

ALSTER MAGAZIN

**LOCAL PEOPLE
& LIFESTYLE**

**JETZT
KOSTENLOS
MITNEHMEN**

Auch als E-Paper via
magazine.hamburg

TUSSI TALK

HARVESTEHUDERIN
CAROLINE KIESEWETTER
STEHT WIEDER AUF DER
BÜHNE

HAMBURG HÖREN

CORONA UND
KIRCHEN-KRITIK: NEUE
PODCAST-FOLGEN



SCHÖN ZICKIG

„BEAUTY AND THE
NERD“-KANDIDATIN
EMMY IM INTERVIEW

Raus in den SOMMER!

WIE SIE DIE WARME JAHRESZEIT IN HAMBURG UNTER FREIEM HIMMEL
AM BESTEN GENIESSEN - UND DABEI SOGAR NOCH FIT WERDEN!

Natürlich schöne Haut

Dr. med Susanne Steinkraus Skin Treatment -
die Gesundheit Ihrer Haut liegt uns am Herzen

Haut ist unsere große Leidenschaft! Hohe Fachkompetenz und langjährige Erfahrung zeichnen uns aus. Gemeinsam mit meinen Kolleginnen biete ich das gesamte Spektrum der Dermatologie an:

Medizinische, operative und ästhetische Dermatologie - Allergologie - Lasertherapie - Narbenbehandlung - Phlebologie - Vorsorge - Dermatologische, medizinische und ästhetische Kosmetik - Pro Youthing



Dr. med.
Susanne Steinkraus



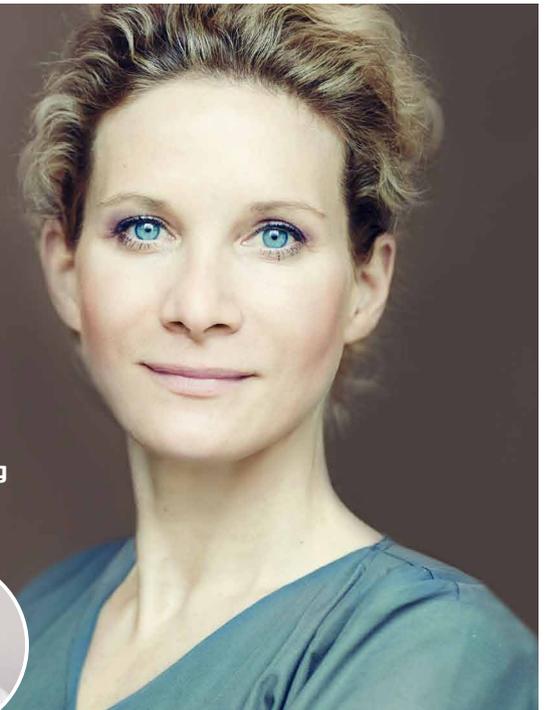
Dr. med.
Birgit Ter-Nedden



Dr. med.
Anna-Lena Kuhlo



Fachärztin für Dermatologie
Nora Hauptmann



Jungfrauenthal 13, 20149 Hamburg, T: 040/41 42 32 54
praxis@steinkraus-skin.de, www.steinkraus-skin.de
Montag - Freitag, 8 - 19 Uhr, Samstag 10 - 16.00 Uhr



Dr. med.
Susanne Steinkraus

NACHHALTIGKEIT SCHREIBEN WIR MIT HH.

IHR SEID DAS VOLK, WIR EURE BANK.

Wir subventionieren unseren Mitarbeiter/innen den Fahrrad- und HVV-Ticketkauf für ihren umweltschonenden Arbeitsweg.

Sie wollen auch nachhaltig handeln?
Sprechen Sie uns auf die passenden Geldanlagen an.

hamburger-volksbank.de



FARBEN LEHRE

VON WOLFGANG E. BUSS



Wunderbare Anwesen, schönste Landschaften und mediterranes Klima machten das Leben **paradiesisch**. Im südlichen Afrika hatten es sich Briten, Holländer und Deutsche herrlich eingerichtet. Eine Gruppe von gerade einmal **zehn** Prozent Weißen hatte es sich auf Kosten der „restlichen“ Bevölkerung bequem gemacht. Es herrschte nicht nur Rassismus, sondern die viel perfidere Form der **Apartheid**. Ich erinnere mich gut, als

ich mich als junger Hamburger in den achtziger Jahren aufmachte, das Land zu verstehen. Die Macht P.W. Bothas schien fest verankert, es herrschte das „Group-Areas-Act“, ein Gesetz, das es ermöglichte, die schwarze Bevölkerungsmehrheit wie in **Isolationshaft** zu halten. In „Soweto“, dem größten „Township“ der Welt, lebten 1,5 Millionen Menschen. Ich musste es als Weißer abends bei Androhung von Strafe wieder verlassen. Ich erinnere meine Empörung. Doch dann folgte das Aufbegehren der Schwarzen. Der Häftling und wunderbare Nelson Mandela wurde Präsident von Z.A. Allerdings: Die Hoffnungen, dass Rassismus, Hass und Unterdrückung, bisher durch die zehn Prozent Weißen, plötzlich überwunden seien, **schwand** schnell. Die Enttäuschung war umso bitterer. Denn der **gleiche** systemische Rassismus und Hass unter den plötzlich auflebenden Feinden der vielfältigen Stammesgesellschaften war bitterer, als was sie unter den **Weißen** erfahren mussten. Die neuen schwarzen Führer beuteten ihre eigene Bevölkerung noch brutaler aus. Und eine weitere Rangordnung festigte sich: **1. Der Mann**, weit darunter die Frauen und am Ende die rechtlosen Kinder. Unterdrückung pur.

Und wenn die Menschen aus Afrika nach Europa streben, weil das rassistisch-ethnische Gemetzel im Kongo noch grausamer ist als in Z.A., haben sie den Traum, hier auf eine homogene Gesellschaft zu treffen. Doch weit gefehlt: Sie kommen, meist illegal, in eine zutiefst gesplittene Gesellschaft, in der es zwar keine rivalisierenden Stammesgesellschaften gibt, dafür aber **tiefen** Hass durch Sozialneid. Während eines G-20-Gipfels in Hamburg schlugen sich Menschen nicht wegen ihrer Hautfarbe, sondern aus sozial-rassistischen Gründen die Köpfe ein, fühlten sich cool, den Rechtsstaat anzugreifen, also das Fundament unserer Demokratie.

Heimlich bejubelt von linken Medienmachern, steckten sie Autos in Brand und plünderten Geschäfte, die Symbole des deutschen „**Schweinestaates**“. Und später die Stuttgarter Innenstadt. Man braucht in Deutschland einfach nur **weiß** zu sein, um gehasst zu werden.

Ich habe versucht, das meinen schwarzen Freunden in ihren Townships zu erklären. Der Hass auf **weiße Polizisten** ist hier bei vielen ausgeprägter als der auf einen schwarzen Klinikarzt im UKE.

Man kann ihnen nur sagen, bleibt wo ihr seid, in diesem tief gesplitteten Deutschland werdet auch ihr nicht froh. Die weiße Mehrheit gönnt sich untereinander schon **kein** harmonisches Zusammenleben mehr. Ein **bitteres** Klima entstand. Doch warum das alles, was steckt dahinter? Wir sind getrieben von **Ernüchterung** und Zukunftsängsten, dass die Heilsversprechen globaler Wachstumsdoktrin nicht eingelöst werden. Schon bald werden zehn Milliarden Menschen im Kampf gegen die Natur unsere globale **Biodiversität** vernichten und damit unsere Lebensgrundlagen (schlichtere Gemüter wollen erst mal nur über „Klimawandel“ reden).

Das tatsächliche Problem ist lange nicht mehr Schwarz gegen Weiß – das Problem ist **Mensch gegen unseren Planeten**. Die Abwärtsspirale. Egal, mit welcher Hautfarbe.

Diskutieren Sie mit: facebook.com/alstermagazin
oder schreiben Sie mir: w.buss@alster-net.de



Online-Buchung
möglich!

LONDON BROW BAR

Dienstleistungen:

- Augenbrauen zupfen mit Fadentechnik, Augenbrauen Lifting
- Wimpern Lifting, Wimpern Welle, Wimpernverlängerung
- Augenbrauen und Wimpern färben
- Antiallergiker Farbe, Henna Farbe
- Microblading

Alsterdorfer Straße 13 | 22299 Hamburg
www.london-browbar.com | Tel: 040-52161855



Stilleuchten Götzl

Lampen und Schirme

Fasanenweg 2, 22145 HH
040/644 85 79

www.stilleuchten-goetzl.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr



Ferienhäuser
auf Sylt

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

Alster-Textilpflege

Der Schneider - Der Wäscher - Der Reiniger

Unsere Leistungen

- Änderungsschneiderei
- Spezialreiniger
- Brautkleider
- Mangel/Wäscherei
- Hemden-Service
- Gardinen • Vorhänge
- Polsterbezüge
- Bettdecken • Kopfkissen
- Matratzenbezüge
- Lederreinigung
- Teppichreinigung

Hose, Weste, Schals/Tücher

(normale Größe)

donnerstags je 4€

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr,
Sa. 8.00-15.00 Uhr

Sierichstraße 30,
22301 Hamburg

INHALT

Juli 2020

Magazin

- 3 Kolumne
- 6 **News:** Spannende Werkschau, clevere Kids, sportliche Stadt und mehr
- 10 **AlsterCast:** Spannende Prominente im Gespräch
- 12 **Interview:** TV-Blondine **Emmy Russ** aus "The Beauty and the Nerd"
- 14 **Digital-Offensive** im Magazin Verlag Hamburg
- 16 **Theater zu Corona-Zeiten:** **Caroline Kiesewetter** auf der Ohnsorg-Bühne
- 18 **Fit nach dem Lockdown:** Meridian Spa & Fitness hilft

Service

- 20 **Alster med:** Tipps zu Gesundheit und Wohlbefinden
- 22 **Auto-Welt:** Wir testen den neuen Mercedes-Benz GLA
- 23 **Immobilien:** Mietpreise steigen trotz Corona
- 25 **Kleinanzeigen/Impressum**
- 26 **Sudoku:** Rätselspaß für zu Hause



10

Möchte, dass sich die Kirche ändert: Pastor Julian Sengelmann aus Rotherbaum. Was er zu sagen hat? Gibt es bei uns im Podcast.



© Thomas Leidig



© Emmy Russ

12

Hat im Fernsehen polarisiert wie kaum eine andere in letzter Zeit: Emmy Russ. Unsere Redakteurin Kimberley Schulz hat sie getroffen. Lesen Sie selbst.



© Thomas Gramlich



16
Ist Happy: Caroline Kiese-wetter. Warum? Weil die Schauspielerin aus Harvestehude als eine der ersten wieder vor Publikum Theater machen kann. Im Ohnsorg.

Alster - Umzüge
erstklassig
zu günstigen Preisen

040
www. **29 12 12** .de

Umzüge & Lagerungen

Umzüge • Einlagerung • Seniorenzüge
Haushaltsauflösungen • Montage • Beratung
Telefon: 040 - 29 12 12
info@alster-umzuege.de • www.alster-umzuege.de

Einbau-SCHRÄNKE
auch für Dachschrägen
Direkt vom Hersteller
JEDES Maß

Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29
www.interhansa.de - 040-606895-0
Große AUSSTELLUNG

**Markisen und Sicherheitsrollläden
von Atzert & Bruns**
- aus eigener Produktion -

**Ferienzeit ist
Einbruchzeit!**
Seien Sie jetzt bereit mit
Sicherheitsrollläden!
(alle 3 Minuten Einbrüche)
24-Stunden-Notdienst



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

KINGSGARD REINIGUNG



**Kingsgard
Reinigung**

**2 Hosen
special € 8,99**

**1 Hemd
waschen &
bügeln € 1,60**

Rothenbaumchaussee 78
20148 Hamburg
Eppendorfer Landstr. 98
20249 Hamburg
Tel.: 040 - 450 608 23
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 7.00 - 20.00 Uhr
Sa: 8.00 - 16.00 Uhr



© Peter Lindbergh (Courtesy Peter Lindbergh, Paris)

Peter Lindberghs Blick auf die Schauspielerin Uma Thurman, New York, 2016.

WERKSCHAU VON PETER LINDBERGH IM MK&G

Eine Auswahl von Werken eines der besten deutschen Fotografen ever ist noch **bis zum 1. November im Museum für Kunst & Gewerbe** zu sehen. In der **Ausstellung „Untold Stories“** - der ersten von **Peter Lindbergh (1944-2019)** selbst kuratierten Werkschau. Er hat zwei Jahre an der Präsentation gearbeitet und diese kurz vor seinem Tod Anfang September 2019 fertiggestellt. Lindberghs Zusammenstellung von 140 Arbeiten aus den frühen 1980er-Jahren bis in die Gegenwart ermöglicht einen eingehenden Blick auf sein umfangreiches OEuvre und lädt zum Entdecken vieler bislang unerzählter Geschichten ein. Mehr Informationen zur Ausstellung und zu coronabedingten Auflagen gibt es auf www.mkg-hamburg.de.



© Stefan Rappo

Ein Großteil der Aufnahmen Peter Lindberghs, die im MK&G zu sehen sind, wurde noch nie gezeigt.



IMKE TURAU

Einheit für Körper, Seele und Geist

CORONA FORDERT UNS WEITER HERAUS!

...stellen Sie sich neu auf und gehen Sie in Ihre Mitte!

Lassen Sie sich in einem schönen Ambiente punktgenau inspirieren, um Ihr persönliches Optimum zu leben.

Imke Turau, Praxis für Sensitive, Rothenbaumchaussee 195, 20149 Hamburg, 0172 99 22 111, www.imketurau.de

Zu Gast bei der nächsten Online Speakers Night: Kriminologe und Coach Prof. Dr. Jens Weidner.



Foto: Michael Kottmeier, K-film

TEILNEHMEN AN DER SPEAKERS NIGHT

Das Netzwerkevent „Speakers Night“ von Sören Bauer, diesmal in Kooperation mit Wolfgang E. Buss - der Verleger spricht die einleitenden Worte - hat am 27. Juli um 19.30 Uhr den Kriminologen und Coach Prof. Dr. Jens Weidner zu Gast. Thema Optimismus. Anmeldungen sind noch möglich!

Eine gute Portion Optimismus kann dabei helfen, an ein Ziel zu gelangen, aber trifft das auf jede Form von Optimismus zu? Kann eine Herangehensweise, bei der die besten Eigenschaften des Optimismus benutzt werden, erlernt werden? **Prof. Dr. Jens Weidner hat Antworten darauf**, welcher Optimismus uns wirklich weiter bringt, egal ob beruflich oder privat.

DIESMAL ONLINE!

Üblicherweise findet die „Speakers Night“ vier Mal im Jahr in erstklassigem Ambiente statt, in dem nach dem Vortrag entspanntes Networking leicht gemacht wird. Seit einigen Monaten darf aber auch diese Eventreihe aufgrund der Corona-Auflagen nicht mehr durchgeführt werden. Trotzdem muss niemand darauf verzichten! Die Veranstalter machen es über den geschlossenen Business Club „FaceClub“ möglich, online daran teilzunehmen und mitzudiskutieren. Und zwar kostenfrei und nicht „nur“ viermal im Jahr, sondern monatlich! Eine Mitgliedschaft lohnt sich also. Wer an der aktuellen Speakers Night teilnehmen und in den Genuss weiterer Vorteile kommen möchte, kann sich **auf www.face-club/login kostenlos für den FaceClub registrieren**. Mehr Infos auf www.alstertalplus.de.



LA MADERA
RESTAURANTE

ALL YOU CAN EAT

serviert mit Potato Dippers und Kräuterbaguette

17,90

PRO PERSON

Preis in Euro



GARNELEN



SPARERIBS



HUFTSTEAK

1. - 31. Juli 2020 | Montag bis Samstag

Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg - Tel.: 040 / 380 76 165

www.la-madera.de



Ich berate Sie gerne bei Ihren **Anzeigen** in Hamburg

Anne Linke
Mediaberatung

Tel.: 538 930 67
Mobil: 0172 / 903 74 40
a.linke@alster-net.de

TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN MARKISEN ROLLTORE *Seit 1865*

6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek

www.tuemler-peil.de

Wir sind weiterhin für Sie da!



**Rollos
Plissee
Lamellen
Jalousien
Vorhänge
Insektenschutz**

Jetzt NEU: Hygiene-Schutz-Rollo

Hoheluftchaussee 30
20253 Hamburg

Mundsburger Damm 54
22087 Hamburg

Tel.: 040 / 42 32 32 15 • post@aktuellrollo.de
Mo.-Fr. 10.00-18.30 Uhr, Sa. 10.00-14.00 Uhr



**aktuell
ROLLO**

Patienten & Angehörige optimal begleiten

„So einzigartig wie jeder Mensch ist, gestaltet sich sein individuelles Behandlungskonzept“, erklärt die **Heilpraktikerin Annette Last**, die über eine lange medizinisch-pflegerische Berufserfahrung verfügt – aus verschiedenen Stationen im Krankenhaus bis hin zur ambulanten Palliativversorgung. „Auf diesem Weg durfte ich naturheilkundliche Anwendungen kennenlernen, welche zur Schulmedizin ergänzend (Komplementärverfahren) und wissenschaftlich erforscht, bereits in Kliniken und Hospizen erfolgreich integriert werden.“ Für Last stellt sich aus diesem Grund nicht die Frage nach der Entscheidung für oder gegen ein Verfahren, denn beide ergänzen sich. „Dies ist ein entscheidender Aspekt im Hinblick auf eine optimale Versorgung des Patienten.“ Sie entschied sich für eine Ausbildung zur Heilpraktikerin, um ergänzende Behandlungskonzepte zur Schulmedizin anbieten zu können. **Annette Last berät in ihrer Praxis in der Rothenbaumchaussee 148 und bietet Hausbesuche an!** Mehr Infos unter **Tel. 0151 241 241 81** und auf **www.annette-last.de**.



Annette Last bietet ergänzende Behandlungskonzepte zur Schulmedizin an.



Aufgepasst und am besten jetzt schon anmelden: Ab dem 31. August beginnen die Halbjahreskurse der Logiscool.

Volle Kraft voraus!

Im Gegensatz zu Hamburgs Schulen, ist die **Logiscool** schon voll durchgestartet, in die Sommerferriencamps. Noch bis zum 5. August spielen, lernen und programmieren Kinder und Jugendliche bei uns in den 3 - 5-tägigen Camps in der Rothenbaumchaussee. Im Anschluss, am 31. August, starten dann unsere Halbjahreskurse. „Wir bieten den 7 bis 18-Jährigen eine ganze Reihe Themengruppen an – von Minecraft, über ‚Hacker‘ Coding Camp, mBOT und LEGO Wedo bis hin zu Videoproduktion und Junior Designer“, so Phillip Rosen von der Logiscool. Mehr Infos: **Tel. 611 98 575** und auf **www.logiscool.com/de**. Oder lernen Sie das Logiscool-Team auf der „Back to Logiscool“-Party am **15. August** in Rotherbaum kennen.



Active City Summer

Auf die Plätze, fertig, los! Noch **bis zum 30. September** findet unter dem Motto „Sport For Free – draußen & für alle“ auch der **Active City Summer 2020** statt! Hamburger*innen jeglichen Alters wird ein kostenloses und professionell begleitetes Sport- sowie Fitnessprogramm – von bekannten Sportarten bis hin zu diversen Trendsportarten – geboten. In den verschiedenen Bezirken können Sie jede Woche an Kursen für jedes Trainingslevel teilnehmen! Weitere Informationen, etwa zum Hygienekonzept, zu den Vereinen und Kursangeboten, gibt es auf **www.activecitysummer.de**.



„The Voice Kids“ geht in die nächste Runde!

Junge Stimmwunder aufgepasst! **SAT.1** sucht **erstmalig auch Bands** für „The Voice Kids“ 2021. **Gesangstalente zwischen 7 und 15 Jahren** können in der neunten Staffel der Talentshow wieder auf den Sieg hoffen! Vom Einzel-Talent über das A-cappella-Ensemble, den Familienchor und die Schülerband bis hin zur Hip-Hop-Crew – am 28. und 29. Juli kannst DU dein Talent in Hamburg unter Beweis stellen und stehst vielleicht schon ganz bald auf der großen Bühne! Infos zur Anmeldung gibt es auf **www.sat1.de/tv/the-voice-kids/bewerbung**.

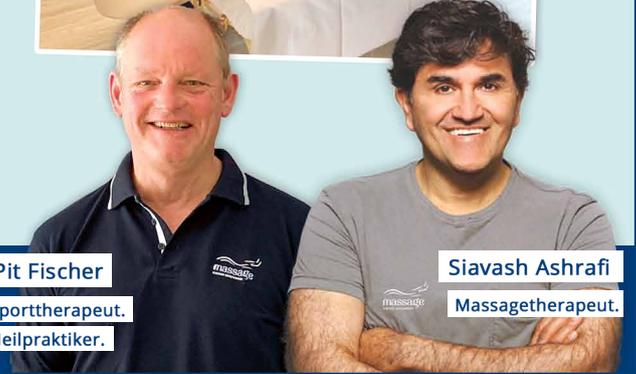


MASSAGE
 VON ZERTIFIZIERTEN
 MASSAGE-
 THERAPEUTEN
 ERLEBEN



WELLNESS-ANWENDUNGEN

- Ganzkörpermassage, 45 min, 60 min, 75 min, 90 min
- Teilkörpermassage, 30 min
- Fitnessmassage, 45 min, 60 min. Eine neuartige Massage, bei der unter Anspannung der Muskulatur massiert wird, was die Massage zu einem sanften Fitnessstraining macht
- Slim & Sculpt-Massage, 60 min
- Hot Stone-Massage, 60 min
- Ayurveda-Massage, 60 min
- Fußreflexzonenmassage, 30 min
- Ganzkörperpeeling und Ganzkörperpackung, inkl. kleine Relax-Massage, 60 min
- Ganzkörperpeeling und Ganzkörperpackung, 30 min



Pit Fischer

Sporttherapeut.
 Heilpraktiker.

Siavash Ashrafi

Massagetherapeut.

SIAVASH ASHRAFI - OSTERSTRASSE 46
 040 647 942 90 / 0179 206 16 86
 WWW.IHREMASSAGE-HAMBURG.DE



Lars Tammme

Frischemarkt
 Wandelhalle

Frischemarkt
 in der Airport-Plaza

Frischemarkt
 im Bahnhof-Altona

3 x in Hamburg • 365 Tage im Jahr für Sie geöffnet!



SPIELERISCH PROGRAMMIEREN LERNEN
Mit Spaß neue Apps & Spiele kreieren

logiscool
Create. Code. Enjoy.

Für 6 – 18-Jährige | Schon Herbst- und Wintercamps gebucht?

HALBJAHRESKURSE IM HERBST

VIDEOPRODUKTION • SCOOLOCODE • KODU •
ROBOTICS • DIGITALER EINFÜHRUNGSKURS

LOGISCOOL • HEEGBARG 10A SOWIE ROTHENBAUMCHAUSSEE 5 (BEI
LILLEBROR) • 040 / 611 98 575 • HELLO.ALSTERTAL@LOGISCOOL.COM

JETZT FÜR KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDE ANMELDEN!
www.logiscool.com/de

RADIO

Radio - wie Cabrio-Fahren!
Alles über Oldtimer und
Youngtimer! Mit dem
überraschendsten Musik-Mix!

OLDTIMER
www.radio-oldtimer.com



Unser Tipp:

Wenn „On Tour“ in Hamburg – ein Ziel, das lohnt:

Petit Café

Hamburg – Eppendorf

Gerühmt für seinen legendären Blechkuchen
und seine Kaffee-Spezialitäten seit 1982.

Hegestraße 29 · 20249 Hamburg

info@petitcafe-hamburg.de · Tel.: 040 - 4605 776



Schlosserei - Metallbau

Alufenster & -Türen • Kunststofffenster & -Türen
Aluminium-Fassaden • Edelstahlverarbeitung
Wintergärten • Geländer • Blechverarbeitung

M. KUMMERFELD **ff** INH. A. HARTFIEL

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg • Tel.: 54 57 92
Fax: 54 57 51 • www.ff-metallbau.de • info@ff-metallbau.de

Contura Aktion
Frühjahr 2020
SPAREN SIE JETZT
300€

Dieter Brose
Meisterbetrieb • Innungsmitglied



**Wir freuen uns, Sie in unserer
Ausstellung zu begrüßen!**

Ulzburger Str. 358 • 22846 Norderstedt
Große Auswahl! Viele Angebote und Aktionen!

Tel. (040) 529 47 66 • Fax 526 15 04



www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de



Die NEUEN PODCASTS
AUF „ALSTERCAS“

KRITIKER zu Wort kommen lassen

Für unseren **Podcast AlsterCast** haben wir wieder mit Hamburgern gesprochen, die etwas zu sagen haben. Gerade trafen wir beispielsweise **Prof. Dr. Günter Kampf** zum **Thema Corona** und **Pastor Julian Sengelmann**, der die **Kirche erneuern** möchte.

PROF. DR. GÜNTER KAMPF

„Sind und waren die Corona-Maßnahmen übertrieben?“, fragte Verleger Wolfgang E. Buss den Hamburger Hygiene-Professor. Eine berechtigte Frage, angesichts der steigenden Zahlen von Kritikern der staatlichen Maßnahmen zur Corona-Krise. Insbesondere, seit dem es kaum noch Neuinfektionen gibt. Er hat dazu natürlich auch eine Meinung und mahnt als einer der wenigen Virosexperten eine Verhältnismäßigkeit an: „Eine Gesellschaft besteht aus mehr als Virologen! Die Gefahr, als Fahrradfahrer in einen schweren Unfall zu geraten ist in Hamburg bald größer, als sich mit Corona zu infizieren. Aber legen wir deshalb den gesamten Verkehr lahm?“ Außerdem erklärt er auch gesundheitliche Gefahren von zu viel Einsatz von Desinfektionsmitteln – resistente Keime können die Folge sein. Hören Sie hier einen Wissenschaftler der sich traut, anders zu denken.



Folgt nicht der
Mainstream-Meinung
beim Thema
Corona: der Ham-
burger Hygiene-
Professor Dr.
Günter Kampf.



Das ganze Gespräch aus
„AlsterCast“ anhören
www.magazine.hamburg/alstercast



© Thomas Leidig

Julian Sengelmann, „Glaube ja, Kirche nein? Warum sich Kirche verändern muss“, rororo Verlag, Paperback, 288 Seiten, 16 Euro



JULIAN SENGLMANN

Der Schauspieler, Sänger und Pastor aus Rotherbaum hat das Buch „Glaube ja, Kirche nein? Warum sich Kirche verändern muss“ geschrieben. Chefredakteur Kai Wehl wollte von ihm wissen, was schief läuft, in welche Richtung es gehen soll. Es ist nach „Feiertag! Die Bedeutung unserer christlichen Feste“ (rororo, 2017) sein zweites Buch und laut Verlag „eine überfällige Auseinandersetzung mit dem hochaktuellen Thema Kirchenkritik – und gleichzeitig der Liebesbrief eines modernen Theologen, der keine Angst davor hat, unangenehme Fragen zu stellen“ (rowohlt). In die kritische Auseinandersetzung hat Julian Sengelmann auch viele spannende Informationen zur evangelischen, aber auch zur katholischen Kirche gepackt. Und ein paar Lebensweisheiten. Spannend, denn es ist ein gut lesbares und unterhaltsames Buch (ja, kaum zu glauben bei der Thematik) für alle, die die Kirche mögen und diejenigen, die sie noch nicht ganz aufgegeben haben. Denn Sengelmanns Lösungsansätze lassen eine Ahnung davon aufkommen, dass die Kirche der Zukunft zeitgemäße Angebote für die Menschen von heute bieten kann. Wenn sie sich ändert. kw



Trafen sich in St. Katharinen: Multitalent Julian Sengelmann (l.) - der 37-Jährige ist Schauspieler, Musiker, Autor, Moderator und nun seit kurzem auch Pastor - und Chefredakteur Kai Wehl.



Das ganze Gespräch aus „AlsterCast“ anhören
www.magazine.hamburg/alstercast

WOLFFHEIM WOLFFHEIM IMMOBILIEN

erfolgreich | freundlich | anders



Der Verkauf geht weiter.
Immobilienverkauf in Corona-Zeiten:
Wir sind für Sie da und beantworten alle Fragen!

Immobilienverkäufer
Zögern Sie nicht, und vereinbaren Sie einen Termin mit uns.



Eppendorfer Landstraße 32 · 20249 Hamburg
Tel. 040 460 59 39 · www.wolffheim.de

www.magazine.hamburg

Neuer Aufenthaltsraum



NEU

Im Sommer auf Ihrer Terrasse?

d r o s t e

markisen · rollläden · jalousien · terrassendächer

3 x in Hamburg:
Telefon 040 300 607 0

Eppendorfer Weg 260
Saseler Chaussee 111
Meiendorfer Mühlenweg 21

markisen-droste.de

Wir bieten Ihnen ein kostenloses Aufmaß sowie ein unverbindliches Angebot. Gern erwarten wir Ihren Anruf.

Die erstaunliche Wirkung von hanayu CBD Öl

Das Hamburger Unternehmen hanayu stellt durch eine patentierte Methode hochqualitative CBD Öle her. CBD steht für Cannabidiol und wird aus der Hanfpflanze gewonnen. hanayu CBD kurbelt das Glückshormon Serotonin an, kann bei Stress helfen sich zu entspannen und bei Schlafproblemen Abhilfe schaffen – gänzlich ohne psychoaktiven Rausch.

Anwender beschreiben ein leichteres Einschlafen und einen insgesamt erholsameren Schlaf.

Darüber hinaus kann das Naturprodukt Linderung bei Verspannungen sowie bei Kopf- und Rückenschmerzen verschaffen.

Mehr erfahren unter www.hanayu.de



Bestellen Sie Produkte auf hanayu.de und sparen Sie **10€** mit dem Rabattcode „Alster“.



BIDLA BUH – DER NAME IST PROGRAMM

MUSIK-COMEDY
DER SPITZENKLASSE
30.7. – 9.8.2020



Foto: Sinje Hasheider

ohnsorg THEATER

AUFMERK um jeden Preis!

Gegensätze ziehen sich an. Sieben Single-Schönheiten trafen auf sieben Nerds und spielten in den letzten Wochen im TV um 50.000 Euro. Die 21-Jährige **Emmy Russ** ging als eine der Schönheiten in der neuen Unterhaltungsshow „Beauty & The Nerd“ an den Start und sorgte mit ihrer Art für viel Aufregung in der Villa.

Alster Magazin: **Emmy, was machst du sonst, wenn du nicht gerade mit Nerds in einer Villa im Mittelmeer um den Sieg spielst?**

Emmy: Mein Leben ist tatsächlich mit viel Freizeit verbunden, meinen zweiten Wohnsitz habe ich in Madrid. Hier in Hamburg lebe ich auch sehr gerne, denn hier sind Freunde & Family, aber in Spanien feiert es sich einfach besser.

Du bist ja noch sehr jung, wie siehst du denn deine Zukunft?

Ich habe früh gemerkt, dass ich nicht studieren möchte und eine Ausbildung möchte ich auch nicht machen. Mein Traumberuf ist tatsächlich Polizistin, aber dafür bin ich leider etwas zu klein. Dieser Weg in den Medien ist aber genau mein Ding, es kamen auch viele positive Rückmeldungen.

Wie ist dein Charakter?

Ich bin sehr spontan und auch sehr direkt. Manchmal auch zu direkt und ich kann auch sehr unangenehm sein, das weiß ich selbst. Definitiv diskutiere ich Dinge gerne bis zum Ende aus und ich bin auch jemand, der seine Fehler, wenn überhaupt, erst sehr schwer und spät einsieht.

Man kennt dich schon aus mehreren Formaten, beispielsweise aus dem Format „Chartbreaker – Die Casting-Soap“.

Richtig, ich habe auch schon in einigen Musikvideos mitgespielt und war letztes Jahr bei „Ab ins Kloster“ mit dabei. Diese Sendung hat mir tatsächlich auch die meiste Reichweite gebracht.

Wie kamst du dann zu „Beauty and The Nerd“ und wieso hast du mitgemacht?

Wie ich dazu kam, weiß ich ehrlich gesagt schon gar nicht mehr. Diese Sendung ist mal etwas ganz anderes, als das, was ich bisher gemacht habe. Ich liebe es einfach im Mittelpunkt und vor der Kamera zu stehen und Aufmerksamkeit zu bekommen.

Kannst du verstehen, dass viele Menschen sagen, diese Sendung sei „Assi TV“?

Ich glaube, es kann auch die beste Show der Welt sein, und es wird trotzdem immer jemand etwas zu meckern haben. Klar, es gab auch TV-Momente, die nicht so sozial waren, aber letztendlich ist es auch eine Unterhaltungsshow. Nachdem ein Streit in der ersten Folge ausgestrahlt wurde, bekam ich auch meine erste Morddrohung.

Was Emmy sonst noch gesagt hat, das hört jetzt im AsterCast!

SAMKEIT



Emmy Russ

© Emmy Russ



Redakteurin Kimberley Schulz traf Emmy Russ bei strahlendem Sonnenschein zum Interview bei den Sophienterrassen.



Das ganze Gespräch
mit Emmy Russ hören Sie in
unserem Podcast „AlsterCast“



www.magazine.hamburg/alstercast
und auf allen wichtigen Podcast-Portalen

TENDENZEN Goldschmiede

seit 1986



Buddah Gold

Aktuelle Themenwelten auf
www.tendenzen-goldschmiede.de

Eppendorfer Landstraße 26, 20249 Hamburg
Schmuggelstieg 2, 22848 Norderstedt



KENSINGTON[®]
Finest Properties International

Exklusiver Wohnraum mit Weitblick



Endetage in Eppendorf zu verkaufen:

Lichtdurchflutete 3-Zi-ETW, ca. 88 qm Wohnfläche. im 5. OG,
Landhausküche, Vollbad, Kamin, Parkett, Südwestterrasse, TG zur Miete
möglich, V, Gas, 123 kWh, D, Bj. 2007
Kaufpreis: EUR 979.000,- zzgl. 6,25% Käufercourtage inkl. MwSt.



Ihr Ansprechpartner:
Patrick Schöfer
Lizenzierter Immobilienexperte
Finest Properties Hamburg Alster GmbH
Tel. 040 607 732 460 · Mob. 0170 638 70 64
patrick.schoefer@kensington-international.com

www.kensington-hamburg.com

Magazin Verlag Hamburg geht in die digitale Zukunft:

„Soviel haben wir noch nie investiert!“

Der Wahnsinn „Corona“ geht auch an den Medien nicht spurlos vorbei. Einbrüche im **Werbemarkt** und ein rasanter **Strukturwandel** in den medialen **Nutzungsgewohnheiten** haben bereits zu bitteren **Pleiten** geführt. Das Alster-Magazin ist die **Nummer Eins** in unserer Region. Darum haben wir aus der Krise eine **Chance** gemacht.



„Wir sind seit Jahren Marktführer in regionalen Medien. Das transformieren wir jetzt auch in die digitale Welt!“
Medienunternehmer
Wolfgang E. Buss zur Digital-Offensive.

aber auch feststellen, dass der Haus-Briefkasten und super Sharepoint-Partner, die wir seit drei Jahrzehnten zuverlässig beliefern, nicht mehr alles sind, obwohl die Nachfrage nach spannenden wie unterhaltenden regionalen Inhalten sehr stark ist! Denn gerade unsere vielen Anzeigen-Partner, die hier in der Region ihr Business betreiben, suchen genau hier auch ihre Kunden oder Patienten – nicht in Duisburg oder so!

Hat die Krise auch uns „wachgerüttelt“? Wir haben unsere Teamleads zusammengestellt, in zahllosen Meetings praktisch jeden Stein umgedreht, um unsere Prozesse zu optimieren und unsere Stärken zu sichten. Und die sind sehr gut. Kaum einer hat mehr Kontakte in die Hamburger Gesellschaft, also Politik, Wirtschaft, Kultur und Prominenz, als wir. Aber auch zu regionalen Kunden. Keiner hat im Laufe der Jahre mehr erstklassige Anzeigen-Kunden begeistert als wir. Keiner traut es sich, auch Themen anzusprechen, für die dem Mainstream der Mut fehlt. Keiner hat phantastischere Gäste auf seinen Empfängen und Einladungen als wir. Doch wir nutzen sie bisher teils nur einmal pro Monat, zum Beispiel mit dem Alster-Magazin. Das übrigens auf Papier von Menschen „mitten im Leben“ sehr geliebt wird. Aber haben wir daraus bisher genug gemacht?

In unserem Team sind dazu noch phantastische Journalistinnen und Journalisten, die exzellent vernetzt auch super gute Inhalte erzeugen. Dazu zählen beispielsweise auch die Expertentipps, die sehr großen Resonanzen schaffen für Ärzte rund um die Alster und bis ins Alstertal! Das ist ein Schatz für beide Seiten: Die Medizin-Experten schaffen für sich und ihre Therapien Bekanntheit und wir bieten kostbare Gesundheits-Tipps für unsere Leser. Und wir haben ein exzellentes Vermarktungsteam! Wir müssen

Ja, wir erleben auch, dass wir mit unserer Verlags-Digitalisierung so umgegangen sind wie Gesamtdeutschland: Die großen Entwicklungen und Innovationen kommen aus den USA, wie Facebook, Instagram, Amazon, Apple oder Google, die weltweit bereits 68 Prozent des 640 Mrd.-Dollar Werbeweltmarktes beherrschen. Noch ein bisschen so weiter, und wir sind nur noch deren Untertanen! Und der Amazon-Chef Jeff Bezos wird der erste „Billionär“ der Welt, also fast 1000-mal(!) reicher als der super-reichsten Hamburger.

So wie Deutschland viel verschlafen hat, erleben auch wir Nachholbedarf. Jetzt ist der Neustart da. Seit Monaten schon bieten wir nicht nur Podcasts! Ein spannendes Format auch für viele Ärzte und Unternehmen etc. Wir entwickeln und digitalisieren unseren „monatlich-gedruckten Newsletter“ Alstertal-Magazin völlig neu. Und wir haben noch viel vor! Weil wir an Hamburg glauben und an die Menschen, die in Hamburgs schönsten Regionen leben und arbeiten – und daran, sich verändern zu können. Wir glauben an unsere Neuroplastizität! Aber wir spüren auch den deutschen Irrtum in uns, der deutlich wird mit: „Ich habe ausgelernt!“ wenn jemand seinen Gesellenbrief bekommt. Fatal: Da steht dann, man habe seine Berufsausbildung erfolgreich beendet! Nein, dann geht es erst los! Auch wir müssen uns immer wieder aus dieser



Falle befreien.
So werden sich viele erfolgreiche Unternehmen in Hamburgs schönsten Stadtteilen – besonders an der Alster – wundern, wenn wir ihnen die Zukunft ihrer Kommunikationsmöglichkeiten mit uns vorstellen. Wir wollen hier besser sein als Google und Facebook! Oder anders: Wir werden auch sie zur Ergänzung nutzen, so, wie wir die Hausbriefkästen erfolgreich nutzen. Schon jetzt lesen zahllose Menschen unser Magazin online, man kann sie richtig „durchblättern“, auch auf dem Handy und dort direkt auf eine Anzeige „klicken“, um direkt zum Kunden zu kommen. Damit sind wir einmalig und superpraktisch! Die erfolgreichste Strategie ist die Vernetzung und der Medienmix, die wir zukünftig anbieten:

- Print-Digital-Pakete
- Podcasts auf allen großen Plattformen, begleitet von Artikeln Print & Newsletter mit „Native Advertising“ (also anspruchsvoll Geschriebenes über Unternehmen)
- Social-Media Leistungen, damit bringen wir

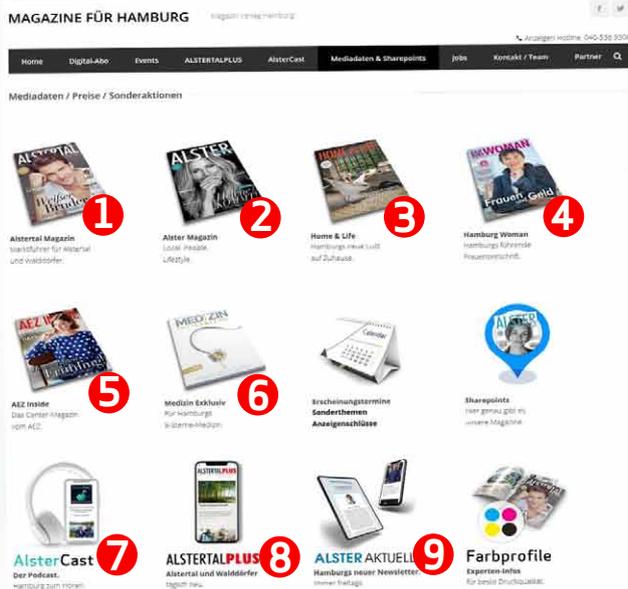
Das Leadership-Team treibt die digitale Offensive voran: Grafik- und Digitalchef René Kriese, Chef vom Dienst Christian Luscher, Verlagsmanagement und Produktion Birgit Schumann und Chefredakteur Kai Wehl (v.l.).

unsere bestehenden und neuen (Anzeigen-)Kunden auf die Plattformen wie Facebook etc.

- Weitere Spezial-Veröffentlichungen online wie offline.
- Herausragende Spezial-Magazine wie MEDIZIN EXKLUSIV und HOME&LIFE oder HAMBURGER-Profile, edel und in „Hochglanz“, wenn schon, denn schon!
- und wieder wunderbare Veranstaltungen nach Corona, mit vielen prominenten Gästen!

Und das alles eben nicht auf einem medialen Abstellgleis – sondern mitten im Leben – und mitten in den Herzen unserer Leserinnen und Leser!

Auszug aus der aktuellen Webseite www.magazine.hamburg/werben



Das Angebot für Leser wie Unternehmen wird deutlich erweitert:

- 1 Alstertal Magazin**
Marktführer für Alstertal und Walddörfer.
Ziel: Marktführerschaft ausbauen!
 - 2 Alster Magazin**
Local. People. Lifestyle.
Ziel: Hamburgs Lifestyle-Magazin für die coolen Stadtteile
 - 3 Home & Life**
Hamburgs neue Lust auf Zuhause.
Ziel: Nach Corona wächst die Bedeutung durch Home-Office.
 - 4 Hamburg Woman**
Hamburgs führende Frauenzeitschrift.
Ziel: Allen starken Frauen der Stadt eine Plattform geben; online&offline.
 - 5 AEZ Inside**
Das Center-Magazin vom AEZ.
Ziel: Lust machen auf Hamburgs schönstes Center.
 - 6 Medizin Exklusiv**
Für Hamburgs 5-Sterne-Medizin.
Mit einer Print-Digitalstrategie Hamburgs führende Mediziner sichtbar machen.
 - 7 AlsterCast**
Der Podcast. Hamburg zum Hören. Gespräche mit den führenden Persönlichkeiten der Stadt besonders aus Unternehmen auf allen großen Podcast-Plattformen. Plus: Lesbar in all unseren Titeln.
 - 8 ALSTERTALPLUS.de**
Alstertal und Walddörfer täglich neu. Das Online-Magazin für Hamburgs begehrteste Stadtteile.
Ziel: online-Marktführerschaft, besser als Facebook!
 - 9 ALSTER AKTUELL**
Hamburgs neuer Newsletter Immer freitags. Ab 15 Uhr.
Ziel: Die neue Plattform für Hamburgs anspruchsvolle Leser!
- SOCIAL-MEDIA-SERVICE**
Wir bringen unsere Kunden auf alle wichtigen Plattformen!
- Weitere Details und Titel sind in Planung und in Arbeit. Wird noch nicht verraten! Unsere guten Kunden und Partner werden es zuerst erfahren! Unser erfahrenes Media-Vermarktungsteam weiß mehr, wir stellen es Ihnen im nächsten Heft vor.**

Endlich wieder

SPIELEN!

Der Lockdown hat Theater und Kulturschaffende hart getroffen. Jetzt geht es wieder los. Das **Ohnsorg-Theater** macht mit „**Tussipark**“ den Anfang. Mit dabei ist die **Sängerin und Schauspielerin Caroline Kiesewetter** aus Harvestehude.

Jede einzelne Requisite muss in den Proben auf der Bühne desinfiziert werden und wir Schauspielerinnen müssen anderthalb Meter Abstand halten“, sagt Caroline Kiesewetter. Das sei extrem ungewohnt. „Es ist ein sehr fremdes Gefühl, weil unser Beruf ein so naher ist. Schließlich stellt man mit Menschen, die man nicht gut kennt, beim intensiven Theaterspielen eine körperliche Nähe her. Jetzt können wir uns nicht einmal richtig begrüßen und agieren ‚aus der Ferne‘. Ich hoffe, das ist nur eine Momentaufnahme und wir müssen nicht in 20 Jahren sagen, weißt du noch, 2019, damals haben wir noch normal gespielt. Danach hat sich alles geändert.“ Nach diesem Satz legt die Harvestehuderin eine kleine Pause ein, fällt aber sofort wieder in ihre fröhliche Stimmung zurück. Dazu hat sie auch allen Grund: „Endlich wieder spielen. Viele meiner Kollegen sind natürlich ein wenig neidisch. Es hat uns ja auch alle hart getroffen. Ich kenne einige, die bis Ende des Jahres nicht mehr spielen werden.“ Kiesewetter kennt das nur zu gut. Alle Konzerte der Jazzsängerin wurden gestrichen, teils sogar ersatzlos. „Abgesehen davon, dass das natürlich finanzielle Einbußen mit sich bringt, es ist ja mein Beruf, den ich gerne ausübe.“ Umso schöner für die 46-Jährige, dass sie auf der Ohnsorg-Bühne auch singen darf – „Tussipark“ ist eine hochdeutsche Karaoke-

Komödie. Caroline Kiesewetter ist Pascaline, Life- & Fitnesscoach und männerverschleißende Unternehmerin. Im Stück trifft sie kurz vor Ladenschluss zufällig drei Frauen im Parkhaus eines Shoppingcenters – eine gestresste Hausfrau und Mutter, eine frisch entlassene Verkäuferin und eine Fast-Bräut, die sich in ihrem Auto auf dem Frauenparkplatz verschanzt. Eine Schicksalsgemeinschaft auf Zeit. „Es ist eine Mischung aus Sex and the City und Hangover. Letzteres vor allem im zweiten Teil“, sagt sie lächelnd. In dem feiern sich die Ladys mit Pommes, Alkohol und Karaoke-Songs den Frust von der Seele. „Es kommen diverse Probleme auf den Tisch, am meisten lassen wir uns über das Fremdgehen aus. Anschließend überlegen wir, was ein Mann können muss – beispielsweise kochen, Hochsteckfrisuren erstellen und handwerkern – und backen uns das perfekte Exemplar.“ Denn trotz all der Macken, so ganz ohne will Frau dann doch nicht. Schon gar nicht in echt: „Eine Welt ohne Männer wäre doch Mist. Unter anderem, weil mir Gespräche mit Männern fehlen würden, die definitiv anders als mit Frauen verlaufen und andere Blickwinkel auf das Leben ermöglichen.“ Ein Klischee? Vielleicht. Um Geschlechterklischees gehe es in dem sehr lustigen Stück übrigens gar nicht vordergründig, so Kiesewetter. Sondern darum, „dass man niemanden für das Leben, das er führt, verurteilen sollte. Denn jeder hat seinen Grund dafür und eine Entwicklung genommen. Die Kernaussage ist für mich allerdings, dass man, auch wenn man grundverschieden ist, trotzdem einen gemeinsamen Nenner finden kann. Das gefällt mir.“ *kw*

TIPP: „TUSSIPARK“

Noch bis zum 26. Juli und dann vom 29.12.-03.01.2021 zeigt das Ohnsorg-Theater die hochdeutsche Karaoke-Komödie „Tussipark“ mit Tanja Bahmani, Julia Holmes, Caroline Kiesewetter und Rabea Lübbecke. Die vier treffen sich zufällig und machen ihrem Männerfrust Luft. Infos und Tickets ab 19,60€: www.ohnsorg.de und Tel. 040 35 08 03 21



Caroline Kiesewetter ist eine der ersten, die in Hamburg wieder vor Publikum Theater spielen und singen darf

© Thomas Leidig



Trafen sich an der Alster zum Schnack: Caroline Kiesewetter und Chefredakteur Kai Wehl

Riesenchance für musikalische Kids: „Junior ESC“

Deutschland beteiligt sich in diesem Jahr erstmals am Junior Eurovision Song Contest. KiKA, NDR und ZDF suchen bis zum 31. Juli 2020 junge Talente im Alter von 9 bis 14 Jahren, um Deutschland beim größten europäischen Musikwettbewerb zu vertreten.

Auf eine deutsche Teilnahme hat die ESC-Fangemeinde lange gewartet: Der Wettbewerb wird seit 2003 von der Europäischen Rundfunkunion (EBU) organisiert. „Ich bin ausgesprochen froh, dass es uns gelungen ist, Deutschland an diesem großen europäischen Song-Contest zu beteiligen und über KiKA anzubieten. Wir haben mit NDR und ZDF einen wunderbaren Weg der kreativen Zusammenarbeit gefunden, bei der sich alle Partner ideal einbringen können. Das wird ein Riesenergebnis und Erlebnis für unser KiKA-Publikum und die gesamte Familie“, so KiKA-Programmgeschäftsführerin Dr. Astrid Plenk. Der 18. Junior Eurovision Song Contest wird am 29. November 2020 in Warschau vom polnischen Sender TVP ausgestrahlt und – live – ab 17.00 Uhr bei KiKA übertragen. **Der Weg nach Warschau:** Das ZDF produziert für KiKA bereits in der 13. Staffel den erfolgreichen Nachwuchskompositions-Wettbewerb „Dein Song“ – zusammen mit KiKA und NDR wird nun ein Interpret oder eine Interpretin für das Deutschland-Debüt beim Junior ESC gesucht. Alle wichtigen Infos dazu gibt es www.kika.de



Du hast Lust dich für den Junior ESC zu qualifizieren und bist zwischen 9 und 14 Jahren alt, dann nutze deine Chance!

SCHULZE
Outdoor Living

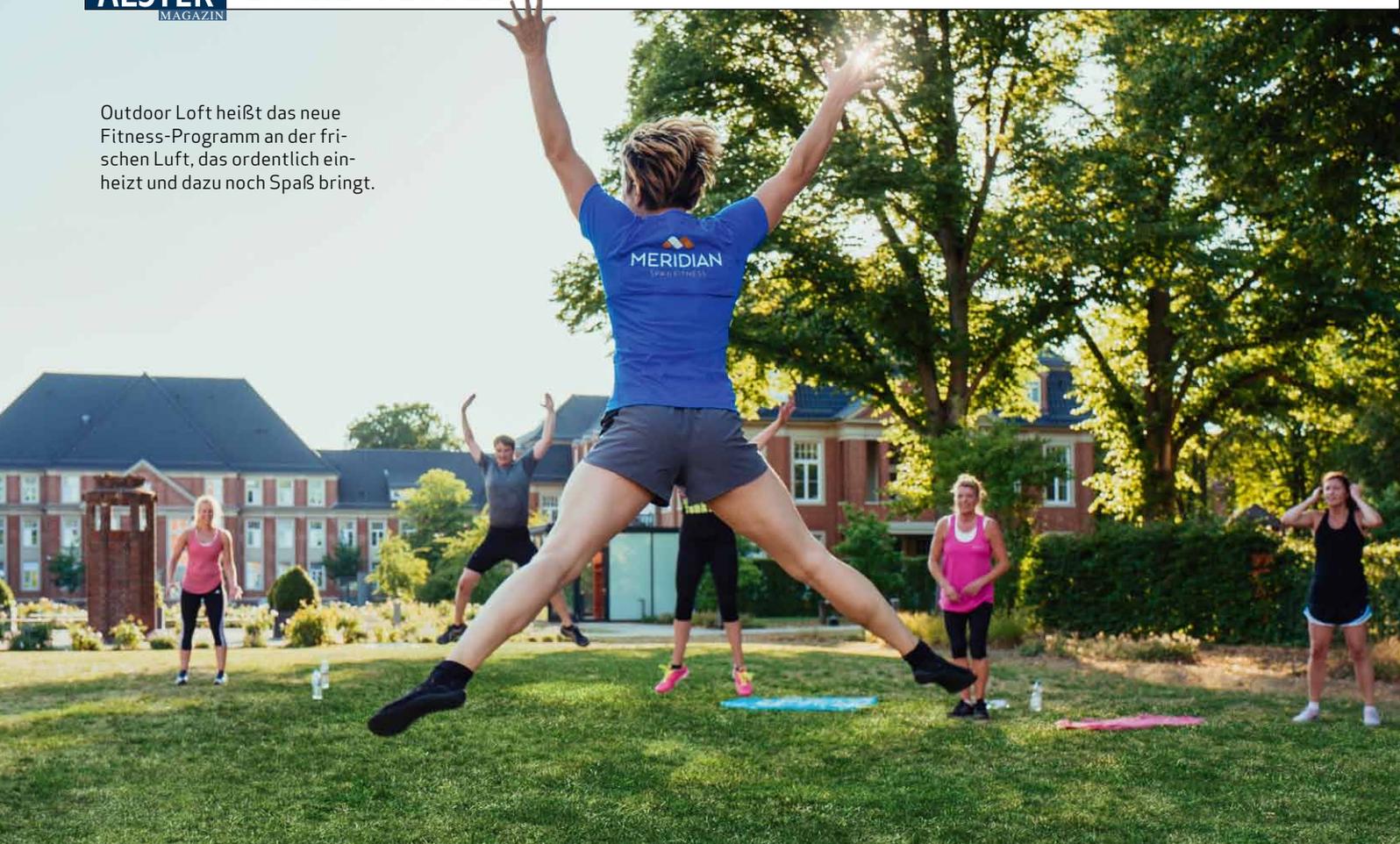
Sale!

z.B.: **HYDRA** Liege weiß
UVP ab 299,00 € **ab 199,00 €**

z.B.: **PRADO** Loungeset eisengrau
UVP 2.995,00 € **1.500,00 €**

Waldweg 95 | 22393 Hamburg | Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr | Sa. 10.00 - 18.00 Uhr | Tel.: 040 - 601 2012 | info@schulze-outdoorliving.de | www.schulze-outdoorliving.de
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. | Preise gültig bis 30.09.2020 bzw. solange der Vorrat reicht.

Outdoor Loft heißt das neue Fitness-Programm an der frischen Luft, das ordentlich einheizt und dazu noch Spaß bringt.



Zurück auf Start

Meridian Spa & Fitness bietet mit attraktiven Trainingsprogrammen den **perfekten Re-Start** nach dem Lockdown.

Die wochenlange, Lockdown-bedingte Schließung aller Anlagen des Hamburger Premium-Fitnessanbieters war eine Herausforderung. Doch das Meridian schuf mit dem vielseitigen, digitalen Fitnessangebot „MERIDIAN@home“ schnell eine Alternative, um seine Mitglieder und andere Sportliebhaber über Social Media und die eigene Website kostenfrei fit und gesund zu halten. Die Nachfrage nach dem abwechslungsreichen Angebot war so positiv, dass das Unternehmen nun auch nach der Zwangspause weiterhin Interessierten Sport in den eigenen vier Wänden anbieten wird.

Dennoch steigerte sich die Sehnsucht der Mitglieder, ihr individuelles Home-Workout

wieder mit Trainerkompetenz, gezieltem Training an modernen Geräten und dynamischen Kursformaten zu komplettieren.

„Meridian ist für viele Mitglieder ein zweites Zuhause, in dem sie neue Energietanken und etwas für die eigene Gesundheit tun können und ist und bleibt, auch jetzt in dieser besonderen Zeit, ein sicherer Ort mit den besten Voraussetzungen, die Verspannungen der letzten Wochen zu lockern und Corona-Pfunde abzutrainieren“, so Geschäftsführerin Christin Lüdemann.

Zusätzlich zur langersehnten Wiedereröffnung der Anlagen eröffnet Meridian Spa & Fitness nun mit dem „Outdoor Loft“ die Freiluft-Saison – denn im Sommer sind viele

sportmotivierter denn je. Was aber häufig noch fehlt, ist ein engagierter Trainer, der unter professioneller Anleitung alles aus uns herausholt. Meridian Spa & Fitness bringt daher gutes Wetter mit effizientem Training zusammen: Outdoor Loft heißt das neue Fitness-Programm an der frischen Luft, das ordentlich einheizt und dazu noch Spaß bringt. Alle Hamburger Outdoor-Sessions sind für Meridian Mitglieder im Kursplan zu finden – entweder über die Meridian App oder die Website (www.meridianspa.de).



Feste dritte Zähne an nur einem Tag

NEUE LEBENSQUALITÄT GEWINNEN

Mit speziellen Zahnimplantaten nach nur fünf Stunden unbeschwert lachen, kauen und sprechen

Während Frau G. Franz früher ein geselliger Mensch war, zog sie sich immer mehr in ihr Schneckenhaus zurück. Sie vermied es zu lachen, denn ihre wacklige Prothese saß so schlecht, dass sie oft drohte herauszufallen. Als sie einen Artikel über „Feste dritte Zähne an einem Tag“ las, keimte die Hoffnung in ihr, dass sich alles für sie zum Positiven wenden könnte. „Jahrelang hatte meine Zahnarztangst mich davon abgehalten, regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen“, erzählt die Rentnerin. Der Zustand ihrer Zähne verschlechterte sich zunehmend. Zu Zahnarzt Prof. inv. Dr. (H) Borsay, der sie beriet, fasste sie sofort Vertrauen. Die verständliche Erläuterung der Methode überzeugte sie. „Innerhalb von wenigen Stunden neue Zähne im Ober- und Unterkiefer zu bekommen war für mich fast wie ein Traum“, sagt die 71-Jährige heute.



Frau G. Franz strahlt heute wieder. Mit besonders schönen, festen und perfekten Zähnen.

Die Implantologen arbeiten bei diesem Eingriff sehr eng mit dem hauseigenen High-Tech-Meisterlabor zusammen, das sich durch seinen digitalen Workflow auszeichnet. Parallel zur Implantation werden die neuen Zähne ästhetisch und funktional in Form, Farbe und in Bezug auf die Zahnreihen optimal angepasst. „Am OP-Tag war ich zwar nervös, aber ohne Angst“, betont Frau G. Franz.

Die Implantation findet unter Vollnarkose statt. Prof. Dr. inv. (H) Peter Borsay setzt pro Kiefer vier spezielle Titanträger ein. Er weist darauf hin, dass sie besonders präzise 3D-navigierend im Knochen verankert werden, sodass eine hohe Stabilität für eine Sofortbelastung erreicht wird. Bereits am Nachmittag lächelt Frau Franz in den Spiegel und begutachtet ihre Zähne. „Ich hätte mir morgens nicht träumen lassen, dass das am Nachmittag möglich sein würde. Für mich fühlt es sich an wie ein Wunder“, erzählt Frau G. Franz und strahlt dabei über das ganze Gesicht.

EINLADUNG ZUM PATIENTENSEMINAR

Feste dritte Zähne an einem Tag!

Viele Patienten mit schweren Zahnproblemen wünschen sich wieder uneingeschränkt lachen, sprechen und kauen zu können.



Prof. inv. Dr. (H) Peter Borsay

WIR DÜRFEN SIE WIEDER EINLADEN!

Aus erster Hand erhalten Sie wertvolle Informationen über hochmoderne Methoden und Behandlungsmöglichkeiten.

Unsere Termine

Dienstag, 30.06. – 18.00 Uhr
Mittwoch, 01.07. – 13.00 Uhr
Dienstag, 28.07. – 18.00 Uhr
Mittwoch, 29.07. – 13.00 Uhr

Max. 50 Teilnehmer

- > Hygiene- / Abstandsregeln (1,5 m) werden eingehalten.
- > Mund-Nasen-Maskenpflicht

Weitere Termine:

www.zahnzentrumalstertal-mvz.de

- ✓ Kostenlose Informationsveranstaltung
- ✓ Vorstellung verschiedener Patientengeschichten
- ✓ Erfahrene Zahnärzte beantworten Ihre Fragen im persönlichen Gespräch

Die Plätze sind begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten unter:

 040-6024242

oder per E-Mail: info@zahnzentrumalstertal-mvz.de
Zahnzentrum Alstertal MVZ GmbH Heegbarg 29, 22391 Hamburg

ZAHNZENTRUM  ALSTERTAL MVZ



Mit über 10.000 Implantaten gehört das Team des Zahnzentrums Alstertal zu den erfolgreichsten Zahnärzten Deutschlands.

Richtiger Umgang mit

Stoffmasken

Gut genähte Mund-Nasen-Masken zum Schutz vor Übertragungen des Coronavirus halten Tröpfchen beim Niesen und Husten relativ stark zurück. Allerdings sollte man bei den Stoffmasken auf ausreichende Hygiene achten. Durch die andauernde Befeuchtung der Masken durch die Atemluft bieten sie einen idealen Nährboden für Bakterien, Pilze und Viren, die auf der Haut zu Irritationen und juckenden Hautausschlägen führen können. Es bietet sich daher an, mehrere Stoffmasken zu besitzen und diese regelmäßig auszutauschen. Die Bundesregierung rät: Die Hände sind vor dem Aufsetzen der Maske mit Seife zu waschen und beim Abnehmen und Aufsetzen nur am Bügel anzufassen, die Kontamination der Maske durch Viren von der Hand wird dadurch minimiert. Die Maske sollte nach dem Durchfeuchten bei mind. 60 Grad gewaschen werden. Die Reinigung durch Mikrowelle oder Backofen ist nicht zu empfehlen. Bei Masken mit eingearbeitetem Metallbügel könnte es zu Funkenbildung kommen und der Backofen könnte die Maske beschädigen.



Durch ungenügendes Waschen der Stoffmasken drohen Hautprobleme.

ANZEIGEN-SPEZIAL

IHRE ZÄHNE SIND UNS WICHTIG!

Im Dentaversum arbeiten unsere Experten mit viel Liebe zum Detail und modernsten Behandlungsmethoden täglich für Ihre Zähne. An der wunderschönen Hamburger Binnenalster finden Sie eine einzigartige Kombination aus jahrelanger Erfahrung gepaart mit einem breit gefächerten



Ghazaleh Zargaran M.Sc., Zahnärztin und Expertin für Zahnerhaltung und Endodontologie (Wurzelkanalbehandlung)



Dr. Burkart M. Zuch MS MS (UCLA/USA) bietet modernste Zahnmedizin und spannende Fach-Vorträge

Leistungsspektrum von internationalen Experten. Wir kümmern uns um alle Ihre Wünsche, pflegen Ihre gesunden Zähne, helfen bei leichten Zahnschmerzen bis hin zu unseren Spezialgebieten Zahnästhetik, Zahnimplantate und Zahnerhaltung. Und alles mit hoher Verantwortung für Ihre Gesundheit in der aktuellen Situation: Die Übertragung des Coronavirus ist mit unseren aufwendigen Maßnahmen nahezu ausgeschlossen. Wir haben alles wissenschaftlich Mögliche für Sie getan! Sie können also auch jetzt sorgenfrei zu uns in die Praxis kommen.



**DENTAVERSUM
HAMBURG**
Zahnärzte der Zukunft.

BALLINDAMM 3
20095 HAMBURG
TEL.: 040 23 09 83
WWW.DENTAVERSUM.DE

KOSTENFREIE PARKPLÄTZE IN DER KUNSTHALLE VORHANDEN

HEUSCHNUPFEN UND ANDERE ALLERGIEN – und wie wir sie behandeln können

Medizin-Tipps im **PODCAST** AlsterCast

Neu! Hören Sie jetzt in Hamburgs bestem Medizin-Talk in unserem „AlsterCast“ mehr über dieses Thema. Wolfgang E. Buss spricht mit Dr. med. Anna-Lisa Elsner über Heuschnupfen und andere Allergien – und wie wir sie behandeln können. Wer auf Birkenpollen oder Katzenhaare allergisch reagiert, hat es nicht leicht. Jucken, brennende Augen, laufende Nase können die Symptome sein. Doch

müssen wir uns damit abfinden? Nein, sagt die Hamburger Allergologin und Fachärztin für Hals-Nasen-Ohren in einem spannenden **Medizin-Podcast.**

Übrigens: Sind Sie Mediziner und möchten mit den Hamburgern ins Gespräch kommen? Buchen Sie einen Podcast mit Verleger Wolfgang E. Buss (Infos unter Tel. 040 - 538 9 300).



Ein Allergietest in der Praxis gibt Orientierung

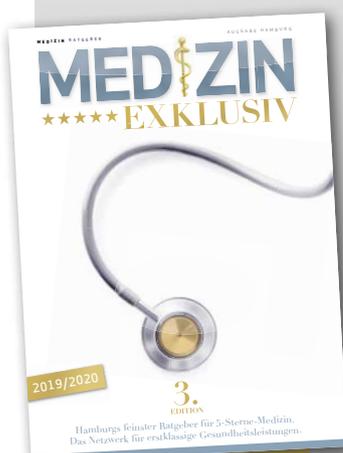


www.magazine.hamburg/alstercast



Dr. med. Anna Lisa Elsner MBA.
Allergologie – Schlafmedizin.
E-Mail: praxis@hno-zentrum-alstertal.de

Für Patienten und Ärzte mit höchsten Ansprüchen!



Das Hochglanz-Magazin für Ärzte, Kliniken und Therapeuten mit höchsten Ansprüchen. Dieses Magazin richtet sich an ausgesuchte Patienten in Hamburgs besten Stadtteilen.

Schon jetzt journalistischen Beitrag oder Anzeige buchen: Unsere Mediateam-Hotline 040-538 9 300 oder anzeigen@alster-net.de

HERBST 2020

10 JAHRE

„Gemeinsam für das Leben“

- Radiochirurgie - CyberKnife
- Hochpräzise Strahlentherapie (IMRT)
- Behandlung von chronischen Gelenkbeschwerden (z.B. Tennis-/Golfer-Arm, Arthrose, Fersensporn - als Kassenleistung)



STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ
cyberknife center hamburg

Langenhorner Chaussee 369 • 22419 Hamburg
Tel.: 040 - 244 245 80 • Fax: 040 - 244 245 869 • mail@szhh.de

www.strahlenzentrum-hamburg.de





Erstes Treffen vorm Herrenhaus in Wohldorf-Ohlstedt: Redakteurin Kimberley und der neue GLA wurden schnell Freunde.

Fotos: Christian Lüscher

High-Tech und Fahrkomfort

Platz, Sicherheit und Intelligenz: **Der neue Mercedes-Benz GLA** vereint all diese Tugenden. Davon wollte sich unsere Redakteurin selbst überzeugen und verabredete sich zum „Date“ mit dem neuen GLA der **Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg**.

Es war der größtmögliche Kontrast: Im betagten Kleinwagen erreiche ich das Herrenhaus in Wohldorf-Ohlstedt, wo der neue GLA bereits auf mich wartete. Das Kennenlernen ging schnell: Wenn man es sich im äußerst geräumigen GLA bequem gemacht hat, genügt ein einfaches „Hey Mercedes“ – als Sprachbefehl –, um das Infotainmentsystem MBUX (Mercedes-Benz User Experience) aufzuwecken. Ganz intuitiv lassen sich hier Bedienungen vornehmen, für die man früher Knöpfe, Schalter und Hebel brauchte. Dabei zeigen hochauflösende Displays alles Wissenswerte an. „MBUX übernimmt vieles, was der Fahrer sich sonst mühsam merken oder erarbeiten muss“, erklärt Produkt-Experte Aric Nissen. „Basierend auf Profilen der einzelnen Fahrer werden beispielsweise die jeweiligen Sitz- und Lenkrad-Präferenzen gespeichert und automatisch umgesetzt.“ Das System merkt sich auch die Lieblingsongs und Radiosender oder den Weg zur Arbeit und schlägt selbständig eine schnellere Route vor, wenn auf der gewöhnlichen Strecke Stau ist, überprüft auf Wunsch das Wetter am Zielort und, und, und. Das wird spürbar, sobald der GLA durch die sommerlichen Alleen des Alstertals navigiert: Der versteht mich. Und das wortwörtlich: Das Sprachbediensystem LINGUATRONIC macht es möglich, dass man sprechen kann wie mit einem menschlichen Assistenten. Auch das Diktieren und Abschieken von Textnachrichten funktioniert im Test einwandfrei. Besonders beeindruckt bin ich von den „Themenwelten“, mit denen sich das Fahrzeug in voreingestellte „Stimmungen“ versetzen lassen kann, in denen sich die Instrumente, Displays, die Lichtstim-

mung und der Fahrmodus verändern. Ebenso komfortabel ist auch das Head-up Display: Relevante Informationen werden dezent an die Frontscheibe projiziert, sodass man den Blick nicht mehr vom Verkehrsgeschehen abwenden muss.

Mein Fazit: Ein beeindruckendes Gesamtpaket aus High-Tech und dem typischen Fahrkomfort von Mercedes-Benz. So fiel der Abschied entsprechend schwer – einen solchen Assistenten möchte man im Alltag nicht mehr missen.

Mehr Informationen zum neuen GLA und dem Assistenzsystem MBUX gibt's bei der Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg auf mb4.me/digital-hamburg



Das  riginal
4x in Hamburg

@FED | @KOL | @HKW | @BKW

Mercedes-Benz Niederlassung Hamburg

040 6941-8547

www.mercedes-benz-hamburg.de/gla

FED: Friedrich-Ebert-Damm 115

KOL: Kollaustraße 171

HKW: Heidenkampsweg 96

BKW: Bornkampsweg 146



In Hamburg hat die Corona-Krise nicht zu einer Entspannung auf dem Mietmarkt geführt.

Keine Corona-Atempause

Wie wirkt sich die **Corona-Krise auf den Mietmarkt** aus? Das untersucht eine **aktuelle Studie**. In drei Viertel der aktuellen Großstädte erhöhten sich die Angebotsmieten. In Hamburg im 1. Halbjahr 2020 um +3 Prozent!

Fortsetzung auf Seite 24

→ Beratung
→ Planung
→ Durchführung



SUN CONCEPT!
Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion

Informieren Sie sich jetzt über exklusive Shutters!

Individuell angepasster Sonnenschutz

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



Wenn Sie **Interesse an Immobilienanzeigen** haben, berate ich Sie gern.

Barbara Suhr, Mediaberatung
Mobil: 0172 / 923 36 82
Tel.: 040-538 930 54
Mail: b.suhr@alster-net.de



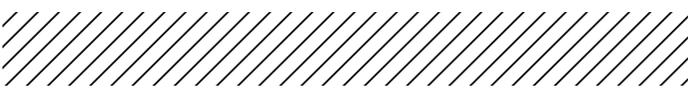
DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

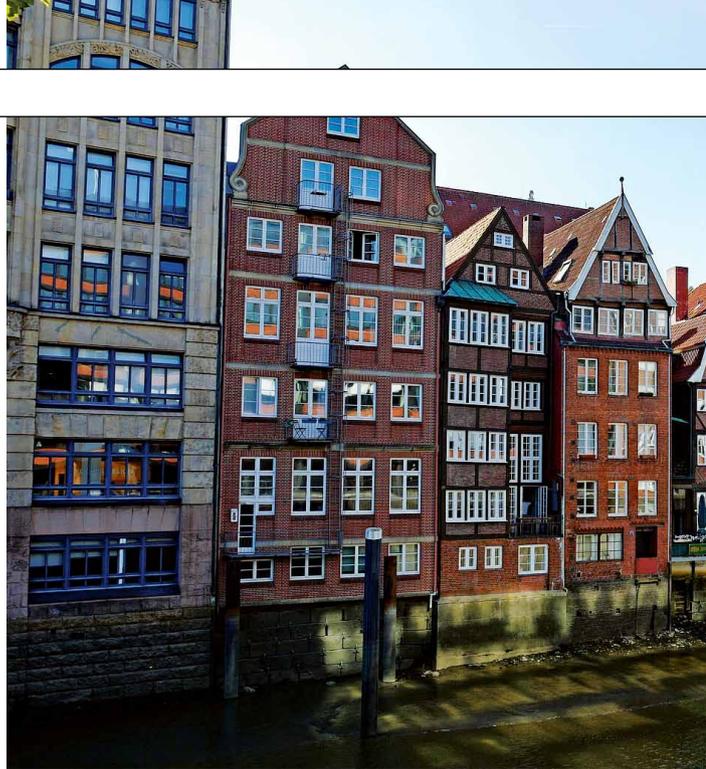
ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN

Eppendorf - Charmante Eigentumswohnung mit Terrasse, Baujahr 1900, saniert 2017, ca. 103 m² Wohnfläche, 4 Zimmer, klassische Stilelemente, hohe Decken, Dielenboden, Duschbad, Gäste-WC, Vorder- und Rückgarten mit insgesamt 72 m² Terrassenflächen, Kellerraum, V-Ausweis, 110,30 kWh/(m²a), Kl. D, Gas, Kaufpreis: EUR 890.000,- zzgl. 6,09 % Käuferprovision

DAHLER & COMPANY Alster GmbH & Co. KG, Immobilienmakler
Telefon 040.48 09 24 25 | eppendorf@dahlercompany.de

www.dahlercompany.com





Keine Corona-Atempause

Fortsetzung von Seite 23

Die Corona-Krise verschafft dem Mietmarkt in Deutschland keine Verschnaufpause – im Gegenteil: In den ersten sechs Monaten des Jahres 2020 stiegen die Angebotsmieten in 61 von 80 untersuchten Städten mit mehr als 100.000 Einwohnern weiter – in 10 Städten bleiben sie stabil. Das zeigt eine Analyse von immowelt, in der die Medianpreise für Wohnungen mit 40 bis 120 Quadratmetern untersucht wurden. Betrachtet wurde das 1. Halbjahr des Jahres 2020 und der Vergleichszeitraum des Vorjahres. Die größten Zuwächse verzeichnen Offenbach und Reutlingen (jeweils +10 Prozent).

„Das Wachstum der Angebotsmieten hat sich in vielen deutschen Großstädten zwar bereits im vergangenen Jahr verlangsamt, eine generelle Trendwende ist allerdings nicht zu erkennen“, sagt Prof. Dr. Cai-Nicolas Ziegler, CEO von immowelt. „Lediglich dort, wo in der Vergangenheit extreme Anstiege stattfanden, lassen sich nun leichte Preiskorrekturen erkennen. In kleineren Universitätsstädten, wo derzeit wegen der Corona-Pandemie die neuen Studenten ausbleiben, entspannt sich der Mietmarkt jedoch etwas.“

In den deutschen Millionenstädten steigen die Preise im ersten Halbjahr 2020 weiter: In Köln werden bei Neuvermietungen mit 11,10 Euro im Median 5 Prozent mehr pro Quadratmeter verlangt als im Vorjahr. In Hamburg müssen Mieter bei der Wohnungssuche im Median mit 12,10 Euro für den Quadratmeter kalkulieren (+3 Prozent). Sogar in München, der teuersten Stadt Deutschlands, klettert das Preisniveau im ersten Halbjahr weiter: um zwei Prozent auf 18,80 Euro.

München ist für Mieter die teuerste Stadt Deutschlands – und die Preise steigen weiter.



Wenn es um Ihre Immobilie geht

Grundeigentümer-Verband Hamburg – die Institution seit 1832



Vorsitzender:
Torsten Flomm
Rechtsanwalt

- | Recht und Steuern
- | Bauen und Renovieren
- | Technik und Energieeinsparung
- | Wertermittlung
- | Kauf und Verkauf
- | Finanzierung und Versicherung
- | Vermietung und Verwaltung

Neutrale Experten-Beratungen rund um Haus, Grundstück oder Ihre Eigentumswohnung. Erfahren Sie mehr über Ihre weiteren Vorteile:

www.grundeigentuemerverband.de



Grundeigentümer-Verband Hamburg von 1832 e.V.
Glockengießerwall 19 · 20095 Hamburg · Tel. 040 30 96 72-0 · Fax 040 30 96 72-44

Abonnieren Sie nun unseren neuen Newsletter:



DER NEUE HAMBURG-NEWSLETTER FÜR DIE SCHÖNEN BEREICHE DER STADT.
PEOPLE • LIFESTYLE • GESUND LEBEN • POLITIK & GESELLSCHAFT • NATUR

Abo-Anmeldung unter

magazine.hamburg/alster-aktuell

SPARDA GUTSCHEIN

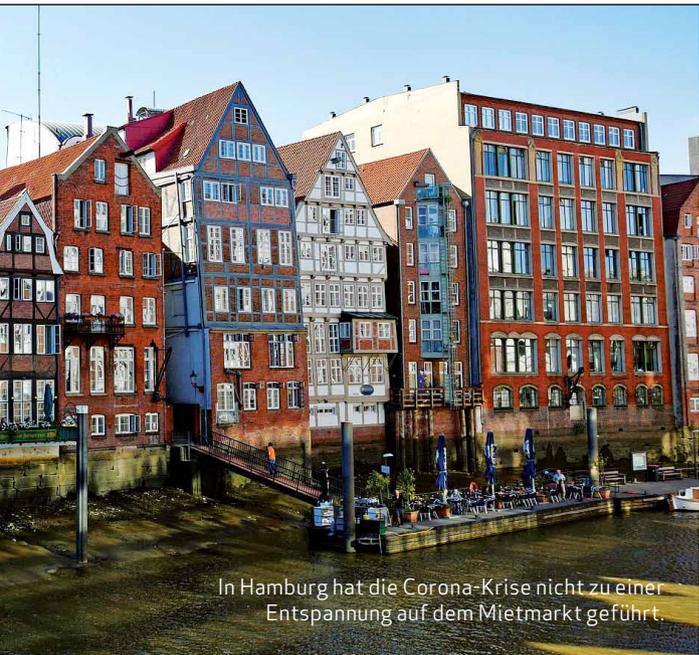
Kostenlose Immobilienwertermittlung für Eigentümer ab 60 Jahren – gültig bis 31.08.20

Lösen Sie Ihren
Gutschein bei mir ein
und Sie sparen € 299,-

Stephan Füllmich
040.55 00 55 - 5945



SPARDA IMMOBILIEN



In Hamburg hat die Corona-Krise nicht zu einer Entspannung auf dem Mietmarkt geführt.

Die mitunter größten Preiszuwächse gibt es in Städten, die in der Nähe von großen und hochpreisigen Wirtschaftszentren liegen. Das Preisniveau in diesen klassischen Pendlerwohnorten zieht zwar an, ist aber weiterhin unter dem in den nahe gelegenen Großstädten. In Offenbach schnellen die Angebotsmieten um 10 Prozent auf 11,10 Euro, bleiben aber trotzdem unter den 14,50 Euro (+4 Prozent) im benachbarten Frankfurt am Main. In Reutlingen steigt das Niveau auf 10,20 Euro, ist aber trotz 10 Prozent Zuwachs günstiger als das rund 40 Kilometer nördlich gelegene Stuttgart mit 13,40 Euro (+3 Prozent). In Augsburg bei München werden bei Neuvermietungen im Median derzeit 10,60 Euro verlangt – 6 Prozent mehr als im 1. Halbjahr 2019.

Ein Sonderfall ist Berlin: In der Hauptstadt gilt zwar derzeit der Mietendeckel, trotzdem steigt der Medianpreis um 4 Prozent auf 12,20 Euro. Darin enthalten sind jedoch auch die Angebotsmieten von Neubauten mit einem Baujahr ab 2014, die nicht von der Regulierung betroffen sind. Deren Preisniveau steigt umso stärker, wie eine detaillierte immowelt Analyse des Berliner Immobilienmarkts zeigt. In Potsdam hingegen, rund 30 Kilometer vor den Toren Berlins, sinkt der Preis von 11 auf 10 Euro – mit 9 Prozent der größte Rückgang der Untersuchung. Nach zuletzt starken Anstiegen, die die Mieten in der brandenburgischen Landeshauptstadt stellenweise auf das Niveau von Berlin hoben, folgt dort bereits seit Ende 2019 eine Preiskorrektur.

Im bundesweiten Vergleich können Mieter in ostdeutschen Großstädten weiterhin recht günstigen Wohnraum finden – trotz stabil steigender Angebotsmieten: In Dresden wächst der Quadratmeterpreis im Median um 3 Prozent auf 7,70 Euro. Leipzig erreicht nach einem Anstieg von 4 Prozent die Marke von 7 Euro.



Günstiges Leipzig: Auch wenn die Mieten dort ebenfalls steigen, sind sie weniger als halb so teuer wie in München.

Me(e)hr Urlaub auf der Insel Sylt
Große Auswahl an 1 - 4 Zimmer Apartments
Top-Angebote auf Anfrage
 Appartement-Brüning, Inh. Bärbel Lundershausen
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

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

Einweg-Paletten zu verschenken
Tel.: 040-53 8 9 300

IMPRESSUM

Verlagszentrale:
 040 / 538 9 30-0
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 17.00 Uhr

Buchhaltung:
 040 / 538 9 30-13
 Mo.- Do.: 8.00 bis 12.00 Uhr

Redaktion:
 040 / 538 9 30-46
 Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

Verteilung/Vertrieb
 040 / 538 34 52

E-Mail:
 redaktion@alster-net.de
 anzeigen@alster-net.de

Internet:
 www.magazine.hamburg

Anzeigen:
 anzeigen@alster-net.de

Fax: 040 / 538 9 30 11

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg;

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P)

Chefredakteur: Kai Wehl | **Stellv. Chefredakteur:** Christian Luscher

Redaktion: Kimberley Schulz

Produktion/Anz.-Disponentin: Carmen Garrot, Birgit Schümann | **Buchhaltung:** Carmen Garrot

Chefgrafiker: René Kriese | **Grafik:** Juliane Duczmal, Steffen Kahl, Susanne Kaps, David Nagel

Titelgestaltung: René Kriese | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack

Druck: Senefelder Misset, NL-7006 RK Doetinchem

Vertrieb: Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg, Eigenvertrieb,

Credit Titel: Fotografenwerk Hamburg, NASA, Planetarium Hamburg

© 2020 Magazin Verlag Hamburg.

Das Alster-Magazin wird kostenlos an ausgewählte Haushalte verteilt und liegt zusätzlich in **ausgewählten Unternehmen für Sie bereit.**

Sharepoints erfahren Sie unter: www.magazine.hamburg/sharepoints

Kleinanzeigen können Sie uns per Mail schicken:

kleinanzeigen@alster-net.de

Hinweis: Leider können aufgrund der Vielzahl der Eingänge nicht alle Anzeigen berücksichtigt werden.

Sie finden unser Magazin
 auch als kostenloses e-paper auf
magazine-fuer-hamburg.de

Das nächste Alster-Magazin erscheint am

14. August 2020

auch als E-Paper via www.magazine.hamburg

Sudoku

So geht's: Sudoku gehört zu den beliebtesten Rätseln im Alstertal und den Walddörfern. Es besteht aus einem Quadrat, das in 3×3 Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in 3×3 Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (= 9×9 Felder) bzw. 9 Reihen

und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einigen dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt.

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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

Sehr Schwer:

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

LEBENSRETTERPREIS JETZT NOMINIEREN!

Ihr Vorschlag für den
Asklepios-Lebensretterpreis
2020

FORMULARE
finden Sie unter
[asklepios.com/
lebenretten](http://asklepios.com/lebenretten)

**Über 5.000 erfolgreiche
Wiederbelebungen außerhalb
der Klinik**

Jahr für Jahr helfen beherzte Laien und retten Leben. Wir fördern dieses Engagement mit unserem Preis. Die Aktion findet in Kooperation mit dem Hamburger Abendblatt und der Feuerwehr Hamburg statt. Senden Sie uns Ihren Vorschlag, am besten per Internet-Formular abendblatt.de/lebensretter oder auch per Post oder E-Mail. (Adressen siehe unten)

Einsendeschluss: 14.08.2020



Das ausgefüllte Formular schicken Sie bitte per Post an: Hamburger Abendblatt, Marketing & Events - Lebensretterpreis, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg, per E-Mail an: lebensretter@abendblatt.de



Gesund werden. Gesund leben.



www.asklepios.com

**Einmalige Wieder-
eröffnungsangebote**
bis 31.07.2020

**6 MONATE
trainieren***
ohne Aufnahmegebühr

**12 MONATE
trainieren***
ohne Aufnahmegebühr
+ 3 Monate lang jeweils
30 % Rabatt auf den Mit-
gliedsbeitrag



**BOOSTE
JETZT DEIN
IMMUNSYSTEM**

5 x in Hamburg
040 / 65 89 - 0 | info@meridianspa.de | www.meridianspa.de

*Begrenztes Kontingent. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.