspricht Ihnen das Reisebüro Sonne & Mehr am 11.12.2013. Kommen Sie nach Duvenstedt, um bei einem Glühwein über Ihre Urlaubserlebnisse dieses Jahres zu plaudern.

Wenn Sie Ihre digitalen Urlaubsfotos mitbringen, können Sie drei Ihrer Lieblingsbilder als ausgedruckte Postkarten wieder mitnehmen – gratis! Dazu gibt es kostenlos einen passenden Rahmen.

Wo? Duvenstedter Damm 66a, 22397 Hamburg

Wann? Mittwoch, 11.12.2013, 10 - 18 Uhr

Alster Aktiv
SportStudio Duvenstedt

ALSTERAKTIV BEWEGT 2014

Jeder kennt das: die Zeit ist knapp, sich Gutes zu tun. 12 Tage vor Weihnachten können Sie sich oder anderen diese wertvollen Momente schenken!

Das Sportstudio AlsterAktiv erlässt Ihnen heute bei Abschluss einer Mitgliedschaft über 12 Monate die Aufnahmegebühr – und Sie können bis Jahresende gratis trainieren!

Wo? Duvenstedter Damm 43, 22397 Hamburg

Wann? Donnerstag, 12.12.2013, 8 - 22 Uhr

10

11

12

2013 DIE WEIHNACHTSAKTION MIT 24 ÜBERRASCHUNGEN



13

PHYSIO AM KREISEL

Diana Reher

HIER GIBT ES HEUTE GRATIS-MASSAGEN

Machen Sie sich locker für Weihnachten! Heute bekommen Sie bei Physio am Kreisel zwischen 15 und 18 Uhr eine Massage gratis – und Kinder können ihr „Weihnachtsdiplom“ machen.

Wo? Poppenbütteler Chaussee 5, 22397 Hamburg

Wann? Freitag, 13.12.2013, 15 - 18 Uhr

Casattina

ROMANTIK WIRD HIER GROSS GESCHRIEBEN

14

Dem Trubel der Vorweihnachtszeit entkommt kaum jemand. Mal innehalten können Sie heute im Casattina – küssen Sie Ihre/Ihren Liebsten direkt unterm Mistelzweig. Als Geschenk erhalten Sie ein gerahmtes Foto dieses schönen Augenblicks.

Wo? Duvenstedter Damm 56, 22397 Hamburg

Wann? Samstag, 14.12.2013, 12 - 15 Uhr



15

TAVERNA PETROS & MARIETTA

Kulinarische Leckerbissen aus Griechenland, dafür kennt man die Taverna Petros & Marietta in Duvenstedt.

Schlemmen Sie heute günstig in familiärer Atmosphäre. Kommen Sie zu zweit, bestellen Sie zwei Hauptgerichte und Sie erhalten das jeweils günstigere geschenkt. Natürlich nur gegen Vorlage des entsprechenden Coupons. Um Vorbestellung wird gebeten.

Wo? Im Ellernbusch 41, 22397 Hamburg

Wann? Sonntag, 15.12.2013, ab 12 Uhr

Kosmetikstudio „JANA“

SCHENK' WAS SCHÖNES, SPAR' DABEI!

Kosmetikfachbehandlungen, med. Fußpflege, Maniküre

16

Am Montag, den 16.12.13 erhalten Sie **25%** Rabatt beim Kauf eines Gutscheines für viele Schönheitsbehandlungen der ausgebildeten Kosmetikerin.

Wo? Steenbargsweg 26, 22397 Hamburg · **Wann?** Montag, 16.12., 10 - 19 Uhr

Beate Rudloff OPTIK

17

...SORGT FÜR DEN NÖTIGEN DURCHBLICK

Erwerben Sie bis zum 31.12.2013 eine Nah-Comfortbrille, sie ist ideal am PC und für alle Naharbeiten. Incl. Fassung nur 395 €. Am Weihnachtspanntag gibt es zu unserem Angebot einen **20 €** Gutschein.

...oder 1 Anti-Beschlagstuch, oder einen Sehtest-Gutschein. Gute Gründe, für den optimalen Durchblick vorbei zu schauen. Des Weiteren gibt es Überraschungen für kleine Reingucker!

Wo? Duvenstedter Damm 62 a 22397 Hamburg-Duvenstedt

Wann? Dienstag, 17.12.2013, 10 - 18 Uhr

18

NOA-NOA-SORTIMENT

Am 18.12.2013 begrüßt Sie der Weihnachtsmann mit einem Preisnachlass von 20% auf das aktuelle Noa-Noa-Sortiment - sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Babys. Eine kleine weihnachtliche Überraschung erwartet Sie darüberhinaus an diesem Tag bei Liebreiz.

Liebreiz

20%

Wo? Duvenstedter Damm 62a, 22397 Hamburg

Wann? Mittwoch, 18.12.2013, 10 - 18 Uhr

Duvenstedter Adventskalender

19



BEI LENZ WIRD'S SÜSS

Das Restaurant Lenz verwöhnt Sie mit exzellenter Küche direkt am Kreisel im Herzen von Duvenstedt.

In Verbindung mit einem Hauptgang Ihrer Wahl erhalten Sie heute ein weihnachtliches Überraschungsdessert gratis dazu. Reservierung erforderlich unter Tel. 040/605 588 87, Stichwort: „Kreisel“.

Wo? Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

Wann? Donnerstag, 19.12.2013
ab 17.30 Uhr

20



INSPIRATION!

Das verspricht Ihnen Christina Bendig und hilft Ihnen dabei – mit einer Einrichtungsberatung für Ihre Wohnung inkl. Farbberatung an diesem Tag für 25,- € statt 89,- €.

25,-

Bringen Sie einfach den Grundriss ihrer Wohnung/Ihres Hauses und ein paar Fotos mit, und lassen Sie sich inspirieren. Geschenkgutscheine sind ebenfalls erhältlich.

Wo? „Casattina“ Duvenstedter Damm 56, 22397 Hamburg

Wann?
Freitag, 20.12.2013, 9 - 18 Uhr

21



CARO'S CAFÉ

Bereits seit Ende November bezaubert die neue Konditormeisterin in Duvenstedt ihr Publikum mit wechselnden Tortensortimenten, einer reichhaltigen Tee- und Kaffeeauswahl und weihnachtlichem Gebäck. Heute erhalten Sie bei Caro's Café eine Tüte Tee-Gebäck für nur einen Euro.

1,-

Wo? Duvenstedter Damm 45,
22397 Hamburg

Wann? Samstag,
21.12.2013, 10 - 18 Uhr

22



HEISS AUF WEIHNACHTSBAUM

Frische norddeutsche Weihnachtsbäume gibt's hier vom 10. bis 23.12.2013. Am 22.12. bekommen Sie jeden Baum 20 % günstiger. Und Glühwein für 1 €.

20%

Wo? Duvenstedter Damm 56 22397 Hamburg

Wann? Sonntag, 22.12.2013, 12 - 19 Uhr

24

DER WEIHNACHTSMANN BEI IHNEN ZUHAUSE

23 Tage wanderte der Weihnachtsmann durch Duvenstedt. Heute schickt SiteMap Ihnen den Leibhaftigen nach Hause – vorausgesetzt, Sie haben den Coupon mit Ihrer Telefonnummer und Adresse eingeschickt. Unter allen Einsendern ziehen wir den oder die GewinnerIn, die sich am Spätnachmittag über den Besuch des Weihnachtsmanns freuen darf.

SiteMap Föhrenholt 2,
22889 Tangstedt



ELLERBROCK BAD UND KÜCHE

Nun ist bald Heiligabend und Sie haben noch nicht alle Weihnachtsgeschenke? Da haben wir einen Tipp für Sie. Heute, am 23. Dezember, steht der Weihnachtsmann vor Ellerbrock – der Name steht für Qualität und Individualität in Sachen Küchen, Bäder und Elektrogeräte.

Bei Vorlage des Coupons erhalten Sie bei Ellerbrock Bad-Accessoires günstiger.

25%

Wo? Ellerbrock, Puckaffer Weg 4, 22397 Hamburg

Wann? Montag, 23.12.2013, 9 - 18 Uhr

Und so wird es gemacht! Schneiden Sie sich die gewünschten Coupons aus und legen Sie sie bei Bedarf an den jeweiligen Aktionstagen im Geschäft oder Restaurant vor. In den meisten Restaurants wird für den Aktionstag um telefonische Vorbestellung gebeten. Coupons sind nur am Aktionstag gültig.



1 **Schacht**
Bäckerei · Konditorei
Am **01.12.2013**
Im Ellernbusch 18
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 0 123

13 **PHYSIO AM KREISEL**
Diana Reher
Am **13.12.2013**
Poppenbütteler Chaussee 5
22397 Hamburg
Tel. 040 / 645 0 680 5

2 **GUT WULKSFELDE**
Brot
Bioland
BIO ERLEBEN.
Am **02.12.2013**
Gut Wulksfelde
Wulksfelder Damm 15-17
22889 Tangstedt
Tel. 040 / 644 251 0

14 **Casattina**
Am **14.12.2013**
Duvenstedter Damm 56
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 513 01

3 **Gutküche.**
Am **03.12.2012**
Wulksfelder Damm 15-17
22889 Tangstedt
Tel. 040 / 644 194 41

15 **TAVERNA**
PETROS & MARIETTA
Am **15.12.2013**
Im Ellernbusch 41
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 173 3

4 **die mühle**
restaurant
Am **04.12.2013**
Mühlenredder 38
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 66 50

16 **Kosmetikstudio „JANA“**
Am **16.12.2013**
Steenbarge Weg 26
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 500 39

5 **be different**
MODI
Am **05.12.2013**
Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 0 969

17 **Beate Rudloff**
OPTIK
Am **17.12.2013**
Duvenstedter Damm 62 a
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 10 25

6 **SONNEN · APOTHEKE**
DUVENSTEDT
Am **06.12.2013**
Duvenstedter Damm 70
2397 Hamburg
Tel. 040 / 671 063 30

18 **Liebreiz**
Am **18.12.2013**
Duvenstedter Damm 62 a
22397 Hamburg
Tel. 040 / 83 988 018

7 **OWP**
RECHTSANWÄLTE
Am **07.12.2013**
Duvenstedter Damm 72
22397 Hamburg
Tel. 040 / 788 947 90

19 **GENU**
RESTAURANT
Am **19.12.2013**
Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg
Tel. 040 / 605 588 87

8 **Restaurant**
Alte Rader Schule
Am **08.12.2013**
Rader Weg 209
22889 Tangstedt/ Rade
Tel. 040 / 607 11 68

20 **Bendig**
individuelle Wohnberatung
Am **20.12.2013**
Heute bei Casattina
Duvenstedter Damm 56
Tel. 0173 / 819 841 8
www.christina-bendig.de

9 **Fahrschule**
Jürgen Ehle
Am **09.12.2013**
Poppenbütteler Chaussee 13
22397 Hamburg
Tel. 040 / 180 768 10

21 **Café und Konditorei**
CARO'S
Am **21.12.2013**
Duvenstedter Damm 45
22397 Hamburg
Tel. 040 244 394 68

10 **WEIN**
SELECTION
Am **10.12.2013**
Weinselection
Lehmsaler Landstraße 195
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 611 58

22 **heiß auf**
EIS
Coffee & more
Am **22.12.2013**
Duvenstedter Damm 56
22397 Hamburg
Tel. 040 / 605 587 2

11 **Sonne und Meer**
Am **11.12.2013**
Duvenstedter Damm 66a
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 50 317

23 **-ellerbrock**
Am **23.12.2013**
Puckaffer Weg 4
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 620

12 **Alster**
SportStudio **Aktiv**
Duvenstedt
Am **12.12.2013**
Duvenstedter Damm 43
22397 Hamburg
Tel. 040 / 607 502 82
www.alsteraktiv.de

24 Bitte ausgefüllt bis zum **20.12.** in einem frankierten Umschlag an **SiteMap** schicken.
Name:
Föhrenholt 2
22889 Tangstedt
Tel.: Tel. 04109 / 25 27 87

WAT FÖR TIEDEN WERN DAT INNEM DÖRTIGJÄHRIGEN KRIEG

WO GOOD GEIT UNS DAT HÜÜT, WO WIE SO LANG KEEN KRIEG MEHR HAT HEBBT.

As Bispill geev dat Schwedenpunsch im dörtigjährigen Krieg. Dat wer een heel vermukte Sook.

Nu to min Geschicht: Tweedusend Soldaten legen för Hamburg. Se töven dor ob, dat se de good befestigte Stadt Hamburg stürmen und utplündern kunnen, blods Hamburg harr dicke Stadtmuern, een Wall und Wodergrobens ründüm.

De Heeresführer hett fasstellt he kunn Hamburg nich stürmen und de Stadt uthungern güng ok nich, denn öber de Elf kunn Hamburg sik versorgen. So legen veele Soldaten ok in Duvenstedt, se töven ob een Befehl no Süden to maschieren. Se harrn Hunger und müssen sik sölbens versorgen.

Denn Duvenstedter Buernvogt und Gastwirt harrn se in de Kniep, siene Küchenmagd mutt veertein Dag för föftig Soldaten Eeten koken und Beer utschenken. Wenn se nich örnlich wat ob denn Disch kreegen, wullen se denn heelen Hof ansteeken und affbrennen loten. Dor hett de Buervogt de letzten Reserven rutholt und de Soldaten örnlich wat to eeten und to drinken geeven. Geld hett he dor för nich kreegen. As de Soldaten wiedertrecken müssen, dor hebbt se besloten, de Fruu, de so good Eeten kocht hett, mit to nehmen. Dat hett de Buernvogt mitkreegen und se im Heu versteeken. Nun wulln de Soldaten weeten wo se is. Se hebbt een groten Pott mit Jauche ob Frier sett und de hitte Jauche de Duvenstedter Buern in Beerkrug inschenkt. Se hebbt Schwedenpunsch dor to segt. Jedeem mut von de hitte Jauche een half Liter drinken, se möten dat drinken oder dat Versteek verroden. Wenn se dat nich wullen wörn se de hitte Jauche se öber ehrn Kopp geeeten und ehre Hüser ansteeken.

Fief Buern hebbt denn Schwedenpunsch drunken, blots de dickste Buer nich, he hett dat Versteek verroden. Dor hebbt se de arme Fruu mitnohmen und dat Huus von denn dicken Buern ansteeken und affbrennt. De Soldaten müssen wiedertrecken und de Fruu müss ünnerwegens för se koken. Dormit se nich wegloopen kunn, müss se nachts bi een Soldaten sloopen und wär mit een dicken Strick an em fassbunden. Dat gefull ehr gornich und se kreeg grotes Heimweh.

Een Obend hett se sik een örnliches scharbes Küchenmess ünner ehr Hemd vesteeken. As se so blang denn Soldaten anbunnen legen hett, is se wok bleeben. He wär am Snarken, dor hett se dat Mess rutkreegen, denn Soldaten de Kehl dörchsneeden dat he nich mehr schreen kunn, denn Strick dörchsneeden, rutloopen, een Peer sik nomen und so gau as güng is se no Huus reeden. As de Soldaten dat wies worden sünd, wär de Fruu wech und se dürften nich achterran. De Tross güng no Süden. De Fruu nach Norden De Fruu is tohuus ankommen. Se wär so böös ob denn dicken Buern, de ehr verroden hett, se hett em Schwedenpunsch inschenkt und all hebbt em tosett bit he denn Schwedenpunsch drunken hett.

De Krieg hett dörtig Johrn duert und bi veele Lüüd hebt de Soldaten ehr Huus afbrennt oder se müssen in de Tied Schwedenpunsch drinken, ok Duvenstedt hett von dat Elend veel afkreegen.

Hüüt ward all öber Pinatz jammert und de Lüüd weeten gornich mehr wo good se dat hebbt.

Hans-Hinrich Jürjens

Ihr Ansprechpartner
für die Anzeigenberatung:

○ Thomas Staub
Tel. 0170 200 6883

staub@duvenstedter-kreisel.de

ZEITSCHRIFT FÜR DIE REGION OBERALSTER
DUVENSTEDTER
KREISEL



SiteMap
Medien-Design



2013
1997

Beweglichkeit
SiteMap gestaltet seit fast 16 Jahren
INTERNET-AUFTRITTE für die unterschiedlichsten Kunden.



18 mm
13

Anpassung
PRINT-PROJEKTE sind eine weitere Stärke unserer Agentur – von der Logoentwicklung bis zum Flyer.



Kreativität
Sprechen Sie uns an, und wir entwickeln auch für Sie Ihre individuelle **WERBUNG**.



Kommunikation
Und sollte es nicht sofort eine **LÖSUNG** geben, wir kehren Ihnen bestimmt nicht den Rücken zu!

www.sitemap.de
Telefon 04109 25 27 87



Kein altes Eisen: die Senioren sind aktiv in Tangstedt

WER RASTET, DER ROSTET

AKTIVE SENIOREN TANGSTEDT E.V.

Unserem Namen sind wir verpflichtet. Denn AKTIV wollen wir bleiben, und unser Veranstaltungsprogramm für das kommende Jahr gibt auch reichlich Gelegenheit dazu.

Nach der im Februar stattfindenden Mitgliederversammlung, zu der Gäste immer herzlich willkommen sind, beginnen wir im April mit einer Wanderung in das Naturschutzgebiet Heuckenlock auf der Elbinsel Wilhelmsburg, eines der letzten Tide-Auenwälder Europas.

Im Mai gehen wir für vier Tage auf Städtereise, eine kombinierte Bus- und Schiffsreise bringt uns nach Kopenhagen und Oslo, wo wir neben Verwöhn- und Schlemmerzeit an Bord auch viel Kultur in diesen interessanten Hauptstädten erleben werden.

Im Juni und Juli sind beliebte und auch kulturelle Ziele mit dem Fahrrad geplant. Im August unternehmen wir eine Tagestour ins schöne Städtchen Papenburg und besichtigen natürlich auch die Meyerwerft, wo die Kreuzfahrt-Riesen gebaut werden.

Eine zehntägige Reise ist für September nach Österreich ins Burgenland an den Neusiedler See vorgesehen. Von dort aus erkunden wir Eisenstadt, Sopron in Ungarn, Bratislava in der Slowakei und andere schöne Städte im beliebten Weinanbaugebiet rund um den Neusiedler See.

Zum jährlichen traditionellen „Plattdütsch Nomeddag“ im Oktober sind wieder bekannte Interpreten der plattdeutschen Vortragskunst eingeladen.

Den Jahresabschluss bildet stets eine Adventsfeier, bei der ein gemütlicher, vorweihnachtlicher Kaffeemittag mit kleinen Vorträgen abgerundet wird.

Den Höhepunkt unseres Vereinslebens 2014 bildet am 24. Juni eine große Jubiläumsfeier, die der AST anlässlich seines 15-jährigen Bestehens gebührend am Arendsee feiern wird. Unabhängig von den genannten Sonderveranstaltungen finden unsere regelmäßigen Treffen statt: wöchentlich Nordic Walking und Radlergruppe, vierzehntägig Senioren-/ Spieletreff, Computer-Treff, Foto-Treff und vierwöchentlich die Kegelgruppen und der Singkreis. In der Regel entstehen im Laufe des Jahres noch weitere Besichtigungen oder Veranstaltungen, die wir kurzfristig in unserer Monats-Information anbieten und auf unserer Homepage www.aktive-senioren-tangstedt.de veröffentlichen.

Wenn Sie Interesse haben, gemeinsam mit uns AKTIV zu bleiben, dann melden Sie sich in der Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 04109/25 01 25.

Ingrid Bählkow

WEIHNACHTSAKTION AM 13.12.!

- kostenfreie Massage
- „Weihnachtsdiplom“ für Kinder



PHYSIO AM KREISEL

Diana Reher

Poppenbütteler Chaussee 5 · 22397 Hamburg

www.physioamkreisel.de · Tel. 040 / 64 50 68 05

*Unsere Praxis wird erweitert -
schnuppern Sie in die neuen Räume!
Freuen Sie sich auf
neue Therapieangebote!*

BUCHTIPPS FÜR DEN WINTER

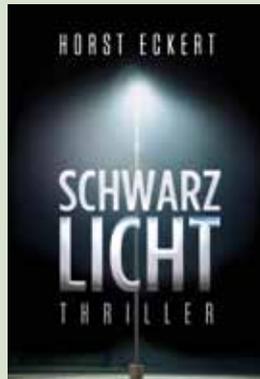
VON HEIKE KLAUDER



Mhairi McFarlane: *Wir in drei Worten*. Es ist die Geschichte von Ben und Rachel. Beide haben sich während des Studiums in Manchester kennengelernt. Sie genießen diese Zeit, gehen gemeinsam durch dick und dünn, vertrauen einander, erzählen sich fast alles ... als Freunde. Nachdem sie zehn Jahre nichts voneinander gehört haben, steht Ben plötzlich wieder vor ihr. Was ist damals passiert, dass sie so lange keinen Kontakt hatten?

Leicht, locker und mit viel Sprachwitz erzählt Mhairi McFarlane eine Geschichte von Liebe und Trennung und die ganze Zeit dazwischen.

Horst Eckert: *Schwarzlicht*. Walter Castorp, Ministerpräsident von NRW, ist tot, ertrunken in einem Swimmingpool. Und das sechs Tage vor der Wahl. Ein paar Skandale hatte der Landesvater schon hinter sich, zuletzt wurde ihm vorgeworfen, die Bespitzelung der Opposition veranlasst zu haben. Als alle Spuren auf einen Mord hindeuten, gerät Hauptkommissar Vincent Che Veih ordentlich unter Druck. Und dazu trägt auch seine Mutter, eine ehemalige und verurteilte RAF-Terroristin, einiges bei. Ein deutscher, politischer Thriller, hervorragend recherchiert, spannend und wahrscheinlich näher an der Wahrheit, als wir Leser glauben möchten.



Und schon ist sie wieder da, die Adventszeit. In „*Weihnachten in Norddeutschland*“ wird von alten Traditionen erzählt, es gibt regionale Rezepte zum Backen und Kochen und lässt norddeutsches Brauchtum wieder aufleben. Barbarazweige und Förstchen, Julbögen und Luciatag – in diesem unterhaltsamen und reich bebilderten Buch erfahren Sie, was zu einer norddeutschen Weihnacht dazugehört.

Ich hoffe, die nächsten Wochen werden eine besinnliche Zeit für Sie und Ihre Familie.

Ihre Heike Klauder

DUVENSTEDTER SALON

AUFRUF ZUR GRÜNDUNG

DIE VEREINIGUNG DUVENSTEDT E.V. RUFT ZUR GRÜNDUNG DES „DUVENSTEDTER SALON“ AUF

In Anlehnung an die Salonkultur vergangener Zeiten soll die gehobene Kultur einer Großstadt nicht nur im Zentrum, sondern auch in der Peripherie stattfinden. Mit dem Max-Kramp-Haus verfügt Duvenstedt über einen geeigneten Raum, der für diesen Zweck bestens geeignet ist. Darüber hinaus wird auf diese Weise der Stadtteil Duvenstedt eine größere Aufmerksamkeit auf sich ziehen können.

Die Idee: Themen der bildenden und darstellenden Kunst, Musik und Literatur können dort diskutiert werden. Kunsthistoriker stellen Künstler und deren Werke vor, beantworten Fragen aus dem Plenum und stellen sich einer Diskussion. In gleicher Weise können auch Themen aus der Musik präsentiert und erläutert werden. Von großem Interesse dürften auch Autorenlesungen sein.

Szenische Lesungen und Gesangsdarbietungen werden einen großartigen Beitrag zur Vielfalt dieses Salons leisten. Zu aktuellen politischen Vorgängen in Stadt und Land könnten auch Politiker eingeladen werden, diese Vorgänge zu erläutern und zu diskutieren.

Haben Sie Interesse? Dann kommen Sie am 17. Januar 2014 um 19.30 Uhr in das Max-Kramp-Haus zur konstituierenden Sitzung. Werden Sie Mitglied des Duvenstedter Salons in der Vereinigung Duvenstedt. Anmeldung bei Heinrich Engelhardt Tel. 04535/29 70 29.

Heinrich Engelhardt



INDIVIDUELLE PLANUNG & ENERGIEBERATUNG
Umbau – Anbau – Neubau – Bestandsoptimierung

Steenrögen 8a · 22397 Hamburg · Tel: 040 60761898 · Mobil: 0173 2068929
E-Mail: c.wagner@individuelle-planung.de · www.individuelle-planung.de



ALSTERTALER JAZZ MEETING

DAS AEZ UND DER LIONS CLUB HAMBURG-WALDDÖRFER BEGEISTERT ÜBER 3000 FANS



Volles Haus im AEZ: über 3000 Fans beim Jazz Meeting

Am 27. Oktober 2013 veranstaltete der Lions Club Hamburg-Walddörfer das 14. Alstertaler Jazz Meeting im Alstertal Einkaufs-Zentrum (AEZ) in Hamburg-Poppenbützel in Zusammenarbeit mit dem AEZ. Schon im Vorfeld hatte sich abgezeichnet, dass die Veranstaltung ein großer Erfolg werden würde. Die große Resonanz ist sicherlich auch dem „Stargast“ Gitte Haenning zu verdanken.

Auf den drei Bühnen musizierten in diesem Jahr sechs Bands mit über 30 Musikern. Von Dixieland bis Blues, von Swing bis Boogie, von New Orleans bis Country war alles vertreten, was zu einem runden Programm gehört. Daneben gab es wieder ein umfangreiches Angebot der gastronomischen Betriebe im AEZ, die zahlreich geöffnet hatten und von dem großen Andrang teilweise überrascht wurden.

„Die Veranstaltung ist etabliert und hat sich zu einer festen Größe im Hamburger Jazzleben entwickelt“, so Philip Kneissler vom Lions Club Hamburg Walddörfer. Auch die *OLD MERRY TALE JAZZBAND* war wieder mit von der Partie und spielte Hits ihrer neuen CD „Jazz, we can!“. Mit der

Gruppe „Yellow Moon“ aus Hamburg war eine weitere attraktive Jazz Band vertreten, die einen weiten Bogen von Cajun über Folk bis zu Country spannte. Unter dem Motto „jugend jazzt“ traten die Gewinner des Landeswettbewerbs 2012 auf: das „KBP-Trio“ der Staatlichen Jugendmusikschule Hamburg. Auch in diesem Jahr war wieder die Boogie-Legende „8 to the bar“ mit dabei und – als weitere Vertreter der Hamburger Jazz-Szene – trat die Kult-Band „Jazz Lips“ mit Peter „Banjo“ Meyer auf.

Die Veranstaltung war eine Benefiz-Gala des Lions Club Hamburg-Walddörfer. Die Erlöse gehen an diverse hilfsbedürftige Institutionen, insbesondere an den „Weissen Ring e.V.“ und an das Projekt „Hände für Kinder e.V.“

Philip Kneissler

Verena Triebel • Praxis für Zahnheilkunde
Duvenstedter Damm 55 • 22397 Hamburg
Tel: 040 644 30 130 • Fax: 040 644 30 131 • www.verenatriebel.de

MG Immobilien

Michaela Grey Immobilien

THM Schulungsfähig nach
Prüfung 12.11.2013

Dieses Unternehmen sichert

Qualität
durch
Ausbildung

VOR DEN TOREN HAMBURGS

Henstedt-Ulzburg/OT Rhen, Doppelbungalow auf ca. 1.878 m²
Grundstück, 1. Bungalow: 2 Zimmer, ca. 86 m²; 2. Bungalow: 2,5
Zimmer, ca. 106 m², Carport, Garage, Keller u.m. Beide Häuser super
gepflegt und hell mit getrennten Eingängen, zur Zeit mittels
Durchbruch miteinander verbunden, optimal auch für den
2-Generationenhaushalt, € 399.000,-

Michaela Grey Immobilien

▲ Beratung ▲ Vermietung ▲ Verwaltung ▲ Verkauf

Henstedter Str. 32 • 24558 Wakendorf II

Tel. 0 45 35 / 29 75 00

www.michaela-grey-immobilien.de



40 Sänger: „Cantus“ aus Lettland in der Lutherkirche



Nicht nur den Marsch blasen: junge Musiker sind beim Blasorchester gern gesehen

ADVENT IN DER LUTHERKIRCHE IN WELLINGSBÜTTEL

BENEFIZKONZERT FÜR „HÄNDE FÜR KINDER“

„Santa Lucia, Santa Lucia ...“ – mit diesem klangvollen Lied zieht die Lichterkönigin mit ihren Lucia-Mädchen aus Lettland in die adventlich geschmückte Lutherkirche ein. Am zweiten Adventssonntag, 8. Dezember, 17.30 Uhr, ist es soweit. In der Lutherkirche Up de Worth 27 werden die Lucias von 40 jungen lettischen Sängerinnen in ihren traditionellen Trachten erwartet, dem preisgekrönten Mädchenchor „Cantus“. Gemeinsam werden sie alle kleinen und großen Besucher mit bekannten Weihnachtsmelodien verzaubern.

Dieses Adventskonzert ist eine Benefizveranstaltung für „Hände für Kinder“, der Erlös kommt schwerbehinderten Kindern und ihren Familien zugute. Seit Mai haben Sie die Möglichkeit, ihre Kinder für bis zu vier Wochen im Jahr in die liebevolle und kompetente Kurzzeit-Pflege im „Neuen Kupferhof“ in Wohldorf-Ohlstedt zu geben. Damit bekommen die Eltern Zeit zum Durchatmen und Sammeln neuer Kräfte für den Alltag, der meist stark von der Pflege des behinderten Kindes bestimmt ist.

Wer dieses besondere Adventserlebnis mit den preisgekrönten „Latvian Voices“, den musikalischen Botschaftern Lettlands, sowie der Lucia-Lichterkönigin, ihrem Gefolge und dem fröhlichen „Cantus“-Chor erleben möchte, erhält Karten bereits im Vorverkauf für 15 Euro (Erwachsene) und acht Euro (Kinder, Schüler und Studenten) im Gemeindebüro Up de Worth 25 (Mi. und Fr. 10.30-12.30 Uhr), in der Rolfinck Apotheke, Rolfinckstraße 14 oder per E-Mail bei: info@haendefuerkinder.de.

Andrea Jaap

MUSIK IST TRUMPF

DAS „JUNGE ORCHESTER DUVENSTEDT“ SPIELT AUF

... das war das Motto des Blasorchesters Duvenstedt in diesem Jahr. Ein ereignisreiches Musikjahr 2013 neigt sich dem Ende zu und hatte für die Musiker und seine zahlreichen Zuhörer viele Highlights parat.

Im April fand das inzwischen traditionelle Frühjahrskonzert in der nahezu voll besetzten Cantate-Kirche statt, bei dem unser Dirigent Klaus Schuen für sein 25-jähriges Jubiläum geehrt werden konnte. Es folgten Auftritte bei der Aufstellung des Maibaums am Duvenstedter Kreisel, in der Travemünder Konzertmuschel, beim „Internationalen Blasmusikfestival“ auf der Internationalen Gartenschau in Wilhelmsburg und im Musikpavillon im Planten un Blumen zusammen mit dem Polizeichor Hamburg.

Last but not least hatte Klaus Schuen mit seinen Musikern zum Open-Air-Konzert im August in das Duvenstedter Freibad geladen. Ein Konzert, das als „Picknick-Sommerkonzert“ bei sommerlich-lauen Temperaturen den zahlreichen

A&V Haus Duvenstedt

Privat geführte Senioreneinrichtung im Herzen von Duvenstedt



wohnen, betreuen und pflegen
 Ansprechpartner: Imme Voshage
 Poppenbütteler Chaussee 23
 22397 Hamburg
 Tel.: 040/607 64 0
 Fax: 040/607 64 160

Das Haus bietet:

- Familiäre Atmosphäre im professionellen Rahmen
- Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Für Senioren aller Pflegestufen
- Beschäftigungstherapie
- geschützter Demenzbereich

ivoshage@hausduvenstedt.de

www.hausduvenstedt.de

Gästen in bester Erinnerung bleiben wird.

Mitte Oktober nahm das „Junge Orchester Duvenstedt“ seinen Übungsbetrieb auf. Jungen und Mädchen ab zehn Jahren treffen sich dort regelmäßig, um ihre ersten Erfahrungen mit einem Blasinstrument zu nutzen und in der Gruppe gemeinsam leichte Stücke zu erlernen. Der Dirigent des „Jungen Orchesters“, Joachim Wulff, zieht nach den ersten Proben eine durchweg positive Bilanz: „Die Kinder sind unglaublich motiviert bei der Sache. Wir haben gemeinsam viel Spaß und freuen uns, wenn noch weitere junge Musiker mitmachen wollen. Wir haben noch Plätze frei.“

Geprobt wird mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, 22397 Hamburg. Informationen zum „Jungen Orchester Duvenstedt“ gibt es bei Sonja Wulff unter Tel. 040/605 15 95 oder per E-Mail an sonja.wulff@gmx.de.

Das letzte Musik-Highlight des Jahres steht allerdings noch bevor: Die musikalische Begleitung der Eröffnung des „Duvenstedter Lichtermeers“ mit festlicher Beleuchtung der Kreiseltanne am 30. November. Im Dezember findet dann unsere eigene Weihnachtsfeier statt, bei der wir gemütlich beieinander sitzen und klönen und uns mal treffen, ohne zu proben oder aufzutreten...

Wer mehr über das Blasorchester Duvenstedt und seine Arbeit erfahren möchte, oder wer mit seinem Blasinstrument schon Spielerfahrung hat und als „Wiedereinsteiger“ Musik machen will, ist herzlich eingeladen, unverbindlich zu den Übungszeiten des Blasorchesters donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr im Max-Kramp-Haus vorbeizuschauen.

Für alle Fragen zum Blasorchester Duvenstedt sind die Orchesterleiter Thomas Fuchs unter Tel. 040/607 514 31 und Dieter Klingemann unter Tel. 040/608 894 05 telefonisch zu erreichen. Dort können auch Anfragen zur Buchung des Orchesters gestellt werden.

Das Orchester finanziert sich ausschließlich selbst, und kann daher gern für Firmenfeiern, Jubiläen oder auch private Feste wie Geburtstage oder Hochzeiten, selbstverständlich auch in kleinerer Besetzung ab 20 Musikern, gebucht werden.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.blasorchester-duvenstedt.de.

Christian Bauer

**DUVENSTEDTER
KREISEL**

Verteiler gesucht!

ab 13 Jahre

Tangstedt-Ehlersberg

Tangstedt-Wiemerskamp

Tangstedt (Eichholzkoppel)

Wilstedt-Siedlung

Lemsahl-Mellingstedt

SiteMap Medien-Design

04109 25 27 87

staub@sitemap.de



**„Wir fangen Ihren Einbrecher
...immer!“**



**„Sie können Ihr Haus, Ihre Wohnung
gegen Einbruch schützen.“
Dafür gibt es Sicherheitsfirmen.**

**„Sie können sich gegen Einbruch-
schäden absichern.“
Dafür gibt es Versicherungen.**

**Wirklichen Schutz gegen Einbruch gibt
es nicht! Dieses aus der Sicht der
Einbruchsberater bei der Polizei. Denn
es wird sogar eingebrochen, wenn
Eigentümer daheim sind. Und wenn der
Einbruch gewesen ist und Sie hoffen
auf die Polizei... vergessen Sie es! Nur
3,7% Einbrüche werden aufgeklärt**

„Und was machen wir?“

**Auch wir können den Einbruch nicht
verhindern. Eventuell bringen auch wir
die gestohlenen Sachen nicht zurück.
Doch dafür ermitteln wir schnell und
mit Erfolgsgarantie den oder die Ein-
brecher und können diese/n den staat-
lichen Behörden ausliefern.**

**Fordern Sie noch heute weitere Infor-
mationen an.**

info@fangenundhalten.de



Ihre Meinung zählt



Ihnen gefällt, was Sie hier im Duvenstedter Kreisel lesen? Oder Sie sind ganz und gar nicht mit dem einen oder anderen einverstanden? Sagen Sie's uns!

Egal, ob Sie – ganz klassisch – zu Papier und Feder greifen und uns einen Leserbrief schreiben oder digital Ihre Meinung sagen: wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Den Duvenstedter Kreisel gibt es nicht nur in einer gedruckten Auflage von 8.000 Stück und als PDF-Download fürs iPad und andere Tablet, sondern er ist auch online auf www.duvenstedter-kreisel.de zu finden. Jeder Artikel ist kommentierbar.

Also: schwingen Sie die Feder, die Tastatur oder das iPad – Anregungen, Kritik und Bewertungen sind hochwillkommen. Eine Auswahl an Leserbriefen werden wir, beginnend mit der Frühjahrsausgabe Februar 2014, regelmäßig veröffentlichen.

DER DRACHENREITER

NEUES STÜCK IN DER
VORWEIHNACHTSZEIT VOM
„JUNGEN THEATER“ DUVENSTEDT



Auf in ein Abenteuer:
Lassen Sie sich vom Drachenreiter mitnehmen!

EIN STÜCK VON CORNELIA FUNKE

Regie: *Claudia Iden-Marquard (empfohlen ab 6 Jahre!)*

„Der Drachenreiter wird zu Euch zurückkehren in Gestalt eines Jungen, blass wie der Vollmond. Er wird seine Freunde vor dem großen Feind retten und Gold wird weniger wert sein als Silber,“ so lautet die geheimnisvolle Prophezeiung...

Der 14-jährige Ben hat weder Eltern noch Familie und haust zur Zeit allein in einer alten Lagerhalle in der Hamburger Speicherstadt. Bisher hat Ben weder mit Prophezeiungen noch mit Fabelwesen viel am Hut gehabt – als plötzlich der Silberdrache Lung und dessen übellaunige Freundin Schwefelfell, eine Kobolddame, in seinem Versteck auftauchen! Lung und Schwefelfell sind auf der Suche nach einem sicheren Ort für die Drachen, für die es in der Menschenwelt keinen Platz mehr zu geben scheint. Ihre letzte Hoffnung ist der sagenumwobene „Saum des Himmels“, der irgendwo hoch oben in den Gipfeln des Himalaya liegen soll. Angeblich kennt die Ratte Gilbert Grauschwanz, die irgendwo in den Hafenspeichern leben soll, den Weg dorthin.

Aber leider weiß Gilbert auch nur ungefähr, wie man zum Himalaya gelangt, und wo der „Saum des Himmels“ genau liegt, kann er ihnen auch nicht sagen. Aber es ist die letzte Chance für die Drachen, sonst sind sie für immer verloren ... Ben zögert keinen Augenblick, seinen neuen Freunden zu helfen und fliegt auf dem Rücken des Silberdrachen mitten hinein in das gefährlichste und fabelhafteste Abenteuer seines Lebens!

Kommt mit und begleitet Ben auf seiner spannenden Reise. Viele aufregende Abenteuer, märchenhafte Wesen, Kobolde und Steinzwerge warten auf Euch!

Lassen Sie sich dieses turbulente Abenteuer von Cornelia Funke nicht entgehen, denn selbst der Zuschauerraum dient als Kulisse und man sitzt mittendrin im Geschehen! Lassen Sie sich verzaubern von den aufwändigen Bühnenbildern und den schönen Kostümen!

Gespielt wird „Der Drachenreiter“ im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8 in Duvenstedt am ersten Adventswochenende, 7.12. und 8.12.2013, sowie eine Woche später am 14.12. und 15.12. Beginn ist jeweils um 16 Uhr, Einlass eine halbe Stunde vorher.

Karten sind ab sofort an den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich:

Duvenstedt: „Lerche im Alstertal“, „Fotostudio Duvenstedt“ (Elke Harjes), „Buchhandlung Klauder“
Poppenbüttel: „Peter Blau Tabakwaren“
Bergstedt: „Kaufhaus Hillmer“
 (Restkarten an der Tageskasse)

Susanne Iden



Ihr neues Bad vom Bäderprofi!

Alles aus einer Hand:
 Staubfrei-Fixpreis-Fixtermin!
 Besuchen Sie unsere große Ausstellung!

Ulzburger Straße 350, 22846 Norderstedt
 Telefon (040) 5 22 21 20
 Mo.-Fr. 9.30 - 18.00 Uhr, Sa. 10.00 - 14.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

www.rosenthal-sanitaertechnik.de



Fusselig, aber liebevoll: Kunsthandwerk im Sasel-Haus

WINTERZAUBER IM SASEL-HAUS WEIHNACHTEN DER KUNSTHANDWERKER

Auch in diesem Winter präsentieren Kunsthandwerker wieder ausgefallene und faszinierende Eigenproduktionen auf höchstem Niveau. Am 7. und 8. Dezember von 10-18 Uhr öffnet das Sasel-Haus traditionell seine Pforten für interessierte Besucher. 80 Aussteller bieten Kreatives aus Holz, Glas, Keramik sowie Schmuck, Textilien, Fotokunst und vielem Weiteren.

Die freiwillige Eintrittsspende von einem Euro kommt wie immer Projekten des Sasel-Hauses zugute. Gleiches gilt für den Erlös der Cafeteria, die mit großen und kleinen Köstlichkeiten aufwartet.

Der traditionelle weihnachtliche Kunsthandwerkermarkt freut sich auf Ihren Besuch. Parkplätze stehen direkt vor dem Sasel-Haus sowie in näherer Umgebung zur Verfügung.

Yvonne Modrak & Christiane Witthöft

	Kompetenz in Steuern und Beratung
	<p>Poppenbütteler Chaussee 47 22397 Hamburg (direkt über dem Rewe-Einkaufsmarkt)</p> <p>Tel. (040) 607 2634 Fax (040) 607 1631</p> <p>www.spiegel-hamburg.de e-mail: kanzlei@spiegel-hamburg.de</p>

GEBRATENE BARBARIE – ENTENBRUST

MIT ROSENKOHL-MARONEN GEMÜSE, KRONSBEEREN UND SERVIETTENKNÖDEL – DIE KÜCHENNOTIZEN AUS DEM LENZ



ZUTATEN

FÜR: 4 PERSONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL

ENTE:

4 STÜCK BARBARIE-ENTENBRÜSTE

ROSENKOHL UND MARONEN:

200 G ROSENKOHL

250 G MARONEN

80 G BRAUNE BUTTER

60 ML COGNAC

60 ML PORTWEIN

120 ML JUS (BRATENSAUCE)

120 ML SAHNE

SALZ

QUATRE EPICES ODER LEBKUCHENGEWÜRZ

KRONSBEEREN

125 ML CASSIS

100 ML GRENADINE

60 G ZUCKER

100 G KRONSBEEREN

SERVIETTENKNÖDEL

400 G BROTWÜRFEL

200 ML MILCH

100 ML SAHNE

2 EIER

1/2 ZWIEBEL, IN WÜRFEL GESCHNITTEN

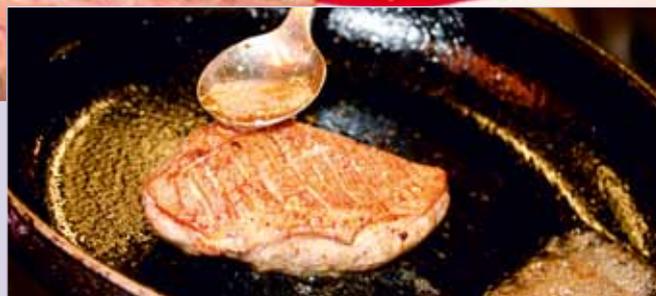
ZEL PETERSILIE, GEHACKT

PRISE SALZ

30 G BUTTER



Gerd Müller



ZUBEREITUNG DER ENTENBRÜSTE:

Die Haut der Barbarie-Entenbrüste mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, damit beim Braten das Fett optimal austreten kann. Die Entenbrüste von beiden Seiten salzen.



Die Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Die Entenbrüste mit der Haut zuerst einlegen, nach ca. 1 min auf die Fleischseite drehen, damit sich die Poren schließen. Wieder auf die Haut zurückwenden und in den vorgeheizten Backofen (190°C Umluft) für ca. 9 min schieben. Herausnehmen und anrichten.

ZUBEREITUNG ROSENKOHL UND MARONEN:

Den Rosenkohl und die Maronen in Würfel (0,5 cm) schneiden. Den Rosenkohl in kochendem, gesalzenem Wasser garen bis er weich ist. Abgießen und in kaltem Wasser abschrecken, damit er nicht weitergart und die grüne Farbe erhalten bleibt (blanchieren).

Duvenstedter Kreisel

Die Maronen in der leicht gebräunten Butter anrösten. Mit Cognac und Portwein ablöschen. Anschließend mit Jus und Sahne angießen und den Rosenkohl hinzugeben. Zum Schluss mit Salz und Quatre Epices abschmecken.

KRONSBEEREN

Cassis, Grenadine und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Die Kronsbeeren zugeben und kurz erhitzen bis sie leicht aufplatzen (gerne ein paar Tage vorher zubereiten, damit sie gut durchziehen).

SERVIETTENKNÖDEL:

Zwiebeln in Butter glasig anschwitzen. Milch und Sahne erwärmen und alles mit der Petersilie und den Eiern über die Brotwürfel geben. Mit Salz abschmecken und gut durchmengen. Mit Hilfe von Klarsichtfolie gleichmäßige Rollen formen und in Alufolie stabilisieren. Im Wasserbad bei 95°C etwa 20 min fertig garen. Anschließend in Scheiben schneiden und von beiden Seiten goldbraun braten.

TIPP

ALS ALTERNATIVE EMPFEHLEN WIR KROSSE WEIHNACHTSENTE MIT ROTKOHL. UNSER VORJAHRESREZEPT FINDEN SIE AUF DUVENSTEDTER-KREISEL.DE – STICHWORT „KROSSE WEIHNACHTSENTE“.



RESTAURANT

Weinverkauf außer Haus!

Kaufen Sie direkt bei uns den Lenz Riesling von Korell für 8,50€ und den Lenz Pescatus vom Weingut Fischer für 9,50€ pro Flasche.



wochentags

12-15 Uhr und ab 17:30 Uhr

sonntags

ab 12 Uhr durchgehend

Dienstag Ruhetag

Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

☎ 040-60 55 88 87

www.restaurant-lenz.de



Haus Nr. 1 im Alstertal

WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause

Hauptsitz Sasel

Witthöft Immobilien GmbH
Saseler Chaussee 203 · Hamburg

Zweigstelle Wellingsbüttel

Rolfinckstr. 15 · Hamburg

Telefon: 040-63 64 63-0

Telefax: 040-63 64 63-33



info@witthoeft.com

www.witthoeft.com





ZEIGEN SIE DEM WINTER DIE KALTE SCHULTER!



100% Entspannung: wenn Sie Wellness suchen, kommen Sie im Aspria voll auf Ihre Kosten

ANZEIGE



Tischlerei SIERKS

Fenster – Türen – Parkett – Terrassen
Möbel – Innenausbau – Reparatur

Ihr Partner für ein schönes Zuhause

Wir realisieren Ihre Wünsche

-  Ob Reparatur, Erneuerung oder Wohnraumoptimierung durch Innenausbau, Fußböden oder mit Möbeln nach Maß – die Tischlerei Sierks ist Ihr Partner.
-  Namenhafte Baugenossenschaften und Privatkunden zählen zu unserem Kundenstamm.
-  Die Beratung und Arbeitsausführung erfolgt durch ein qualifiziertes und erfahrenes Mitarbeiterteam.
-  Zuverlässigkeit und Flexibilität sind unsere Stärken.
-  Unser Motto: Handwerkerqualität zu fairen Preisen.
-  Individuelle und kostenlose Beratung und Angebotserstellung vor Ort.

**Vertrauen Sie einer renommierten Fachfirma,
Sie werden überzeugt sein!**

Tischlerei Sierks • Dirk Sierks • Poppenbütteler Bogen 76
22399 Hamburg • Tel.: 040-64 43 05 17 • Fax: 040-64 43 05 26
Mobil: 0179-45 81 511 • E-Mail: info@tischlerei-sierks.de

www.tischlerei-sierks.de

Kaum aus dem Sommerurlaub zurück, ist die dunkle Jahreszeit schon da. Draußen ist es kalt und ungemütlich, und wir möchten uns am liebsten auf dem Sofa oder im Bett verkriechen. Gleichzeitig beginnt die stressigste Zeit des Jahres: Jahresabschluss, Weihnachtsfeier, Geschenkeinkauf, Silvesterplanung. Und wir wollen trotz Gans, Marzipan und Champagner bei jedem Anlass eine gute Figur machen.

Unser Tipp: Suchen Sie sich Auszeit und Ausgleich, z. B. bei Aspria, dem Club für sportliche Vielfalt und ansprechende Entspannung in Hummelsbüttel. Tauen Sie auf im Spa-Bereich mit Saunen, tauchen Sie ein in Dampf- und Fußbäder und dem Whirlpool, entspannen Sie nach Shopping und Party bei Yoga, Qi Gong und Massagen aus aller Welt. Sagen Sie Ente & Co. den Kampf im 25-m-Pool an oder bei 140 Sportkursen pro Woche, einer riesigen Auswahl an professionellen Geräten sowie Functional und Personal Training. Und genießen Sie gesunde Bio-Küche im Club-Restaurant Waku Waku.

Geschäftsführerin Geraldine Seibel-Lübbke: „Wir schaffen für Sie Ihre persönliche Winter-Wohlfühlzone – mit genau dem Angebot, das Ihnen gut tut. Ob Entspannung, Bewegung oder Anwendung, in unserer weitläufigen Wellness-Welt werden die dunklen Monate des Jahres zur hellen Freude.“

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.aspria-alstertal.de.

die Redaktion

BERÜHRUNGEN, DIE STRESS LÖSEN

SHIATSU – MASSAGEN VOR ORT

ANZEIGE

Shiatsu ist eine Form der Körperarbeit, bei der die Energiebahnen und Akupunkturpunkte im Körper behandelt werden. Zugrunde liegt das Wissen einer mehr als 5000 Jahre alten Chinesischen Medizin.

Stress zehrt an unserer Haltung, verhindert, sie bewusst zu korrigieren. Er ist oft der Beginn von Krankheiten, die zu Schmerzen, Erschöpfung und Konzentrationsmangel führen. Man erstarrt förmlich – körperlich wie emotional. Shiatsu wirkt dem entgegen und sorgt für die Mobilisierung Ihres gesamten Körpers. Ob Nacken, Schultern oder Rücken – Shiatsu lockert Verspannungen und mindert Beschwerden.

Die spezielle Massagetechnik regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an und unterstützt das Immunsystem. Shiatsu kann Veränderungen im Leben der Menschen ausgleichen, dient dem Abbau von Stress, der Herstellung von körperlicher und emotionaler Stabilität – und ist für jeden geeignet.

Ich nehme mir Zeit für Sie und höre Ihnen zu, stelle Fragen und bin auch an Ihrer aktuellen Lebenssituation interessiert. Mein Prinzip ist es, die Lebensenergie durch tiefgehende, achtsame Berührungen wahrzunehmen und wirken zu lassen. Die Menschen lernen sich selbst zu erkennen und Ballast loszulassen.

Die Behandlung erfolgt auf einer Spezialmatte; Sie sollten bequem bekleidet sein. Sie erreichen mich für Terminvereinbarungen unter Tel. 0170/416 06 30, per E-Mail unter margitta-hofmann@t-online.de sowie direkt vor Ort im Rehkamp 24, 22889 Tangstedt/OT Wilstedt.

Margitta Hofmann

VIELSEITIGES GANZKÖRPER- TRAINING



Ganzkörpertraining: mit viel Spaß an der Sache dabei

NEUER KURS BEIM DSV FÜR JEDES ALTER

In diesem Kurs soll vorbeugend der ganze Muskelapparat des Körpers gestärkt werden. Nach dem Aufwärmen werden Übungen zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit durchgeführt – und das mit viel Humor und Spaß an der Sache.

Die vielseitig engagierte Trainerin Maike Junghaus absolviert zurzeit eine Reha-Ausbildung, sodass Teilnehmer ab Frühjahr 2014 eine Erstattung über eine Verordnung von der Krankenkasse bekommen können.

Der Kurs findet mittwochs von 11-12 Uhr im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8 statt. Seien Sie schon jetzt dabei oder kommen Sie zum Schnuppern vorbei! Informationen dazu gibt es in der Geschäftsstelle des DSV, unter Tel. 040/607 19 69 oder service@duvenstedtersv.de

Andrea Klegin

Shiatsu – Ganzkörper-Massagen nach Altchinesischer Tradition

Meine Berührungen werden Sie bewegen.
Shiatsu sieht den Körper in seiner Gesamtheit, hilft der seelischen Ausgeglichenheit, stärkt Selbstheilungskräfte und Immunsystem

Terminvereinbarungen

Tel. 0170-4160630
margitta-hofmann@t-online.de



Margitta Hofmann,
geprüfte Shiatsu-Praktikerin



**Duvenstedter
Sportverein von 1969 e.V.**



Neuer Kurs:

**Vielseitiges Ganzkörpertraining
für jedes Alter!**

Mittwochs von 11:00–12:00 Uhr
Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8

Einfach mal zum Schnuppern vorbeikommen!

Information und Anmeldung in der Geschäftsstelle des DSV
Telefon: 040-607 19 69

E-Mail: service@duvenstedtersv.de | www.duvenstedtersv.de

FUSSBALL IM DUVENSTEDTER SV

Weit über 500 FußballerInnen zwischen vier und 72 Jahren sind im DSV aktiv und nehmen in 20 Mannschaften und 4 Mini-Kickergruppen am Spiel- und Trainingsbetrieb teil. Die Teams von der G- bis zur D-Jugend (Jahrgänge 2001 bis 2007) haben vor den Herbstferien ihre Turniere auf dem Feld abgeschlossen und spielen nun bis zum März in der Halle, bevor es dann wieder nach draußen geht.

Mit den Mannschaften von T. Rasch und O. Schulz (1. D-Jugend, Jg. 2001), D. Blum (1. E-Jugend, Jg. 2004) und U. Joswig (2. F-Jugend, Jg. 2005) heimsten drei DSV-Teams in der Herbstrunde Meisterehren ein. Hinzu kamen zwei Vize-meisterschaften durch die erste F-Jugend (Jg. 2005) von H. Schacht und G. Frank sowie die dritte F-Jugend (Jg. 2006) von K. Martini. Auch die dritte D-Jugend von R. Johnson und O. Stork schaffte es mit einem dritten Platz noch aufs Treppchen. Insgesamt waren alle DSV-Mannschaften mit großem Eifer und viel Spaß dabei und dürfen stolz auf die gezeigten Leistungen sein!

Gut dabei sind auch die A- bis C-Jugendlichen mit insgesamt fünf Mannschaften, von denen es die 1. B-Jugend von T. Gierck sogar in die Landesliga geschafft hat. Die DSV-Teams belegen nach den ersten Spielen Mittelfeldplätze und haben z.T. sogar Tuchföhlung nach oben. Der DSV hat damit tolle Perspektiven, sich neben dem Kinder- und Jugendfußball auch wieder stärker im Erwachsenenbereich zu etablieren.

Die Nachwuchsarbeit und die seit drei Jahren stark verbesserte Durchlässigkeit zwischen Jugend- und Erwachsenenbereich tragen dabei schon Früchte. Zwar spielen die beiden Herrenmannschaften derzeit in der Kreisklasse, mischen dort aber beide ganz oben mit und zeigen teilweise begeisterte Spiele. Viele Spieler stammen dabei aus den vormaligen Jugendmannschaften von T. Rochow und T. Knabe, und gerade die ehemalige A-Jugend von T. Rochow eilt im Moment in ihrer zweiten Herrensaison von Erfolg zu Erfolg. Sowohl die 1. Herren von E. Schorn mit 56 erzielten Toren in 14 Spielen und die 2. Herren von T. Rochow mit 66 Toren in 13 Spielen erweisen sich als echte Torfabriken und bereiten den Zuschauern immer wieder echte Spektakel.

Auch im Frauenbereich macht sich die langjährige Nachwuchsarbeit von M. Norden und G. Frank bezahlt. Ihre ehemalige Mädchenmannschaft spielt nun eine gute Rolle in der Kreisliga, und belegt nach der ersten Halbserie einen tollen vierten Platz. Zuletzt durfte sich die Mannschaft sogar im

Pokal mit den amtierenden Hamburger Meisterinnen von Duwo 08 messen, und zeigte beim 0:7 eine großartige, kämpferische Leistung gegen die drei Klassen höher spielenden Nachbarinnen. Mit der weiblichen D-Jugend gibt es darüber hinaus auch wieder eine Mädchenmannschaft im DSV, sodass für Nachwuchs gesorgt ist.

Dennoch freuen sich alle DSV-Mannschaften über weitere Spielerinnen und Spieler. Wer Lust hat, selber oder wieder die Fußballschuhe zu schnüren, findet im Internet unter www.duvenstedtersv.de/trainer-fussball oder in der DSV-Geschäftsstelle den richtigen Ansprechpartner.

Oliver Stork



Dieter Brose

Meisterbetrieb · Innungsmitglied

Wir bieten Ihnen das ganze Programm!

- Individuelle Kaminanlagen • Kachelöfen aller Ausführungen
- Kaminöfen aller namhaften Hersteller • Schornsteinbau -

Schornsteinsanierung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee)
Norderstedt · Tel. (040) 529 47 66 · Fax 5 26 15 04
Buchenweg 26, 25479 Ellerau
Tel. (04106) 797 85 53 · Fax 797 85 53

www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de



KIEFERORTHOPÄDIE WALDDÖRFER

„Wir wünschen Ihnen
und Ihrer Familie
eine besinnliche
Adventszeit,
Ihr Praxisteam KFO
Walddörfer“



Kieferorthopädie Walddörfer
Dr. Jessica Ottogreen

Poppenbütteler Chaussee 37
22397 Hamburg
Tel.: 040/68 98 988 77

www.kfo-walddoerfer.de



Sportliche Clowns: viel Spaß und Spannung beim Kinderturn-Sonntag

KINDERTURN- SONNTAG 2013 BEIM DSV

Wer am 3. November zwischen 10 und 13 Uhr an der großen Turnhalle der Schule Duvenstedt vorbeikam, konnte vor der Tür viele aufgeregte Kinder an der Hand ihrer Eltern antreffen und von drinnen begeistertes Juchzen und helles

Kinderlachen vernehmen. Es war wieder soweit: Die DSV-Kinder- und Jugendsportleiterinnen Syllan Bockwoldt, Sabine Hagelstein, Miriam Rasch, Carolin Treetz und Wiebke König hatten zum Kinderturnsonntag geladen – und über 80 Kinder zwischen ein und sieben Jahren folgten mit ihren Eltern dieser Einladung. Der Kinderturn-Sonntag ist eine Initiative des Verbandes für Turnen und Freizeit. Der DSV öffnete gemeinsam mit über 30 Hamburger Turn- und Sportvereinen seine Türen für Kinder und Eltern, um das DSV-Kindersportangebot zu präsentieren und die Kinder fürs Sportmachen zu begeistern.

Motto dieses Jahr war das Thema Zirkus – und entsprechend war die Turnhalle liebevoll dekoriert. Formvollendet wurden die Kinder von Zirkusdirektorin (und DSV-Geschäftsstellenleiterin) Andrea Klegin und Zirkusclown Sabine Hagelstein begrüßt und stilecht ins Zirkuszelt und die Manege geführt. Dort konnten sie dann nach Herzenslust springen, rennen, klettern, balancieren und herumtoben. Als besonderes Schmankerl war noch ein großer Clown aufgebaut, auf dessen Mund die kleinen Sportler mit Bällen werfen konnten. Und manchmal traute sich sogar ein Vater, seinen Kopf als Zielscheibe dort hinein zu halten. So sorgten die begeisterten Kinder selbst für eine großartige Atmosphäre und und belohnten damit die Organisatoren für ihr tolles Engagement.

Oliver Stork



**Top-
Beratung
in Duvenstedt**

Besser Kochen + Kühlen + Waschen + Spülen

Vertraute Geräte. Geringer Verbrauch!
Markenprodukte aller Preisklassen auf
über 400 qm warten auf Sie. Und wenn Sie nur
eine der zahlreichen TV-Kochsendungen verfolgen,
wird Küchenmodernisierung auch bei Ihnen zum Thema.
Fragen Sie unsere Berater und fordern Sie unsere Fachkräfte, die
Ihre Küche mit Strom sparenden Geräten auf Vordermann bringen.



ellerbrock bad & küche in duvenstedt · Puckaffer Weg 4
T 040 6 07 62-0 · www.ellerbrock.com

Miele **LIEBHERR**
SIEMENS **Constructa**

-ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR



BESCHAULICHE WEIHNACHTSZEIT

PASTOR FAHRS WORTE



Gospel, Musikgottesdienste und Neues für 2014: Kirchenleben in Duvenstedt

Jedes Jahr freue ich mich wieder auf die Advents- und Weihnachtszeit. Und das sage ich nicht, weil ich das sagen muss. Seltsamerweise ist der Dezember für mich tatsächlich eine besinnliche Zeit. Die meisten, die mich ansprechen, sagen immer: „Na, jetzt haben Sie ja keine Zeit, das ist für Sie die schlimmste Zeit des Jahres.“ Das kann ich nicht bestätigen.

Der anstrengendste Monat im Jahr ist oftmals der Januar, wenn all das, was im Dezember pausiert, mit Macht und doppeltem Anspruch wieder losgeht. Da ist es dann wirklich ganz schön, wenn der Dezember eine gewisse Beschaulichkeit ausgestrahlt hat. Dass es dann zum Jahresende einige Gottesdienste mehr sind, stört mich ganz und gar nicht, im Gegenteil, es freut mich sogar.

Jeder Gottesdienst – nicht nur die drei am Heiligen Abend – hat seinen ganz eigenen Charakter, seine eigene Atmosphäre. Gerade der Abendmahlsgottesdienst am 1. Weihnachtsfesttag um 11 Uhr ist nach dem Trubel am Vorabend etwas ganz Besonderes. Oder der musikalische Gottesdienst nachmittags am 2. Feiertag: Viele kommen gerne um 17 Uhr

in die Kirche, um die Weihnachtstage im engeren Sinne in einer großen Gemeinschaft abzuschließen. In diesem Jahr haben wir mit Martina Weilands Orchester auch besondere Musik. Unser Gospelchor tritt am Silvesterabend um 17 Uhr auf. Vielleicht für den einen oder anderen ein Moment der Ruhe, bevor die Feierei bis spät in die Nacht losgeht.

Einer meiner Lieblingsgottesdienste ist normalerweise der Abendgottesdienst am 6. Januar zu Heilige Drei Könige. In die-

sem Jahr muss ich darauf allerdings verzichten, denn von Januar bis März 2014 nehme ich eine dreimonatige Sabbat-Zeit. Die Nordkirche ermöglicht ihren altgedienten Pastorinnen und Pastoren – zu denen ich mittlerweile auch gehöre – diese Auszeit. Während dieser Zeit möchte ich weiter an meiner Bibelübersetzung arbeiten, denn mir ist daran gelegen, die Bibellektüre nicht nur für Gläubige, sondern auch für literarisch Interessierte leichter zu machen. Der erste Band ist schon erschienen, der zweite Band ist beim Verlag und erscheint demnächst. Aber der dritte Band, die Geschichten aus Israel in den Jahrhunderten vor Christus, muss jetzt geschrieben werden. Dafür ziehe ich mich ein Vierteljahr zurück.

Doch was ist mit Ihnen? Ganz einfach: Die Kirche beauftragt eine Vertretungspastorin mit der pfarramtlichen Versorgung unserer Gemeinde – sie hat in unserer Region bereits Dienst getan, als Pastor Schumacher aus Ohlstedt seine Sabbatzeit genommen hatte: Pastorin Ulrike Wenn. Sie übernimmt den kompletten Vertretungsdienst bei uns, zusammen mit Gottesdiensten und Konfirmandenunterricht, mit Seniorenkreis und Kirchengemeinderat, mit Besuchen und Taufen, Trauungen, Beerdigungen, mit Gesprächen und als Ansprechpartner für all Ihre Belange.



Pastorin Ulrike Wenn

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit mit Pastorin Wenn – und Ulrike Wenn eine gute Zeit mit Ihnen, den Duvenstedterinnen und Duvenstedtern. Ich freue mich auf meinen Wiederbeginn in Duvenstedt am 1. April 2014 mit Passionszeit, Ostern, Konfirmationen – und allem, was dazugehört.



Kinnertied e.V.

... Zeit für Kinder

Kita- und Krippenplätze
in Duvenstedt und Wohldorf-Ohlstedt.
Kita Duvenstedter Berg 58 und Schleusenredder 3b
Telefon 040 60751874 und 040 61189901
info@kinnertied-duvenstedt.de

Mit herzlichen Grüßen, Ihr Peter Fahr

VERANSTALTUNGEN IN UND UM DUVENSTEDT

TERMINE DER REGION IM ÜBERBLICK

DUVENSTEDT AKTIV ERÖFFNET DAS „DUVENSTEDTER LICHTERMEER“

Termin: 30.11.2013, 16.00 Uhr
Ort: Duvenstedter Kreisel



WEIHNACHTSMARKT

Termin: 01.12.2013, ganztägig
Ort: Rathausplatz, Tangstedt

„KASPERS NEUESTES ABENTEUER IM RÄUBERWALD“

Termin: 01.12.2013, 15.30 Uhr
Ort: Max-Kramp-Haus

KINDERBACKEN ZUM NIKOLAUS

Termin: 03.12.2013, 15.00 Uhr
Ort: Kulturschloss Wandsbek

WEIHNACHTS-BLUES – SNUTENHOBEL LARS-LUIS LINEK

Termin: 06.12.2013, 18.30 Uhr
Ort: Kulturschloss Wandsbek

TENÖRE 4YOU

Termin: 06.12.2013, 19.30 Uhr
Ort: Tangstedter Kirche

BIG-BAND WHO'S THAT – WEIHNACHTS-SWING, JAZZ-ROCK & LATIN AM NACHMITTAG

Termin: 07.12.2013, 15.00 Uhr
Ort: Kulturschloss Wandsbek

WEIHNACHTSMÄRCHEN „DER DRACHENREITER“

Termin: 07./08. und 14./15.12.2013, 16.00 Uhr
Ort: Max-Kramp-Haus

PREISSKAT

Termin: 07.12.2013
Ort: Bürgerhaus Rade

TOMTE TUMMETOTT UND ANDE- RE WEIHNACHTSKURZFILME

Termin: 11.12.2013, 16.00 Uhr
Ort: Max-Kramp-Haus

ROLLOS PUPPENTHEATER

Termin: 19.12.2013, 15.30 Uhr
Ort: Kulturschloss Wandsbek

FAMILIENGOTTESDIENST MIT KRIPPENSPIEL

Termin: 24.12.2013, 15.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

CHRISTVESPER MIT PASTOR FAHR

Termin: 24.12.2013, 17.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

CHRISTMETTE MIT DEM LEMSAHLER POSAUNENCHOR

Termin: 24.12.2013, 23.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

ABENDMAHLGOTTESDIENST AM 1. WEIHNACHTSFEIERTAG MIT PASTOR FAHR

Termin: 25.12.2013, 11.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

MUSIKALISCHER GOTTESDIENST AM 2. WEIHNACHTS- FEIERTAG MIT MARTINA WEILANDS ORCHESTER

Termin: 26.12.2013, 17.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

GOTTESDIENST MIT GOSPELCHOR

Termin: 31.12.2013, 17.00 Uhr
Ort: Kirche Duvenstedt

TANNENBAUM SCHREDDERN UND VERBRENNEN MIT DER JUGENDFEUERWEHR

Termin: 05.01.2014, 13.00 Uhr
Ort: Parkplatz am Freibad, Duvenstedt

CHARLIE UND DIE SCHOKOLADENFABRIK - KINDERKINO

Termin: 15.01.2014, 16.00 Uhr
Ort: Max-Kramp-Haus



Oil Station Schmuck
Segeberger Chaussee 359
22851 Norderstedt
040/524 85 22

frei & flott



Textile Autowäsche

Neue Waschanlage mit Voll-Textil-Belag
... die sanfte Autowäsche ab € 6,25



SUDOKU

8			3	4			6
		3			9		
	6					3	
9			7	4	3		2
			1	2			
6			5	8	9		4
	8						2
		4			8		
2			8	5			3

3		9	4			2		5
2			7		9			4
		4				9		7
				9				
9	7					5		
8			9	3				1
4	6				8	7		3

KREUZWORTRÄTSEL

WAAGERECHT:

- 04: Schmuggel
- 07: ehemals
- 08: frz. Ingenieur (Alexandre) *1832+1923
- 09: Wintersportgerät
- 10: Abk.: Auswärtiges Amt
- 11: engl.: ist
- 13: österr. Ort/BG
- 14: frz. Münze, 5 Centime, Kleinmünze
- 16: Tier
- 21: Operette v. Lehár
- 23: Angriffsspieler b. Fußball
- 25: Abk.: national
- 27: dünn/erlesen/genau/gut/köstlich/
vornehm/zierlich
- 28: griech. Reeder Ari. +1975/
Jacqueline Bouvier +1994

SENKRECHT:

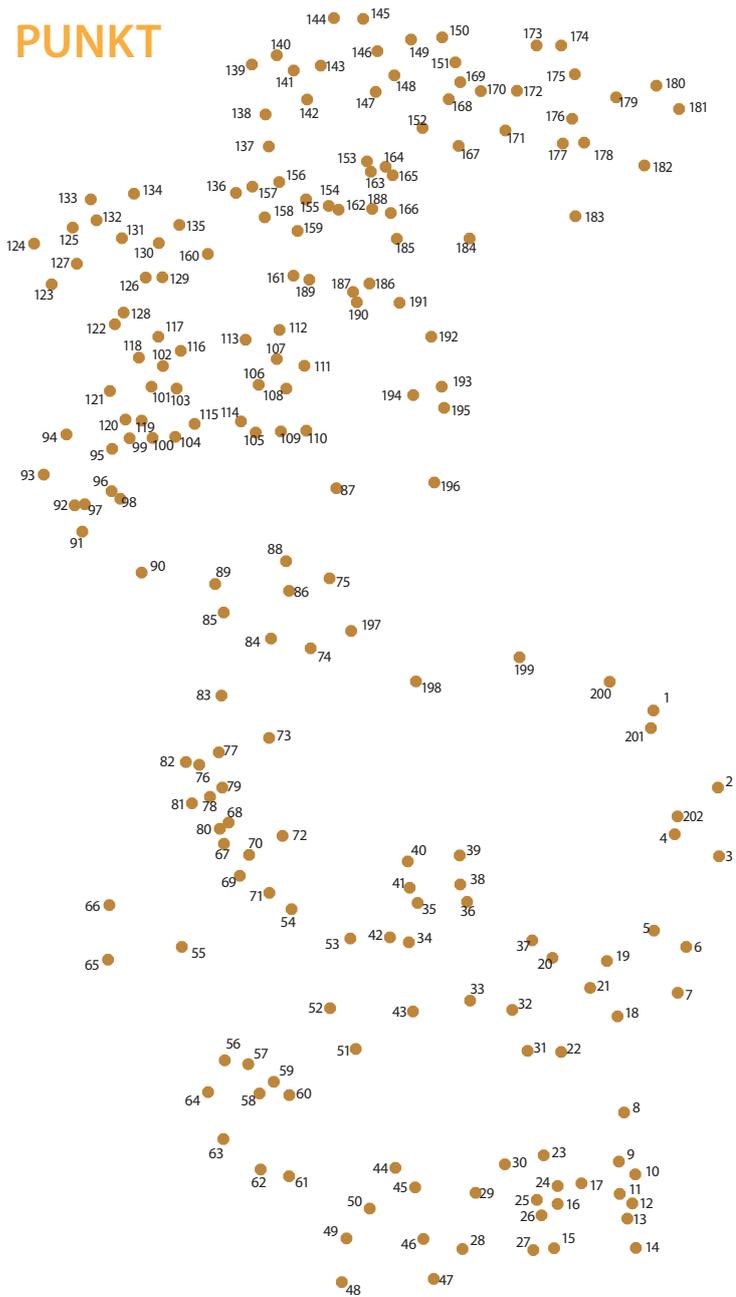
- 01: engl.: ausrufen, schreien, weinen, Ruf, Schrei
- 02: engl. Trinkspruch
- 03: bras. Fußballspieler Edson Arantes
do Nasci. *1940
- 05: Reimsport ins Herstellerland
- 06: dt. Universitätsstadt an der Saale/Thüringen
- 12: frz.: König
- 13: Melodie
- 15: Abk.: Meterkilogramm
- 17: anmutige weibl. Sagengestalt,
Märchenwesen Mz.
- 18: engl.: Ass
- 19: Backtriebmittel
- 20: frz.: Insel
- 22: Schwarzkünstler
- 23: engl.: sitzen
- 24: span.: Meer
- 26: äußere Mündung v. Dickdarm

					1			2				3	
	4				5			7					
6					8								
7								8				5	
			9										
10								11				12	
					13							14	
15						9							
16								4			17		
												18	
								19		20			
21			22										
			11										
23						24					25	26	
3						1							
			6										
	27							28					
				10							2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



PUNKT UM PUNKT



FINDE DIE SIEBEN FEHLER!



BUCHSTABENGITTER

In diesem Buchstabengitter hat der Weihnachtsmann Begriffe versteckt, die etwas mit Weihnachten zu tun haben. Die Wörter können waagrecht und senkrecht im Worträtsel angeordnet sein.

Wenn du einen Begriff gefunden hast, kreuze ihn mit einem Stift ein. Folgende Gegenstände nimmt der Weihnachtsmann mit:

Weihnachten, Engel, Stern, Schnee, Christkind, Tannenbaum und Schlitten.

R	E	N	G	E	L	T	E	U	C
W	R	Z	S	T	K	Z	D	H	H
A	B	L	C	C	T	I	S	C	R
U	T	L	H	D	E	W	A	L	I
S	A	S	C	H	N	E	E	C	S
S	N	F	A	G	F	I	R	L	T
C	N	G	W	T	Z	H	E	D	K
H	E	T	I	B	E	N	T	T	I
L	N	E	G	S	V	A	T	I	N
I	B	H	H	A	S	C	F	G	D
T	A	Z	T	S	K	H	H	N	M
T	U	U	H	L	A	T	N	W	A
E	M	B	A	S	D	E	U	O	F
N	C	S	T	E	R	N	O	J	K

IMPRESSUM

Herausgeber/Redaktion: SiteMap Medien-Design©, Thomas Staub
 Föhrenholt 2, 22889 Tangstedt, Tel.: +49 (0)4109 25 27 87,
 E-Mail: redaktion@duvenstedter-kreisel.de
 Internet: www.duvenstedter-kreisel.de

Konzept und Kreation: SiteMap Medien-Design©, Tel.: +49 (0)4109 25 27 87,
 Fax: +49 (0)4109 16 50, E-Mail: info@sitemap.de, Internet: www.sitemap.de
 Bankverbindung: SiteMap Medien-Design,
 Hamburger Sparkasse, Blz. 200 505 50, Kto.-Nr. 1056 210 899

Auflage: 8.000 Exemplare
Verteilungsgebiet: Duvenstedt, Wohldorf (teilweise), Tangstedt, Ehlersberg,
 Wilstedt-Siedlung, Wilstedt, Rade, Wulksfelde, Wiemerskamp,
 Lemsahl-Mellingstedt

Autoren: Andreas Richter, Anja Junghans-Demtröder, Udo Cordes, Teresa
 Stockmayer, Abbi Hübner, Vera Klose und Wulf Rohwedder

Lektorat: Cave teresam! Teresa Stockmayer & Wort-Werkstatt Claudia Blume

Druck: MAX SIEMEN KG Printproduktion
 Oldenfelder Bogen 6 | 22143 Hamburg, Telefon: +49(0)40 - 675 621-19



Erscheinungszeitraum: vierteljährlich

Nächste Ausgabe Februar 2014

Redaktionsschluss: 17. Januar 2014

Verteilungsbeginn: 1. Februar 2014

Der „Duvenstedter Kreisel“ ist eine Zeitschrift, deren Inhalte aus redaktionellen Beiträgen sowie Beiträgen unserer Anzeigenkunden besteht. Die Inhalte spiegeln nicht automatisch die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder. Die Verbreitung, auch nur auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet. Für gelieferte Text- und Fotomaterialien wird keine Haftung übernommen.

FOTOS AUF DEN SEITEN:

4, 54 - W. Rohwedder, 5 - F. Dittrich, 6 - H.H. Jürjens, 8/9 - T. Korth, 10, 16, 34, 44 - T. Staub, 11 - M. Angrés, 12 - C. Blume, 13 - G. v. Kitzing, 21 - A. Schrader, 23, 40 - J. Wulff, 40 - Hände für Kinder e.V., 37 - I. Bählkow, 39 - P. Kneissler, 42 - C. Iden-Marquard, 43 - Presse, 46 - Aspria, 49 - A. Klegin, 50 - U. Wenn, 7, 14, 15, 20, 24, 26, 28, 45, 47, 54 - Fotolia.com

LÖSUNGEN:

ter beim Jungen
Rechte Weihnachtsbaumkugel Anhängler fehlt, Pulllovermus-
Rechte Schatten auf Zylinder fehlt, Holzmaserung am Eimer,
Rechte Kugel am Bommel der Mütze
Rechte Kugel am Bommel der Mütze
Rechte Kugel am Bommel der Mütze
 Spiegelnung linkes Fenster beim Haus fehlt, Punkt auf rechten
 Finde den Fehler:

M I S T E L Z W E I G

3	7	9	4	6	1	2	8	5
4	1	6	2	5	8	7	9	3
7	9	3	1	4	6	8	5	2
8	5	2	9	7	3	6	4	1
9	3	7	6	1	4	5	2	8
5	2	8	3	9	7	4	1	6
1	6	4	8	2	5	9	3	7
2	8	5	7	3	9	1	6	4
6	4	1	5	8	2	3	7	9
3	7	9	4	6	1	2	8	5

2	1	6	8	9	5	7	4	3
3	7	4	6	2	1	8	9	5
5	8	9	4	3	7	6	2	1
6	2	1	5	8	9	3	7	4
4	3	7	1	6	2	5	8	9
9	5	8	7	4	3	1	6	2
1	6	2	9	5	8	4	3	7
7	4	3	2	1	6	9	5	8
8	9	5	3	7	4	2	1	6



Weihnachten: auch ein Spaß für Muffel!

DIE ZEIT IST GEKOMMEN...

Ja, es fängt wieder an: Die Gartenmöbel sind kaum eingemottet, die Winterreifen noch nicht herausgeholt - und die alten Beschwerden gehen wieder los. Weihnachtsgebäck ist dieses Jahr noch früher in den Läden, die Weihnachtsdekoration wird auch schon herausgeholt, wenn die Blätter noch an den Bäumen sind, von den Lichterketten ganz zu schweigen. Und dann die ganze Festtagswerbung!

Muss das denn alles wieder sein?

Das sind eigentlich Themen, die noch nicht mal mehr der verzweifeltste Nachwuchskomiker aus der Mottenkiste holen sollte – und eigentlich auch kein Schlusslichtkolumnist. Sie sind so abgenudelt wie „Last Christmas“ von Wham!, das auch angeblich niemand mehr hören mag, das sich aber trotzdem zuverlässig in die Rotationsschleife der Dasbeste-derachtzigerundneunzigerundvonheutegutelaune-Sender einreicht.

Apropos Musik: Von „Wir sind alt und brauchen das Geld“-Bands bis „Schnell noch raus damit, so lange noch jemand den Namen kennt“-Casting-Gewinnern bringt natürlich jeder noch schnell ein Weihnachtsalbum heraus. Ein paar am liebsten rechtfreie Klassiker und etwas schnell zusammengeklontes Hitparadenmaterial – irgendjemand wird es schon kaufen. Ist ja Weihnachten.

Nichts kehrt aber so zuverlässig wieder wie die Weihnachtsmuffel, die sich über eben jene Themen aufregen: Die Früher-war-mehr-Lametta-Muffel, denen es vor jeder Glühwein- und Julklapp-Party graust, die sich auf den 27. Dezember freuen, für die die Feiertage ohne zünftigen Familienstreit einfach nicht dasselbe sind.



Wulf Rohwedder

OK, wer es denn braucht. Alle anderen seien daran erinnert: Ja, Weihnachten kann auch mal nerven. Aber was stört, ist relativ einfach zu ignorieren – vorausgesetzt natürlich, dass man sich nicht darauf freut, sich endlich wieder darüber aufregen zu können. Den Rest sollte man einfach – genießen.

Zur Weihnachtszeit alles frisch auf den Tisch

**7 Tage geöffnet von Montag bis
Sonntag zu alltäglichen Preisen!**



Besuchen Sie uns in der Airport Plaza und in der Wandelhalle!

Kulinarische Leckereien

XXL Obst- und Gemüse-Abteilung: frisches Gemüse, Südfrüchte, Trockenfrüchte, Nüsse, Exoten sowie eine Vitamin-Salatbar mit frisch gepressten Säften...

Gekühlte Getränke zum gleich Erfrischen oder für unterwegs. Prickelnder Sekt, Champagner sowie Spirituosen aus aller Welt

100 verschiedene Sorten Wurst, Frischfleisch, Bio-Fleisch und über 100 Sorten Käse

Feinkost-Suppen, Salate, Gourmet-Pizza, Pesto, Pasta und vieles mehr...



**Frohe Weihnachten wünschen Ihnen
Ihre Susanne und Lars Tamme**



Lars Tamme

EDEKA Frischemarkt Hamburg Airport Plaza · Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 6 bis 22 Uhr
EDEKA Frischemarkt Hamburg Wandelhalle · Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 7 bis 23 Uhr



Energie. Entspannung. Engagement

Aspria hat die schönste Geschenkidee für Körper, Geist und Herz: Mit der 2-wöchigen Gast-Mitgliedschaft schenken Sie Familie und Freunden sportliche Vielfalt und Wellness auf höchstem Niveau – die perfekte Auszeit vom Alltag. Und Sie helfen gleichzeitig bedürftigen Kindern in Hamburg.

Ein Geschenk, doppelte Freude: 2 Wochen Aspria Alstertal für € 49 inklusive € 9 Spende an den Freundeskreis DIE ARCHE Hamburg e. V. (www.freundeskreis-arche-hh.de). Der Gutschein ist bis zum 31. Dezember 2013 an der Club-Rezeption und auf www.aspria-alstertal.de/shop erhältlich.



www.aspria.de

Aspria Alstertal · Rehagen 20 · 22339 Hamburg



Be More