

ALSTERTAL

MAGAZIN

02/2022

**JETZT
KOSTENLOS
MITNEHMEN**

oder als E-Paper via
magazine.hamburg

**RÄTSEL-
SPASS**

KREUZWORTRÄTSEL &
SUDOKU

**PRO
ATOM**

OHLSTEDTER
PROFESSOR ERKLÄRT
WARUM

FÜR DIE
OHREN

SPD POLITIKERIN
ANJA QUAST IM
PODCASTGESPRÄCH

SINGER-SONGWRITERIN KATE LOUISA

Musikerin
mit Leib und Seele

Hansa Engel-WERK

PAUL SENFT GMBH & CO. KG



Weidende 5 · 22395 Hamburg-Poppenbüttel
Tel. 601 85 27 · hansa-engel.de

Mo-Do 7-17 Uhr
Fr 8-16 Uhr, Sa 9-13 Uhr



90 JAHRE GUT GESCHLAFEN

UNSER SORTIMENT:

- BETTEN
- BOXSPRINGBETTEN
- SENIOREN- UND PFLEGE BETTEN
- BETTSOFAS
- KOPFTEILE
- BETTFÜSSE UND ROLLEN
- LATTENROSTE
- MATRATZEN
- ZUDECKEN & KISSEN

ÜBER UNS:

Hansa Engel wird nun schon in dritter Generation geleitet und die nächste ist auch schon dabei. Seit über 90 Jahren sind individuelle Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien die wichtigsten Faktoren für den Umgang mit zufriedenen Kunden.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin bei uns oder Ihnen Zuhause.

WERFEN SIE EINEN BLICK IN UNSERE WERKSTATT / AUSSTELLUNG

Persönliche Beratung, liebevolle Handarbeit und perfekt auf Sie abgestimmte Materialien gewährleisten gesunden und erholsamen Schlaf zu vernünftigen Preisen.



Lars Tammme

Frischemarkt
Wandelhalle

Frischemarkt
in der Airport-Plaza

Frischemarkt
im Bahnhof-Altona

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



FIGESE TYPEN

VON WOLFGANG E. BUSS



Immer wieder lese ich Überschriften, in denen Querdenker, Verschwörungsgläubige, Corona-Leugner, Ungeimpfte und Nazis in einem Atemzug genannt werden. Aha, denke ich, und bin dankbar. Dankbar bin ich den vielen Redakteuren dafür, dass sie mich unterstützen, die „Bösen“ so klar zu identifizieren. Die Kollegen machen es mir auch zunehmend leichter, diese Unmenschen zu hassen. Grrrr. Auch helfen mir die Kollegen, die Bilder und

Filmchen in ihren Medien cool zu finden, auf denen diese Spinner von der Polizei mal richtig verdroschen werden. Die haben nichts Besseres verdient, denke ich, diese Querdenker, Verschwörungsgläubigen, Corona-Leugner, Ungeimpften und Neurechten. Ja, denke ich, Menschenrechte hin und her, Meinungsfreiheit, na gut, aber diese Typen – das schreiben auch meine Kollegen – haben nichts anderes verdient, als dass man sie gesellschaftlich absondert. Wer so anders denkt, hat keinen Anspruch mehr auf Respekt und Menschenrechte.

Ich habe mich übrigens schon drei Mal gegen Corona impfen lassen, klar, auch gegen Grippe und sogar Gelbfieber, um die Welt bereisen zu können. Trotzdem habe ich in meinem Bekanntenkreis Menschen, die sich nicht gegen Corona impfen ließen. Die sind eigentlich ganz nett – dachte ich. Aber seit dem mir meine Medien-Kollegen immer wieder erklären, was das in Wahrheit für Spacken sind, ändere ich brav meine Meinung. Selbst die Polizei verjagt sie fast überall, wenn sie „spazieren gehen“ wollen. Und so bringt die aktuelle Berichterstattung auch mich dazu, diese Leute zu hassen. Und ich gehöre jetzt zu den Guten! Jup! Eigentlich bin ich ja „gegen den Hass“, wie auch meine netten Kollegen von den Leitmedien. Aber dieser ganze rechte Rand von Nazi-Covidioten, das sind doch eigentlich alles Volksfeinde!

Bisher war ich ein bisschen zu naiv, als ich meinte, jeder müsse seine Meinung in diesem Land sagen dürfen. Doch jetzt habe ich gelernt: Wenn es sich um üble Verschwörungstheoretiker oder Ungeimpfte handelt, geht das zu weit! Einige dieser Volksverhetzer behaupten inzwischen sogar, das deutsche Pandemie-Management aus Politik und Verwaltungen sei schlecht gelaufen. Man sollte diesen Menschen den Mund verbieten. Pfuui.

Und weiter lerne ich derzeit von den Kollegen: Die seien nicht besser als der fiese Wladimir Putin oder Xi Jinping mit seiner blöden Winter-Olympiade oder Thomas Bach mit seinem korrupten IOC. Die deutschen Leitmedien helfen mir zur Zeit so sehr, die Welt viel leichter zu verstehen: Hier die Guten – da die Bösen. Danke!

Nun machen sich meine Freunde Sorgen um mich. Ein kritischer Geist würde doch die Demokratie beleben, die deutsche Ja-Sagerei hätte den Unrechtsstaat DDR viel zu lange am Leben erhalten. Und erst eine wehrhafte Demokratie schaffe Zusammenhalt.

Viele stellen sich derzeit die Frage: Will man derzeit testen, wie weit man mit uns Deutschen gehen kann? Wieviel Beschneidungen von Grundrechten kann man uns zumuten? Wieviel weitere Bevormundungen werden wir in Zukunft klaglos hinnehmen? Unsere dänischen Nachbarn haben ihren Corona-Freedom-Day schon gefeiert. Und bei uns – auch in Hamburg – herrscht noch immer ein geistiger Schießbefehl. Und die kritischen Stimmen sind fast verstummt – oder eben diskreditiert.

Schreiben Sie mir auf [Facebook.de/alstertalmagazin](https://www.facebook.com/alstertalmagazin) und w.buss@alster-net.de



Wir suchen einen neuen Kollegen - in Festanstellung - als Anlagenmonteur (m/w/d)

WILLKOMMENS-BONUS :

bei Vertragsabschluss: € 1.000,-
nach der Probezeit weitere € 2.500,-

mit Aufgabenschwerpunkt:

HEIZUNGSANLAGEN > GAS

- Neu-Installationen
- Wartung
- Kundendienst

PROFIL

- abgeschlossene Berufsausbildung
- kundenorientiertes Arbeiten
- mehrjährige Berufserfahrung wünschenswert
- gute Deutschkenntnisse
- Führerschein Kl III

WAS ERWARTET DICH?

- Flache Strukturen, kameradschaftliche Umgangsformen, keine Überstunden und eine leistungsangepasste Entlohnung
- 30 Tage bezahlter Urlaub
- weit über Tarif liegende Lohnzahlung
- Arbeitskleidung
- KEIN Notdienst

Deine BEWERBUNG

Wir freuen uns auf dich!

– gerne sofort – oder später.

Mail uns deinen Lebenslauf oder ruf uns einfach an!

Heizungsbau
Hausanschlüsse
Sanitärtechnik
Solaranlagen
Regenwassernutzung

**michael
Krohn**

Lohe 40 · 22397 Hamburg · Tel. 607 14 59 · www.michael-krohn.de

michael.krohn@michael-krohn.de



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Die beste Chance
ist sie zu nutzen.

HAUSGEZEICHNET®

beim Immobilienverkauf.



JÜRGEN WEISS IMMOBILIEN

Jürgen Weiss Immobilien zieht an die Alster Neueröffnung einer weiteren Filiale in Hamburg-Winterhude.

Endlich ist es soweit! Wir freuen uns, die nächste Neueröffnung bekannt geben zu dürfen. Ab sofort begrüßen wir unsere Kunden nicht nur in unseren Hamburger Filialen in Hummelsbüttel, Fuhlsbüttel und Klein-Borstel sondern auch im schönen Winterhude, in exponierter Lage in der Gertigstraße 6, direkt am Mühlenkamp in unmittelbarer Alsternähe.

Wir sind für Sie mit 30 Jahren Expertise, Empathie und Tatendrang von Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr am Start. Technisch auf dem neuesten Stand, stilvoll im Design und mit frischen Ideen für die professionelle Vermarktung Ihrer Immobilie.

Felix Weiss und Christian Flöhl heißen Sie als Ansprechpartner vor Ort mit ihrem motivierten Team herzlich willkommen. Auf einen Espresso, zum Beratungsgespräch, zur Immobilienbewertung oder auch nur zu einem lockeren Austausch über das aktuelle Marktgeschehen in Hamburg.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Folgen Sie uns gerne auch auf Social Media



*Wir bringen
Euch
auf die Palme!*

PALMEN • YUCCAS • OLIVENBÄUME

SAISONSTART
FREITAG 11. MÄRZ 2022



Hanse Palmen, Meiendorferstr. 220, 22145 Hamburg
www.hanse-palmen.de

Hanse Palmen
Palmen, Pflanzen und Co.

*Ferienhäuser
auf Sylt*



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



INHALT

Februar 2022

20

Kate Louisa bringt ihr
erstes Album raus



60

Abwechslung durch bunte
Kissen und Decken

Magazin

- 3 Kolumne
- 8 Termine fürs Alstertal
- 10 News: Tai-Ci im Alstertal, Gitarrenwettbewerb und Zeugenaufruf
- 12 News: Orgelkunst, Japan-Buch, Torhaus-News und autoarmes Volksdorf
- 14 Kinotipp: Drei Etagen
- 16 Gespräch und Podcast mit der Bildungspolitikerin (SPD) Anja Quast.
- 18 Bergstedter saniert die sagenhafte „Alster-Grotte“
- 20 Erstes Album von Singer-Songwriterin Kate Louisa
- 24 Wolf Lengwenus mit seinem Buch „ROSA EULEN küsst man nicht“
- 26 Prof. Dr. Michael Thorwart über Atomausstieg oder Energiewende 2.0
- 28 Frahmredder wird Veloroute 5
- 30 FAQ YOU, Plakat sorgt für Aufregung
- 33 Gespräch mit der Schauspielerin Katrin Pollitt
- 34 Leserbrief

Sasel

- 36 Pandemie als Chance vom Inspirator und Motivator Jörg Ristau.

Wellingsbüttel

- 38 NCL bekommt prominente Unterstützer
- 39 Gynmasium Grotmoor wird erweitert

Poppenbüttel/Duvenstedt

- 40 Die Band Oublie Loulou

Service

- 42 Rund ums AEZ
- 46 Essen und trinken
- 48 Senioren
- 52 Zahngesundheit
- 56 Gesundheit
- 58 Garten
- 59 Tiere
- 60 Wohn-Trends
- 64 Auto Welt
- 66 Immobilien
- 70 Handwerk
- 71 Kreuzworträtsel
- 72 Local Jobs
- 73 Kleinanzeigen/Impressum
- 74 Sudoku

24

Buchtipp über die Liebe zur Natur



Fotos: © David Goltz

Kleinreparaturen
Instandhaltung
Fliesenarbeiten

gegründet 1954



Sanierung
Hochbau
Gewerbebau

www.heinz-eickhof.de



Heinz Eickhof Bauausführungen GmbH

Bürgermeister-Bombeck-Str. 3 - 22851 Norderstedt - (040) 5361248



interhansa Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: 10-13 Uhr - Tel. (040) 60 68 95-0
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29 www.interhansa.de - Fax (040) 606 23 82



Bernot

Praxis für Chinesische Medizin



Ihre Experten für Chinesische Medizin und Naturheilkunde

Akupunktur • Pflanzenheilkunde • Schmerztherapie

Die Stärke der Chinesische Medizin ist das besondere Krankheitsverständnis und die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen.

Typische Anwendungsbeispiele:

- Geschwächtes Immunsystem
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Chronische Entzündungen • Stoffwechselstörungen
- akute und chronische Schmerzzustände

Praxis für Chinesische Medizin Bernot
Jasmin und Johannes Bernot, M.Med (GXUCM)
Heilpraktiker
Kattjahren 1c • 22359 Hamburg
Tel: (040) 359 85 168 • www.praxis-bernot.de

Mit Roman Summereder (Universität für Musik Wien) startet am 27.03. der Wellingsbütteler Orgelfrühling.

© atelier schiffleiner 2021

Termine

Der **NABU Hamburg** zeigt noch bis zum 20. März im BrookHus in der Ausstellung „**Zwischen Realität & Utopie**“ Naturbeobachtungen in Wort und Bild der Künstlerin Bela Catherin Bruhn. 2G-Regelung. Mehr Infos unter NABU-Hamburg.de.

02. März

Der **Kulturkreis Walddörfer** präsentiert um 19 Uhr im Wagnerhof des Museumsdorfes Volksdorf einen Vortrag mit Lesung und Gespräch mit **Philip Opron Sprenger**. Titel: „**Move on up - vom Straßenkind in Nairobi zum Lehrer in Hamburg.**“ Restkarten an der AK: 16/14€. Infos: www.kulturkreis-walddoerfer.net



GESCHÄFTSFÜHRER
ALSTERTAL &
RAHLSTEDT

AXEL BETH

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

ZUHAUSE IN BESTEN LAGEN

Ihr Immobilienmakler im Alstertal

Wir bieten Ihnen eine kostenlose und unverbindliche Marktwertermittlung.

Testen Sie jetzt vorab unser
Online-Bewertungstool:



DAHLER & COMPANY
Alstertal GmbH & Co. KG
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg
Tel. 040.53 05 43-0 | alstertal@dahlercompany.de
www.dahlercompany.com

für's Alstertal

05. März

Das **Torhaus Wellingsbüttel** präsentiert um 18 Uhr das **Aves-Trio** mit Stücken von Joseph Haydn, Tigran Mansurian und Anton Dvorak. Davit Khachatryan, Violine/Rahel Weymar, Cello/Hratschya Gargaloyan, Klavier Mehr Infos und Tickets für 10-19€ gibt's auf www.kulturkreis-torhaus.de

20. März

Das **Sasel Haus** präsentiert um 11 Uhr in Kooperation mit der Elphi das **Gesprächskonzert „Die Orgel“ mit Thomas Cornelius**. Was ist eine Windlade und was sind Register? Fragen wie diese wird der Organist bei diesem Workshop erklären. Tickets ab 26€ über www.sasel-haus.de

Das **Museumsdorf Volksdorf** veranstaltet seinen **Bauernmarkt**. Es gibt Pflanzen, Lebensmittel und vieles mehr von regionalen Händlern. Genaue Infos demnächst auf www.museumsdorf-volksdorf.de

22. März

Die **Vereinigung Duvenstedt** präsentiert im Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8, **Madsino's Puppenrevue** - Figurentheater für Kinder. Tickets für 8€ p.P. gibt es an der Tageskasse. Mehr Infos www.vereinigung-duvenstedt.de

23. März

Im **Sasel Haus** spielt um 20 Uhr die band **OUBLIE LOULOU** Chansons Francaises. Für alle, die Leidenschaft mögen und dem norddeutschen Grau ein paar Stunden entfliehen möchten. Tickets ab 17,50€ über www.sasel-haus.de (auch als Live-stream verf.)

26. März

Die Initiative **Duvenstedt aktiv** startet um 10 Uhr den **2. Sauerberlauf „Putzmunter durch Duvenstedt“**. Unterwegs wird alles eingesammelt, was Müll ist. Keine Anmeldung erforderlich, Müllbeutel werden gestellt, Treffpunkte werden noch bekanntgegeben auf www.duvenstedt-aktiv.de

27. März

Um 18 Uhr startet in der **Lutherkirche Wellingsbüttel**, Up de Worth 25, der **Wellingsbüttler Orgelfrühling 2022**. Los geht es mit Roman Summereder (Universität für Musik Wien) und Werken von S. Scheidt, J.S. Bach, R. Schumann, J.N. David und I. Yun. Eintritt: 10€, Schüler/Studenten frei. Karten an der AK, Anmeldung über www.kirche-wellingsbuettel.de erforderlich.

Das **Torhaus Wellingsbüttel** präsentiert um 11:30 Uhr **Frühstück bei Tiffany - eine Lesung mit den Schauspielern Barbara Auer und Jens Wawrzeczek**. Den legendären Roman, der 1958 erschien und den jungen Autor Truman Capote berühmt machte. Mehr Infos und Tickets für 10-25€ gibt's auf www.kulturkreis-torhaus.de

30. März

Der **Kulturkreis Walddörfer** präsentiert um 19 Uhr im Wagnerhof des Museumsdorfes Volksdorf die junge Jazz-Bassistin **Lisa Wulff** und den Saxofonist und Flötist **Gabriel Coburger** mit **Contemporary Jazz**. Tickets: VVK 17/15€, ab 16.03.) & AK 19/17€. Infos: www.kulturkreis-walddoerfer.net

08. April

Das **Museumsdorf Volksdorf** veranstaltet - wenn es die Corona-Auflagen zulassen - seinen **Lehmbaukurs**. Es werden erste Eindrücke und Eigenschaften über die Verwendung des alten Baustoffes vermittelt. 08.04. 16 Uhr bis 10.04. 14 Uhr. Kosten 90€. Infos und Anmeldung über www.museumsdorf-volksdorf.de

09. April

Im **Torhaus Wellingsbüttel** präsentiert um 18 Uhr das **Duo Dopico** - Nora Scheidig (Violine) und Cristina Allés Dopico (Klavier) - einen **Kammermusikabend** mit Stücken von Clara und Robert Schumann und Johannes Brahms. Mehr Infos und Tickets für 10-21€ gibt's auf www.kulturkreis-torhaus.de



LA MADERA
RESTAURANTE

TAPAS SATT

Genießen Sie unsere spanischen Spezialitäten.
Alle Tapas unserer Speisekarte inklusive Salatbar.



19,90 €
PRO PERSON

1. bis 31. März 2022 | Montag bis Sonntag | ganztägig
Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg - Tel.: 040 / 380 76 165
www.la-madera.de

PARKETT - der naturgesunde Echtholzboden



Eiche Eppendorfer Diele
13 x 200 x 2390 mm
geölt und ausdrucksstark
~~78,99 €/m²~~
nur **57,50 €/m²**

ter Hürne www.terhuerne.de

Holz erleben auf über 12.000 m² | Holzfachmarkt auf 3 Etagen

Qualität & Service vom Holzfachhandel

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



Wie hier im Park (Beispielbild) wird auch beim SCP in der Halle fließend die gesamte Körpermuskulatur trainiert und das Körperbewusstsein verbessert.



Tai-Chi beim SCP

Die fernöstliche Bewegungskunst hat sich aus dem chinesischen Kampfsport entwickelt und ist vom Taoismus, dem ältesten System der chinesischen Philosophie, beeinflusst. Die Bewegungen des Tai-Chi sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Es geht in seiner Art weit über das normale Fitnesstraining hinaus und kann durch seine essenzielle Philosophie als Lebensweg beschrritten werden. Durch gleichmäßige, fließende Bewegungen wird die gesamte Körpermuskulatur trainiert und gleichzeitig werden Gleichgewicht, Koordination und Körperbewusstsein verbessert. Mithilfe gezielter Übungsfolgen können Beweglichkeit, Konzentrations- und Spannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen sollen verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert werden. Tai-Chi eignet sich, um Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern.

Wenn Sie Lust haben Tai-Chi auszuprobieren und kennenzulernen, dann kommen Sie am Donnerstag von 17:45-18:55 in die Bültenhalle, Bültenkoppel 1. Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Für weitere Fragen können Sie sich gerne telefonisch unter **040 606 14 14** oder per Mail: geschaeftsstelle@scoppenbuettel.de an den SCP wenden.

HAMBURG bekommt neuen GITARRENWETTBEWERB

Die Haspa Musik Stiftung sucht Gitarrist*innen.



In diesem Jahr präsentieren die **Haspa Musik Stiftung** und die **GitarreHamburg.de gGmbH** erstmals den „**Haspa GUITAR CUP**“. Der Performance-Wettbewerb wird in drei Phasen und in den zwei Kategorien „Konzertgitarre“ und „Popular Guitar Styles“ durchgeführt. Junge Gitarrist*innen, die eine Laufbahn als Berufsmusiker*innen anstreben, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Schirmherr des neuen Wettbewerbs für junge Gitarrist*innen ist Haspa Vorstandssprecher Dr. Harald Vogelsang. Vorrunde 10.-15.10. in Form eines Turniers in sechs Filialen der Haspa, Finale auf dem Hamburger Gitarrenfestival am 30.10. Jetzt informieren und bewerben auf www.haspaguitarcup.de.

UNERLAUBTE VERTEILUNG:

Liebe Leserinnen und Leser,
leider nutzte ein Schwurbler unerlaubterweise unsere Kundenzuweisung zur Verbreitung von Flyern gegen die Corona-Impfung. Wir haben dieses bei der Polizei angezeigt! Wir distanzieren uns in aller Deutlichkeit von solchen Flyern und bitten um Entschuldigung.
Die Teams der Saselbek-Apotheke und Saseler Markt-Apotheke

ZEUGENAUFBRUF: Fahrerflucht in Poppenbüttel



Wer hat hier den Unfall beobachtet?

Am 9.12.2021, zwischen 8:55 und 10:10 Uhr, ist ein parkender schwarzer BMW mit dem Kennzeichen HH-OS 267 E an der Hummelsbüttler Hauptstraße 57 vor der Kita Flachsland von einem PKW angefahren worden. Der Unfallverursacher hat Fahrerflucht begangen. Vermutlich hat jemand, der von dem Grundstück der Kita gefahren und dann rechts abgebogen ist, das parkende Fahrzeug geschrammt. Es entstand erheblicher Sachschaden. Wer hat zu diesem Zeitpunkt ein anderes Fahrzeug bemerkt, das den Unfall verursacht haben könnte. Bitte melden Sie sich unter: **0151/ 677 04 782**

040 - 350 80 20
grossmann-berger.de



Kostenlose Immobilienbewertung.
Grossmann & Berger macht's.

Erhalten Sie von uns in nur 3 Minuten unverbindlich eine erste Marktwertindikation für Ihre Immobilie unter [grossmann-berger.de/immobilienbewertung](https://www.grossmann-berger.de/immobilienbewertung)

Immobilienshop Poppenbützel
Stormarnplatz 1 | 22393 Hamburg

Grossmann & Berger

Home_Net 100 % Glasfaser kommt nach Hamburg!⁽¹⁾

Neu:
1.000 Mbit/s
im Up- und Download ab
9,99€
monatlich^(1,2) –
und spare über 1.000 €
Anschlusskosten

Hol dir mit HomeNet jetzt das schnellste
und stabilste Internet ins Haus.

 homenet.de/moin



(1) In den ersten sechs Monaten. Ab dem siebten Monat 39,99 €, bei einer Laufzeit von 12 Monaten. Vorbehaltlich der Realisierung des Teilnehmeranschlusses. Hierfür ist eine Mindestanzahl von Kundenzusagen innerhalb eines Erschließungsgebiets sowie die Zustimmung des Grundstückseigentümers erforderlich. Das Erschließungsgebiet sowie Informationen über die Laufzeit können über homenet.de eingesehen werden. Angebot der GlobalConnect GmbH, Wendenstraße 377, 20537 Hamburg. Den Kunden steht ein gesetzliches Widerrufsrecht zu.

(2) Reglar fallen 999 € Anschlusskosten Glasfaser und 69,99 € Vertragsgebühr an. Mehr Details unter: homenet.de.

Orgelkunst in WELLINGSBÜTTEL

Für viele Alstertaler gehört er fest in den Terminkalender: der „Wellingsbüttler Orgelfrühling“. Organisiert und initiiert vom Organisten Moritz Schott, der seit 2013 Kirchenmusiker an der Lutherkirche in Wellingsbüttel ist. Seine Künste sind übrigens nicht nur am Alsterlauf zu hören, als Solist und Begleiter war er viel unterwegs, 2018 gab er beispielweise auf einer Tournee in Russland acht ausverkaufte Solokonzerte. Dabei fühlt sich Schott nicht nur der Musik von der Barockzeit bis zur



© Dennis Williamson

Hat den Wellingsbüttler Orgelfrühling ins Leben gerufen: Moritz Schott.

Jahrhundertwende, sondern auch neuer Musik, verbunden wie verpflichtet. Die sechsteilige Konzertreihe beginnt am 27. März und endet am 06. Juni. Karten: 10€ (für Lernende an Hoch-/Schulen frei) gibt's an der AK. Anmeldung erforderlich! Alle Termine, Infos und Anmeldung auf www.kirche-wellingsbuettel.de



Neues JAPAN-BUCH

Die Ohlstedterin Honorarkonsulin Dr. Sabine Sommerkamp-Homann hat ein neues Buch vorgelegt: „17 ANSICHTEN DES BERGES FUJI“. Die Japan-Kennerin bezieht sich auf den bedeutenden japanischen Maler und Farbholzschnittkünstler Hokusai (1760 - 1849) und seine berühmte Serie „36 Ansichten des Berges Fuji“. 180 Jahre später ist sie mit ihrem Sohn am Ufer des Kawaguchi-Sees - im Anblick des Fuji, des höchsten Berges Japans (3776 m) - für kurze Zeit auf den Gedankenpfaden dieses großen Künstlers gewandelt. (Iudicium-Verlag)



Dr. Sabine Sommerkamp-Homann hat ein neues Buch vorgelegt



Finden Sie bei uns Ihre Traumimmobilie!

In Hamburg und Umgebung!

 www.witthoeft.com  +49 (0)40 / 63 64 63-0


WITTHÖFT
Immobilien aus gutem Hause



Klassisches und Klassiker im TORHAUS

Kommt aus Berlin und hat den Leitsatz „Musik ist Sprache“: das Arves Trio.

Auch im März hat das Torhaus Wellingsbüttel abwechslungsreiche Kultur auf dem Programm. Los geht's am 5. März um 18 Uhr mit dem 2015 in Berlin gegründeten Arves Trio. Rahel Weymar (Cello), Davit Khachatryan (Violine) und Hratchya Gargaloyan (Klavier) spielen Stücke von Joseph Haydn, Tigran Mansurian und Anton Dvorak. Karten: 10-19€, Am 27. März wird es um 11:30 Uhr literarisch. Die beiden Schauspielkollegen Barbara Auer und Jens Wawrczeck lesen „Frühstück bei Tiffany“. Der 1958 erschienene Roman maht5e den jungen Truman Capote weltberühmt und die Kinoversion aus dem Jahre 1961 mit Audrey Hepburn ist bis heute einer der schönsten Leinwandstreifen überhaupt! Karten: 10-25€. Mehr Infos und Tickets gibt es auf www.kulturkreis-torhaus.de

Modellversuch startet:

VOLKSDORFER sollen das Klima retten

Die sogenannte „Flaniermeile Volksdorf“ startet am 14. Mai 2022. Das teilte aktuell das Bezirksamt Wandsbek mit. Vorher soll es am 2. März eine öffentliche Info-Veranstaltung zur Ausgestaltung geben (via Internet). Während eines zweimonatigen Tests soll ermittelt werden, ob Volksdorf endgültig „autoarm“ werden soll.

Dr. Tim Roesler vom Bezirksamt Wandsbek, „Stabstelle Klimaschutz“:

„Wir freuen uns sehr, dass das Beteiligungsprojekt „Flaniermeile Volksdorf“ nun in die konkrete Umsetzungsphase geht. Während der Flaniermeile können die neu entstehenden Freiräume von allen genutzt werden. Hierfür stehe ich für die notwendige Beantragung von Sondernutzungen gerne unterstützend zur Verfügung. Kommen Sie mit Ihren Ideen gern auf mich zu!“

Trotz heftiger Kritik der stark betroffenen Einzelhändler und Gewerbetreibenden soll das Projekt umgesetzt werden. Kosten nur für diesen Modell-Versuch werden mit 300.000 Euro benannt. Für weitere Informationen stehen zwei konkurrierende Webseiten zur Verfügung. Eine staatliche Seite: www.flaniermeile-volksdorf.de und die der Skeptiker des links-grünen Projektes www.volksdorf-bewegt.de.

Das Projekt hat bereits eine breite kontroverse Diskussion entfacht zwischen politischen und gesellschaftlichen Gruppen. Eine will eine andere Gesellschaft, mit Lastenfahrern und alternativen Verkehrskonzepten. Die anderen wollen auch in Zukunft selbst entscheiden, ob sie mit dem Auto zum Einkaufen fahren möchten.



Lampen und Schirme Stilleuchten Götzl

Fasanenweg 2, 22145 HH, Tel. 644 85 79
www.stilleuchten-goetzl.de
Mo-Fr 9-18 Uhr • Sa 9-14 Uhr



Einlass nach gültigen Corona Richtlinien

Expertentipp:

HYPOXI

design your body

Haben Sie Figurwünsche fürs neue Jahr?



Christiane Schlüter

Um das Thema Wunschfigur sollte man sich nicht gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit kümmern. Das neue Jahr ist allerdings nicht mehr weit weg. Dann kommt doch so langsam der Wunsch auf, etwas für seine Figur zu tun und schlanker, mit strafferer Haut neue Frühjahrsmode zu probieren. Es gibt einen Weg die guten Vorsätze für 2022 bequem durchzuhalten. Ohne Anstrengung, aber mit Erfolg. Mit der HYPOXI-Methode wird leichtes Training mit einer Unter- und Überdruckbehandlung kombiniert. So ist es

möglich schon nach kurzer Zeit gezielt Fettpolster an Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkeln zu reduzieren und gleichzeitig das Hautbild zu verbessern. Die Ernährungstipps ohne Magenknurren helfen dann zusätzlich das persönliche Ziel zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen **kostenlosen Probe- und Beratungstermin bei mir per Tel. unter: 0160 184 28 13 oder per Mail: cs@hypoxistudios-hamburg.de**

Mein Team und ich freuen uns auf Sie.

HYPOXI Studio Alstertal
Stadtbahnstraße 32A
22393 Hamburg
Telefon: 040 / 386 507 34
cs@hypoxistudios-hamburg.de

Weitere Infos in unseren über **70 Kundenbewertungen** unter www.hypoxistudios-hamburg.de



GUTSCHEIN

Testen Sie uns!
**1 Gratis
Doppel-
behandlung
im Wert
von 60 Euro**

(Gültig bis 01.04.2022)
Nur für Neukunden.



Familientragödie: Dora (Margherita Buy) und Vittorio (Nanni Moretti) zerbrechen fast an ihrem Schicksal.

Fotos: © Happy Entertainment

Verstrickungen, Missverständnisse und **Fehlentscheidungen!**

Der Film „Drei Etagen“ begleitet über einen Zeitraum von zehn Jahren drei Familien, die in einem Haus in Rom leben. **Kinostart ist im März.** Das Alstertal Magazin hat den Film **schon gesehen...**

„Drei Etagen“ basiert auf dem Roman „Über uns“ von Eshkol Nevo. Drei Familien, die im gleichen Haus leben, müssen sich mit Themen auseinandersetzen, wie Schuld, die Folgen ihrer Handlungen, Gerechtigkeit oder die Verantwortung als Eltern. Die Figuren sind zerbrechlich und unsicher, sie leiden unter Ängsten und Wahnvorstellungen.

Handlung: Im ersten Stock leben Lucio (Riccardo Scamarcio) und Sara mit ihrer siebenjährigen Tochter Francesca. Beide Eltern arbeiten, und Francesca wird oft liebevoll von den Nachbarn betreut, einem älteren Ehepaar. Doch eines Abends verläuft sich das Kind mit dem alten, leicht dementen Herrn. Die beiden werden verstört im Park aufgefunden. Danach ist Lucio wie besessen von der Angst, der alte Nachbar könnte seine Tochter missbraucht haben. Er macht sich auf die Suche nach der Wahrheit und begehrt dabei selbst einen verhängnisvollen Fehler, der die ganze Familie erschüttert. Im zweiten Stock ist die junge Mutter Monica (Alba Rohrwacher) die meiste Zeit allein mit ihrer kleinen Tochter Beatrice. Ihr Mann ist beruflich viel unterwegs, und Monica lebt in ihrer eigenen Welt zwischen Realität und Fantasie. Da taucht unerwartet Roberto auf, ihr Schwager, das schwarze Schaf der Familie.

Monica fühlt sich zu seiner ruhigen, aufmerksamen Art hingezogen. Als ihr Mann Giorgio nach Hause kommt, wirkt sie abwesend. Obwohl sie ein zweites Kind zur Welt bringt, scheint sie sich immer weiter von ihrer Familie zu entfernen. Giorgio will nun endlich für sie und die gemeinsamen Kinder da sein, doch vielleicht ist es dafür zu spät.

Dora (Margherita Buy) und ihr Mann Vittorio (Nanni Moretti) sind

Richter. Sie leben mit ihrem erwachsenen Sohn Andrea im obersten Stockwerk des Hauses. Als Andrea betrunken eine Passantin überfährt, hofft er auf die Unterstützung seines Vaters. Doch die langjährigen Spannungen zwischen Vater und Sohn brechen auf und spalten die Familie. Andrea wird zu einer Haftstrafe verurteilt. Vittorio zwingt Dora, sich zwischen ihm und ihrem Sohn zu entscheiden. Dora bleibt bei Vittorio, sie erträgt die schmerzliche Trennung von ihrem Sohn, und erst nach Vittorio's Tod schlägt sie ihren eigenen Weg ein.

All diese Menschen leben mit ihren Geschichten, ihren Fehlentscheidungen und Schicksalen unter einem Dach. Der Zuschauer kann beobachten, wie sie mit Ihren Konflikten umgehen. Konflikte unter Nachbarn, Streitigkeiten unter Paaren, Geschwistern, Eltern und Kindern.

Ihre Suche nach Lösungen und die Entscheidungen, die die Figuren treffen, haben Auswirkungen auf ihr Leben. Während die Männer in ihrem Eigensinn wie gefangen erscheinen, versuchen die Frauen, die familiären Brüche zu kitten und ihren eigenen Weg zu gehen.

Fazit!

Zwischen Ironie und Melodram hat sich der italienische Regisseur Nanni Moretti im Lauf seiner Karriere bewegt, im besten Fall so mitreißend wie in „Das Zimmer seines Sohnes“ für den er mit der Goldenen Palme ausgezeichnet wurde. Auch sein neuer Film „Drei Etagen“ lief in Cannes, doch zu Morettis besten Filmen zählt sein Werk nicht.

„Drei Etagen“ erweist sich als zu behäbig, zu routiniert, zu wenig originell, um wirklich zu überzeugen.

„Drei Etagen“ startet am 17. März 2022 in den deutschen Kinos.

Fragiles Familienglück: Monica und Giorgio.



Vermeintlich glückliche Ehe: Lucio und Sara.



Schwierige Familienverhältnisse: Monica besucht ihre Mutter im Pflegeheim.





Wir haben da etwas in Wellingsbüttel.

Und zwar – neben vielen interessanten Objekten – auch einen tollen Arbeitsplatz! Wir wissen schon lange, dass es sich im Alstertal gut leben lässt, und suchen Unterstützung beim Verkauf und bei der Akquise von hochwertigen Immobilien in Wellingsbüttel.

IHR AUFGABENBEREICH

Arbeiten Sie bei uns als Makler/in in Festanstellung! Verkaufen und akquirieren Sie Wohnimmobilien in den besten Lagen Hamburgs und betreuen Sie unsere Kunden professionell. Sie führen Besichtigungen, Vertragsverhandlungen sowie Kaufvertragsabwicklungen durch und sind kompetente/r Ansprechpartner/in für unsere Eigentümer.

IHR PROFIL

Sie kennen das Alstertal wie Ihre Westentasche und sehen sich als Vertriebsstalent. Außerdem verfügen Sie über mehrjährige Vertriebserfahrung im Immobilienbereich und haben Freude an einer zuverlässigen und selbstständigen Arbeitsweise. Sie sind empathisch, zeigen soziale Kompetenz und haben gute kommunikative Fähigkeiten.

IHRE VORTEILE BEI UNS

Sie erhalten ein Festgehalt zuzüglich Provision und Zusatzleistungen. Wir bieten einen modernen Arbeitsplatz, flexible Arbeitszeiten durch Gleitzeit, Zugang zu Objekten in Hamburgs besten Lagen und ein gutes Betriebsklima.

Unsere Schülerinnen und Schüler **leiden** an den Folgen von zwei Jahren **Corona**. Doch auch die Eltern sind betroffen. Im aktuellen Podcast (siehe unten) geht es um Analysen und Lösungen.

Neben wirtschaftlichen Dramen in vielen Branchen gibt eine weitere stark betroffene Gruppe: Unsere Kinder und Jugendlichen, Schülerinnen und Schüler. Unterrichtsausfall, Homeschooling, Präsenzunterricht, fehlende Digitalisierung, Maskenpflicht beim Sport, aber ebenfalls überforderte Eltern und Lehrkräfte.

Doch was sind die derzeit wichtigsten Themen und Probleme zu diesem Thema? Anja Quast hat dazu ein klares Bild. Ein tiefgreifende Verunsicherung und deutliche Einschnitte haben die Schulschließungen verursacht. Wenn die Verlässlichkeit der Schule verloren geht, hat das fatale Folgen. Wir kriegen das in unserer Region und unseren Stadtteilen gut hin, so die Bürgerschaftsabgeordnete Quast, trotzdem sind die Elternhäuser stark belastet. Und wenn die Kinder keine Freunde treffen können, Verbindungen gekappt sind, hat das Auswirkungen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die psychischen Belastungen gravierend zugenommen haben.

Hinzu kommt, dass Unterricht im Lockdown eine andere Qualität hat und Lernen ohne Bindung nachteilig ist.

Deshalb haben wir nachgesteuert, so Quast, und schaffen unter anderem zusätzliche Stellen für die psychosoziale Beratung für Schülerinnen und Schüler. Es gibt auch resilientere Kinder, doch der Beratungsbedarf ist von acht auf zwölf Prozent gestiegen. Die Kinder sind traurig oder einfach verunsichert. Übrigens ist sogar bei den Berufswünschen eine Verunsicherung eingetreten. Wer bisher noch in die Gastronomie oder in den Tourismus wollte, sieht das plötzlich pessimistisch. Und welche Schüler sind reif für eine Beratung? Eltern merken das, so Quast, wenn handfeste Depressionen eintreten, die Lust fehlt aufzustehen, sich zu verab-



Foto: Elfriede Liebenow

Schule: Was Corona zerstört hat

Ein Gespräch und Podcast mit der Wellingsbüttler Bildungspolitikerin (SPD) und dreifachen Mutter Anja Quast.

reden oder eine allgemeine Lustlosigkeit eintritt. Aber eben auch die Eltern selbst haben Ängste und sind gleichermaßen stark verunsichert.

Schule ist nicht nur „Lernort“, sondern gleichermaßen ein bequemer Abstellraum für Kinder, insbesondere in schwierigen, bildungsferneren Milieus. Hat Corona hier noch heftiger zugeschlagen? Anja Quast weist darauf hin, dass auch in unseren Stadtteilen, wenn beide Eltern stark beruflich eingebunden sind, die Schule zur Nachwuchs-Abgabestelle verkommen kann. Nicht nur in den sozialen Brennpunkten. Denn Schule, so Quast, ist mehr als Wissensvermittlung. Die zwischenmenschlichen Begegnungen haben eine enorme Bedeutung.

Und dann müssen wir uns vorstellen, dass zum Beispiel eine heute achtjährige Schülerin Schule nur unter Corona-Einschränkungen erlebt hat, also einen großen Teil ihres kurzen Lebens von Corona-Maßnahmen geprägt sind. Das ist ein Drama und hat enorme Auswirkungen auf das junge Leben.

Auch Unterrichtsausfall ist zum Thema geworden und verbunden mit der Frage: Wie viel Stoffvermittlung ist richtig? Hat das durchschnittliche Schüler-Gehirn doch laut Neurowissenschaft bereits 14 Tage nach dem Abitur 85 Prozent aller Lerninhalte wieder vergessen. Wie sinnvoll ist es eigentlich, die Lernenden zum Nachholen des Stoffes bis zu acht Stunden in der Schule zu lassen? Anja Quast weist darauf

hin, dass es auch Lernferien als freiwilliges Angebot gibt, um in Kernfächern nachzuarbeiten. Aber Kinder brauchen auch immer wieder Erholungsphasen. Trotzdem sind es fast 80 Prozent aller Hamburger Schüler und Eltern, die den ganztägigen Unterricht in Anspruch nehmen. Auch den mangelnden Digitalisierungsgrad an Hamburger Schulen hat Corona deutlich gemacht. Digital kann aber nur ein Teil des Unterrichts sein, so Quast, aber natürlich gäbe es hier auch Defizite. „Doch“, sagt sie im Podcast, „wir haben einen enormen Sprung gemacht. Alle Kinder, die es brauchten, haben ein Endgerät bekommen.“ Aber es sei auch deutlich geworden, dass ein digitaler Distanzunterricht Nachteile hat. Ist Präsenz-Schule also besser als Digitalunterricht? Für die Wissensvermittlung Bindung wichtig. Da reicht ein Laptop nicht.

Ebenfalls sei auch die Bedeutung von Schulbau tatsächlich sekundär – jedenfalls für die Gestaltung eines spannenden Unterrichts. Das hat zum Beispiel die weltweite Hattie-Bildungsstudie deutlich bewiesen.

Im Podcast geht es ebenfalls um Fehlerkultur. Buss erinnert sich, dass er damals ausschließlich über seine Fehler in Klassenarbeiten definiert wurde. Man erhielt kein Lob, kein Wort der Anerkennung. Im Gegenteil: Man bekam nur rot angestrichen, was alles falsch war. Irgendwann glaubte ich, ich sei insgesamt falsch auf dieser Welt. Würden wir unsere Mitarbeiter so behandeln, wie uns Schüler, sie würden bald kündigen. Über die aktuellen Probleme bei der Benotung und vieles mehr hören sie im Podcast.

Das Gespräch führte Wolfgang E. Buss.



Hören unter:
magazine.
hamburg/alstercast
und auf allen
führenden Podcast-
Plattformen oder
QR-Code scannen.



masson
GmbH
Wintergarten

endlich
**Drinnen
draußen sein!**

Wohnwintergärten von masson®

www.masson.de

**VITERMA ZAUBERT
IHR BARRIEREFREIES
WOHLFÜHLBAD!**

Jetzt Einzeltermin
vereinbaren:
040 29 99 60 26



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Mehr Sicherheit dank Duschsitz und Haltegriffen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in Hamburg
Infos & Beratungstermin:
Tel. 040 29 99 60 26
www.viterma.com

Jetzt Termin vereinbaren!

GARANTIE
10
JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE

98%

KUNDEN

KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG



Ein Vorschlag, wie die Grotte später aussehen könnte. Ergebnis noch offen.

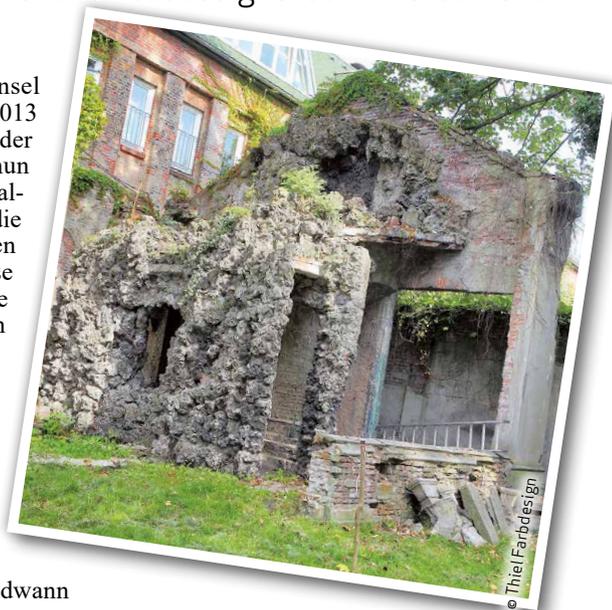
© Grafik: SKAI Siemer Kramer Architekten Ingenieure

BERGSTEDTER saniert die sagenhafte „ALSTER-GROTTE“

2013 wurde sie direkt an der Alster in St. Georg wiederentdeckt: Die skurile Gartengrotte – heute ein **historisches Kleinod**. Weil es sich um ein seltenes Beispiel der **Gartenkunst des 19. Jahrhunderts** handelt, wird sie jetzt vom Bergstedter Maler und Farbdesigner Jan Thiel saniert.

2012 hatte der Immobilien-Entwickler EPOS vier Gebäude nahe der Gurlitt-Insel erworben, um 25 Wohneinheiten entstehen zu lassen. Bei den ersten Bauarbeiten 2013 fand man die verborgene, künstliche Gartengrotte aus Tuffstein. „Dass sich hinter der Hecke ein solches Juwel verbirgt, war eine große Überraschung für uns. Aber nun werden wir dieses Gartenbaudenkmal in enger Zusammenarbeit mit dem Denkmalschutz erhalten“, erklärte Investor Mario Voigt von EPOS 2013 der WELT. Auch die ausführenden Architekten vom Büro „SKAI Siemer Kramer Architekten“ waren fasziniert und sofort bereit, alles zu tun, um die Grotte so herzurichten, dass diese auch noch viele Jahrzehnte die Menschen erfreuen kann, so der Architekt Malte Kramer damals gegenüber der Zeitung. „Eine Gartengrotte, ein mit Tuffsteinen oder anderen stark strukturierten, unregelmäßigen Gesteinsbrocken verkleidetes Bauwerk, ist ein zeittypisches bauliches Element, das früher in vielen Gärten zu finden war. Entstanden sind die Grotten in der italienischen Renaissance, seit dem 16. Jahrhundert waren sie in ganz Europa verbreitet. In den landschaftlichen Anlagen des 18. und frühen 19. Jahrhunderts sind sie kaum zu finden; erst nach 1850 werden sie zu einem festen Bestandteil eines anspruchsvollen Gartens. Die Form und auch die Position der Grotte im Garten der Liegenschaft An der Alster 34/35 ist typisch für diese Gärten“, erklärt Dr. Jens Beck vom Denkmalschutzamt Hamburg in einem Gutachten zum Denkmalwert. Denn in Hamburg sei sie einzigartig und im ganzen Norden Vergleichsobjekte selten. Der Grund: Irgendwann waren sie nicht mehr beliebt und außerdem witterungsanfällig.

Da die Neubauten fertig sind, wird die Grotte jetzt saniert. „Erst nachdem die Grünanlagen fertiggestellt waren, konnten wir sehen, wie die Grotte integriert werden kann“, sagt Maler Jörn Thiel, unter dessen Obhut die Sanierung läuft. Kürzlich hat er den Tuffstein von Grünalgen befreit – Vorarbeiten, damit Maurer bis zum Sommer Abgefallenes wieder anbringen oder ersetzen können und die Anlage der Grotte fertiggestellt werden kann. kw



© Thiel Farbdesign

Die Grotte vor der Sanierung, die voraussichtlich in diesem Jahr abgeschlossen werden kann. Es muss noch viel gemauert und gestrichen werden. Jan Thiel ist aktiv dabei.



Gardena Gartenschere
statt 15,99€

11⁹⁹



Bosch Häcksler AXI
Rapid 2000
Messerhäcksler

219⁹⁵



dein **GARTEN** wartet

**10%
auf**
Fiskars
Garten-
geräte



GRATIS



im Wert von
22⁹⁹

und



im Wert von
15⁹⁹

zu jedem Bosch Häcksler GRATIS
dazu: Gartensack und
Gartenhandschuhe

PopUp Gartensack L
160L 55x70cm
statt 8,99€



5⁹⁹



59⁹⁹

Gardena Astschere
statt 68,99€

Garten- und Bauschubkarre
statt 59,95€

44⁹⁵



69⁹⁵

Kabeltrommel
schwarz IP44
40m
statt 69,99€

59⁹⁹



29⁹⁹

Elektro-Kettensäge
UC3541A
statt 99,95€

89⁹⁵



Elektro-Rasenmäher
GC-EM1032
statt 89,95€

kwp
seit 1919



Angebote sind gültig bis 31.03.2022 - nur solange der Vorrat reicht

Die sympatische Powerfrau hat ein eigenes Musiklabel gegründet.

Fotos © David Goltz

„Es gibt kein zu spät“

Wenn man sich mit **Kate Louisa** unterhält, fällt eines sofort auf: Ihr bewundernswerter **Optimismus**, der ansteckend ist und einen sofort mitreißt! Die aus **Wellingsbüttel** stammende Künstlerin ist Singer-Songwriterin. Jetzt ist ihr erstes Album „ALLE DIESE JAHRE“ fertig, welches am 18. Februar 2022 erschienen ist.

Sind wir doch mal ehrlich zu uns selbst: Wem fällt es schon leicht, offen über seine Gefühle zu reden oder sich tief in die Seele schauen zu lassen? Den wenigsten! Die Angst von anderen bewertet oder zurückgewiesen zu werden und damit vielleicht nicht mehr zu gefallen, ist groß. Letzten Endes belügt man sich nur selbst, weil damit etwas ganz wichtiges verloren geht: Die eigene Persönlichkeit und Authentizität, die jeden Menschen einzigartig macht!

Die Künstlerin Kate Louisa tut dies. Mutig verpackt sie ihre Geschichten in deutschsprachige Popmusik mit Tiefgang. Sie gewährt dem Zuhörer Einblick in ihre Seele: Ungeschminkt, unverstellt offen und ehrlich. Kate ist eine Künstlerin, die ihre Ängste und tiefen Gefühle in ihre Texte und Songs steckt. Sie traut sich anzusprechen, was wir alle denken und fühlen, was aber oft keinen Platz in unserer Welt hat. „Die Menschen verdienen es, Musik mit Inhalt zu hören, und diese mache ich.

Wir alle tragen unseren Rucksack und fühlen uns so oft damit alleine. Aber das sind wir nicht“, erklärt Kate Louisa, die selbst mit starken Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen hatte. „Ich habe meine Vergangenheit so lange versteckt. Heute, nach allem was man so machen kann um die Seele zu reparieren, bin ich stolz auf jede einzelne Narbe. Stolz, mir ein Leben erschaffen zu haben, dass ich liebe.“ Sie hat Frieden geschlossen. Denn egal wie schwer der Rucksack der Vergangenheit ist, man kann ihn ablegen. Bereits mit 12 Jahren wagt Kate die ersten Gehversuche als Musikerin. Sie schreibt erste Songs und singt mit Rolf Zuckowski im Hamburger Stadtpark. Später studiert sie Popmusik in Hamburg und nimmt am Popkurs der Hochschule für Musik und Theater teil. Auch die ersten professionellen Engagements als Schauspielerin und Sängerin folgen, unter anderem am St. Pauli Theater Hamburg, sowie Aufträge als Sprecherin für verschiedene Werbeclips.

Fortsetzung auf S. 22



Hier geht es zum
**G&B Marktbericht
Immobilien** u.a. für
das Alstertal und
die Walddörfer.

Häuser im Alstertal waren
2021 derart gefragt und rar auf
dem Markt, dass auch normale
Objekte wie Liebhaberobjekte
gehandelt wurden.

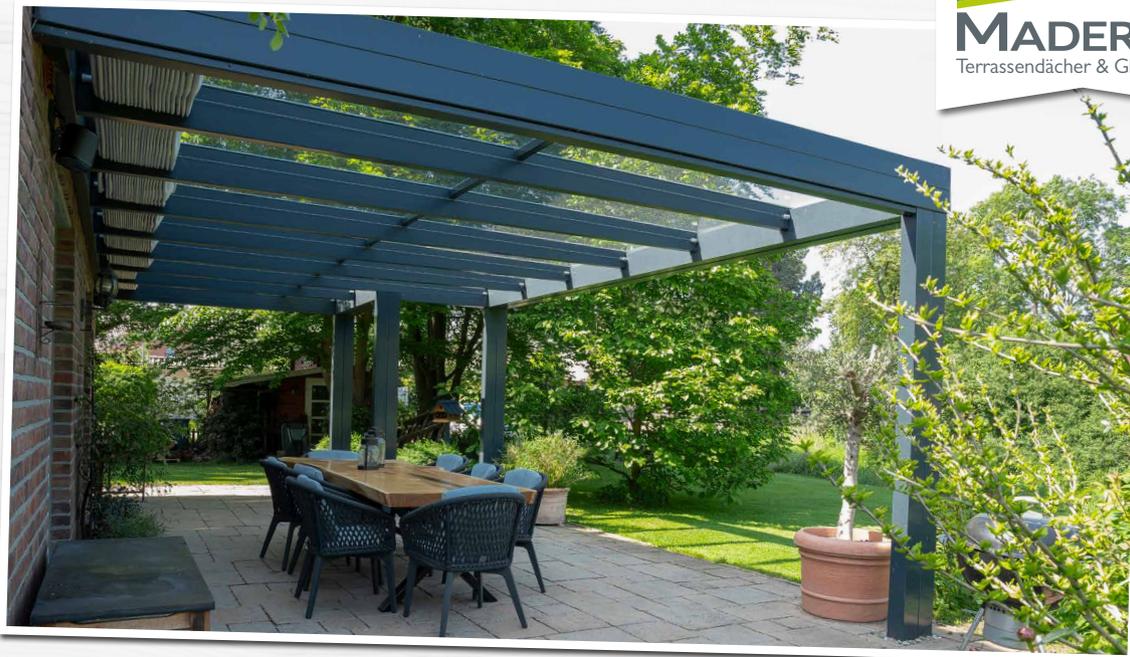


IM SCHNITT **zweistellige** WERTZUWÄCHSE

Sehnsüchtige Blicke von Passanten dürften Eigentümern in Poppenbüttel und Volksdorf vertraut sein. Schließlich gehören die Stadtteile im Gebiet „Alstertal und Walddörfer“ zu den grünsten Wohnstandorten der Hansestadt. Und zu den wertbeständigsten. Hinsichtlich des Wertzuwachses verspricht 2022 ein gutes Jahr für diese Lagen zu werden. Corona hat die Wohnwünsche der Hamburger dauerhaft verändert, weshalb noch mehr Menschen in Wohneigentum investieren wollen als vor der Pandemie. Gleichzeitig sind nur wenige Objekte verfügbar. Aufgrund dessen erwartet Grossmann & Berger dieses Jahr für definierte Standard-Bestandshäuser und -wohnungen im Gebiet „Alstertal und Walddörfer“ fast durchgehend zweistellig steigende Durchschnittskaufpreise. Hierzu hat das Unternehmen auf seiner Website

einen Marktbericht veröffentlicht. „Wohnen im Grünen war schon immer begehrt. Insbesondere jetzt, wenn zu Hause angesichts der Corona-Beschränkungen mehr Platz drinnen und draußen gebraucht wird“, sagt Lutz Greve, Vertriebsleiter der Immobilienshops Poppenbüttel und Ahrensburg von Grossmann & Berger. Mit durchschnittlich zwei Monaten sind die Vermarktungszeiten entsprechend kurz. Gut beraten ist, wer sich in dieser Situation mit seinem Verkaufswunsch an einen Marktkenner wendet, um sich diskret und auf Augenhöhe begleiten zu lassen. Und so einen marktgerechten Preis erzielt.

Das **Team von Grossmann & Berger** erreichen Sie unter Tel. 040 350 802-84 (Poppenbüttel) & Tel. 04102 891 478-0 (Ahrensburg).



MADEROS
Terrassendächer & Glashäuser

Frühlingserwachen mit Terrassendächern von Maderos



Große Ausstellung vor den Toren Hamburgs
☎ 04108 41429-0 | maderos.de



Kate Louisa schreibt gerade an einem Buch über ihr Leben.



Fortsetzung von S. 20

„Es gibt kein zu spät“

Ihr musikalisches Talent bleibt nicht unentdeckt. Kate unterschreibt einen Plattenvertrag beim Major Label Warner Music und arbeitet in den folgenden Jahren mit den renommiertesten Produzenten und Songwritern Deutschlands zusammen. Immer auf der Suche nach der eigenen musikalischen Identität

Ihr Leben ist von Schmerz, Selbstzweifeln und dem Kampf immer weiterzumachen geprägt. Aber auch voller Wünsche und Hoffnungen. Die Sängerin ist oft gefallen, doch ihr unbändiger Wille wieder aufzustehen und weiterzumachen, zeugt von einer starken Persönlichkeit. Die Kombination aus ihren Songs, ihrer Geschichte und ihrer Offenheit ist es, die Kate so besonders macht.

Von diesem Gefühl handelt auch „Marie“, die erste Single aus Kate Louisas Debut Album.

„Stell dir vor, du bekommst nochmal ein neues Leben. Ein Leben, in dem dir niemand je gesagt hat, was man macht und was nicht. Ein Leben in dem du keine Angst hast, gegen gesellschaftliche Konventionen zu verstoßen. Wie würdest du leben?“

„Wie geil wär's neu anzufangen, ohne Angst zu scheitern, einfach los und machen, von hier aus immer weiter. Schon krass wie oft wir stolpern, weil wir uns erinnern, zu hören, wir wären nicht gut genug' von irgendwelchen Spinnern,“ singt Kate Louisa und ruft zur großen Befreiungsoffensive auf:

„Marie – du lebst dein Leben frei, du bist mittendrin, nicht einfach nur dabei, Marie – du willst dein Leben lieben, du bist aufgewacht, nicht einfach hier geblieben. Leb dein Leben wie es dich erfüllt, lass dich nicht aufhalten und verwirkliche deine Träume!“

„Die Leute sollen Mut daraus ziehen, wenn sie meine Songs hören. Dinge jetzt anfangen und im hier und jetzt leben.“ erläutert die Sängerin. Es ist nie zu spät seinen Rucksack abzulegen. Seien wir doch ein bisschen mehr wie „Marie“!

Nina Steinhilber

Tipp

Offen-Klar-Positiv!
„Alle diese Jahre“ ist ein ehrliches Album, das einen emotional packt.
15 deutschsprachige Songs sind auf dem ersten Debütalbum der Sängerin Kate Louisa.





Meine
Midlife-Crisis
ist offen-
sichtlich.
Meine
Hörgeräte
sind es nicht.

Jetzt
kostenfrei
Probe
tragen!

* Die Tragedauer des Gerätes
ist individuell von Hörverlust und Ohrbeschaffenheit abhängig.
** Auf Basis einer Umfrage unter insgesamt 100 Kunden, die Lyric
mindestens 30 Tage lang getragen haben.

Dank Lyric muss unsichtbares Hören keine Utopie bleiben.

PHONAK
life is on

- ▶ **ULTRA-KLEIN UND VOLLKOMMEN UNSICHTBAR**
Durch seine Platzierung im Gehörgang bleibt Lyric zu 100% unsichtbar für Sie und andere
- ▶ **HÖREN, RUND UM DIE UHR**
Lyric kann rund um die Uhr über mehrere Monate ohne Batteriewechsel getragen werden*
- ▶ **ERSTKLASSIGE TONQUALITÄT****
Im Silicon Valley entwickelt und mit Schweizer Ingenieurskunst perfektioniert, ist Lyric ein technisches Meisterwerk

Beratung und Anpassung von Lyric
nur bei uns in Poppenbüttel.

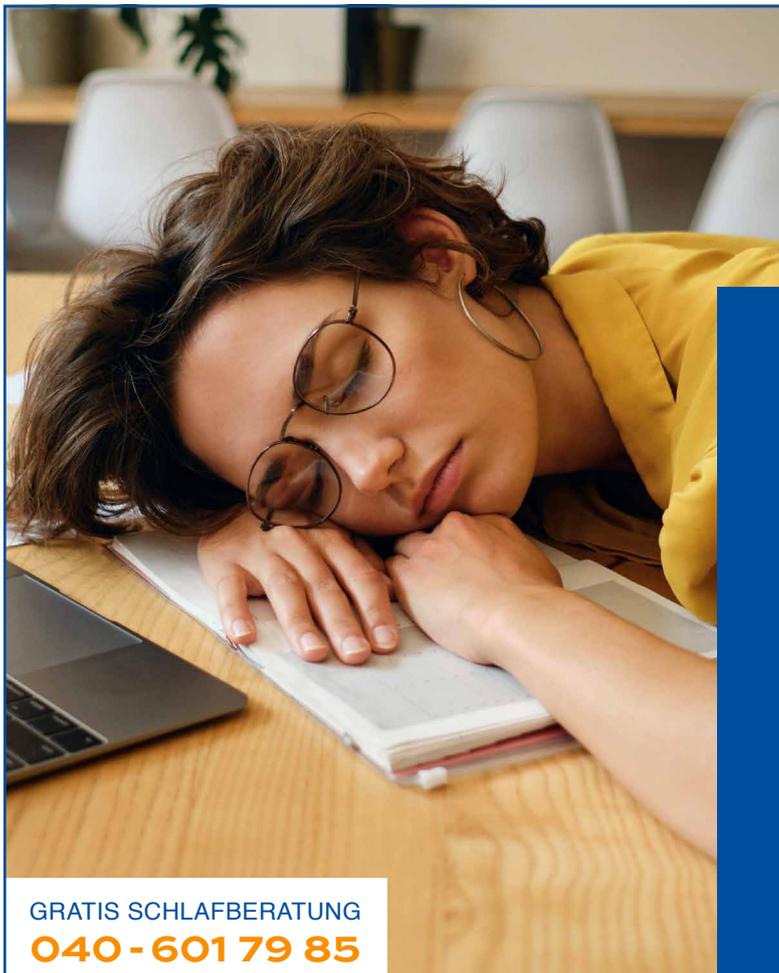


FREUDE AM HÖREN

ACKERMANN AKUSTIKUM

Eine Marke der Amplifon Deutschland Gruppe

in Hamburg-Poppenbüttel, Heegbarg 6, gegenüber AEZ, neben der Post,
Tel. 040/608 24 724



Bettenhaus
benke
Schlafkultur seit 1924

Ausgeschlafen?

Extreme Zeiten fordern besten
Schlafkomfort.

Als Experten rund um das Thema Schlaf beraten wir Sie gern bei der Auswahl des für Ihre Bedürfnisse optimalen Bettsystems. Zusätzlich erhalten Sie von uns wertvolle Tipps, um Ihren Schlaf zu verbessern. Gönnen Sie sich ein Plus an Lebensqualität. Wir freuen uns auf Sie!

Benke GmbH | Waldweg 2-6 | 22393 Hamburg
040 - 601 79 85 | www.benke-hamburg.de
Unsere Kundenparkplätze: Einfahrt Berner Weg



GRATIS SCHLAFBERATUNG
040 - 601 79 85

Am Kilimandscharo traf Lengwenus auf die Diademmeerkatze Bahati und ihren Freund Spike, ein Deutscher Schäferhund.

Von Tieren und Sensationen

Der **Hamburger Wolf Lengwenus** hat mit „**ROSA EULEN küsst man nicht**“ ein autobiografisches Buch über die **Liebe zur Natur** geschrieben. Mit Lustigem und Nachdenklichem über die Tierwelt und außergewöhnliche Menschen, die schließlich ja auch zur Natur gehören.

Der studierte Biologie mit Hauptfach Zoologie hat als TV- Autor seit 1984 über 300 Dokumentationen und Magazinbeiträge für den NDR und andere ARD-Anstalten realisiert. Darunter auch für die legendäre ARD-Sendereihe „Expeditionen ins Tierreich“, für die er in verschiedenen Positionen tätig war. Da der heute frei arbeitende Autor und Videojournalist außerdem auch lange als Redakteur der NDR-Sendereihe „Länder Menschen Abenteuer“ zuständig war, ist er viel herumgekommen. Klar, dass es da jede Menge zu erzählen gibt. „Ich musste mir so einiges von der Seele schreiben, sagt der 65-Jährige lächelnd. Zum Glück ist damit keine Traumabewältigung gemeint. Ein reiner Rückblick auf sein langes Leben als Filmemacher sei es aber auch nicht: „Ich beschreibe, was mir in der Zeit in Erinnerung geblieben ist oder mich überrascht hat. Trotzdem ist das Buch eher ein Ausblick, denn die Begegnungen zeigen, was Tiere zu leisten vermögen. Darauf möchte ich die Menschen aufmerksam machen. Und glauben Sie mir, auch für mich als Biologen, der seit frühester Kindheit die Natur beobachtet, gab und gibt es immer wieder Dinge von denen ich nichts wusste und die einen in Erstaunen versetzen.“ Dafür müsse man gar nicht die Welt bereisen, so Lengwenus, sondern einfach auf das schauen, was um einen herum geschieht. In einem normalen Garten etwa fände man nicht bloß 10 Tierarten, sondern Hunderte, wenn man nur genau genug hinschaut. „Alle haben ihr spezielles Verhalten und ihre Berechtigung in einer vernetzten Natur. Auch wenn sie einen teils ärgern wie etwa Ameisen, Blattläuse oder Schermäuse die von unten Pflanzen anknabbern.“ Da der Winterhuder aber



für seine Sendungen um die Welt gekommen ist, gibt es auch Geschichten von Schnappschildkröten als „Leichenspürhund“, schwulen Elefanten und singenden Affen, aber auch von Dragqueens in New York und energischen Gartennachbarn. Die Welt ist eben bunt und da überrascht es schon zu hören, was dem Winterhuder mit am meisten beeindruckt hat: Hunde. „Ich wusste lange nicht, wie gut man mit ihnen reden kann und wie sozial sie sind. Bei einem Urlaub auf La Palma hatten sich Hunde uns ausgesucht und kamen mit ins Haus. Als ich krank wurde, legten sie sich neben mich. Schliefe ich ein, stieß mich eine Schäferhündin immer mit ihrer feuchten Nase an. Erst wenn ich sagte, ich lebe noch, war sie beruhigt.“ Nicht so nett war aber etwa der Chihuahua Chico. Als Zeichen gegenseitiger Antipathie legte er einen dicken Haufen auf eine blütenweiße Seidengardine... kw

Buchtipps

ROSA EULEN küsst man nicht, Wolf Lengwenus, Tredition Verlag, 228 Seiten, Hardcover 19,99 €, Paperback 12,90 €, e-Book 2,99 €. Das Buch gibt es im Buch- und Onlinehandel sowie direkt im Shop des Verlages www.tredition.com





**BLOCK
HOUSE**

BEST STEAKS SINCE 1968



GENUSS MACHT GLÜCKLICH

Freuen Sie sich auf zarte Steaks, knackfrische Salate, ofenfrisches BLOCK HOUSE Brot und original Baked Potatoes mit Sour Cream.

BLOCK HOUSE Alstertal | Heegbarg 32 | Tel.: 040 602 08 04
www.block-house.de | Folgen Sie uns auf Social Media

Click & Collect



Atomausstieg oder Energiewende 2.0

Von Prof. Dr. Michael Thorwart, Ohlstedt

Zurzeit jagt der Blick auf die Strom- und Energierechnungen fast jedem einen Schreck in die Glieder. War das so gemeint, als der damalige Bundesumweltminister Trittin im Jahr 2004 ankündigte, die Förderung erneuerbarer Energien würde einen durchschnittlichen Haushalt nur rund 1 Euro im Monat kosten – „so viel wie eine Kugel Eis“? Der Atomausstieg im Jahr 2011 und der jüngst beschlossene Ausstieg aus Kohle und Erdöl führen zu einer Verknappung von Energie, mit steigenden Preisen für alle. Zeit also, die damaligen politischen Entscheidung zu hinterfragen.

Sicherlich gelten die zurzeit noch laufenden Kernreaktoren der sogenannten Generation II als technisch überholt, auch wenn sie höchste Sicherheitsstandards erfüllen. Das Konzept der Leichtwasserreaktoren stammt aus den frühen 1960er Jahren. Längst hat der technische Fortschritt vollständig neue Ideen hervorgebracht, so wie den Dual Fluid Reaktor eines Berliner Start-ups. Das Konzept hat Patentschutz in allen wichtigen Ländern erhalten; 2021 gründeten die Erfinder die kanadische Firma Dual Fluid, um es zu realisieren. Die fundamental neue Idee ist die Verwendung zweier getrennter geschlossener Stoffkreisläufe („Dual Fluid“), einen für den flüssigen Brennstoff und einen für den flüssigen Kühlstoff. Als Brennstoff wird eine Schmelze aus Metallen, an die die spaltbaren Stoffe gebunden sind, bei einer Temperatur

von ca. 1000 Grad Celsius verwendet. Getrennt davon fließt flüssiges Blei als Kühlstoff im zweiten Kreis, der über einen gewöhnlichen Wärmetauscher an einen normalen Dampferzeuger angeschlossen ist, der eine Turbine antreibt. Da man die Baumaterialien für beide Kreisläufe getrennt jeweils für die eigene Aufgabe optimieren kann, werden nur relativ geringe Mengen an teuren Werkstoffen in Form von Siliziumkarbid („Keramik“) und von Sondermetalllegierungen

benötigt. Diese Konstruktion erlaubt auch bis zu 50-mal höhere Leistungsdichten im Vergleich zu heutigen Reaktoren. Daher sind die Ausmaße der Reaktoren recht kompakt. Ein Reaktorkern würde im Bereich von anderthalb Metern Höhe liegen. Das Konzept ist in wissenschaftlichen Publikationen dargelegt.

Energie ist das Lebenselixier moderner, offener, freiheitlich-demokratischer Bürgergesellschaften. In Deutschland wurde in den letzten 40 Jahren die Angst vor der Kernenergie tief in das Bewusstsein

breiter Bevölkerungsschichten eingebrannt. Die Welt der Naturwissenschaftler und Ingenieure hat sich aber weitergedreht. Heutige Reaktorkonzepte sind nicht mehr mit den altvorderen vergleichbar. Der Dual Fluid Reaktor repräsentiert die neue Generation IV.2.

Solche Reaktoren müssen vier zentrale Prinzipien erfüllen. Erstens ist der Dual Fluid Reaktor in sich selbst sicher. Das bedeutet, dass die Kernspaltung nur in einem bestimmten Temperaturbereich selbsterhaltend funktioniert. Würden zum Beispiel alle Notfallsysteme ausfallen, würde der Reaktor von allein zum Stillstand kommen. Probleme mit verklemmten Steuerstäben wie in Tschernobyl können an sich nicht auftreten. Würde die Temperatur im Reaktor zu hoch, steigt der mittlere Abstand der spaltbaren Atomkerne in der Metallschmelze und die Kernreaktion endet von ganz allein, genauso wie bei einem Temperaturabfall, wenn der Abstand der Kerne zu klein wird. Zusätzliche Schmelzstopfen würden einen Notablass in Auffangbehälter ermöglichen.

Zweitens ist der Kernreaktor militärisch uninteressant („proliferations-sicher“). Es wäre viel zu aufwendig, kernwaffenfähiges Material aus der Metallschmelze zu produzieren. Nebenbei bemerkt: In den 1960er Jahren gab es bereits in den USA einen funktionierenden Vorläufer in der Form eines Salzschnmelzereaktors, den Mono Fluid Reaktor. Brenn- und Kühlflüssigkeiten waren in einem einzigen Kreislauf enthalten. Dieses System konnte sich aber damals gegenüber den Leichtwasserreaktoren nicht durchsetzen, da das US-Militär die letzteren zur Herstellung von Kernwaffenmaterial brauchte. Heute zeigt

sich diese Eigenschaft der Schmelzereaktoren als wichtiger Vorteil.

Drittens löst der Dual Fluid Reaktor das Entsorgungsproblem. Er verarbeitet das spaltbare Material nahezu vollständig und die Reststoffe sind insgesamt nach 300 Jahren weniger strahlend als Natururan. Heutige Reaktoren können nur drei Prozent des Brennstoffs nutzen, der große Rest fällt als „Atommüll“ an, der ca. 300 000 Jahre eingelagert werden müsste. Aber auch dieses „Atommüllproblem“ löst der Dual Fluid Reaktor: Er kann aus dem bis heute in Deutschland angesammelten „Atommüll“ Strom für mehrere hundert Jahre produzieren. Damit wäre auch die Debatte um ein Atommüllendlager in Deutschland beendet.

Viertens kann der Dual Fluid Reaktor Strom für unter 2 Cent pro Kilowattstunde liefern, was im Vergleich zu 5 bis 8 Cent pro Kilowattstunde bei subventioniertem Wind- und Solarstrom zu sehen ist. Die Ursache hierfür ist die extrem hohe Energiedichte in den

Fortsetzung auf S. 28



Kern eines Dual-Fluid-Reaktors mit getrennten Brennstoff- (grün) und Kühlkreisläufen (blau).



Der Quantenphysiker Prof. Dr. Michael Thorwart lebt in



**ICH WILL
DABEI SEIN,
WENN MEINE
THERAPIE
AUCH DIGITAL
BEGLEITET
WIRD.**

MIT DEM WUNSCH NACH ZUSÄTZLICHER PSYCHO-
THERAPEUTISCHER BETREUUNG SIND SIE BEI
ASKLEPIOS GUT AUFGEHOBEN. Unsere Smartphone-
App unterstützt Sie in der Zeit zwischen den
Therapieterminen und hilft Ihnen, schneller
gesund zu werden.

Mehr erfahren unter asklepios.com/digitalisierung



Gesund werden. Gesund leben.

Geschätzte jährliche Todesfälle pro Energiequelle weltweit

Energiequelle	Geschätzte Tode weltweit*	Sterblichkeitsrate pro Terawatt
Braunkohle	285.520	32,72
Steinkohle	214.830	24,62
Erdöl	19.680	18,43
Erdgas	13.910	2,82
Biomasse	2.060	4,63
Atom	170	0,07

* Die Schätzung der Sterblichkeitsrate basiert auf Toden durch Unfälle, Katastrophen und Umweltverschmutzung pro Energiequelle. Die Sterblichkeitsrate wurde mit der globalen Energieproduktion pro Energiequelle im Jahr 2014 multipliziert.

Quellen: Weltbank, EIA, Markandya; A., & Wilkinson, P. Electricity generation and health. The Lancet



Todesstatistik und Sterblichkeitsrate bei der weltweiten Energiegewinnung. Kohlegewinnung hat ihren Preis – Kernenergie forderte die wenigsten Toten. *Quelle: statista*

begrenzten Mengen zur Verfügung und unsere vorhandene Infrastruktur (Gasleitungen und -speicher, Straßen, Tankstellen) könnte dafür übernommen werden. Klimaneutrales Fliegen würde Wirklichkeit.

Wahrscheinlich der wichtigste Aspekt angesichts der weltweiten Anstrengungen für den Klimaschutz ist aber, dass der Dual Fluid Reaktor ein vollständig CO₂-neutraler Energielieferant wäre. Damit sichert er den Wohlstand heutiger Generationen und garantiert gleichzeitig den Umwelt- und Klimaschutz für unseren Planeten.

Es ist Zeit für einen neuen, frischen Blick auf die fortschrittlichsten Technologien der Nutzung der Kernenergie, wenn wir unseren Wohlstand und unsere bürgerliche Freiheit bewahren und gleichzeitig unser Klima, unsere Natur und unsere Landschaften nachhaltig schützen wollen.

Zur Person: Prof. Dr. Michael Thorwart lebt in Hamburg-Ohlstedt und arbeitet als Professor am I. Institut für Theoretische Physik an der Universität Hamburg. Sein Arbeitsgebiet ist die Quantenphysik der Kondensierten Materie

Fortsetzung von Seite 26

Atomkernen, die ca. eine Million Mal höher ist als bei fossilen und „erneuerbaren“ Energieträgern. Die hohen Betriebstemperaturen des Dual Fluid Reaktors sind auch für die direkte Nutzung zur Erzeugung von Wasserstoff und von synthetischen Treibstoffen interessant. Mit Wasserstoff stünde ein CO₂-neutraler Energieträger in praktisch un-

Frahmredder wird VELOROUTE 5

Und das erzeugt **Misstrauen**. 43 Parkplätze entfallen, dafür kommen Fahrradständer. CDU-Antrag auf Bürgerbeteiligung **abgelehnt**.

Hamburgs Senat ist ins Fahrrad verliebt – und weniger ins Auto und noch weniger in Autofahrer. Ergebnis: immer weniger

Parkplätze - aber immer mehr Velorouten. Jetzt plant das Rot-grün beherrschte Bezirksamt in den Stadtteilen Poppenbüttel und Sasel die Umgestaltung des Frahmredders zwischen der Saseler Chaussee und dem Stormarnplatz. Das Ziel ist der Ausbau „attraktiver Radverkehrsanlagen“,



Bauarbeiten zwischen Saseler Chaussee und Stormarnplatz beginnen Anfang 2023.

die den heutigen Anforderungen einer sicheren und komfortablen Radinfrastruktur gerecht werden, so die Behörde. Doch das ist Politik gegen viele Alstertaler. Deshalb forderte die

CDU im Mobilitätsausschuss eine Bürgerbeteiligung. SPD und GRÜNE erkannten sofort, ihre Pläne würden vor Ort niemals mitgetragen – und lehnten den Antrag ab.

Ergebnis: Die Planung wird jetzt umgesetzt. Die Fahrbahn und die „Nebenflächen“ sollen neugestaltet und die Radverkehrsführung optimiert werden. Zwischen der Saseler Chaussee und der Stadtbahnstraße ist beidseitig die Einrichtung von Schutzstreifen vorgesehen. Durch die vorgesehene Schaffung eines „verkehrsberuhigten Geschäftsbereichs“ zwischen der Stadtbahnstraße und dem Stormarnplatz zur Förderung des Rad- und Fußverkehrs wird ebenfalls die Aufenthaltsqualität des Geschäftsbereichs gesteigert, so der offizielle rot-grüne Politsprech. Die Bushaltestellen sollen barrierefrei ausgebaut und durch eine zusätzliche Bushaltestelle ergänzt werden. Auch die Straßenentwässerung soll optimiert werden. Die Baumaßnahme sollen im 1. Quartal 2023 starten.



Gebündeltes Know-how: Die Patienten werden optimal von Stella Pocher und Alexander Schwarz betreut.



Schwarz

Beinprothetik

Perfekt sitzende **Beinprothesen**
für **Oberschenkelamputierte**

Vor acht Jahren eröffnete **Alexander Schwarz** seine Firma **Schwarz Beinprothetik**, die sich auf die Maßanfertigung von Prothesen für Oberschenkelamputierte spezialisiert hat. Für eine ganzheitliche Betreuung arbeitet der Orthopädietechnikermeister eng mit der Physiotherapeutin und **Inhaberin der Gehschule Hamburg Stella Pocher** zusammen.

Alstertal Magazin: Was zeichnet die Firma Schwarz Beinprothetik aus?

Alexander Schwarz: Wir sind ein Team aus drei erfahrenen, hochspezialisierten Orthopädietechnikermeistern:innen im Bereich der Oberschenkelprothetik. Die handwerkliche Arbeit wird bei uns großgeschrieben. Unser Anspruch sind individuelle, handwerklich perfekte Prothesenversorgungen und nicht das Produkt von der Stange. Ob Amputierte mit einer Prothese einen kurzen Parkspaziergang schmerzfrei schaffen oder einen kompletten Wandertag, hängt an den letzten 2% unserer Arbeit. Es geht um Details, die für den Alltag von Amputierten einen bedeutenden Unterschied machen. Diese Perfektion treibt uns an.

Gibt es Alleinstellungsmerkmale?

Alexander Schwarz: Unser Produkt, der FLEXIBLE OBERSCHENKELSCHAFT, ist einzigartig. Wir sind führender Spezialist in der Herstellung dieser Schafttechnik. Der FLEXIBLE OBERSCHENKELSCHAFT ermöglicht es, eine Hightech-Prothese perfekt an den Beinstumpf zu fixieren. Die maßgeschneiderte Anfertigung bietet einen komfortablen Sitz und maximale Bewegungsnormalität.

Stella Pocher: Das Thema Prothesengehschule ist kein Bestandteil der physiotherapeutischen Ausbildung. Innerhalb der Therapie wird nicht nur der Stumpf behandelt, sondern auch das Gehen mit der Prothese trainiert. Daher ist es wichtig, sich neben der Anatomie und Physiologie des Körpers auch mit dem jeweiligen Prothesen- und Schaftsystem auszukennen. Um dies gewährleisten zu können und eine optimale Behandlung zu bieten, habe ich eine Vielzahl an Weiterbildungen in diesem Bereich absolviert und arbeite eng mit der Orthopädietechnik zusammen.

Warum ist die Zusammenarbeit zwischen Orthopädietechniker und Physiotherapeut elementar?

Alexander Schwarz: Wenn die Prothese maßangefertigt ist, ist erst der halbe Weg gegangen. Um Vorzüge eines optimalen Schaftsystems sowie die Gebrauchsvorteile der Prothese zur Geltung zu bringen,

bedarf es einer qualifizierten Prothesengehschule. Aus diesem Grund arbeite ich seit Jahren eng mit der Physiotherapeutin Stella Pocher zusammen.

Stella Pocher: Beim Gehen mit einer Beinprothese kommt es zu Abweichungen im Gangbild. Diese können sowohl durch die Prothese als auch z.B. durch muskuläre oder koordinative Defizite bedingt sein. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ermöglicht durch gebündeltes Fachwissen, die Ursachen direkt zu erkennen und das Gangbild zu verbessern. Interessierte können sich gerne in unserer Prothesensprechstunde vorstellen.

Was ist die Prothesensprechstunde?

Alexander Schwarz: Hier begutachten Stella Pocher und ich gemeinsam die bestehende Versorgung und besprechen aktuelle Probleme und Veränderungsmöglichkeiten, kostenfrei und unverbindlich. Mit Hilfe einer detaillierten Gangbildanalyse besprechen wir bestehende Abweichungen und mögliche Trainingsansätze.

Welche Grundprinzipien verbindet Schwarz Beinprothetik und die Gehschule Hamburg?

Stella Pocher und Alexander Schwarz: ZEIT NEHMEN: Wir bieten ausschließlich persönlich abgestimmte Termine, an denen wir uns nur um Sie kümmern, bis alles sitzt bzw. erlernt ist. Sie haben unsere volle Aufmerksamkeit.

FESTER ANSPRECHPARTNER: Bei uns gibt es keine wechselnde Betreuung. Wir finden mit Ihnen den optimalen Lösungsweg und gehen den kompletten Weg zur perfekten Prothese und deren Gebrauchsschulung gemeinsam.

Mehr Infos:

Schwarz Beinprothetik: Tel. 040 32 04 28 00, info@schwarz-beinprothetik.de und www.schwarz-beinprothetik.de

Gehschule Hamburg: Tel. 040 24 43 16 29, info@gehschule-hamburg.de und www.gehschule-hamburg.de

Moralapostel vs. Aufklärer

Am Schulbergredder in **Poppenbüttel** hängt an einer Litfaßsäule ein **Plakat** mit dem Spruch „Du findest den Kitzler, aber nicht die Kondome? FAQ YOU“. Unmöglich. Weg damit, erklärte uns eine Alstertalerin. Das **ALSTERTAL MAGAZIN** sagt, was dahintersteckt.

Mein Telefon klingelt. Am anderen Ende ist eine empörte Alstertalerin: „Haben Sie das Plakat an der Bus-Haltestelle Schulbergredder am Ring 3 gesehen? Wir sind empört und haben uns gefragt, was wir dagegen tun können. Vielleicht können Sie helfen.“ Sie las mir den Text vor: „‘Du findest den Kitzler, aber nicht die Kondome?’ IN GANZ GROSS ... und in klein, ‚für mehr Sex mit weniger Problemen‘ und daneben steht FAQYOU. DE – Sie wissen schon ... FUCK...“ Zwischen den Zeilen glaubte ich herauszuhören, dass sie das wohl noch schlimmer fand, als den Inhalt der Aussage. „Wer ist das überhaupt“, sagte die Frau dann noch und betonte, „dort sind doch auch Schüler und nachts ist es auch noch beleuchtet.“ Das Plakat ist bunt, auffällig und aufklärend. Von der Website hatte ich noch nicht gehört. Also schnell mal anklicken. „Wichtige Informationen“ erklären mir, dass es sich um eine Informationsseite handelt, dessen Inhalte nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet sind, weil darauf sensible sexuelle Inhalte gezeigt werden, die für manche Personen schockierend sein können. Eines der Themen ist beispielweise Selbstbefriedigung. „How to FAQ myself? Hier ist die Antwort für Jungs und Mädels!“ Es wurden Techniken und Gefahren aufgezeigt und zwar auf sehr einfühlsame Art und Weise. Weitere Themen: Das erste Mal, Geschlechtskrankheiten, Diversität, Geschlechterrollen, beliebte Stellungen und vieles mehr ...

Aber wer ist denn nun verantwortlich? Laut Impressum die ohhh! Foundation e.V. aus Blankenese. Nach den Namen von Vertretungsberechtigten kommt der Satz, dass die Schulaufklärung vom Bundesmini-



sterium für Gesundheit gefördert wird und dass Jugend gegen AIDS e.V. (gleiche Adresse) Projektträger ist. Im Beirat sind namhafte Persönlichkeiten, unter anderem mit Monica Geingos die First Lady Namibias, Kommunikationswissenschaftlerin Prof. Dr. Miriam Meckel und mit Jens Spahn und Daniel Bahr gleich zwei Ex-Bundesgesundheitsminister. Was wollen die Macherinnen und Macher? „Wir verbessern die Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen, indem wir sie befähigen, ihre Sexualität respektvoll und sicher zu erforschen, zu erleben und zu leben. Wir sind bestrebt, Plattformen, Projekte und Produkte zu schaffen und auszubauen, die Zugang zu nützlicher Aufklärung und Schutz bieten“, erklärt die ohhh! Foundation auf ihrer Website. Eine dieser Plattformen ist faqyou.de und der gleichnamige Instagramaccount. Dort werden Fragen beantwortet, die jungen Menschen auf der Seele brennen. Und damit die jungen Leute

Was sagen Sie zu dem Plakat ...
Top-Aufklärung am richtigen Platz
oder moralisch verwerflich? Ihre
Meinung interessiert uns – ich
freue mich über Zuschriften an:
k.wehl@alster-net.de

auch wissen, wo sie fragen können, gibt es u.a. diese Plakataktionen.

Ich wollte wissen, welche Reaktionen die Organisation darauf bekommt und habe mit Kampagnenleiter Marlon Jost gesprochen, der übrigens in Poppenbüttel aufgewachsen ist: „Die meisten sind positiv, aber pro Jahr haben wir in der Regel auch eine Beschwerde. Der Anruf ist in diesem Jahr die zweite. Ein Vorwurf lautet manchmal z.B., wir würden Kinder zum Sex verleiten. Dabei ist genau das Gegenteil klar bewiesen, je besser die jungen Menschen sexuell aufgeklärt sind, desto später haben sie Sex und umso sicherer ist es natürlich auch. Genau das ist ja auch unser Ziel.“ Und klar versuche man mit den Plakaten provokant zu sein – allerdings immer mit einem Augenzwinkern.

„Das interessante ist, das junge Leute meist weniger Probleme damit haben als die meisten Erwachsenen. Und mal ganz böse, die Erwachsenen die was dagegen haben, übrigens eine Minderheit, wurden vielleicht selber nicht richtig aufgeklärt, sind an der Stelle verklebmt oder verstehen es falsch. Es ist okay, unsere Arbeit zu kritisieren, wenn man sich anschließend unsere Argumente anhört. Denn junge Menschen, die das lesen können und auch verstehen, sind meist viel aufgeklärter, als sich es viele Erwachsene vorstellen können oder es ihnen lieb ist. Aber das ist nun mal die Realität, denn schließlich werden sie überall mit dem Thema konfrontiert – in der Öffentlichkeit und untereinander. Das können wir nicht verbieten und alles abschalten, wir müssen damit leben, können aber versuchen, jungen Menschen zu helfen diese Eindrücke zu sortieren. Und das ist auch Thema unserer Aufklärungsarbeit.“

Kai Wehl

NIEDRIGZINS UND INFLATION – jetzt Alternativen für einen nachhaltigen Vermögensaufbau finden



Sven Schlautmann,
Leiter Private Banking

Angesichts der Zinsflaute und hoher Inflationsraten investieren immer mehr Menschen in Fonds. Denn es ist höchste Zeit, aktiv zu werden. Wer sich über diese renditestarke Anlageform informieren möchte, sollte sich persönlich beraten lassen - es lohnt sich.

Traditionelle Sparer haben ein Problem - und das nicht erst seit gestern: Erstens machen Nullzinsen auf breiter Front ein Vermögenswachstum unmöglich. Zweitens führt die Inflation zusätzlich zu Kaufkraftverlust. Was in der Fachsprache mit „negativen Realzinsen“ beschrieben wird, bedeutet in der Praxis für Anleger schlichtweg einen Schwund des Vermögens. Und dies ist leider kein schnell vorübergehender Zustand. Am Niedrigzinsniveau dürfte sich auf absehbare Zeit kaum etwas ändern. Im Gegenteil: Für langfristig geparkte hohe Summen auf Tagesgeld- oder Girokonten drohen sogar Negativzinsen.

„Der Wendepunkt ist erreicht, denn klassische Anlageformen bieten nicht einmal einen Inflationsausgleich, geschweige denn eine Perspektive zum Vermögensaufbau. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen für Aktien und Fonds und damit für zukunftsorientierte Alternativen zum Dauerzinstief“, sagt Sven Schlautmann, Leiter Private Banking bei der Hamburger Volksbank. Laut Bundesbank erfreuen sich liquide oder als risikoarm wahrgenommene Anlageformen ins-



gesamt zwar noch immer großer Beliebtheit, aber das Kapitalmarktengagement der privaten Haushalte nimmt seit Jahren zu. So kauften die privaten Haushalte im zweiten Quartal zum Beispiel Investmentfondsanteile für 24 Milliarden Euro. „Investmentfonds lohnen sich. Sie legen die Gelder an den Kapitalmärkten - etwa in Aktien und verzinsliche Wertpapiere - und in andere Vermögensgegenstände wie Immobilien und Rohstoffe an. Langfristig gesehen bietet dies attraktive Ertragschancen“, so Schlautmann.

„Es gilt, Geldanlagen neu zu denken. Nehmen Sie sich Zeit für eine persönliche Beratung, um Lösungen zu finden, die individuell am besten zu Ihnen passen.“ Eine solche Beratung umfasst auch mögliche marktbedingte Kurs- und Ertragschwankungen sowie Bonitätsrisiken und kann auch bequem per Video stattfinden. www.hamburger-volksbank.de

LANDKARTE IST SO 80ER...

IHR SEID DAS VOLK, WIR EURE BANK.

Wir navigieren nicht mehr wie vor 40 Jahren.
Und Ihr Geld sollten Sie auch nicht mehr so anlegen.
Es ist Zeit, Geldanlage neu zu denken.
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

hamburger-volksbank.de/wendepunkt



Die Verkaufsprospekte, die Anlagebedingungen, die wesentlichen Anlegerinformationen, weitere Informationen sowie die Jahres- und Halbjahresberichte erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache hier oder bei Union Investment Service Bank AG, Frankfurt am Main. Stand: 1. November 2021

„Schauspielerei ist wie



Die Protagonisten von „Die Kanzlei - Reif für die Insel“ verspricht es auf die Insel Lasund.

Wir sprachen mit der Hamburger **Schauspielerin Katrin Pollitt**. Viele Zuschauer kennen sie in ihrer Rolle als „Gudrun Wohlers“, die sie in der erfolgreichen **Fernsehserie „Die Kanzlei“** verkörpert. Am 25. Februar 2022 ist die beliebte Darstellerin in „Die Kanzlei - Reif für die Insel“ **in Spielfilmlänge in der ARD** zu sehen.

Katrin Pollitt wurde in der Schulfilmreihe „Schauspielvirus“ befallen. Da war sie 13 Jahre alt. Auch ihr Onkel war Schauspieler und machte ihr von Anfang an klar: Dieser Weg wird kein leichter sein.

„Mir wurde gesagt, dass es aufgrund meines Aussehens nicht einfach werden wird. Ich habe nicht dem gängigen Schönheitsbild entsprochen, so die Schauspielerin.“ Bevor sie den Weg als Schauspielerin einschlägt, studiert sie Lehramt. Danach bewirbt sich Katrin Pollitt an Schauspielschulen. Zwei Anläufe braucht sie. Die staatliche Hochschule für Musik und Theater in Hamburg nimmt sie an. Von 1988 bis 1992 wird sie ausgebildet und erhält ihr Rüstzeug, die sie in eine erfolgreiche Karriere führen wird.

Das es allerdings in dieser Branche auch lange Durststrecken gibt, wo ein Schauspieler nicht arbeitet stellt Katrin Pollitt auch klar: „Schauspielerei ist wie Surfen! Du wartest auf die nächste gute Welle. Vielleicht kriegst du die Welle, vielleicht aber auch nicht! Wenn du sie bekommen hast, geht alles wieder von vorne los!“, erläutert sie. Das ist eine sehr treffende Beschreibung dessen, wie der Alltag eines Schauspielers aussieht. Sicher gibt es die gut gebuchten Gesichter, die omnipräsent sind und die auch sehr gut verdienen. Das ist aber eher die Ausnahme.

Die sympathische 55-Jährige ist mit dem Regisseur und Autor Thorsten Näter, der auch für das Drehbuch für „Die Kanzlei“ verantwortlich ist,

verheiratet. Seit 2005 gehört Katrin Pollitt in der Rolle der „Gudrun Wohlers“ zum Hauptensemble der ARD-Serie „Der Dicke“, aus der 2014 „Die Kanzlei“ wurde. Bei einer so bekannten Schauspielerin wie Katrin Pollitt sollte man meinen, dass sie nicht mehr zu Castings muss. Aber selbst ein hoher Bekanntheitsgrad hilft manchmal nicht. Für die Schauspielerin zum Glück kein Problem. „Ich liebe Castings, ich bin ein Freund von Castings.“ Aufgrund der Corona Pandemie hat sich hier auch viel verändert. Statt persönlich vorzusprechen, wird via Zoom gecastet oder kleine Filme gedreht, die dann verschickt werden. „Einmal hat sich das Auswahlverfahren ein dreiviertel Jahr hingezogen und am Ende habe ich die Rolle doch nicht bekommen“, schildert die Schauspielerin. Das zeigt, wie hart und umkämpft das Geschäft ist. „Man braucht schon ein sehr gutes Nervenkostüm um in der Branche zu bestehen.“ Auch das Drehtempo hat sich erhöht. Wenn früher für „Die Kanzlei“ drei bis vier Minuten am Tag gedreht wurden, sind es heute 6 bis 12 Minuten. Ein Drehpensum, wo man als Schauspieler „abliefern“ muss. „Noch schnell den Text lernen funktioniert nicht mehr. Alle müssen gut vorbereitet an das Set kommen. Der Text muss sitzen und Störungen, die beim Drehen von außen kommen, muss man aushalten, beziehungsweise ausblenden.“

Was Katrin Pollitt gerne an Ihrer Serienfigur Gudrun mag, ist schnell erklärt: „Sie ist eine Macherin! Gudrun ist für mich wie ein maßgeschneiderter, weicher Handschuh, man schlüpft rein und los geht's. Mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: Und sie hat nicht so viel Text.“ Auf die Frage, welche Wunschrolle sie gerne spielen würde, muss Katrin Pollitt nicht lange überlegen! Miss Marple! **Warum?** Weil sie cool ist!

Nina Steinhilber

Unverblümt und unkonventionell: Yasmin Sophie Dal) und Gudrun (Katrin Pollitt).

„Die Dreharbeiten waren eine angenehme Abwechslung.“

Gudrun geht illegalen Macheschaften auf den Grund.



Surfen“



Die gebürtige Kieelerin Katrin Pollitt lebt in Hamburg und spielt seit 2005 die Rolle der „Gudrun Wohlers“.

Fotos: ARD Manju Sawhney(2), ARD Georges Pauly(2)

Dachdecker hat Zeit!

- Reparaturarbeiten jeglicher Art
- Dachrinnenreinigung und Erneuerung
- Dachflächenreinigung
- Dachbeschichtung (in allen Farben)
- Dachfirst-Sanierung
- Flachdachsanierung
- Zinkarbeiten
- Schornsteinverkleidung
- Schieferarbeiten jeglicher Art
- Keller Trockenlegung innen u. außen
- Baggerarbeiten/Mauerabdichtungen

Dachdecker Voß
Tel. 0171 / 5102883

Jetzt **täglich neu**
entdecken

ALSTERTALPLUS.de

DAILY | LOCAL
PEOPLE
LIFESTYLE

Jeden Tag News und
Tipps aus der schönsten
Region Hamburgs

Michaela Franck
Friseurin

Hallo Frühling!

Wir danken unseren zahlreichen Kunden für die Treue, für das Lachen und das freundschaftliche Miteinander.

Sie machen unseren Salon zu etwas Besonderem. Schön, dass es Sie gibt.

Unser Angebot im März:

Verschenken Sie Wohlfühlmomente und erhalten Sie **10% Rabatt** beim Kauf eines Gutscheins. (Nur auf Dienstleistungen einlösbar)

Michaela Franck & Friseure

Brillkamp 12 • 22339 Hamburg
538 45 42 • mf-und-friseure.de

 **STOLZE & STROINSKI**

HEIZUNGS- UND SANITÄRTECHNIK GMBH

IHR KOMPETENTER UND ZUVERLÄSSIGER PARTNER FÜR DIE HEIZUNGS- UND SANITÄRTECHNIK

Seit 25 Jahren ist die Stolze & Stroinski Heizungs- und Sanitärtechnik GmbH der verlässliche Ansprechpartner in Ahrensburg und Umgebung.

Wir bieten fundierte Handwerksleistungen in einwandfreier Qualität – das wissen unsere Kunden zu schätzen.

SANITÄR

HEIZUNG

GAS

BÄDER-BAU

SOLAR

HAUSANSCHLÜSSE

WASSER

PHOTOVOLTAIK

Gorch-Fock-Str. 2 | 22926 Ahrensburg | T: 04102-45 30 4
info@klempner-ahrensburg.de

LESERBRIEFE

Die **Kolumnen** unseres Verlegers Wolfgang E. Buss sowie unsere **Beiträge** rufen immer starke **Reaktionen** hervor. Einige interessante Leserbriefe stellen wir Ihnen hier vor!



Sehr geehrte Damen und Herren, seit mehr als einem Jahr kämpfe ich gemeinsam mit zahlreichen Unterstützern für eine sichere Fußgängerquerung im Bereich Friedrich-Kirsten-Straße/Wellingsbüttler Weg. insbesondere seit der Eröffnung des Kindergartens am Wellingsbüttler Weg vor einiger Zeit ist das dringend erforderlich, da die Eltern in der Regel auf der anderen Straßenseite parken und regelmäßig die vielbefahrene Hauptstraße überqueren müssen - die nächsten ampelgesicherten Übergänge sind jeweils mehr als 500 Meter entfernt. Von gut unterrichteter Seite habe ich nun gehört, dass bis 2023 eine Fußgängerampel errichtet werden soll, das heißt, dass die Polizei, das PK35, offensichtlich ihren unverständlichen Widerstand bei dieser wichtigen Sicherungsmaßnahme aufgegeben hat. Hierzu beigetragen haben sicher auch zahlreiche Unterstützer, insbesondere die Herrn Wolfgang Kühl und Dennis Thering von der CDU, sowie eine kürzlich durchgeführte Unterschriftensammlung des Kindergartens selbst. Ich hoffe, dass die Maßnahme jetzt kurzfristig durchgeführt wird, damit die Eltern mit ihren Kindern und auch die zahlreichen Spaziergänger den extrem stark befahrenen Wellingsbüttler Weg gefahrlos überqueren können.

Mit freundlichen Grüßen
Helmut Jung

Sehr geehrter Herr Buss,

ich möchte mich zunächst bedanken für Ihre einleitenden Worte und Fragen, die Sie an die Gesellschaft (uns) stellen. Ich fühle mich endlich einmal wahr- und ernstgenommen als „Nichtgeimpfte“. Seit Monaten fällt es mir immer schwerer, Nachrichten in den „normalen“ Medien zu lesen oder zu hören, da ich sie mehrfach beim Lügen erwischt habe und auch die einseitige Berichterstattung nicht mehr ertrage. Was soll man dann überhaupt noch glauben?

Der Grund für meine Entscheidung, keines dieser angebotenen Mittel in meinen Körper zu lassen, ist schlicht und ergreifend Angst vor diesen Mitteln – aus für mich sehr einleuchtenden Gründen -, aber diese wird mir nicht zugestanden. Ich werde in eine Ecke gestellt mit „Querdenkern“, Verschwörungstheoretikern oder gar Nazis. In dieser Ecke bin ich definitiv nicht. Ich leugne das Virus keineswegs, politisch bin ich nicht aktiv. Ich habe lediglich ein gutes Körpergefühl für mich und weiß, was mir gut tut und was nicht. Diese Entscheidung für den eigenen Körper, sollte jedem zugestanden werden, deshalb halte ich eine Impfpflicht für übergriffig und nicht rechtskonform (aber das Recht ist ja leider änderbar, selbst die Grundrechte). Sowohl in unserer Familie als auch im Freundes- und Kollegenkreis erfahre ich täglich diese von Ihnen genannte Spaltung, die mich teils traurig, aber zeitweise auch wütend macht. Ich muss mich immer noch rechtfertigen und verteidigen für meine Einstellung. Einige Menschen in meinem Umfeld sind zwar tolerant, aber auch das macht mich nachdenklich. Wieso muss ich mich eigentlich freuen über etwas, das selbstverständlich sein sollte? Ich akzeptiere es ja auch, dass sich Menschen „impfen“ lassen und verunglimpfe sie nicht, obwohl ich es in vielen Fällen nicht verstehe.

Wir wissen alle nicht, wie lange es noch weiter geht mit diesem Virus. Es wird aber vergessen, dass es schon immer Viren gab und diese auch schon immer gefährlich waren. Ich selbst habe in meinem Leben mehrere schwerere Virusgrippen gehabt, eine davon war grenzwertig. Man kann also so oder so nicht alle Risiken, die zu Krankheit oder zum Tode führen können, ausschließen oder mit „Impfungen“ bekämpfen. Vielleicht müssen wir akzeptieren, dass wir das Leben eben nicht beherrschen. Umso bedauerlicher ist es, wenn wir uns nun das Leben noch schwerer machen als es für viele im Moment ohnehin ist.

Mit besten Grüßen

Helen Haase

(Jahrgang 1963 aus Hamburg-Sasel)

P.S. Mir ist an dem Alstertalmagazin in den letzten Jahren positiv aufgefallen, dass nicht auf jedes Pferd aufgesprungen wird, das vorbeiläuft (z.B. Klima, Gendersprache), sondern durchaus distanziert und mit einem anderen Blickwinkel als der typischen „mainstream“-Meinung auf Dinge gesehen wird. Auch dafür danke!

Wenn auch Sie uns schreiben möchten, gerne per Mail an redaktion@alster-net.de oder per Post an die **Verlagsadresse**. Aus Platzgründen behalten wir uns vor, Leserbriefe zu kürzen.

Erste Hilfe für Ledermöbel



Wir reinigen und restaurieren Ihre Ledermöbel, ausgebleichte Lederteile, speckige Stellen, Flecken, Risse und Abschürfungen – ohne Neubezug. Wir frischen Farben auf im Originalton oder färben um, z.B. von Braun auf Schwarz. Die Lederoberfläche wird dauerhaft restauriert, pflegeleicht gemacht und gegen Wiederanschmutzung geschützt. Besichtigung vor Ort, Angebot.

☎ 040 - 511 80 22 **Andreas Schmidt**
Borsteler Chaussee 85-99 Haus 16 • 22453 Hamburg

Hallo Herr Buss, ich hoffe, dass es Ihnen gut geht und Sie gesund sind. In Ihrem Artikel über Ole von Beust, siehe Seite 26, schreiben Sie, dass er der beliebteste Bürgermeister unserer Stadt war! Wie bitte, das ist doch nicht Ihr ernst, sondern ein Witz!!! Dieser ehemalige Bürgermeister hat sich damals mit Ronald Schill verbündet.

Außerdem missfällt mir Ihre wiederholte politische Unausgewogenheit!
Beste Grüße
Dieter-Michael Jaschinski

Mir gefällt diese Interpretation des Freiherrn von Beust sehr. Die „Sehnsucht nach“ „einfachen Lösungen“ „gefährdet“ „die Demokratie“. Und: „Die Weimarer Republik ist nicht an den Nazis, sondern am mangelnden Bekenntnis der Demokraten gescheitert.“ Nur leider entspricht sie nicht der historischen Realität. Der Reichspräsident Hindenburg sah in dem vielversprechenden, charismatischen jungen Mann schlicht den idealen Reichskanzler. Und dieser neue Reichskanzler gelobte am 21. März feierlich, „die große Tradition“ und „Kultur zu pflegen“.

Was alle bürgerlichen Parteien so sehr beeindruckte, dass sie zwei Tage später Hitler ermächtigte, „Gesetze ohne Parlament .. zu beschließen.“ (Dt. Ärzteblatt)

Die bürgerlichen Parteien stellten sich damit quasi selbst den großen Idiotenschein aus.

Die Weimarer Republik ist also an der devoten Ignoranz der bürgerlichen Parteien gescheitert.

Verständlich, aber gefährlich, dass dies heute niemand mehr wissen will.

Gefährlich, weil sich das damalige politische Traversierspiel deshalb in anderer Form eventuell wiederholen könnte. Wolfgang Buss schildert in seinem Editorial auf Seite 3 nämlich tatsächlich ein aktuelles geistiges Klima, das es in einer offenen, pluralistischen Gesellschaft eigentlich nicht geben dürfte: „Bei uns .. herrscht .. ein geistiger Schießbefehl. Und die kritischen Stimmen sind fast verstummt.“

Auch in den dreißiger Jahren war jede Kritik unerwünscht und am Ende lag Deutschland in Trümmern.

Was also könnte man tun, um den erfrischend kontroversen Meinungs-Pluralismus der alten BRD zurück zu bekommen.?

Das fragt sich vermutlich nicht nur Dr. Roman Landau

Beste Grüße und weiterhin viel Erfolg Herr Buss

Dora Dreier

Lieber Herr Buss,
aus meiner Sicht ist es völlig überflüssig über eine Impfpflicht zu diskutieren, solange wir noch nicht mal ein Impfregeister haben und die Politik dann die Kontrolle samt Konfrontation dem Einzelhandel überlassen will.

So langsam müssen wir, wohl oder übel, die Pandemie als Grippewelle betrachten. Das einzige was wir in D gut können: unendlich diskutieren in einem übergroßen Parlament, Bürokratie und Versäumnisverwaltung, wobei es jeder Gruppe recht gemacht werden soll.

Wegspritzen können wir den Virus nicht und ich fühle mich mit meinem Booster ausreichend sicher. Sogar unser kleiner Nachbar DK macht uns vor, mit den Problemen pragmatisch umzugehen, selbst beim Thema Immigration! Lernbereitschaft unserer bisherigen (und gegenwärtigen) Politik: bisher = Null.

Und wenn sowas im seltenen Einzelfall aus Ignoranz ein Menschleben kosten sollte, würde nicht nur Darwin schmunzeln. Wir haben ohnehin viel zu viele Menschen als Ursache aller Probleme auf diesen Planeten.

Mit freundlichem Gruß

Dieter Zimmermann

Sehr geehrter Herr Buss,
Ich möchte Ihnen Ihre aufgeworfene Frage in Ihrem Vorwort der aktuellen Ausgabe des Alster Magazins beantworten.

Sie fragen: „Wieviele Beschneidungen von Grundrechten kann man uns zumuten?“

Die Antwort ist ein Zitat: „Der größte Schaden entsteht durch die schweigende Mehrheit, die nur überleben will, sich fügt und alles mitmacht.“ Sophie Scholl

Die Diffamierung anders Denkender ist für mich in diesem Land unerträglich geworden. Man sollte meinen, dass wir es besser wissen sollten. Die Pandemie hat gezeigt, dass dies leider nicht so ist. Gut geschrieben Herr Buss.

Mit freundlichen Grüßen / With best regards
Frank Mauersberger



BIRGIT PRINZ HILFT.

LÖSUNGEN SICHTBAR MACHEN.

BIRGIT-PRINZ-HILFT.DE

BIRGIT PRINZ, DIPLOM-PÄDAGOGIN, HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE, HYPNOETHERAPEUTIN.

Persönliches Coaching | Business Coaching | Diabetes Coaching

Dirk 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

IKON **ROLF KAPPLER** **KESO**

EINBRUCHSCHUTZ



seit 1922

- Einbruchschutz • Schlüsseldienst • Alarm- und Schließanlagen uvm. • Beratung bei Ihnen zu Hause
- Montagefestpreise in ganz Hamburg • Sofortdienst

HH-Niendorf, Vogt-Cordes-Damm 10c ☎ 46 46 22

Volkdorf ☎ 6 03 03 90

www.kappler-einbruchschutz.de

KEINBRUCH

SICHERN SIE IHR ZUHAUSE

Unser Betrieb ist im Adressenverzeichnis von Errichterunternehmen für Überfall- und Einbruchmeldestellen des Landeskriminalamtes Hamburg aufgenommen.

Schön **windkraftstark**



NEU

Im Frühjahr
auf Ihrer
Terrasse?

markilux pergola

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.

 **Home Instead.**
Zuhause umsorgt

**Jetzt als Betreuungskraft (m/w/d)
für Senioren bewerben!
Mehr als nur ein Job!!**

**Sie möchten nicht nur einen sozialen Beruf
ausüben, sondern mit Empathie für Menschen
und deren Wünsche und Bedürfnisse da sein?**

Zu Ihren Aufgaben gehören:

- Grundpflege
- hauswirtschaftliche Unterstützung
- Betreuung und Begleitung von Senioren und hilfsbedürftigen Menschen

Wir suchen im Raum Hamburg Betreuungskräfte mit und ohne Erfahrung. Sie sind zuverlässig und verantwortungsbewusst, arbeiten strukturiert und selbständig; dann freuen wir uns auf Ihren Anruf.



HISB Betreuungsdienst Hamburg Nord-Ost GmbH
Saseler Chaussee 109 • 22393 Hamburg
Tel.: 040-67 508 109 • Fax: 040-67 58 50 44
hamburg-nord-ost@homeinstead.de
www.homeinstead.de

Die Pandemie als *besseres*

Auch wenn wir schon lange nicht mehr artgerecht leben, ist Corona der Feind auf den wir uns einigen. Dabei ist Corona nur der „Brandbeschleuniger“ für die Probleme, die wir bisher einfach ignorieren. Äußere Sicherungsanker, wie die Gemeinschaft im Büro, das Shoppen in unseren Lieblingsläden fehlen oder sind kompliziert. Alles Gewohnheiten, die uns das Gefühl gaben unser Leben in Griff zu haben. Anstatt auf Autopiloten zu funktionieren, müssen wir jetzt bewusst über unsere Bedürfnisse nachdenken. Genau hier liegt die Chance für ein besseres Leben. Wo alte Gewohnheiten wegfallen, können sich neue Türen öffnen.

Hast du dich schon einmal gefragt: „War ich wirklich so zufrieden mit meinem Leben, wie ich nach außen immer getan habe? Liebe ich meinen Job oder tausche ich nur meine wertvolle Lebenszeit gegen Geld?“

Nutze die Möglichkeiten der Digitalisierung. Die Ortsgebundenheit im Beruf löst sich auf. Homeoffice macht es möglich z.B. in Hamburg zu leben und in München sich in seinem Traumjob zu verwirklichen. Allein diese Tatsache stellt viele Angestellte, Unternehmer und Führungskräfte vor eine noch nie dagewesene Herausforderung und eröffnet gleichzeitig ungeahnte Möglichkeiten auf ein besseres Leben. Der Schlüssel liegt in uns selbst. Vor vielen Jahren habe ich selbst Sicherheit aufgegeben, um ein besseres Leben zu führen.

Es ist ein (fast) ganz normaler Montag. Mit meinem Mercedes fahre ich in die Tiefgarage und betrete den grauen Fahrstuhl. Oben angekommen begrüße ich meine Kollegen. „Wie war der Urlaub?“ fragen sie. „Super - später mehr!“ antworte ich. Alles in mir wehrt sich, diesen Ort zu betreten. Der lange Weg die Flure mit seinen vielen Türen entlang, bis in mein Büro erscheint mir endlos. Endlich dort angekommen lege ich die Füße auf den Tisch und schaue aus dem Fenster, es regnet. Wie in Trance sehe ich mein Leben an mir vorbeilaufen, als ein Gedanke wie ein Blitz meinen Körper durchzuckt. „Ich will kein Zombie werden, der nur für Geld arbeitet.“ Plötzlich wird mir glasklar, dass nicht Geld, sondern Lebenszeit das ist, was wirklich begrenzt. Ich will mich für etwas einsetzen, für etwas engagieren an dem ich Freude habe, etwas, das mein Leben mit Sinn erfüllt. Jeder Tag ohne Freude ohne das zu tun was ich liebe ist für mich ein verschenkter Tag.

Meine Eltern waren es, die in bester Absicht ein sicheres Leben für mich wollten. So lernte ich Industriekaufmann und studierte BWL. Was mir den Mut gab tatsächlich zu kündigen, war der große Traum meiner Kindheit. In meiner „Trance“ sah ich mich auf den großen



Gastbeitrag vom
Uhlenhorster
Inspirator und
Motivator Jörg
Ristau.

Chance auf ein Leben



Fotos: ©Dominik Pleu

Bühnen dieser Welt stehen. Dieser Traum gab mir die Sicherheit das richtige zu tun. Dieser tiefstehende Wunsch gab mir die Kraft, mich auf meinen eigenen Weg zu machen. So wurde ich Jugend- und Sportanimateur bei Robinson Club. Hier stand ich abends auf der Bühne, so wie ich es in meiner Vorstellung gesehen hatte. Heute bin ich längst kein Animateur mehr, aber ich unterstütze Menschen dabei, ein erfolgreiches und glückliches Leben zu führen, denn genau das ist meine wahre Leidenschaft.

Wo stehst du gerade in deinem Leben? Was war dein größter Traum als Kind? Kannst du dich noch daran erinnern, warum du diesen Traum hattest? Was wolltest du erreichen? Für was wolltest du dich einsetzen? Ich nenne das den Traum hinter dem Traum.

Wir müssen nicht immer unser ganzes Leben auf den Kopf stellen, um glücklicher zu sein. Oft reicht es schon, sie bewusst zu werden, warum man etwas tut. Findest du auf eine WARUM Frage keine Antwort, dann kannst du in deinen Träumen

nach einer Antwort suchen. Findest du hier keine Antwort, stelle dir die Frage, was du unentwegt tun kannst, ohne dass dir langweilig wird, oder du dich erschöpfst.

Hindern dich Ängste daran deinen Weg zu finden, ist mein heißester Tipp: Lade dir eine MeditationsApp herunter und taste dich ganz langsam an das Thema Meditation heran. Der Erfolg ist garantiert. Viel Spaß dabei.

Jörg Ristau



REDEKUNST & MEHR:

Jörg Ristau unterstützt als Trainer und Coach Menschen dabei, erfolgreicher und zufriedener zu leben. Motto: **SelbstWert ist GoldWert.** Außerdem ist er ein erfolgreicher Keynote Speaker. So gewann er beispielsweise im Januar beim „Speaker Slam“ in der Kategorie „Motivation“ den Excellence Award. Den Preis überreichte Wettbewerbsinitiator Hermann Scherer (r.).

Aktuelle Angebote im März 2022 Guten Tag



Priorin® Kapseln 120 Stück	€ 42,95 ¹⁾	€ 36,95
Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz 3 ml	€ 35,97 ¹⁾	€ 31,95
Orthomol arthroplus Granulat/Kapseln, 30 Tagesportionen	€ 67,99 ¹⁾	€ 53,95
Ipalat® HydroMed Lutschpastillen 30 Stück	€ 7,99 ¹⁾	€ 6,99
Diclo forte 20 mg/g Gel 100 g	€ 16,99 ¹⁾	€ 14,99
Cetirizin-ratiopharm® bei Allergien 10 mg 50 Filmtabl.	€ 19,34 ¹⁾	€ 16,99

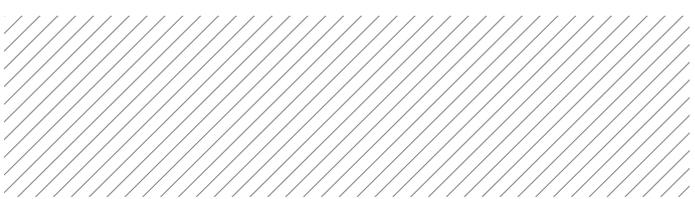
GANZTÄGIGER KOSTENLOSER BOTENSERVICE

Saselbek-Apotheke

22393 Hamburg · Saseler Markt 18
Tel. 040/6016575 · Fax 040/6016541 · www.saselbek-apotheke.de

Täglich durchgehend geöffnet:
Montag bis Freitag 8.30 – 18.30 Uhr
Samstag 8 – 13 Uhr

1) Unser ehemaliger Verkaufspreis. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. Für Druck- und Satzfehler keine Haftung.



Interior & Gallery

Ein Mix von handgefertigten, handverlesenen Unikaten mit einer Vergangenheit und Geschichte aus der ganzen Welt für Sie mit viel Liebe ausgesucht.

Ein vielfältiger Stilmix mit einzigartigen Wohnaccessoires und Möbeln zusammen mit selbst gemalter Ölmalerei ausgestellt.



Toro Artique
 Stadtbahnstraße 43
 22393 Hamburg
 Tel.: 040 - 521 568 39
 Mail: info@toroartique.de
 www.toroartique.de



Das Kuratorium der NCL Stiftung besteht aus Ralf Sigrist, Hubert Neubacher, Birgit Saatrübe, Lutz Marmor, Sigrid Bauschert und Olaf Rotax (v.l., Werner Schulze-Erdel nicht auf dem Foto).

Prominente Unterstützung im Jubiläumsjahr

Im **20. Jahr ihres Bestehens** freut sich die vom **Wellingsbütteler Arzt Dr. Frank Husemann ins Leben gerufene NCL-Stiftung** über prominente Verstärkung: Der ehemalige NDR-Intendant Lutz Marmor sowie Moderator Werner Schulze-Erdel sind die neu ernannten Mitglieder des ehrenamtlich tätigen Kuratoriums der Stiftung.

NCL steht für Neuronale Ceroid Lipofuszinose, allgemein auch als Kinderdemenz bezeichnet. Eine seltene, genetisch-bedingte und bisher unheilbare Erkrankung, bei der fortschreitend die Nervenzellen absterben und die zum Tod im frühen Erwachsenenalter führt. Die gemeinnützige NCL-Stiftung kümmert sich seit ihrer Gründung im Jahr 2002 um Forschungsförderung, Fortbildung und Aufklärungsarbeit zur NCL Kinderdemenz. Der unermüdliche Einsatz beginnt Früchte zu tragen: Vielversprechende Daten aus der Forschung stimmen hoffnungsvoll, potenzielle Therapien bald auch klinisch testen zu können. „Kinder mit Demenz und ihre Angehörigen brauchen jede Hilfe. Die Arbeit der NCL-Stiftung unterstützt die Erforschung und vielleicht auch irgendwann Heilung dieser seltenen, schrecklichen Krankheit. Sie hilft, das schwere Schicksal der Betroffenen nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Dafür engagiere ich mich sehr gerne“, sagt Lutz Marmor über seine Beweggründe, die Stiftung zu unterstützen. Werner Schulze-Erdel, bereits langjähriger Förderer der NCL-Stiftung und

gemeinsam mit Stiftungs-Schirmherrn Jan Josef Liefers Urheber des legendären Münsteraner Benefiz-Golfturniers „Krimi-Cup“, ergänzt: „Fasziniert von den Zielen der Stiftung möchte ich mithelfen, für junge Menschen Aufmerksamkeit zu schaffen, die zurzeit noch keine Lobby haben.“

Auch zwei neu ernannte Botschafterinnen engagieren sich für die Ziele der Stiftung: Die Künstlerin Juliane Golbs und die Unternehmerin Jacqueline Pojer, beide in Hamburg ansässig, sehen es als eine Herzensangelegenheit, sich für Kinder mit schweren Erkrankungen einzusetzen.

„Wir freuen uns sehr über die Verstärkung unseres Teams, gerade in unserem Jubiläumsjahr. Wir sehen es als Bestätigung und auch Ermutigung, den beschrittenen Weg zu einer Zukunft ohne Kinderdemenz mit Nachdruck und ungebrochenem Einsatz weiter zu verfolgen“, so Dr. Frank Stehr, Vorsitzender der NCL-Stiftung. Mehr Infos und die Möglichkeit zu spenden gibt's auf www.ncl-stiftung.de

LORENZ RECHTSANWÄLTE

Mietrecht
Immobilienrecht
Arbeitsrecht

Wohnungseigentumsrecht
Maklerrecht
Immobilienrecht

Verkehrsrecht
Vertragsrecht
Handelsrecht

Baurecht
Architektenrecht
Erbrecht

Christian Verstege

Nico Franck

Meike Wiese

Pitt Severin

Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Rechtsanwältin

Fachanwalt für
Bau- und Architektenrecht

Heegbarg 4 • 22391 Hamburg • Telefon: 040 604 46 99-0 • Telefax: 040 604 46 99-9
kanzlei@lorenzrechtsanwaelte.de • www.lorenzrechtsanwaelte.de

ANZEIGEN SPEZIAL

Schleim im Rachen und Räusperzwang



Expertentipp von

Dr. med. R. Dannesberger

Wiederkehrendes Räuspern, Verschleimung im Rachen und Druckgefühl am Kehlkopf - viele Menschen leiden seit Jahren unter diesen Beschwerden. Da die Ursache häufig nicht gefunden wird, laufen die Therapieversuche mit schleimlösenden Medikamenten und Kortisonsprays häufig ins Leere. Seit wenigen Jahren ist bekannt, dass die Ursache dieser Beschwerden im Bereich der Speiseröhre und der Magenklappe liegt. Mithilfe der Befragung des Patienten und der Untersuchung des Kehlkopfs kann der HNO-Arzt erste Hinweise für die Erkrankung finden. Die 24-Stunden Messung des pH-Wertes im Rachen führt zu weiteren Erkenntnissen. Typischerweise kommt es bei diesen Patienten nachts zu einem starken pH-Wert-Abfall. Vom HNO-Arzt wird folgend eine funktionelle Endoskopie der Speiseröhre und der Magenklappe durchgeführt. Im Gegensatz zur Magenspiegelung, ist der Patient bei der Untersuchung wach. Der Vorteil liegt darin, dass die Funktion der Magenklappe und der umgebenden Strukturen beurteilt werden kann. Ist die Ursache der Beschwerden gefunden, kann nach einem ausführlichen Gespräch die richtige, meist medikamentöse Therapie, durch den HNO-Arzt eingeleitet werden.



Damit das Gymnasium Grootmoor auch künftig gemäß den neuen Anforderungen ein attraktiver Standort für Schüler:innen bleibt, wird angebaut.

GYMNASIUM GROOTMOOR WIRD ERWEITERT

Das Gymnasium direkt an der Grenze zu Wellingsbüttel ist bei vielen Alstertaler Schülerinnen und Schülern eine beliebte Wahl. Damit das auch künftig bei allen, die es wollen, der Fall sein kann, wird seit einiger Zeit gebaut. Die Außenanlagen und das Schulgebäude werden erweitert. Grund hierfür sind die absehbar weiter steigenden Schülerzahlen, die den Zubau von Klassenräumen erforderlich machen. Bis 2030 soll Hamburg laut Experten 25 Prozent mehr Schüler bekommen. Die Hansestadt ist beliebt bei jungen Familien, so steige die Schülerzahl vier Mal schneller als die Gesamtbevölkerung. „Das Gymnasium Grootmoor ist stets am Wachsen, immer mehr Schüler:innen melden sich jedes Jahr an. Um dem nachzukommen und auch das Schulgebäude angemessen zu erneuern, investiert die Stadt Hamburg in den nächsten drei Jahren weitere 7,5 Millionen Euro“, erklärt Tim Stoberock von der SPD Alstertal/Walddörfer und führt weiter aus, „kurzfristig wird eine neue, geräumigere Mensa fertiggestellt und mit einem Gründach versehen. Für eine klimaneutralere Schule wird außerdem eine Fotovoltaikanlage installiert und die Anbringung von weiteren Anlagen an anderen Gebäuden überprüft und die Schule insgesamt an das Fernwärmenetz angeschlossen. Das Doppel-H-Gebäude wird Ende 2024-25 komplett saniert, der Eingangsbereich soll schon bis Ende diesen Jahres aufgestockt werden, um weitere Klassenräume zu schaffen. An weiteren Veränderungen für die Schüler:innenschaft ist die Sanierung des Oberstufengebäudes, der Dreifeldsporthalle und auch des Fachklassengebäudes zu erwarten. Durch all diese Maßnahmen können wir sicherstellen, dass das Gymnasium Grootmoor weiterhin ein attraktiver Standort für die aktuellen und zukünftigen Schüler:innen bleibt und auch in den kommenden Jahren alle Interessierten ihren Erstwunsch bekommen können, wie es zuletzt im Schuljahr 2021/2022 auch der Fall war.“



HNO
in Wellingsbüttel

Dr. med. Rainer Dannesberger
Facharzt für HNO-Heilkunde

Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler

Wellingsbüttler Weg 119
22391 Hamburg
Telefon: 040 - 46 65 37 28
www.hnopraxis.hamburg

Kultur im Torhaus



Das Torhaus Wellingsbüttel –

Treffpunkt für Literaturbegeisterte, Kunst- und Musikliebhaber, Cineasten und alle, die Künstler hautnah erleben wollen.

**Unterstützen Sie uns auch gern
mit Ihrer Mitgliedschaft!**

Wellingsbüttler Weg 75 b, www.kulturkreis-torhaus.de
Auskünfte & Karten: Tel. 040-536 1270, buero@kulturkreis-torhaus.de

ALSTERTAL PLUS

POWERED BY ALSTERTAL-MAGAZIN



Poppenbüttler Getränke-Fachmarkt
Moorhof 2 • ☎ 606 60 33

Lieferservice frei Haus: Jetzt bequem online bestellen, dafür einfach den QR-Code scannen.



Neue Weine im Angebot



SC POPPENBÜTTEL
von 1930 e.V.

Freie Plätze in folgenden Sportgruppen

Zumba	Donnerstag 19:00-20:00 Uhr, Bültenhalle
Jazz & Modern Dance ab 12 Jahre	Montag 17:10-18:10 Uhr, Bültenhalle
TaiChi	Donnerstag 17:45-18:55 Uhr, Bültenhalle
Sitzgymnastik	Mittwoch 13:15-14:15 Uhr, Bültenhalle
Alle Gruppen in der Bültenhalle, Bültenkoppel 1	

Mitte März starten neue Kurse: After Work Yoga für Männer, Nordic-Walking, Inline-Skating für Kinder, Hatha Yoga, Faszientraining, Langhantel Workout, Total Body Workout, Aqua-Training, Cardio Hit, Pilates – **Bitte jetzt schon anmelden!**

Gesundheit fördern und dabei Spaß haben – Dafür steht der SCP!

Geschäftsstelle Sport-Club Poppenbüttel
Mo. + Do. 14-18 Uhr, Di. + Mi. 09-12 Uhr
Bültenkoppel 1 – 22399 Hamburg – Tel. 606 14 14
E-Mail: geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de
www.scpoppenbuettel.de



©Fotos: Ilka Mameró / Oublie Loulou

Liebe-für's

Lust auf ein bisschen Frankreichurlaub im Geiste? Die Band **Oublie Loulou** rund um die **Poppenbüttler Sängerin Anja Treskatis** kann ihn bieten. Mit poetischen Chansons rund um die Liebe. Eine Kostprobe geben die Fünf Ende März im **Sasel Haus**.

Alstertal Magazin: Wie sind Sie zum Chanson gekommen?
Anja Treskatis: Ich war in der 11. Klasse ein Jahr in Frankreich. In meiner Gastfamilie lief den Großteil des Tages der Fernseher. Es war das Jahr, in dem sich der Todestag von Jacques Brel zum zehnten Mal jährte. In meiner Erinnerung lief mindestens einmal täglich ein Konzertmitschnitt von Ne me quitte pas. Ich hatte so etwas noch nie gesehen, habe Feuer gefangen und dieses Feuer brennt bis heute.

Was macht den Reiz daran für Sie aus?
Zum einen die feinsinnigen Texte, zum anderen die unvergleichlichen und unvergesslichen Interpreten wie Aznavour, Brel, Barbara, Ferré, Gréco, Montand, Moustaki, Piaf... Drei dieser Chanson-Ikonen habe ich mehrmals live erlebt. So großartig, so einzigartig französisch. Einer meiner Favoriten der neueren Chanson-Generation heißt Yves Jamait.

Ihre Band ist international besetzt – von Polen über Hamburg bis nach Bayern – wie haben Sie zusammengefunden?

Das stimmt, unser Akkordeonist kommt aus Serbien, unser Gitarrist aus Polen und wir anderen drei kommen verteilt aus Deutschland. Ich bin gebürtige Hamburgerin und lebe seit eineinhalb Jahren im schönen Alstertal. Ich habe ungefähr ein Jahr gesucht, bis wir uns in dieser Besetzung gefunden haben. Wenn man zusammen französische Chansons spielen will, sollte es nicht nur musikalisch passen, sondern auch menschlich. Es ist ein Geschenk, mit so professionellen Musikern und feinen



Ihr Fachgeschäft im Alstertal

Elektrohaus FernsehMelle

Verkauf, Installation, Reparatur

Elektrogeräte, Leuchten, Elektroinstallation
TV, HiFi, Multiroom, Kabel-TV, DVB-T2HD, SAT
DSL, Netzwerk, WLAN, Telefone, Telefonanlagen

Tel: 602 22 41 + 60 82 13 80
Poppenbüttler Hauptstraße 11 * 22399 Hamburg
Mo-Fr 9:00 - 13:00 Uhr + 14:00 - 18:00 Uhr Sa 10:00 - 13:00 Uhr

Logos: Metz, Panasonic, Block, DENON, YAMAHA, Gigaset, LIEBHERR, Miele, SIEMENS, BRAUN, KRUPS

DAILY-LOCAL-PEOPLE-LIFESTYLE

ALSTERTALPLUS.de



Oh!

Singt vor allem über die Liebe und sorgt mit seinem musikalischen Drive für gute Laune und Urlaubsstimmung: Oublie Loulou - Anja Treskatis (Gesang), Goran Lazarevic (Akkordeon), Dawid Zurawski (Gitarre), Sebastian Albrecht (Klarinette/Saxofon) und Thomas Prisching (Kontrabass).

Menschen zusammen Musik zu machen.

Sie schreiben die Texte auf dem Album *L'autoroute du soleil* geht es fast nur um Liebe... oder?

Klar, es geht viel um die Liebe, es geht aber auch um Reisen, Aufbruch, Abschied, vor allem um Begegnungen und Begebenheiten, die das Leben reich machen. In *Le bonheur est simple* habe ich beispielsweise gleich drei solcher Begegnungen aus einem französischen Sommer in ein Chanson gepackt. Eine von ihnen ist ein dicker freundlicher Tomaten-Bauer. Er tauchte plötzlich vor einem winzigen Kirchhof in den einsamen und herrlich wilden Cevennes auf. Vielleicht war es die Verblüffung, hier einer Menschenseele zu begegnen, vielleicht war es die Ruhe in seiner Stimme, jedenfalls sagte er einen Satz, der hängenblieb: *Mademoiselle, le bonheur est simple, l'amour bien plus compliqué.* Von solchen Begegnungen und davon, wie und wo die Chansons entstanden sind, erzähle ich auf dem Konzert. Dann kommt jeder mit auf die

Reise, es sprechen ja meistens sowieso nicht so viele fließend französisch.

Hätten Sie Lust auch mal politisch zu werden? Welches politische Thema würden sie gerne mal besingen?

Bis jetzt hatte ich keine Lust. Aber wann fängt denn politisch an? Fängt das nicht schon bei jedem Zuhause und in der Familie an? Vor ein paar Jahren saß bei unserem Konzert anlässlich der Eröffnung des Arabesques-Festivals Olaf Scholz in der ersten Reihe. Ich dachte: Ob er sich wohl jetzt gleich sehr langweilt? Nach dem Konzert kam eine Dame zu mir und hat sich bedankt und ausrichten lassen, dass es dem Bürgermeister sehr gefallen hätte. Das war auf

jeden Fall eine Überraschung... Vielleicht braucht die Politik einfach ein paar mehr französische Chansons (lacht).



Konzerttipp: Oublie Loulou im Sasel Haus, 26.03., 20 Uhr, auch als Livestream, Infos und Karten (ab 17.50€) über www.sasel-haus.de

Etnia Barcelona,
CK, KOMONO,
Marc O'Polo
munic,
Nike,
Porsche,
Ray Ban

Beate Rudloff
OPTIK

SEHENSWERT

Duvenstedter Damm 62a
22397 Hamburg-Duvenstedt
E-Mail: beate.rudloff@web.de
Tel. 040 6071025

Wir bitten um Terminvereinbarung

GOEBEL HIRSCH
BRINKE
RECHTSANWÄLTE

Recht anspruchsvoll.

FAMILIENRECHT · ERBRECHT · ARBEITSRECHT

Poppenbüttler Hauptstraße 13 · Tel. 606 79 226
www.alsteranwalt.de

Bestattungen

Telefon: 040/602 23 81

Eggers



Ohlendieck 10 & Harksheider Straße 6 · 22399 Hamburg
www.bestattungen-eggers.de · info@bestattungen-eggers.de

Welcher Tanz

passt zu mir?

Nach gefühlten zwei Jahren Lockdown wollen Sie jetzt endlich wieder runter vom Sofa, sich bewegen, am besten tanzen vor Freude? Nix wie los! Aber welcher Tanz passt eigentlich zu Ihnen? Eine kleine Checkliste hilft bei der Entscheidung. Sind Sie eher der Gesellschafts-Typ, dann sind Urban Dancestyles wie Latin, HipHop oder Jazz das Richtige für Sie. Leistungsorientierte „Einzelkämpfer“ finden ihr Glück dagegen eher in Tänzen, bei denen man sich sehr auf sich und die richtige Technik konzentriert, z.B. Ballett oder Stepptanz. Liegen Sie irgendwo dazwischen, dann kommen Sie mit Ihrem Partner zum Paartanz! Auch hier haben Sie wieder die Wahl: Die Allrounder wählen das Rundum-Paket mit allen Tänzen, die Spezialisten laufen bei Salsa, Discofox oder Rock'n'Roll zur Hochform auf. Sie können sich nicht entscheiden? Dann hören Sie mal in sich hinein, welche Musik und welche Tanzfilme Ihnen am besten gefallen. Und wenn das alles nicht hilft, rufen Sie einfach mal in Ihrer Tanzschule an – da gibt's die Antwort.

Tanzen macht nach der Lieblingsmusik noch mehr Spaß.



Expertentipp von Susanne C. Hans
Leitung der Tanz-, Gesangs- und Schauspielschule S-eins

 <p>Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie Dr. Dr. Sebastian Flinzberg Dr. Dr. Markus Lénard Kritzenberg 7 Telefon: 040 - 6 06 60 14</p>	 <p>Internistisch-neurologische Praxis PD Dr. Martin Bökmann Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue Dr. Marion Anne Vössing Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 40 66</p>	 <p>Physiotherapeutin Marett Carstensen Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 06 97 79</p>	 <p>Kinderzahnärztin Dr. Katharina Dorandt Heegberg 16 Telefon: 040 - 61 13 60 70</p>	 <p>Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle Heegberg 9 Telefon: 040 - 6 02 47 51</p>	 <p>Zahnärzte und Prophylaxepraxis Dr. Matthias Engeln Dr. Sven Schomaker Heegberg 13 Telefon: 040 - 6 02 39 49</p>
 <p>Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren Dr. Apama Haskan Heegberg 14 Telefon: 040 - 64 42 42 26</p>	 <p>Zahnärztin Dr. Sabine Kuhn Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 06 99 51</p>	 <p>ALSTERTAL- MED</p> <p>www.alstertal-med.de</p>			
 <p>Fachärzte für Urologie Dr. Stefan Lohmann Dr. Katja Oberhagemann Heegberg 14 Telefon: 040 - 6 02 28 00</p>	 <p>Logopädin Merja Mikkola Heegberg 16 Telefon: 040 - 78 89 60 06</p>	 <p>Fachärzte für HNO Dr. Fabian Reitmeier, Claudia Pyttlik, Dr. Volker Rennert Heegberg 2 Telefon: 040 - 6 02 33 37</p>	 <p>Fachärzte für Orthopädie Dr. Jörg Wagner Dr. Jürgen Schneeberger Heegberg 8 Telefon: 040 - 6 02 19 40</p>		
 <p>Ergotherapeutinnen Anke Schledz-Waldeck Angela Lein Heegberg 2 Telefon: 040 - 64 53 22 72</p>	 <p>Fachärzte für Frauenheilkunde Dr. Andreas Lesny Dr. Sandra Nachtigäller Heegberg 10 Telefon: 040 - 6 02 15 15</p>	<p>Unsere Patienten genießen den großen Vorteil, dass die einzeln angebotenen medizinischen Dienstleistungen Teil eines großen Netzes sind. Auf Grund dessen ist eine gute Koordination zwischen den verschiedenen Ärzten und Therapeuten möglich, wodurch der Informationsweg drastisch verkürzt wird. Weiterführende Termine werden direkt von den Mitgliedern für ihre Patienten vereinbart. Somit entstehen keine wesentlichen Wartezeiten auf Folgetermine bei den Kollegen. Bei unseren regelmäßigen zertifizierten Konferenzen erarbeiten wir immer wieder aufs Neue, wie wir unser Angebot für Sie als Patient weiter verbessern können.</p>			

Keine Bagatelle

Parodontitis

Parodontitis sollte unbedingt behandelt werden.

Nach bald seit zwei Jahren anhaltender Corona-Pandemie, sind viele PatientenInnen aus Angst vor einer Ansteckung nicht zu ihrem regelmäßigen zahnärztlichen Check-up gekommen. Dabei ist besonders zu dieser Zeit die Kontrolle der Mundgesundheit wichtig, was Studien der letzten Jahre aufzeigen konnten. Es stellte sich heraus, dass auch die Erkrankung des Zahnhalteapparates, Parodontitis, ein Risikofaktor für einen schweren bis tödlichen Verlauf der Covid-19 Infektion darstellt. Besonders bei der Erkrankung an einer Parodontitis, wird von uns immer wieder aufgeklärt, dass zur Aufrechterhaltung ihrer Mundgesundheit, eine halb- wenn nicht sogar vierteljährliche Kontrolle und Reinigung benötigt wird. Achten Sie auf Hinweise wie vermehrtes Zahnfleischbluten, Zahnfleischrückgang oder sogar Lockerung der Zähne. Daher rate ich, einmal nachzuschauen ob auch Sie Ihren letzten Kontrolltermin verstreichen lassen haben.



Expertentipp von Melanie Seiffart
Zahnärztin,
Zahnarztpraxis Alstertal

TANZEN!

Hol dir den Spaß zurück ins Leben!

In einem unserer Solotanzkurse (Latin, Steptanz, Ballett, HipHop, ...) oder zu zweit beim Paartanz von Walzer bis Salsa.



Poppenbüttler Hauptstraße 7
Fon: 24 82 57 17



www.s-eins.de



**ZAHNARZTPRAXIS
ALSTERTAL**

Dr. Esmeralda Pinto dos Santos
Dr. Sandra Umbreit
Melanie Seiffart (ohne Foto)
Poppenbütteler Weg 234
22399 Hamburg • Tel. (040) 611 98 566
info@zahnarztpraxis-alstertal.de
www.zahnarztpraxis-alstertal.de



Haben Sie Interesse an einer **Anzeigen-Werbung?**
Gerne berate ich Sie!

Gabriele Bergerhausen, Mediaberatung
Tel.: 538 930 55
Mobil: 0179 / 788 57 71
g.bergerhausen@alster-net.de



Bernh. Han & Sohn e.K.
Beerdigungsinstitut St. Anschar von 1880

Eilbek | 040 25 41 51 61
Alstertal | 040 600 18 20

www.han-bestatter.de
info@han-bestatter.de

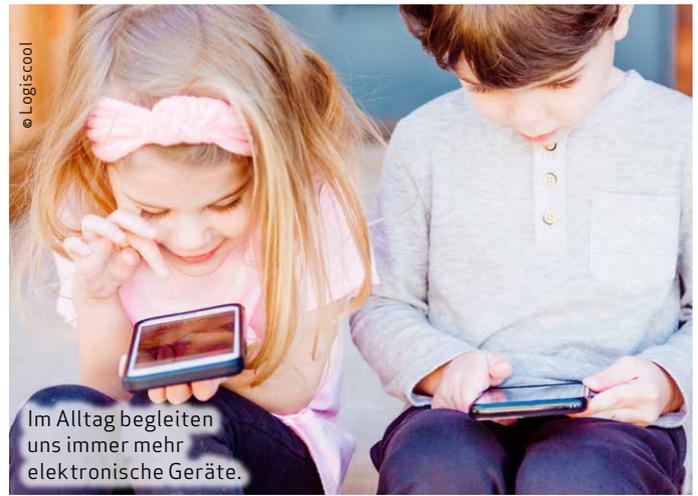


Leider zu spät.

Bestattungsvorsorge sichert rechtzeitig die Erfüllung Ihrer letzten Wünsche.



Eine übermäßige Anspannung der Kiefer-Muskulatur kann Kopfschmerzen verursachen



Im Alltag begleiten uns immer mehr elektronische Geräte.

Schienentherapie

bei Kopfschmerzen

Der Oberkiefer ist ein fester Bestandteil des Schädels, der Unterkiefer ist über das Kiefergelenk beweglich aufgehängt. Die Muskulatur, welche den Unterkiefer führt, ist sehr kräftig. Durch die Stellung und das Zusammenführen der Zähne wird die Position der Kiefer bestimmt. Schon kleinste Veränderungen können einen „Fehlbiß“ verursachen. Der Unterkiefer führt im Falle eines solchen Fehlbißes ausgleichende Bewegungen durch.

Dies geschieht unter großer Muskelkraft. Die daraus resultierende übermäßige Anspannung der Muskulatur kann sich auf andere Regionen übertragen und zum Beispiel Kopfschmerzen auslösen. Hilfreich kann hierbei eine Schienentherapie sein. Ihr Zahnarzt berät Sie gern.



Expertentipp von Dr. Manfred Kaps
Zahnarzt und Zahntechniker,
Zahnmedizin im Alstertal
(direkt am AEZ)



Expertentipp von Phillip Rosen
Leiter der Programmierschule
Logiscool
Norddeutschland

Wie Computer beim

Umwelt- und Klimaschutz helfen

Programmierkenntnisse sind nur was für Informatiker? Weit gefehlt! Mittlerweile sind wir umgeben von Technologien, die Grundlage für zahlreiche Lebens- und Wirtschaftsreiche darstellen. Der Kauf im Internet, die elektronische Bereitstellung und Sicherung von Daten oder die Steuerung ganzer Betriebsabläufe – Computer, Internet und mobile Kommunikation sind alltäglich geworden. Während digitales Wissen immer wichtiger werden (und uns im Alltag zunehmend mehr elektrische Geräte begleiten), steigt zeitgleich der Bedarf nach nachhaltigen Lösungen. Warum nicht beides verbinden? Mit der sogenannten Green IT unterstützen Computer beim Umwelt- und Klimaschutz – so helfen moderne Gadgets, Sensorik und Steuerprogramme beispielsweise bei der Energieeinsparung. Und auch Verbraucher ohne große IT-Kenntnisse können etwas zum Umweltschutz beitragen. Mit der „grünen Suchmaschine“ ecosia.org sorgen Sie mit Ihrer Suche dafür, dass beinahe im Minutentakt Bäume gepflanzt werden.

Zahnmedizin im Alstertal
Dr. med. dent. Manfred Kaps
Heegbarg 21 (AEZ-Außengalerie) • 22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon: 040 - 67 10 77 20 • www.zahnmed-aez.de

FERIENCAMPS ONLINE & PRÄSENZ
u. a. YouTube Videoproduktion, Minecraft, Programmieren

Für alle Ferien! Halb- und Ganztagescamps

040 / 611 98 575
www.logiscool.com/de

logiscool
Create. Code. Enjoy.

Stürzen

keine Chance geben

Viele pflege- und betreuungsbedürftige Menschen haben große Angst vor Stürzen in der eigenen Wohnung oder deren Umfeld. Manche Senioren scheuen daher aus Vorsicht jedwede Aktivität und schränken damit ihre Lebensfreude stark ein. Oftmals müsse nur das eigene Zuhause geringfügig angepasst und mögliche Stolperfallen beseitigt werden. Dazu gehörten zum

Beispiel Hindernisse, wie im Weg stehende Möbel oder erhöhte Türschwellen. Außerdem sollte für gute Lichtverhältnisse gesorgt und Blendeffekte vermieden werden. Haltegriffe in Bad oder Flur seien erfahrungsgemäß in vielen Fällen sehr hilfreich. Für Menschen die im gewohnten Zuhause leben und ein erhöhtes Sturzrisiko aufweisen, kann ein altersgerechtes

Trainingsprogramm nützlich sein, das die Muskulatur stärkt und den Gleichgewichtssinn fördert. Die Krankenkassen finanzieren über Gruppenkurse und Physiotherapeuten entsprechende Programme.



Expertentipp von Wolfgang Posdziech

PROMEDICA PLUS, Alstertal-Walddörfer

Stürze können durch Vermeidung von Stolperfallen und seniorenrechtlichen Fitnessübungen entgegengewirkt werden.



COIFFEUR-TOPADRESSE IN HAMBURG WWW.SYLVA-SCHACHT.DE

- DAMEN UND HERREN
- TECHNIK DES TROCKENHAARSCHNITTS
- BERATUNG UND STYLING



SYLVA SCHACHT

HEEGBARG 6
(GEGENÜBER AEZ)
22391 HAMBURG
TEL: 6 11 929 56
MO. GESCHLOSSEN
DI-FR 9:30-19:00 UHR
SA 9:30-14:00 UHR

Liebevolle Alltagsbetreuung aus Polen – zuverlässig im eigenen Zuhause

Deutschsprachige und geschulte Betreuungskräfte kümmern sich emphatisch um Ihre Liebsten

Auch in der aktuellen Corona-Krise können wir alle Leistungen für Sie und Ihre Angehörigen erbringen. An- und Abreise der Betreuungskräfte von und nach Polen erfolgt mit unserer eigenen Kleinbusflotte.



PROMEDICA PLUS
Alstertal – Walddörfer
Tel. 0171 / 62 66 018
Wulfsdorfer Weg 108 d, 22359 Hamburg
w.posdziech@promedicaplus.de



InShape
Physiotherapie Prävention

PHYSIOTHERAPIE

HEILPRAKTIKER PHYSIOTHERAPIE

WELLNESSMASSAGEN

NEU *** MODERNES ZIRKELTRAINING *** NEU
#WORKOUT #BLEIBFIT

INSHAPE APP
GRATIS IM APP STORE

Mo - Do 07:30 - 20:00 | Fr 07:30 - 16:00
Termine nach Vereinbarung

HH-Poppenbüttel - Harksheider Straße 10 - Tel: 671 074 10 - www.inshape.hamburg



Ja man glaubt es nicht, aber **wir haben Winter**. Und vielleicht wird es ja auch noch mal **kalt** und dann sorgen diese beiden Gerichte für ein bisschen **innere Wärme**

Vegane rote Linsensuppe mit Süßkartoffel

300 g Süßkartoffeln, 150 g Staudensellerie, 240 g Zwiebeln
 10 g Knoblauchzehe, 4 EL Rapsöl, 200 g rote Linsen
 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Kurkuma Gewürz
 125 ml Kokosmilch light (fettreduziert, 12% Fett)
 gehäufte TL KNORR Gemüse Bouillon salzfrei
 1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft), 3/4 TL Jodsalz
 50 g junger Spinat, 50 g gehackte Walnüsse

1. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

2. Süßkartoffeln, Sellerie und Zwiebeln in einem Topf im heißen Öl anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Linsen, Kreuzkümmel und Kurkuma zufügen und kurz andünsten.

3. Kokosmilch, 1200 ml Wasser und Knorr Gemüse Bouillon salzfrei zufügen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze kochen, bis die Linsen und das Gemüse weich gekocht sind. Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

4. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben, Saft auspressen. Linsensuppe mit Zitronenschale, Saft und Salz abschmecken. Mit etwas Spinat und gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Tipp zu diesem Rezept

Anstelle von Süßkartoffeln Kürbis oder Kartoffeln verwenden. Mit einem Klecks Ricotta oder griechischem Joghurt servieren. Zubereitungszeiten des Rezepts Vegane rote Linsensuppe mit Süßkartoffel:

Vorbereitungszeit: 15 min, Kochzeit: 30 min

Ab 1.3. wieder da! Wie gewohnt all you can eat Mongolisches Buffet:

Sushi Variationen, Salate,
 köstliche Hauptspeisen aus
 verschiedenen asiatischen Re-
 gionen, verführerische Desserts



Khan
 mongolei

Mo.-Fr. 12-15 Uhr (Mittagstisch), 17:30 -21:30 Uhr und
 Sa., So./Feiertags 12-21:30 Uhr nach geltenden Corona-Regeln
 Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen!

KHAN MONGOLEI
 Hummelsbütteler Markt 2 • 22339 Hamburg
 Tel.: 040 / 6367 9073 • www.khan-mongolei.de

lenwärmer

Indische Hühnersuppe

Zutaten für 4 Port.

250 g Möhren, 300 g Blumenkohl, 250 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel, 2 EL Öl, 2 TL mildes Currypulver
1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
2 Töpfe KNORR Bouillon Pur Huhn
100 g rote Linsen (10 Minuten Garzeit)
Pfeffer, 2 EL Limettensaft
1 EL gehackter Koriander oder Petersilie

1. Möhren schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenfilet darin rundum anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel im Bratöl glasig dünsten. Gemüse zufügen und kurz andünsten. Mit Curry bestäuben und anschwitzen. 3/4 l (750 ml) Wasser und Kokosmilch zugießen und aufkochen. Knorr Bouillon Pur Huhn einrühren. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

3. Hähnchenfilet und rote Linsen zur Suppe geben und weitere ca. 10 Minuten garen.

4. Suppe mit Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeiten des Rezepts Indische Hühnersuppe:

Vorbereitungszeit: 25 min, Kochzeit: 20 min



SONNTAGS- BRUNCH

Genießen Sie jeden Sonntag von 12 Uhr bis 15 Uhr unser beliebtes Brunchbuffet inklusive kalt-warmem Buffet, Begrüßungssekt, Säften, Kaffee und Tee. Schlemmen Sie nach Herzenslust!

€ 29,50 pro Person

Restaurant HORIZON
im Courtyard by Marriott Hamburg Airport
Flughafenstraße 47 - 22415 Hamburg
T 040 53102 357 - www.restauranthorizon.de

Hier ißt Hamburg in Österreich!



SEIT 1994
WATZMANN
WIRTSHAUS
1994 - 2020
25 Jahre

Saseler Chaussee 166 * 22393 Hamburg
Telefon: 040 - 600 35 89
Küche 17-23 Uhr, **NEU**: Sonntags geschlossen!
Wir freuen uns auf Sie!
(Es gelten die aktuellen Coronaregeln)

www.wirtshaus-watzmann.de



Restaurant Zur Kastanie

**Jeden Donnerstag im März
„Spare Ribs satt“ für 21,50 Euro
und vom 1. bis 31.3.22**

**1 Kilo Garnelen geschält für 45,90 Euro mit
Gemüse und Baguette oder indisch mit Curry-
sauce Chilli und Reis oder nach Ihren Wünschen**

**Kalte und warme Küche von
Do - Di, 12 bis 14.30 Uhr (Mittagstisch), und
Do - Di, 17:00 bis 21:30 Uhr, Mittwoch ist Ruhetag**

Tel. 040 / 607 25 25 • Fax 040 / 607 09 81
Speksaalredder 14 • 22397 HH - Duvenstedt
www.restaurant-zur-kastanie.de • info@restaurant-zur-kastanie.de

Inkontinenz ist nach wie vor mit Scham belastet. Viele scheuen den Gang zum Arzt, obwohl es dafür keinen Grund gibt.



Inkontinenz im Alter

Ob **Lachanfall, Husten oder Niesen**. Manchmal reichen Kleinigkeiten aus und **der Urin kann nicht mehr gehalten werden**. Obwohl Blasenschwäche im Alter weit verbreitet ist, ist Inkontinenz häufig ein Tabuthema.

Inkontinenz ist weit verbreitet. Vor allem ältere Menschen und Frauen sind davon betroffen. Je nach Schweregrad der Erkrankung gibt es die unterschiedlichsten Behandlungsmöglichkeiten. Dank moderner Einlagen und kleine Umstellungen im Alltag können Sie trotz Blasenschwäche ein aktives Leben führen..

Meist wird aus Scham der Gang zum Urologen gescheut oder lange Zeit hinausgezögert. Der unkontrollierbare Harnverlust macht unsicher. Dabei ist Harninkontinenz weit verbreitet. Alleine in Deutschland sind rund 10 Millionen Menschen betroffen. Vor allem ältere Personen und Frauen leiden darunter. Das Leben mit Inkontinenz ist anfänglich eine Herausforderung, die aber mit einer umfassenden medizinischen Behandlung und kleinen Umstellungen im Alltag gut gemeistert werden kann.

Was versteht man unter Inkontinenz?

Unter Inkontinenz bzw. Harninkontinenz versteht man den unfreiwilligen Verlust von Urin. Gründe hierfür können verschiedene Erkrankungen der Harnblase oder deren Verschlussmechanismen sein. Die am häufigsten auftretenden Formen sind dabei die Belastungs- bzw. Stressinkontinenz und die Dranginkontinenz. Durch vielfältige Behandlungsmethoden kann die Erkrankung geheilt oder zumindest gelindert werden.

Inkontinenz im Alter

Harninkontinenz tritt im Alter verstärkt auf. Schätzungen gehen davon aus, dass 80 % der Bewohner von Seniorenheimen davon betroffen sind. Die Wahrscheinlichkeit, an Inkontinenz zu erkranken, steigt laut Statistiken ab dem 50. Lebensjahr drastisch an. Ursachen können altersbedingte Veränderungen der Struktur der Blasenmuskulatur oder des unteren Harntraktes, Schwäche des Blasenschließmuskels, Abnutzungserscheinungen der Blase, neurologische Störungen und Nebenwirkungen von Medikamenten sein. Die am häufigsten auftretende Form, ist dabei die Belastungsinkontinenz, welche dann oft in Kombination mit der Dranginkontinenz auftritt.

Inkontinenz behandeln

Je nach Schweregrad und Form der Erkrankung gibt es verschiedene Behandlungsansätze. Wichtig ist als Erstes eine gesicherte Diagnose. Diese kann nur von einem Urologen gestellt werden. Dieser wird die Harnwege mit dem Ultraschallgerät untersuchen.

Inkontinenz vorbeugen

Harninkontinenz kann gezielt vorgebeugt werden. Vor allem ein

spezielles Training der Beckenbodenmuskulatur gilt als vielversprechend. Dieses kann zu Hause oder bei einer Physiotherapie durchgeführt werden. Erste Erfolge zeigen sich nach ungefähr vier bis sechs Monaten. Zudem ist eine Gewichtsreduktion sinnvoll. Erhöhtes Körpergewicht hat einen negativen Effekt auf den unwillkürlichen Harnverlust.



Heutzutage kann Inkontinenz durch verschiedene Behandlungsmethoden gelindert oder sogar geheilt werden.

Jetzt zahlt Ihre Immobilie für Sie

Ihre Immobilie. Ihr Zuhause. Ihre Rente.



Unverbindlich und kostenlos unsere **BERATERTAGE** nutzen: Immer mittwochs ab 14:00 Uhr in unserer Niederlassung Ratsmühlendamm 25 in 22335 Hamburg
☎ 040.22 85 10 10
✉ hamburg@deutsche-leibrenten.de

NEU!
Beratertage
in der
Niederlassung
Hamburg



Sandra Tesch und Alexander Gehrman

www.deutsche-leibrenten.de/hamburg

WIR KAUFEN GRUNDSTÜCKE



Was dürfen Sie erwarten:

- Eine diskrete Beratung
- Übernahme der gesamten Organisation
- Ermittlung des maximalen Erlöses
- Anzahlungsvarianten möglich
- Übergabe zu Ihrem Wunschtermin
- Eine sichere Abwicklung durch unsere über 30-jährige Erfahrung im Immobiliengeschäft

040 645 395-0 info@mollwitz.de

FORUM ALSTERTAL
Wir bieten Ihnen Service-Wohnen, Tagungen & Events direkt neben dem AEZ



Service-Wohnen im schönen Alstertal

Das FORUM ALSTERTAL bietet Ihnen 88 exklusive 2 - 3 Zimmer Service-Wohnungen von 43 bis 105 m² für ein selbstbestimmtes Leben in einem hochwertigen und modernen Ambiente.

- Familiäres Serviceteam
- Hausmeisterservice
- 24h Hausnotrufsystem
- Umfangreiches Kultur- und Kursprogramm
- Sozialpädagogische Beratung & Betreuung

Wir bieten Ihnen eine unvergleichliche Lage zwischen Alsterlauf und Alstertaler Einkaufszentrum mit erstklassiger Infrastruktur für alle Ihre Aktivitäten und eine individuelle Freizeitgestaltung.

Wir freuen uns auf Sie!

www.Forum-Alstertal.de
K18-K18a-18b-V, K18Wb, Gas, Bj. 1999; K18c, B, K18c, Gas, Bj. 2014

Kritenberg 18 · 22391 Hamburg 040 - 60 68 68

Der Pflegedienst in Ihrer Nähe

JONATHAN

Seniorentreff „Jonathan Aktiv“ Entlastungsleistungen direkt in unseren Aktiv-Räumen + Fahrservice.
Informationen zum Programm unter **040/ 60 70 917**

- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- individuell geplante Pflege
- individuelle Dementenbetreuung
- Entlastung der Angehörigen

Poppenbütteler Chaussee 28, Hamburg-Duvenstedt
Inhaberin: Kirsten Mähl
www.jonathan-pflegedienst.de

30 Jahre

MDK Bestnote

FEIERN SIE MIT!



Feiern Sie 30 Jahre ALSTERTAL-MAGAZIN. Werden Sie Partner in der neuen Sonderausgabe ALSTERTALER PROFILE! Weitere Infos hier: (QR-Code) oder: magazine.hamburg/mediadaten



Rüstige Radler

Warum nicht mal **umsatteln auf ein E-Bike oder Pedelec?** Denn mit elektronischem Antrieb sind lange Touren auch im Alter kein Problem. Erfahren Sie, welche Unterschiede es gibt, warum das Radeln im Alter so gesund ist und worauf beim Kauf von einem Elektrofahrzeug zu achten ist.



Ein Helm ist beim E-Bike zwar nicht vorgeschrieben, jedoch ratsam und sicherer.

Immer mehr sogenannte Pedelecs sind auf den Straßen zu sehen. Allerdings ist vielen der Begriff weit weniger geläufig als das Gefährt an sich. Denn eigentlich ist ein Pedelec genau das, was landläufig als E-Bike bezeichnet wird: Ein Rad, das den Fahrer beim Treten mit einem elektrischen Antrieb bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h unterstützt und so das Fahren deutlich leichter macht. Wer ein solches Rad E-Bike nennt, liegt damit im Sinne der Straßenverkehrsordnung falsch. Diese definiert ein Pedelec als normales Fahrrad – mit allen zugehörigen Rechten und Pflichten. Für ein E-Bike, das auch ohne Treten fährt, sind dagegen ein Kennzeichen und ein Führerschein Pflicht. Das Pedelec jedenfalls befindet sich auf der Überholspur.

Ein E-Bike für Senioren bringt die Gesundheit auf Trab
Egal, ob man mit Elektro-Schwung oder purer Muskelkraft radelt: Generell tut Bewegung dem Körper und der Seele gut. Und das in jedem Alter. Das Umsatteln auf ein Pedelec ist dabei möglicherweise sehr hilfreich. Es kann älteren Menschen, die aus Angst vor Bergen, Gegenwind oder Erschöpfung zunehmend aufs Radeln verzichten würden, die Fahrt erleichtern und so auch längere Touren wieder möglich machen.

Das E-Radeln braucht Übung
Das E-Rad kann auch Menschen, die durch eine Erkrankung vorbelastet sind, den Weg in ein aktiveres und gesünderes Leben ebnen. Bei den vielen Vorteilen, die E-Räder mit sich bringen, ist aber zu beachten: Der Umgang mit ihnen ist gewöhnungsbedürftig. Zumal das Fahrverhalten im Vergleich zu einem herkömmlichen Rad ein ganz anderes ist. Denn mit dem Elektro-Schwung ist man meist schneller unterwegs. Das kann in Kurven oder beim Ausweichen brenzlig werden. Autofahrer unterschätzen oft das Tempo des E-Radlers, da sie den Motor nicht erkennen.

Welche Elektrofahräder gibt es?
Pedelec: Ein Rad mit einem Elektromotor (maximal 250 Watt), der den Fahrer bis zu einem Tempo von 25 km/h unterstützt. Man muss dafür aber selbst in die Pedale treten. Wie stark der Motor unterstützt, lässt sich mit verschiedenen Stufen einstellen und ist auch abhängig davon, wie schnell man selbst in die Pedale tritt. Je höher die Stufe, umso weniger Kraft ist nötig – das ist vor allem bergauf sehr hilfreich. Allerdings leert sich der Akku dann schneller und die Reichweite wird kürzer. Das Pedelec ist verkehrsrechtlich dem normalen Fahrrad gleichgestellt und kann von jedem gefahren werden. Ein Helm ist nicht vorgeschrieben – aufgrund der höheren Geschwindigkeit aber ratsam.

Pedelec mit Anfahrhilfe: Wie beim normalen Pedelec unterstützt



der Elektromotor den Fahrenden beim Treten bis 25 km/h. Allerdings erleichtert die Anfahrhilfe den Start und beschleunigt auch ohne Treten bis 6 km/h. Dennoch gibt es keine Extra-Vorschriften. **S-Pedelec:** Beim schnellen Pedelec unterstützt der Motor (maximal 500 Watt) den Fahrenden beim Treten bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h. Das S-Pedelec gilt daher rechtlich nicht mehr als Fahrrad, sondern als Kleinkraftfahrzeug. Es sind Kennzeichen (etwa 70 Euro/Jahr), Betriebserlaubnis vom Kraftfahrtbundesamt, Führerschein der Klasse AM und ein Helm nötig. Außerdem ist das Fahren auf Radwegen verboten. **E-Bike:** Hierbei handelt es sich um ein Elektro-Mofa (Motorleistung bis 1.000 Watt), das den Fahrer bis 25 km/h unterstützt – auch ohne eigenes Treten.



Ihr Immobilienmakler setzt Ihre Pläne um

ZIMMERMANN
IMMOBILIEN SERVICE
RECHTLICH UND FINANZIELL

Leibrente: Wie geht das?



- Wollen Sie wohnen bleiben?
- Wollen Sie eine monatliche Rente aus Ihrer Immobilie erhalten?
- Brauchen Sie eine Einmalzahlung, z.B. für altersgerechte Umbauten?
Sprechen Sie mit uns über Ihre Optionen.

Frahmredder 7
22393 Hamburg

Telefon: 040 - 600 10 60
www.zimmermann-ivd.de




EDELMETALLKONTOR

EK
HAMBURG

Beratung kostenlos - Bargeld sofort
040/219 72 804

WAS SIND IHRE SCHÄTZE WIRKLICH WERT?



www.wir-kaufen-ihre-gold.de
Am Markt: Wellingsbüttler Weg 123
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. n. Vereinbarung






Haben Sie Interesse an einem **Inserat?**
Gerne berate ich Sie!

Luka Plepp
Sales-Manager
Tel.: 040/538 930 62
l.plepp@alster-net.de

LEBENSQUALITÄT VERBESSERN K+T



Hilfsmittel für zuhause und unterwegs. Für Ihre Rehabilitation, Therapie und Pflege:

- Rollstühle und Rollatoren
- Elektromobile
- Hilfsmittel für die häusliche Pflege
- Geräte für Funktionelle Elektrostimulation

Besuchen Sie unsere Ausstellung in HH-Poppenbüttel.
Wir beraten Sie gern: 040 - 60 60 450

K+T
KRAUTH + TIMMERMANN
Rehatechnik GmbH + Co. KG



KRAUTH + TIMMERMANN Rehatechnik GmbH & Co. KG • Poppenbütteler Bogen 11
22399 Hamburg • E-Mail: reha@krauth-timmermann.de • www.krauth-timmermann.de



Frontzahnästhetik

Strahlend weiße Zähne, die in perfekter Position nebeneinander stehen und umwerfend aussehen – nicht jeder hat dieses Glück. Aber wie können schiefe Frontzähne und zu große Interdentalräume korrigiert werden? **Drei kosmetische Verfahren für ein schönes Lächeln.**

Veneers

Kleine Unfälle passieren häufig, auch im Zahnbereich. Schnell ist ein Stück Zahn abgebrochen, was sich mit einer Füllung nicht immer schön korrigieren lässt. Aber auch viel Kaffee und Tee können die Zähne verfärben und das strahlend weiße Lächeln eindämmen. Wer unter diesen Problemen leidet oder vielleicht schon von Geburt an mit einer kleinen Zahnücke lebt, die ihm absolut gar nicht gefällt, können Veneers in Frage kommen.

Diese kleinen, hauchdünnen Keramikschalen finden ihre Anwendung überwiegend im Frontzahnbereich und werden passgenau aus hochwertigen Materialien gefertigt. Die Schalen werden im Anschluss dauerhaft und unsichtbar auf den eigenen Zahn geklebt und retuschieren kleine Makel. Das Beste daran, die Zähne müssen dabei nur geringfügig beschliffen werden und die gesunde Zahnschmelz wird kaum beeinträchtigt.

Keramikkronen

Kronen kommen in der Regel dann zum Einsatz, wenn sonst nicht mehr viel hilft, z.B. der Zahn so von Karies angegriffen wurde, dass eine Füllung nicht mehr hält. Oder auch, wenn ein Unfall so schwerwiegend ist, dass der Großteil des Zahnes wegbricht. Man könnte sie als Kapfen beschreiben, die die übrig gebliebene Zahnschmelz stabilisiert und die ursprüngliche Form zurückgibt. Lange Zeit wurden Kronen aus Metalllegierungen oder auch Kunststoff gefertigt, aber nichts ist dem Zahnweiß so ähnlich wie eine Keramikkrone, sprich ein Zahnersatz aus Porzellan. Die Farbe kann man sich in Absprache mit dem Zahnarzt sogar aussuchen, allerdings sollte sie natürlich zum übrigen Gebiss passen. Dabei ist sie in der Härte dem Zahnschmelz ähnlich und im Gegensatz zu Metalllegierungen werden auch allergische Reaktionen ausgemerzt. Die Verträglichkeit des Materials ist also in der Regel sehr gut. Einziger Nachteil ist die aufwendige Herstellung, was leider bedingt, dass Keramikronen nicht ganz günstig sind. Wer aber seine Krone gut pflegt und putzt, was man ja ohnehin auch bei den eigentlichen Zähnen machen sollte, kann mit einer Lebensdauer von bis zu 25 Jahren rechnen.

Kompositaufbauten

Kompositrestaurationen hören sich zwar etwas kompliziert an, sind sie aber gar nicht – sie sind nämlich non-invasiv. Während bei anderen Vorgehensweisen präpariert wird, wird hierbei eher modelliert. Dabei

ist diese Variante der Zahnästhetik nicht nur kostengünstiger, sondern auch schneller. Dem Zahn wird nämlich weniger weggenommen. Man spart sich gesunde Zahnschmelz und die Umformung mit Komposit wird direkt im Mund vorgenommen, was in der Regel in einem Termin gemacht werden kann. Dabei wird die Füllung einfach gesagt auf den Zahn geklebt, manchmal in mehreren Schichten. Im Anschluss wird sie mit einer Polymerisationslampe ausgehärtet und poliert. Füllungen mit Komposit können ungeliebte Zahnücken verschwinden lassen, leichte Schiefstände korrigieren und abgebrochene Ecken wieder ganz machen. Da sie die günstigere Variante zu Veneers sind, sind sie allerdings auch nicht ganz so langbleibig.



Aus einer Farbpalette kann der Zahnarzt den perfekten Zahn-Ton auswählen.

LACHGAS-SEDIERUNG



Foto: BIEVIER medical

Bei Zahnarzt Bernd Krüger und seinem Team stehen Sie im Mittelpunkt.

Lachgas wird bereits seit 1844 als Narkosemittel benutzt. Heutzutage kommt es insbesondere bei Angstpatienten zum Einsatz, wie auch in der **Zahnarztpraxis Krüger**, Saseler Parkweg 4. Lachgas ist, bei richtiger Anwendung, komplett nebenwirkungsfrei und gefahrlos. Es wirkt beruhigend und schmerzmindernd. Zudem unterdrückt es den Würgereiz und reduziert die Zeitwahrnehmung des Patienten. Das Lachgas wird über eine angenehm aufliegende Nasenmaske verabreicht. Dabei wird kontinuierlich der Puls des Patienten überwacht, um jedes Risiko auszuschließen. Der Vorteil gegenüber einer Vollnarkose: Die Kommunikations- und Aufnahmefähigkeit des Patienten ist trotz der Sedierung nicht beeinträchtigt. Weitere Informationen finden Sie unter **Tel.: 040 / 60 11 92 0** oder **auf www.krueger-zahnarzt.de**.

Neu im Team
Mirja Soost, Zahnärztin





Dr. Schomaker Mirja Soost Dr. Engeln



Dr. Engeln & Dr. Schomaker
we care for your smile

Praxis für Zahnheilkunde

- Zahnfarbene Kronen in einer Sitzung / Cerec
- Parodontose / Zahnerhaltungstherapie
- Endodontie / Wurzelbehandlung
- Funktions- und Schienentherapie
- Behandlung von Kindern/Senioren und Angstpatienten
- Vollnarkose / Sedierung
- Individual-Prophylaxe / Zahnreinigung



Offizielles Mitglied
ALSTERTAL MED
www.alstertalmed.de

Heegborg 13 • am AEZ in Poppenbüttel
Tel.: 040 / 602 39 49 • www.zahnarzt-hamburg.biz

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-13:00	08:00-13:00	08:00-14:00	08:00-13:00	08:00-14:00
15:00-19:00	15:00-19:00	15:00-18:00	14:00-19:00	



Frischekick für Ihre Zähne



Praxis Dr. Sabine Kuhn
ALSTERDENT

Heegborg 10 · 22391 Hamburg
040 606 99 51 · www.alsterdent.de



NICOLE MAZUR
ZAHNÄRZTIN



- Gesunde Zähne – ein Leben lang
- Zahnerhalt und Zahnersatz
- Ästhetik
- Prophylaxe und Parodontitis Therapie
- Individuelle Behandlungskonzepte
- Modernste Praxiseinrichtung
- Flexible Ratenzahlung

Kommen Sie vorbei - wir freuen uns!

Zahnarztpraxis Nicole Mazur | Mittelstraße 70, 22851 Norderstedt
Tel.: 040 - 52 43 508 | www.zahnarztpraxis-mazur.de
Termine nach telefonischer Vereinbarung sowie Online-Terminvergabe

Die neuen Podcasts für unsere Stadt:





AlsterCast Hamburg zum **Hören**

Mit vielen Prominenten und Experten. Und fast täglich neuen Folgen. Auf allen wichtigen Podcast-Portalen und www.magazine.hamburg/alstercast

Jetzt auch Ihren Podcast buchen unter:
040-538 9300

Sieht das nicht himmlisch lecker aus! Ab und zu kann man sich diese Köstlichkeiten ruhig gönnen.



Süßes gibt den Zähnen Saures

Die **Ernährung** spielt für die **Zahngesundheit** eine wichtige Rolle. Zucker und Säure schaden den Zähnen. Dabei ist allerdings nicht nur die Menge entscheidend, sondern auch wie häufig Zucker gegessen wird. Die Ernährung sollte **ausgewogen** und **abwechslungsreich** sein sowie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Wie gesund – und auch wie schön – unsere Zähne sind, hängt zu einem guten Teil von der Ernährung ab. Wer beispielsweise viel Säure zu sich nimmt, riskiert Schäden am Zahnschmelz, die zu größerer Heiß-Kalt-Empfindlichkeit, Verfärbungen oder Sprüngen führen können. Nicht nur Obst und Fruchtsäfte enthalten viel Säure, auch Softdrinks wie Cola, Energydrinks oder auch Dressings. Ein weiterer bekannter „Zahnschädling“ ist Zucker, der sich ebenfalls in einer Vielzahl von Lebensmitteln, über Süßigkeiten hinaus, findet und Karies begünstigt. Häufig unterschätzte Zuckerquellen sind beispielsweise Softdrinks, Ketchup und Frühstücks-Cerealien. Neben Säure und Zucker haben auch andere Lebensmittel bzw. Zutaten einen Effekt auf die Zahngesundheit. Und der kann durchaus positiv sein. Schon während der Schwangerschaft lässt sich die Zahngesundheit des Embryos beeinflussen. Die Entwicklung der Zähne, setzt nämlich bereits sehr früh ein, auch wenn man die Zähne erst viel später sieht. Wichtig sind die Nährstoffe Kalzium und Phosphat, die zudem Vitamin D bedürfen, um gut resorbiert werden zu können



Kalzium und Phosphat auch im Erwachsenenalter wesentlich. Die genannten Nährstoffe beeinflussen die Zahngesundheit keineswegs nur in jüngeren Jahren günstig. Auch Erwachsene sollten auf eine ausreichende Kalzium- und Phosphat-Zufuhr – wieder in Kombination mit Vitamin D – achten. Außerdem spielt die Speichel-„Qualität“ eine Rolle, denn im Normalzustand kann Speichel die Säure im Mundraum neutralisieren. Wenn die Zusammensetzung des Speichels aus dem Gleichgewicht gerät, kann er seine Schutzfunktion für die Zähne nicht mehr vollends erfüllen. Schädlich sind in dieser Hinsicht Alkohol und koffeinhaltige Getränke. Positiv wirkt es sich dagegen aus, viel Wasser zu trinken. Empfehlenswert ist zudem viel Rohkost auf dem Speiseplan, da sie in der Regel pH-neutral ist. Auch die beste und zahnschonendste Ernährung macht allerdings eine gründliche Zahnpflege nicht überflüssig. Beides in Kombination kann jedoch für lange Zeit für gesunde und schöne Zähne sorgen.

Moderne Abdrücke bei Bernd Krüger

Die herkömmlichen Abdrücke in der Zahnarztpraxis gehören bald der Vergangenheit an. In der **Zahnarztpraxis Krüger, Saseler Parkweg 4** ist dieses schon der Fall, dort müssen für viele Behandlungen keine unkomfortablen Abdrücke mehr genommen werden, die oft den Brechreiz auslösen oder Atemprobleme verursachen. Auch der ungute Geschmack vom Abdruckmaterial muss nicht mehr ertragen werden. Grund dafür ist die neueste Technologie, der Intraoralscanner: Eine kleine Kamera, die in den Mund eingeführt wird, macht dabei viele Bilder, die direkt zu einem dreidimensionalen Modell zusammengesetzt werden. Neben dem Patientenkomfort bietet der Intraoralscanner auch noch weitere Vorteile gegenüber eines herkömmlichen Abdrucks: durch die sehr präzise Erfassung der Strukturen im Mund und dadurch, dass die erfassten Daten direkt verwendet werden können werden Fehlerquellen, die durch das Abdruckmaterial oder einen Gipsausguss entstehen, umgangen werden, was zu noch präziseren Arbei-

ten führt. Außerdem können die Abdrücke direkt verwertet werden, was die Kommunikation zwischen dem Eigenlabor und dem Arzt wesentlich einfacher und schneller macht, wodurch die Arbeitsabläufe schneller stattfinden können.

Zudem werden durch die dabei entstehenden Echtfarbmodelle die Diagnosemöglichkeiten erhöht und die Behandlungsschritte ersichtlicher für den Patienten.



Zahnarztpraxis Bernd Krüger • Saseler Parkweg 4 • 22393 Hamburg
Tel.: 040 - 601 19 20 • Öffnungszeiten: Mo. 8.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr,
Di.-Fr. 8.00 - 13.00 Uhr, Di. und Do. 14.00-19.00 Uhr



Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen

Die einfachste Art, herausnehmbaren Zahnersatz zu befestigen, ist die Klammerprothese. Diese Art der



Doppelkronentechnik – Präzision und Qualität

Versorgung ist jedoch bei mangelndem Restzahnbestand oder parodontal erkrankten Zähnen mit vielen Nachteilen behaftet. Vor allem im

Frontzahnbereich ist eine sichtbare Klammerkonstruktion nicht ideal. Die optimale Lösung bietet hier die sogenannte Teleskop- oder Doppelkronentechnik, wie sie in der Gemeinschaftspraxis Kaufmann und Dellwig in Ammersbek angeboten wird.

Eine Teleskopprothese ist ausgesprochen komfortabel. Zudem benötigt sie keine sicht- und spürbaren Metallklammern.

Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

Ebenso lassen sich Zahnform oder Fehlstellungen auf diese Weise kor-

rigieren und liefern ein natürliches und ästhetisches Bild. Die Versorgung ist langfristig sicher, weil selbst bei dem Verlust von weiteren Zähnen eine Ergänzung bzw. Reparatur sehr einfach und schnell erledigt werden kann. Auch zahnlose Kiefer lassen sich nach vorheriger Implantation (das Einbringen künstlicher Zahnwurzeln) mit dieser Technik sehr gut versorgen. Zuerst werden die tragenden Pfeilerzähne beschliffen und mit sogenannten Primärkronen (Unterkronen) aus Gold oder hochfester Keramik versehen. Darüber wird dann eine zweite, sogenannte Sekundärkrone, gefertigt, die mit den zu ersetzenden Zähnen verbunden ist. Durch das enge Anliegen der beiden Kronen (Friktion) wird ein hervorragender Halt gewährleistet.

Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

„Wir schätzen die Präzision und Qualität dieser Versorgungsmöglichkeit, die sowohl Stabilität wie auch Haltbarkeit bietet“, so Dr. Manfred Kaufmann und sein Partner Dr. Bernd Dellwig. „Dank einer



Teleskopprothese lassen sich zugleich Funktion und Ästhetik auf eine elegante und komfortable Weise kombinieren, was unsere Patienten sehr zu würdigen wissen“.

ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Dr. Kaufmann & Dr. Dellwig
Hamburger Straße 97
22949 Ammersbek
www.praxis-kaufmanddellwig.de

Öffnungszeiten
Mo.-Do. 7 - 20 Uhr
Freitag 7 - 15 Uhr
Tel. (040) 60 55 07 60

Ein kleiner Dank kann viel bewegen

Dankbarkeit tut der eigenen Seele wohl und festigt unsere Beziehungen zu anderen. Nicht nur zum Geburtstag, an Weihnachten oder zum Muttertag, sondern **jeden Tag**. Grund genug, sich öfter einmal darüber klar zu werden, wofür man **dankbar sein** kann.

Dankbarkeit schützt die Seele

Seit einigen Jahren ist Dankbarkeit Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Psychologen und Mediziner haben belegt: Dankbarkeit trägt zu psychischer Gesundheit bei. Sie fühlt sich nicht nur gut an, sondern trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei. Wer dankbar ist, das zeigen Studien, leidet weniger unter Angst, Ärger, Stress, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptome und Depressionen.

Warum hat Dankbarkeit so viele positive Auswirkungen? Ein Grund dafür, so nehmen die Psychologen an, ist die Tatsache, dass eine angenehme Emotion wie Dankbarkeit nicht gleichzeitig mit negativen Gefühlen wie Angst oder Ärger gefühlt werden kann. Ein anderer Grund kann darin liegen, dass Dankbarkeit das soziale Miteinander unterstützt. Denn Dankbarkeit heißt auch Verbundenheit - und das ist etwas, was lebenswichtig für uns ist.

Danken stärkt Beziehungen

Studien zeigen: Jemand anderem zu danken, tut nicht nur einem selbst gut, sondern auch demjenigen, dem man dankt. Denn unser Dank bedeutet soziale Anerkennung - ein äußerst wirksames Mittel,



Dankbarkeit ist eine Einstellung!

Beziehungen zu stärken. Der Dank wirkt sogar auf den Dankenden selbst zurück. Denn wer dankt, fühlt sich anschließend verbundener mit dem, dem er gedankt hat. Das Zusammenleben wird angenehmer. Und die Wirkung potenziert sich: Wer mit dankbaren Menschen zusammen ist, entwickelt ebenfalls mehr Dankbarkeit.

Ein kleiner Dank - wenn er denn ernst gemeint ist und auch so wahrgenommen wird - kann also viel bewegen.

Dankbarkeit kann man lernen

Vieles, was wir für selbstverständlich halten, kann Anlass für Dankbarkeit sein. Ein schöner Moment, an dem die Sonne durch das Laub schien. Das gelungene Treffen mit einer Freundin oder einem Freund. Dass es heute nicht regnet. Oder dass es nach langer Trockenheit endlich wieder einmal regnet. Dass man gesund ist oder gerade keine Schmerzen hat. Oder das Essen auf dem Tisch steht.

Sich regelmäßig darüber klar zu werden, macht zufrieden. Probieren Sie es aus und erleben Sie das warme Gefühl der Dankbarkeit - jeden Tag.

ANZEIGEN-SPEZIAL



Inhaber und Gründer Tobias Albrecht freut sich auf den Besuch der Kund*innen bei den Hörwelten.

GUTES HÖREN umweltschonend interpretiert

Hörsysteme aus der SoniTonEnergy Hörwelt arbeiten mit der umweltfreundlichen Lithium-Ionen-Akkutechnologie. Geladen werden sie in formschönen Ladestationen, ein Batteriewechsel entfällt dadurch. Auch mit Streaming halten die Akkus einen Tag lang durch (bis zu 19 Stunden). Eine Schnellladefunktion verlängert die Akkulaufzeit innerhalb von 30 Minuten um weitere sieben Stunden.

Einige Ladestationen können zusätzlich als mobile Powerbank genutzt werden. All das bietet größtmögliche Unabhängigkeit. Dass die Hörsysteme von SoniTon Energy auch den Hörkomfort optimal unterstützen, versteht sich von selbst. So filtern sie unwichtige Signale heraus und heben wichtige, wie zum Beispiel Sprache, hervor. Dabei werden dennoch gezielt weitere Signale zugelassen. So kann man sich ganz auf das Gespräch konzentrieren - und verpasst trotzdem nicht, was nebenbei gerade wichtig wird.

Albrechts Hörwelten in der Segeberger Chaussee 129 in Norderstedt berät umfassend und unverbindlich zu den Hörsystemen aus der SoniTonEnergy Hörwelt. Mehr Infos unter **Tel. 040 20 96 20 85** und auf **www.albrechts-hoerwelten.de**



Gerade in diesen ungewöhnlichen Zeiten ist gutes Hören von unschätzbarem Wert. Wenn soziale Kontakte auf ein Minimum beschränkt sind, ist es umso wichtiger, wirklich alles mitzubekommen.

Wir sind Ihr Partner, wenn es um gutes Hören geht. Wir haben umfangreiche Schutz- und Hygienemaßnahmen getroffen, so dass Sie jederzeit einen Termin machen können, um von unseren Angeboten zu profitieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Albrechts Hörwelten



Segeberger Chaussee 129
22851 Norderstedt
Telefon: 040 / 209 620 85
info@albrechts-hoerwelten.de
www.albrechts-hoerwelten.de



Sanitätshaus Rosenau GmbH

Orthopädie-Technik • Rollstühle • Reha-Artikel • Medizintechnik



(Bein)-kleider machen Leute!



Für alle Kompressionsstrumpfträger und solche, die sich damit gerade erst beschäftigen, gibt es neue, weitere **Strumpffarben!** Nach dem Motto „Frisch in den Frühling“, haben die Designer des Kompressionsherstellers **medi** **avocado-grün** und **mango-gelb** für sie kreiert. „Trotz Venenbeschwerden fühle ich mich damit modisch angezogen und wertvoll“, sagt eine Kundin vom Sanitätshaus Rosenau. „Freundinnen sind erst spät darauf gekommen, dass ich überhaupt Kompressionsstrümpfe trage“, berichtet sie weiter. „Die gängigsten Farben sind und bleiben hautfarbend und gedeckte Töne, wie grau und blau“, informiert eine Verkäuferin von Rosenau. „**Die Kunden dürften mutiger und entschlossener sein**, trotz eines gesundheitlichen handycaps gut auszusehen. Das steigert ihr Wertgefühl“, so die Verkäuferin weiter. Um Gesundheit und Wohlbefinden kümmert sich das Sanitätshaus Rosenau mit Geschäften in Wandsbek-Gartenstadt und Jenfeld/Horn seit über 40 Jahren. Im Bereich Kompressionsstrümpfen hat sich seither viel getan. Bei ersten Beschwerden mit dem Tragen von Strümpfen begonnen, beugen Sie Krampfadem, sich verformenden Beinen und dem sogenannten „offenen Bein“ vor. Kompressionsstrümpfe gibt es in folgenden Arten: von **Kniestrümpfen über Oberschenkelstrümpfe bis hin zur Strumpfhose**. -In 4 verschiedenen Druckklassen, die Ihnen der Arzt je nach phlebologischem Befund verschreibt.

Kompressionsstrümpfe sind eine erste notwendige Versorgungsform bei angehenden **Venen-, Lymph- oder Lipödem-Erkrankung**. Innerhalb der Venenerkrankungen unterscheiden die Fachleute zwischen chronischen und akuten Venenerkrankungen.

Chronische Venenerkrankungen werden international in 6 Stufen eingeordnet.

Schuld am Beginn einer Venenerkrankung ist meist eine **Venenklappeninsuffizienz**, d.h. die Venenklappen, die bei Betätigung der Wadenmuskulatur das Blut entgegen

der Schwerkraft pumpen sollen, schließen nur unvollständig. Die Vene wird breiter durch konstant erhöhten Druck. Man nennt diesen Zustand eine venöse Hypertonie. Der medizinische Kompressionsstrumpf umschließt das Bein, wirkt wie eine umgebende Wand und erhöht den Druck auf die Vene. Somit verbessert sich – unter Bewegung – der venöse Rückfluss Richtung Herz. Eine Venenklappeninsuffizienz entsteht durch: Nichtbewegung, Übergewicht, Alkoholkonsum und Wärme, Beides weitet die Gefäße, und natürliche Faktoren, wie altersbedingte Venenschwäche und hormonelle Einflüsse, die die Venenwand schwächen, wie z.B. Schwangerschaft.

Patienten mit sitzender Tätigkeit sowie bettlägerige Patienten können die Fersen aufstellen und die Zehen anziehen und wieder entspannen. So wird die Wadenmuskulatur abwechselnd gestreckt und gebeugt und „pumpt“ mit Hilfe schließender Venenklappen Blut Richtung Herz.

Der richtige Strumpf ist der Erfolgsfaktor für das benötigte Druckgefüge in der Vene. Hersteller, die im medizinischen Bereich laborieren und forschen, haben - im Gegensatz zu Stützstrümpfen aus der Drogerie oder vom Discounter - eine ausgeklügelte Technologie gefunden, an der sie stets weiter feilen. Das Herzstück dieser Technologie ist ein hochelastischer Fa-



den, der in den Kompressionsstrümpfen verarbeitet ist. Der exakt dosierte Druck dieses Kompressionsfadens aktiviert tiefenwirksam die Funktion der körpereigenen Transportsysteme wie den Rückfluss des Blutes zum Herzen: Die Strümpfe aktivieren bei jeder Beinbewegung die **Wadenmuskelpumpe** und unterstützen die Venen, das Blut durch den Körper zu pumpen. Viele Patienten passen in die Konfektionsware, die über 6 Größen angelegt wurde. Fallen die Maße Ihrer Gliedmaße aus der Konfektion heraus, wird beim Hersteller „maßgeschneidert“. Meist bedarf es dazu vorher Kostenvorschlägen bei ihren Krankenkassen, die die Mitarbeiter vom Sanitätshaus Rosenau gerne für sie stellen und überwachen.

Ein Novum gibt es pünktlich zu Corona auf dem Markt. **Das Strümpfmessen kann kontaktlos erfolgen**. Die Sanitätsfachverkäuferin umkreist den Patienten mit einem i-pad, dessen Software die Ausdehnung des Wadenbeins, Knies, Oberschenkel scannt. Die Daten gehen verschlüsselt dem Hersteller zu, der noch am selben Tag mit der Produktion der Strümpfe beginnen kann. Das Sanitätshaus Rosenau führt diese Messung nun schon seit über 1 Jahr durch und sieht die Vorteile in der Passgenauigkeit, der schnellen Lieferung und dem kontaktlosen Messen (s. Foto)

Gerne berät Sie das Sanitätshaus Rosenau auch zu ihren Beschwerden. Machen Sie gern einen Termin in einer der Filialen. Für gehbehinderte Personen vereinbaren Sie mit den Phlebologieexperten einen Maßtermin bei Ihnen zu Hause.



22049 Hamburg Wandsbek
Ostpreußenplatz 20
Telefon: 040 6933335

22119 Hamburg Horn
Manshardtstraße 113
Telefon: 040 6501739

Hotline: 040 4689939-0
info@san-rosenau.de
www.san-rosenau.de





Kompostprodukte für Ihren Garten

WO: Tangstedt: **Biogas- und Kompostwerk Bützberk**
 Tornesch-Arenslohe: **Kompostwerk GAB**

Der **qualitätsgeprüfte Gütekompost** ist ein hervorragendes Bodenverbesserungs- und Düngemittel u.a. für den Hobbygarten und im Garten- und Landschaftsbau. **11,90 € pro m³** (17,00 €/t)

Die **Komposterde*** eignet sich bestens zum Auffüllen von Beeten und Unebenheiten sowie für Neuanlagen. **16,25 € pro m³** (12,50 €/t)

Für Ihre Pflanzgefäße empfehlen wir die

Holsteiner Blumenerde 45 Ltr. **7,00 €**
Kompostsäcke* 30 Ltr. **3,50 €**
Komposterde im Sack 20 Ltr. **3,00 €**

*nicht in Tornesch-Arenslohe erhältlich

Info: Tel.: (040) 607 23 37, Fax: (040) 607 21 61
VKN - Vertriebsgesellschaft Kompostprodukte Nord mbH
 Wulksfelder Damm 2, 22889 Tangstedt Bez. Hamburg



Höchste Zeit für den Schnitt wird es für das Japanwaldgras (*Hakonechloa macra*) in diesem Vorgarten, eine Handbreit über dem Boden.

Fotos: © elegrass

Gräser im Winter SCHNITT GEFÄLLIG?

Auch mitten in der kalten Jahreszeit sieht man **viele wintergrüne Gräser**. Vereinzelt zeigt das bodendeckende Gras zum Ende des Winters braune Halme oder Spitzen. **Was aber nun tun?**

Ein Tipp: Schneiden Sie einfach ab, was Sie nicht mehr sehen möchten. Ob Sie das selektiv tun oder beherzt alles kürzen - die Gräser nehmen es nicht krumm und treiben schon nach kurzer Zeit neu aus. Anders sieht es bei den nichtwintergrünen Gräsern aus, deren trockene Halme sich in den letzten Monaten ebenfalls sportlich Wind und Wetter entgegengestellt haben. Im Herbst waren sie noch gülden oder fast kupferfarben, jetzt zum Jahresbeginn sind sie blass geworden.

Ob Schilfgras (*Miscanthus sinensis*) oder die Staude des Jahres, das Japanwaldgras (*Hakonechloa macra*) - sie alle sollten nun eine Handbreit über dem Boden abgeschnitten werden, damit sich in wenigen Wochen neue Halme bilden können.

Der Schnitt kann mit einer scharfen Schere erfolgen oder mit der Sichel. Abgesehen von dieser Pflegemaßnahme fordern Gräser im Jahresverlauf kaum unsere Aufmerksamkeit. Das macht sie bei Gartenbesitzern so beliebt.

Übrigens: Vor allem Gräserbeete, die im Frühjahr mit Zwiebelblühern aufwarten, danken es, wenn durch einen zeitigen Schnitt wieder mehr Licht an die Erde kommt.

Wintergrüne bodendeckende Gräser nach dem Spitzenschnitt.



Meyer's Mühle Hamburgs Abholmarkt für Gartenmöbel

mit 4.000 qm Ausstellung. Wir liefern sofort frei Haus oder Sie sparen noch

10% bei Selbstabholung!

meyers-muehle-gartenmoebel.de Tel.: 040-528 62 200

Vielfalt / Service / Qualität

Neu- und Umgestaltung • Pflaster- und Plattenverlegearbeiten
 Baumpflege • Gehölzschnitt • Stubbenfräsen • Teichbau
 Pflegearbeiten • Zaunanlagen • Winterdienst

Frühling!
 Lassen Sie Ihren Garten
 nicht länger warten!

Wir stellen
 Fachkräfte
 ein

RGW Garten- und Landschaftsbau

Rolf-Günter Winckler, Gödersenweg 4, 22399 Hamburg, Tel.: 606 64 94, www.rgw-winckler.de

Sitz, Platz, Fuß!

Welpenkurse, Ratschläge von anderen Hundehaltern und Ratgeber. Überall prasseln auf Hundeltern Tipps für die Welpen-Erziehung ein. Doch übertriebener Ehrgeiz ist fehl am Platz.

Wir verraten Ihnen, was ein Welpe wirklich können muss.

1. Auf seinen Namen hören

Der Name ist wichtig, deshalb sollte sich die ganze Familie auf einen Rufnamen für den Welpen einigen. Sie rufen, und er schaut zu Ihnen. „Leo“ bleibt also „Leo“, bis er automatisch alles unterbricht und mit Blick darauf wartet, was Sie ihm zu sagen haben.

2. An der Leine gehen

Leinenführigkeit ist wichtig. Beim Welpen bedeutet das aber nicht, dass er akkurat neben Ihnen herlaufen muss. Er soll nur nicht vorwärtsziehen und auch nicht zögernd zurückbleiben. Das üben Sie mit einem weichen Welpen-Geschirr, Leckerli in der Tasche und aufmunternden Worten. Aber Achtung: Wenn der Welpe an der Leine ist, sind Sie der große Beschützer. Dulden Sie keine neugierigen Hunde, die sich aufs Hundebaby stürzen. Die Leine – das lernt er dann ganz schnell – bietet ihm viel Sicherheit.

3. Wann Schluss ist mit den Mätzchen

Der Welpe muss Tabuzonen kennenlernen und erfahren, dass er nicht alles darf. Wenn er beispielsweise zu heftig wird im Spiel, stehen Sie auf und entfernen sich. Nicht erwünschte Handlungen unterbrechen oder beenden Sie mit immer dem gleichen „Nein“ oder „Schluss“. So wird Ihr Welpe schnell verstehen, wann er zu weit gegangen ist.

4. Was das Kommando „Aus“ bedeutet

Das „Aus“ ist im Hinblick auf Unverdauliches oder Giftiges eine unverzichtbare Lektion, die Sie wieder und wieder üben sollten. Wenn er einen Ball ergattert hat, lassen Sie ihn ein paar Minuten damit spielen, fordern Sie dann das „Aus“, indem Sie den Ball ein bisschen stärker in Richtung Hundeschnauze drücken. Das öffnet das Gebiss, der Welpe wird gelobt und erhält (ab und zu) dafür einen

Leckerbissen. Später üben Sie das „Aus“ sofort, wenn er etwas ins Maul nehmen will, dass er nicht soll. Welpen sollten schon früh das Kommando Aus lernen.

5. Stubenrein zu sein

Tragen Sie den Welpen, wenn es nach einer Schlafpause aufwacht oder nach dem Fressen unruhig wird, hinaus zum von Ihnen ausgesuchten Löseplatz und setzen Sie es dort ab. Bleiben Sie konsequent dran, dann klappt's bald sogar nach einer Aufforderung. Und wenn doch was danebengeht: ignorieren, wortlos aufwischen.

6. Beißen tut weh und ist nicht erlaubt

Beißhemmung müssen alle Hunde lernen. Unter Hunden erfahren Welpen im Spiel, dass kräftiges Zubeißen bei erwachsenen Hunden einen rüden Rüffel einbringt. Beim Menschen lernen sie es am schnellsten, wenn Sie mit einem quietschigen „Au“ Hand oder Fuß wegziehen und den „bissigen“ Hund ein paar Minuten ignorieren.

7. Alleine bleiben ist kein Drama

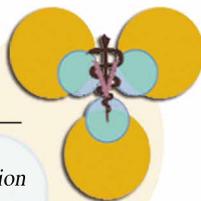
Nicht gleich am ersten Tag, aber schon in der ersten Woche bei Ihnen sollten Sie den Welpen für ein paar Minuten allein in einem Raum lassen. Am besten, wenn er schläft. Diese Minuten dehnen Sie allmählich immer weiter aus. Es gibt vorher keinen großen Abschied, und hinterher wird auch kein „Wiedersehen“ zelebriert.

Auf diese Weise lernt der junge Hund am schnellsten und sehr nachhaltig, dass Sie immer wieder zurückkommen und allein zu bleiben kein großes Drama ist.

Für diese Kommandos ist später Zeit

Lektionen wie „Sitz“, „Platz“, „Bei Fuß“ und andere Kommandos verschieben Sie am besten auf die zweite Hälfte des ersten Lebensjahres.

TIERÄRZTLICHE PRAXIS LOTTBEK



A. Ratjen, prakt. Tierärztin

Klassische Medizin, Akupunktur, Goldimplantation

Sprechzeiten:

Mo bis Fr, 10.00 Uhr – 12.00 Uhr freie Sprechstunde
Mo, Di, Do, Fr 15.00 Uhr – 18.00 Uhr Sprechstunde nach Vereinbarung
Sa 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Sprechstunde nach Vereinbarung

Georg-Sasse-Str. 16 • 22949 Ammersbek-Lottbek
Tel. 040/ 64 42 66 44 (9.00 – 12.00 und 15.00 – 18.30 Uhr) • Fax 040/ 64 42 66 46
www.tierarztpraxis-lottbek.de • Mobiltelefon: 0162/ 9 77 12 77

Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere –
Chirurgie und Innere Medizin



Dr. Christina Ullmann
Master of Small Animal Science
Bergstedter Chaussee 92
22395 Hamburg

Online Termine über PetLEO

Mo.-Fr. 9-12 Uhr und Mo.-Do. 16-19 Uhr

Tel. 040 - 644 30 690 • www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Aktuelle Infos
bei Instagram



Werterhaltung anstatt Neukauf.
Hochwertige Bau-, Haus- und Fahrzeugkosmetik

vorher  **nachher**

- Reinigen
- Reparieren
- Färben
- Versiegeln



Alstertaler Oberflächen-Reparaturdienst • Meindorfer Mühlenweg 21
info@aor-hamburg.de • www.aor-hamburg.de • Tel. 040- 60 87 67 95



Ihr Meisterbetrieb in Poppenbüttel
Kundendienst:
Tel.: 040/606 16 60
buero@draegert.de
www.draegert.de

- Bad
- Heizung
- Sanitär
- Dach
- Solar



GLASEREI IM ALSTERTAL
B. DENKER GMBH

- ◇ Fenster, Türen und Velux-Fenster
- ◇ Ganzglastüren und Trennwände
- ◇ Spiegel und Glasplatten
- ◇ Glasduschen
- ◇ Reparatur-Schnelldienst
- ◇ Versicherungsschäden



Poppenbütteler Bogen 35, 22399 Hamburg
Tel.: 602 37 64 • Fax: 606 42 57
glaserei-im-alstertal@t-online.de

Schlosserei - Metallbau

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

M.KUMMERfeld  INH. A.HARTfiel

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



Mit Kuscheligem Farbakzente

Haben Sie auch manchmal den Wunsch, das **Schlafzimmer neu zu gestalten?** Um auf die Schnelle für **Abwechslung** zu sorgen, bieten sich **bunte Kissen und Decken** perfekt an – sie sorgen für Frische mit Cocooning-Effekt!



1 Elegant: Jagd-Kissen von Best of British als Hingucker: **Federkissen aus belgischem Gobelinstoff.**
www.best-of-british.de, Preis ca. 55€



setzen



2

Woldecke von Bronte Design für Best of British in „Melbourne Clover camel beige bunt“. 100% Merinowolle. Gesehen bei www.best-of-british.de, Preis ca. 145€



3

Noch mehr Tiere bietet das **Seidenkissen pink & green lobster** von Charlton Island. Gesehen bei www.charltonisland.com, Preis ca. 108€



4

Superweich: **Love-Story-Decke** der Eternal Edition aus feinstem Kaschmir von Heating & Plumbing London. Gesehen bei www.heating-and-plumbing.com, Preis ca. 800€

Sanitärtechnik Lind

Sanitär - Heizung - Bäder

Alter Teichweg 63 • 22049 Hamburg
Tel.: 040 - 611 820 78 • Mobil: 0171 / 20 24 670
www.sanitaertechnik-lind.de • info@sanitaertechnik-lind.de

ipb-malermeister.de
Familienbetrieb in 2. Generation
☎ 606 29 44 ☎ 0172 401 75 71

f Teppich Galerie Poppenbüttel



- An- & Verkauf
- Inzahlungnahme
- Reinigung / Handwäsche
- Reparatur
- Abholung- und Lieferservice

Harksheider Str. 3 | 22399 HH
☎ 040 / 30 30 97 60

www.orientteppichshop24.de

TÜMLER & PEIL

ROLLÄDEN
MARKISEN
ROLLTORE Seit 1865

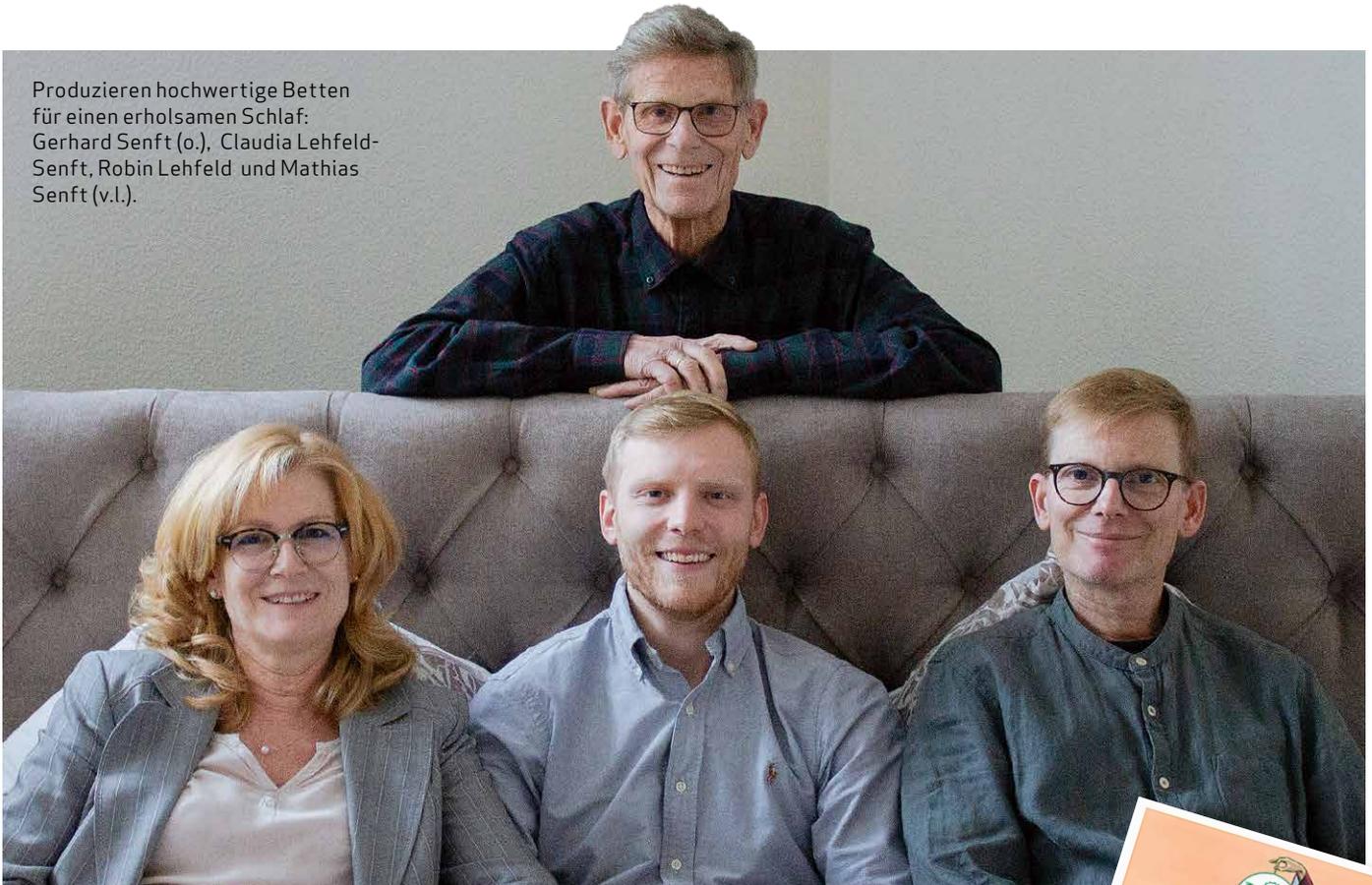
☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen
Scheren- u. Rollgitter
Vordächer
Motorisierungen
feste Vergitterungen

Am Stadtrand 58
22047 HH-Wandsbek
www.tuemler-peil.de

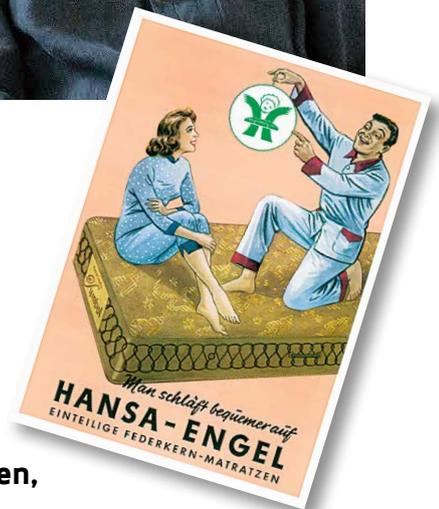
Beratung Montage Reparatur Wartung

Produzieren hochwertige Betten für einen erholsamen Schlaf: Gerhard Senft (o.), Claudia Lehfeld-Senft, Robin Lehfeld und Mathias Senft (v.l.).



RESPEKT, HANSA ENGEL FEIERT 90. GEBURTSTAG!

Eine **wahre Erfolgsgeschichte**: Nun schon mit der **4. Generation** stellt das **Familienunternehmen** in **Hamburg-Poppenbüttel** hochwertige **Betten, Matratzen und Federleistenrahmen** her.



Am 1. März 1932 gründete Paul Senft in Hamm ein qualitätsorientiertes Matratzen-Werk. Im Krieg zerstört, verlegte der Unternehmer den Sitz 1944 nach Poppenbüttel. Wegen des hohen Bedarfs an Betten und Möbeln gab es sogar einige Jahre lang ein Zweitwerk in Zeven. 1957 trat die zweite Generation in das Unternehmen ein, Gerhard Senft übernahm nach dem plötzlichen Tod seines Vaters und Firmengründers die Leitung von Hansa Engel. Neues tat sich dann wieder 1983, Claudia Lehfeld-Senft unterstützt seit dem Hansa-Engel im kaufmännischen Bereich und in der Kundenberatung.

1990 kam Mathias Senft dazu, der seine Ausbildung zum Raumausstatter als Landessieger abgeschlossen hatte! Seit 1998 leiten die beiden das Unternehmen, seit kurzem unterstützt durch Robin Lehfeld... und das nach wie vor in guter traditioneller Handwerkskunst. Drei handwerkliche Gewerke arbeiten hier unter einem Dach: Tischlerei, Polsterei und Nähatelier. Die Materialien werden

zugekauft, etwa Massiv-Holz und Stoffe namhafter Hersteller - über 1000 Polsterstoffe stehen zur Verfügung. Dabei werden Nachhaltigkeit, Umwelt- und Mitarbeiterschutz groß geschrieben! Ebenfalls nachhaltig und produktiv: kurze Wege, denn das Ladengeschäft liegt neben der Werkstatt. Das bedeutet: Diese Qualität gibt es sogar zu fairen Preisen.

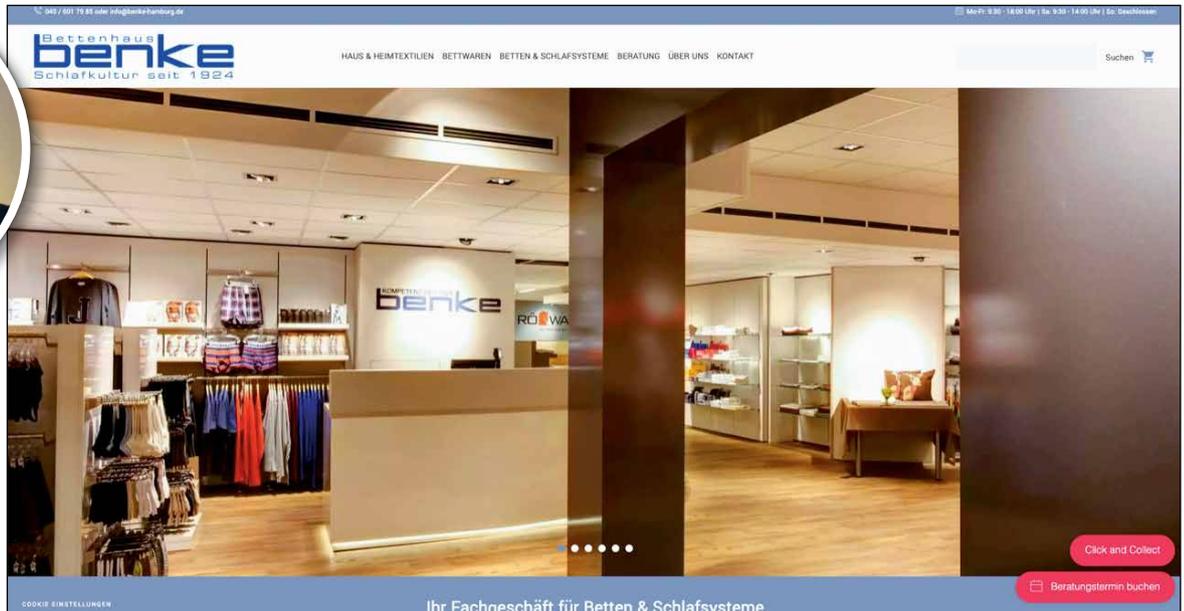


Es gibt keinen Zwischenhandel. Das schont die Umwelt und senkt die Kosten. Die Ersparnis wird an die Kunden weitergegeben. So kostet ein großes Doppelbett zwischen 1.800€ und 7.000€. Mehr geht auf Wunsch der Kunden immer. „Die können während der Produktion übrigens vorbei kommen und ihr Bett entstehen sehen. Einige nutzen das und manchmal wird dabei sogar noch gemeinschaftlich mit dem Kunden der Rohbau verändert“, sagt Geschäftsführerin Claudia Lehfeld-Senft. Traditionelles Handwerk

lohnt also aus vielerlei Gründen. Mehr Informationen gibt es unter **Tel. 040 601 85 27** und auf **www.hansa-engel.de**.



Geschäftsführer Lars Benke und sein Team beraten kompetent jetzt auch Online.



Bewährte Qualität **auch ONLINE**

Seit fast 100 Jahren führt das **Bettenhaus Benke** am Waldweg 2-6 in Sasel eine große Auswahl an Waren rund ums Bett. Aktuelle Heimtextilien, moderne Bettwäsche und verschiedene Schlafsysteme sind seit jeher vor Ort in guter Qualität und aktuellem Design vorhanden. Lars Benke erfüllt mit seinem professionellen Team

Ihre speziellen Wünsche nach qualitativ hochwertigen, auf Sie persönlich zugeschnittenen Lösungen.

Die hochwertigen Artikel gibt es jetzt sogar auch im Internet. Über Click and Collect kann man Bettenwaren aus dem Standard-Sortiment online bestellen und dann vor Ort abholen. Der

aktuelle Warenbestand ist auch einsehbar. Die Bereitstellung der Bestellung dauert in der Regel nur 30 Minuten. Auch eine kompetente Live-Video-Beratung kann jetzt online stattfinden. Bequem und kontaktfrei. Mehr Infos gibt es unter **Tel.: 040 6017985** und auf **www.benke-hamburg.de**.

Ich berate Sie gerne bei Ihren **Anzeigen**



Helmut Wegner,
Mediaberatung

Tel.: 538 930 12
Mobil: 0151 140 33 685
Mail:
h.wegner@alster-net.de



Erstklassiges Handwerk für
Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



Jens Gottschalk GmbH
Niewisch 2 · 22848 Norderstedt
Tel. 040 528 28 68 · www.jensgottschalk.de



ALSTERTAL PLUS.de
DAILY | LOCAL | PEOPLE | LIFESTYLE

Gefährlich: Wohl jeder Autofahrer hat schon erlebt, wie es sich anfühlt eigentlich zu müde zum Fahren zu sein.

EINE SEKUNDE zu lang ...

Die Augen fallen kurz zu und schon ist es passiert: **Unfall**. Welche Warnsignale auf den sogenannten **Sekundenschlaf** hinweisen, weiß Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der **DKV**. Frank Mauelshagen, Kfz-Experte von **ERGO**, informiert über technische Hilfsmittel und drohende Strafen bei einem Unfall.

© ERGO Group AG

Jeder Autofahrer hat schon mal mit Müdigkeit am Steuer gekämpft. Im schlimmsten Fall kommt es dann zum Sekundenschlaf. „Betroffene schlafen dann plötzlich ungewollt ein, meist nur wenige Sekunden lang“, erläutert Dr. Wolfgang Reuter. Die Gefahren, die trotz der kurzen Zeit daraus entstehen können, sind groß: Wer beispielsweise bei Tempo 100 eine Sekunde einnickt, fährt rund 28 Meter, ohne das Fahrzeug unter Kontrolle zu haben. „Schlafmangel

gehört zu den häufigsten Ursachen für die plötzliche Müdigkeit“, so der Gesundheitsexperte der DKV. Doch auch unregelmäßige und lange Arbeitszeiten, große Hitze oder Medikamente können Auslöser sein.

Um Sekundenschlaf zu verhindern, ist es wichtig, erste Warnsignale zu erkennen und umgehend zu reagieren. Häufig deuten Autofahrer Warnsignale falsch oder missachten sie, mit fatalen Folgen. Um das zu verhindern, gibt es mittlerweile auch technische Hilfsmittel, die Müdigkeit bei Autofahrern erkennen können: „Sogenannte Müdigkeitswarner bewerten zum Beispiel die Bewegungen des Lenkrads und die Geschwindigkeit und warnen den Fahrer mit Tönen oder einer aufblinkenden Kaffeetasse, wenn die gemessenen Werte auf Müdigkeit schließen lassen“, erläutert Frank Mauelshagen, Kfz-Experte von ERGO.

Was wirklich hilft ...

„Autofahrer, die Anzeichen von Müdigkeit spüren, sollten eine Pause von 15 bis 20 Minuten einlegen und diese beispielsweise für einen kurzen Schlaf – einen sogenannten Powernap – nutzen“, rät Dr. Reuter. Damit das Nickerchen nicht ausfunkt, am besten den Handywecker stellen. Zudem hilft Bewegung an der frischen Luft, um den Kreislauf anzukurbeln. Wenn vorhanden, können außerdem Notbrems- und Spurhalteassistenten bei einer sicheren Weiterfahrt unterstützen.

... und was nicht

Vorsichtig sollten Autofahrer bei vermeintlichen Wachmachern wie Kaffee, lauter Musik oder offenen Autofenstern sein. Sie können zwar kurzfristig gegen Müdigkeit helfen, bekämpfen jedoch nicht den Schlafmangel. „Vor allem die Wirkung von Kaffee sollte nicht überschätzt werden: Es braucht Zeit, bis er wirkt und der Wacheffekt lässt schnell wieder nach“, so der Gesundheitsexperte.

Strafrechtliche Folgen

Da Müdigkeit am Steuer die Gefahr für schwere Unfälle stark erhöht, hat der Gesetzgeber im Strafgesetzbuch (Paragraph 315c) empfindliche Strafen festgelegt: „Ein durch Einschlafen am Steuer verursachter Unfall kann für den Fahrer eine Geldstrafe, fünf Jahre Gefängnis und den Entzug der Fahrerlaubnis oder ein Fahrverbot bedeuten“, so Mauelshagen.

BEST CARWASH VERLEIHT FLÜGEL.

Mit diesem Angebot abheben und durchstarten.



BEST Komplettpflege-Wäsche
BEST Exklusiv Schutz | BEST Super Glanz

-42%
Ermäßigung

19,00
statt 33,00

plus 1 Extra-Goodie

BEST CARWASH NORD
Poppenbütteler Weg 94
Mo–Fr 8:00–19:00 Uhr
Sa 8:00–18:00 Uhr | So 13:00–18:00 Uhr
best-hh.de

BEST Friends
Günstiger für Besties



ERFAHR DEN UNTERSCHIED

Angebot nicht mit anderen Rabat-Angeboten kombinierbar. Verwechslung.

Der Audi RS Q e-tron #224 (Team Audi Sport), Matthias Ekström/Emil Bergkvist bei der Rallye Dakar 2022.



NEUES ZEITALTER: Audi RS Q e-tron bei der Rallye Dakar

Der bislang komplexeste Rennwagen in der Geschichte von Audi hat seine Feuertaufe bei der Rallye Dakar mit Bravour bestanden. Alle drei Audi RS Q e-tron bewältigten bei ihrem Debüt in Saudi-Arabien die härteste Offroad-Rallye der Welt. In der Summe haben sie rund 24.000 Wüstenkilometer hinter sich gebracht – fast das Dreifache jener 8.700 Testkilometer, die Audi zuvor absolviert hat. Matthias Ekström/Emil Bergkvist kamen bei einer anspruchsvollen Ausgabe des Wüsten-Klassikers als bestes Audi-Fahrer team auf Platz neun in Dschidda ins Ziel. Mit der Ankunft der Elektromobilität hat Audi im Offroad-Rallyesport ein neues Zeitalter eingeläutet.

„Audi ist seiner Pionierrolle bei der Rallye Dakar auf Anhieb gerecht geworden“, sagt Oliver Hoffmann, Audi-Vorstand für

den Geschäftsbereich Technische Entwicklung. „Das alternative Antriebskonzept des Audi RS Q e-tron hat mit seinem elektrischen Antriebsstrang, der Hochvoltbatterie und dem hocheffizienten Energiewandler alle Erwartungen erfüllt. Seit mehr als vier Jahrzehnten überzeugt unsere Marke im Motorsport immer wieder mit ihren Innovationen – so auch bei der härtesten Rallye der Welt.“ In nur etwas mehr als einem Jahr hat Audi den RS Q e-tron zur Einsatzreife entwickelt. Dank des hocheffizienten elektrischen Antriebsstrangs starten die drei Rennwagen in der neuen T1-Ultimate-Klasse für emissionsarme Fahrzeuge. Die Prototypen von Audi haben als erste Vertreter dieser neuen Klasse Geschichte geschrieben und Bestzeiten erzielt.

© Audi Communications Motorsport / Frédéric Le Floch, DPPI

Antrieb: Zukunft.
Der neue, rein elektrische Audi Q4 Sportback e-tron¹.

Audi Business

Ein attraktives Leasingangebot für Businesskunden²:

z. B. Audi Q4 Sportback e-tron*

* Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 15,8 (NEFZ); 17,0 (WLTP); CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0; CO₂-Effizienzklasse: A+++.

Leistung:	125 kW
Vertragslaufzeit:	36 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Sonderzahlung:	€ 6.000,-

Monatliche Leasingrate € 299,-

Ein Angebot der Audi Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Cifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Überführungskosten und MwSt.. Bonität vorausgesetzt.

Etwaige Rabatte bzw. Prämien sind im Angebot bereits berücksichtigt.

¹ Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 18,2-15,8 (NEFZ); 21,3-17,0 (WLTP); CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Angaben zu den Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs.

² Zum Zeitpunkt der Leasingbestellung muss der Kunde der berechtigten Zielgruppe angehören und unter der genannten Tätigkeit aktiv sein. Zur berechtigten Zielgruppe zählen: Gewerbetreibende Einzelkunden inkl. Handelsvertreter und Handelsmakler nach § 84 HGB bzw. § 93 HGB, selbstständige Freiberufler / Land- und Forstwirte, eingetragene Vereine / Genossenschaften / Verbände / Stiftungen (ohne deren Mitglieder und Organe). Wenn und soweit der Kunde sein(e) Fahrzeug(e) über einen gültigen Konzern-Großkundenvertrag bestellt, ist er im Rahmen des Angebots für Audi Businesskunden nicht förderberechtigt.

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

Audi Hamburg

Audi Hamburg Mitte, Audi Hamburg GmbH, Kollaustraße 41-63, 22529 Hamburg, Tel: 040 / 54800 1111

Audi Hamburg West, Audi Hamburg GmbH, Rugenbarg 248, 22549 Hamburg, Tel: 040 / 8797446 1111

Audi Hamburg Nord, VGRHH GmbH, Langenhorner Chaussee 666, 22419 Hamburg, Tel: 040 / 600030 11111

Audi Hamburg Süd, VGRHH GmbH, Ausschläger Weg 74, 20537 Hamburg, Tel: 040 / 251516 1211

www.hamburg.audi, aktion@hamburg.audi

Treppenstufen zur Haustür oder im Hauseingang können eine Gefahrenquelle darstellen, die gesichert sein muss.



Achtung - aufgepasst!

Zu den **wichtigsten Dingen**, die Haus- und **Grundstückseigentümer** beachten sollten, gehört die **Verkehrssicherungspflicht**. Es geht dabei um **die Gefahrenabwehr** – sei es durch ungeräumte Wege oder Treppenstufen. Die **LBS** hat Urteile deutscher Gerichte zu diesem **Themenkreis** zusammengestellt.

Abkürzung: Es ist nur menschlich, wenn man als Fußgänger auf seinen Wegen durch die Stadt Abkürzungen nimmt, die sich einem gerade bieten. Allerdings sollte man damit nicht allzu leichtfertig umgehen. Wer nämlich auf Privatgelände ausweicht, wenn auch geduldet, um schneller voranzukommen, der tut sich nach einem Unfall schwer damit, Schadenersatz und Schmerzensgeld einzufordern. Das Oberlandesgericht Hamm (Aktenzeichen I-6 U 178/12) verweigerte einem Mann, der auf dem Weg über einen privaten Garagenvorplatz auf Glatteis ausgerutscht war, die geforderten 10.000 Euro Schmerzensgeld. Für den Eigentümer habe keine Streupflicht bestanden.

Erdlöcher: Wer sie aushebt, der trägt auch die Verantwortung für deren Absicherung. Eine Eigentümergemeinschaft wollte die Pflanzinseln in einer Anlage mit mehreren Gebäuden neu gestalten. Dazu wurden drei Bäume ausgegraben, der Freiraum sollte bald danach neu bepflanzt werden. Es blieben aber Gruben mit einer Tiefe von 10 bis 15 Zentimetern Tiefe, in die eine Bewohnerin trat und sich prompt verletzte. Das Oberlandesgericht Karlsruhe (Aktenzeichen 7 U 128/18) sprach ihr nur 1.500 Euro statt der geforderten 5.000 Euro zu.

Treppenstufen: Eine besonders häufige Stolperfalle stellen Treppenstufen im Hauseingangsbereich dar. Deswegen steht der Eigentümer in einer besonderen Verpflichtung, das Unfallrisiko so weit wie möglich zu mindern. Eine etwa zehn Zentimeter hohe Treppenstufe stellt aber noch keine Gefahrenstelle dar, die beseitigt werden müsste. So urteilte das Oberlandesgericht Hamm (Aktenzeichen 7 U 76/19). Selbst in der Morgendämmerung sei der Stufenstein optisch noch genügend abgesetzt. Bei gebotener Sorgfalt habe man ihn erkennen können.

Vergesslichkeit: Wer mobile Verkehrsschilder aufstellt oder aufstellen lässt, die auf eine Baustelle hinweisen, der sollte auch für deren rechtzeitige Entfernung sorgen. Eine Baufirma, die im Auftrag einer Gemeinde arbeitete, hatte das nicht getan, so dass besagtes Schild noch Wochen nach den Arbeiten im Wege stand. Ein Radfahrer fuhr nachts bei Nieselregen und schlechter Sicht auf das umgefallene mobile Schild auf und verletzte sich erheblich. Das Oberlandesgericht Schleswig (Aktenzeichen 7 U 260/19) erkannte hier eine Amtspflichtverletzung, weil das Schild als potenzielle Gefahrenquelle nicht zeitnah entsorgt worden sei. Gleichzeitig treffe aber den Radfahrer ein nicht unerhebliches Mitverschulden, denn das schlechte Wetter hätte erhöhte Sorgfalt erfordert. Die Oberlandesrichter schlugen eine Zahlung von 1.000 Euro an den Radfahrer vor.

Alltägliches: Wenn eine Tiefgarage nur einem begrenzten Personenkreis zugänglich ist, dann besteht die Verkehrssicherungspflicht des Vermieters auch nur in einem begrenzten Umfang. Eine PKW-Halterin war beim Fahren mit ihrem Auto aus der Garage unter das sich schließende Kipptor geraten, weil sie einem anderen Fahrzeug ausweichen wollte. Das Amtsgericht München (Aktenzeichen 454 C 28946/12) sprach der Autofahrerin keinen Schadenersatz zu, weil sie seit zwei Jahren in der Anlage wohne und mit der Funktionsweise des Tores vertraut gewesen sei.

Schneeräumung: Ein Klassiker der Verkehrssicherungspflicht ist das Räumen von Bürgersteigen bei Schnee und Eis. Vor allem geht es um die Frage, zu welchen Zeiten die Eigentümer von Wohngrundstücken aktiv werden müssen. Das Kammergericht Berlin (Aktenzeichen 21 U 16/18) entschied, dass in einer Gegend ohne erhöhten Publikumsverkehr auch in der Silvesternacht



die Räumspflicht um 20 Uhr enden könne. Hier sei ein privates Grundstück betroffen gewesen, das man nicht mit besonders frequentierten Orten vergleichen dürfe.

Unordnung: Auf einer Baustelle liegen Baumaterial und Werkzeuge herum. So war es auch, als an der Grenze zweier Grundstücke eine Mauer errichtet wurde. Die Nachbarin wollte kurz mit ihrem Nachbarn, dem Auftraggeber, sprechen und begab sich zu diesem Zweck an diesen Gefahrenort. Prompt stürzte sie über einen Schaufelstiel, brach sich einen Oberarmknochen und forderte Schmerzensgeld, dessen Höhe sie ins Ermessen des Gerichts stellte. Doch ein Zivilsenat des Oberlandesgerichts Hamm (Aktenzeichen 6 U 18/17) sprach der Nachbarin nichts zu. „Bereits mit beiläufigem Blick“ sei es erkennbar gewesen, dass hier eine „besonders vorsichtige Gehweise“ erforderlich sei. Dem habe die Betroffene, die die Baustelle immerhin freiwillig betrat, nicht entsprochen.

TUDSEN

I M M O B I L I E N



IMMOBILIENKAUF

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach Ihrer Immobilie. Teilen Sie uns Ihre Immobilienwünsche mit!



IMMOBILIENVERKAUF

Unser Ziel ist, den besten Käufer für Ihre Immobilie zu finden.



IMMOBILIENBEWERTUNG

Wir bewerten Ihre Immobilie. Seriös, kompetent und zuverlässig.

VOLKSDORF – 3-ZI. EIGENTUMSWOHNUNG .

Rotklinkerhaus wenige Gehminuten bis zum Ortskern! Etwa 86 m² Wohnfl. mit sehr schöner Aufteilung, Terrasse + kleiner Gartenanteil. Lift, Vollbad mit Dusche und Fußbhzg., separates Gäste-WC. V, Gas, 133,2 kWh, BJ 1996, E. € 560.000,- / TG € 25.000,-. Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

REPRÄSENTATIVE VILLA .

Erbaut 2008 mit hohen Decken. Wohn- / Essbereich und Halle gehen auf etwa 122 m² ineinander über. Etwa 400 m² Wohnfläche. 1.745 m² Grdst. mit Vorfahrt in Hamburg - Duvenstedt. V, Gas, 77,7 kWh, BJ 2008, C. € 2.985.000,-. Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

VOLKSDORF IST GESUCHT !

Für Kunden unserer Firma suchen wir Häuschen, Häuser und Villen in Volksdorf, genauso wie Eigentumswohnungen, Penthäuser und Baugrundstücke. Ihr Ansprechpartner: Jan Tudsen
Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

OHLSTEDT - KLASSISCHE ROTKLINKERVILLA .

Wunderschöne zweigeschossige Rotklinkervilla Bj. 1923. Etwa 330 m² Wohnfläche und 4.876 m² parkartiges Grundstück mit Vorfahrt. Hohe Decken, Eichenparkett, zahlreiche Stilmerkmale. Denkmalschutz, kein Energieausweis erforderlich. € 2.850.000,-. Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

GESUCHT !

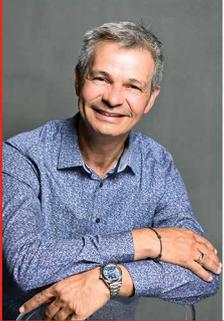
Für Kunden unserer Firma suchen wir ein Einfamilienhaus oder eine Haushälfte in ruhiger Wohnlage von Sasel, Volksdorf oder Wellingsbüttel. Wohnfläche ab 120 m². Grundstücksgröße ab 500 m². Kaufpreis bis € 1.400.000,-. Ihr Ansprechpartner: Jan Tudsen
Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

GESUCHT: GRUNDSTÜCKE !

Für Kunden unserer Firma suchen wir dringend Baugrundstücke:
Für Einfamilienhäuser bis ca. € 1.000.000,-
Für Villen bis ca. € 2.000.000,-
Für Mehrfamilienhäuser ohne Limit
Ihr Ansprechpartner: Jan Tudsen
Häuser · Villen · Grundstücke · Wohnungen · Anlageimmobilien

040 / 609 019 30 www.tudsen.de

Jan H. Tudsen GmbH · Kontorhaus Eulenkrugstr. 7 · 22359 Hamburg Volksdorf



Porschen
Ihr Finanzierungsexperte im Norden.

**Ungebundene Beratung /
Vermittlung von Baufinanzierung**

Finanzierungsexperte Guido Porschen
Poppenbüttler Hauptstr. 31
22399 Hamburg
Tel. 040 645 05 415

guido@porschenhamburg.de • www.porschenhamburg.de

Grundstücksbewertung
- unabhängig - marktgerecht

Stephan Teschke
Diplom Sachverständiger (DIA/Uni Freiburg)
für die Bewertung von bebauten und unbebauten Grundstücken, für Mieten und Pachten

Ihr Ansprechpartner für
GuTe-Immobilienberatung

Tel.: 040/ 61 18 77 01
auch abends und am Wochenende



Wenn Sie
Interesse
an Immobilien-
anzeigen
haben, berate
ich Sie gern.

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



**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

Energie sparen

Ein **regelmäßiger Blick auf den Heizungsverbrauch** schützt vor teuren Überraschungen. Die neue Heizkostenverordnung des Bundes **verpflichtet Vermieter** seit Anfang des Jahres dazu, **monatlich über die Kosten für Heizung und Warmwasser zu informieren.**

Auch im neuen Jahr gilt: Heizkosten senken lohnt sich. Die Novelle der Heizkostenverordnung, die bereits am 1. Dezember 2021 in Kraft getreten ist, soll Verbrauchern beim Energie sparen helfen: Seit Januar 2022 müssen Gebäudeeigentümer ihren Mietern monatlich Auskunft über deren Energieverbrauch für Heizung und Warmwasser geben.

Monatliche Information über die Heizkosten bei Fernablese Oft wird der Energieverbrauch erst mit der jährlichen Heizkostenabrechnung ein Thema. Dann ist es allerdings zu spät zum Sparen und der Ärger groß, wenn Nachzahlungen nötig werden. Die monatliche Mitteilung soll helfen, sich regelmäßig mit den Heizkosten zu beschäftigen und den Verbrauch zu steuern. Das Umweltbundesamt hat für die Gestaltung der monatlichen Heizinformation einen Vorschlag veröffentlicht. Mieter erhalten darin neben den Angaben zum Verbrauch auch eine Einschätzung über die Höhe der Heizkosten sowie Tipps zum Energie sparen. Vermieter können die monatliche Info per Post, Mail, im Web oder in einer App übermitteln.

Die Pflicht für die monatliche Auskunft gilt nur für Wohnungen mit fernablesbaren Zählern. Das heißt, Messdienstleister müssen den Verbrauch ohne Zugang zur Wohnung ablesen können. Geräte, die das noch nicht erlauben, müssen laut der neuen Heizkostenverordnung bis Ende 2026 durch moderne Zähler ersetzt werden. Wohnungen, in denen ein eigenes Heizsystem wie etwa eine Gasheizung installiert ist, sind von den Pflichten ausgenommen.

Tipps zum Heizkosten sparen – für Mieter und Eigenheimbesitzer

Schon kleine Veränderungen beim Heizen machen einen erstaunlichen Unterschied. Allein die Raumtemperatur etwas zu senken, spart rund 6 Prozent Energie je Grad weniger. Im Flur oder dem Schlafzimmer ist das ohne Komforteinbußen möglich. Auskühlen sollten die Räume aber nicht, das Wiederaufheizen verbraucht sehr viel Energie. Wichtig ist auch, die Ventile am Heizkörper nicht auf die höchste Stufe zu stellen. Der Raum wird dadurch nicht schneller warm, dafür aber meist wärmer als nötig. Besonders bequem sind moderne, programmierbare Thermostate: Die gewünschte Temperatur lässt sich damit je Raum individuell und passgenau einstellen. Diese dürfen auch Mieter einbauen, solange sie die ursprünglichen Thermostate aufheben, um die Wohnung beim Auszug wieder im Originalzustand abzugeben.

Besitzer eines Eigenheims haben beim Energie sparen einen noch größeren Spielraum als Mieter. So kann eine Heizungsoptimierung durch den Fachbetrieb die Energiekosten senken. Dazu zählt zum Beispiel der Einbau einer modernen Heizungs-pumpe in Kombination mit einem hydraulischen Abgleich der Heizungsanlage.



Schon kleine Veränderungen beim Heizen können helfen um Geld zu sparen.

ANZEIGEN-SPEZIAL



Britta Zimmermann,
Sachverständige für
Wertermittlungen

Sachverständige AUS ÜBERZEUGUNG

„Wenn ich gefragt werde, was ich beruflich mache, lautet meine Antwort: Ich unterstütze Menschen dabei, ihre Fragen rund um die Immobilie und den Immobilienwert zu lösen“, sagt **Britta Zimmermann**, zertifizierte Immobiliengutachterin (nach DIAZert (LS)-DIN EN ISO/IEC 17024 für die Bewertung von bebauten/ ungebauten Grundstücken und für Mieten/ Pachten). Es gibt verschiedene Anlässe, weshalb ein Immobilienwert fundiert ermittelt werden sollte: Verkauf/Ankauf, wirtschaftliche Überlegungen, Schenkung, Vermögensaufteilung, Scheidung, Steuerangelegenheiten und viele mehr. Ob ein umfassendes Gutachten, das z.B. beim Finanzamt eingereicht werden kann erforderlich ist, oder ob eine ausführliche Beratung und ein Gespräch mit allen Beteiligten der bessere Weg ist, hängt vom Einzelfall ab. Britta Zimmermann vom **Immobilien Service Zimmermann** rät, sich hierzu individuell zu erkundigen. Ihr Ziel ist es, durch genaue, neutrale und sachkundige Arbeit sowie detaillierte Erläuterungen Hilfestellungen und schlagkräftige Argumente zu geben, mit der fundierte Entscheidungen getroffen oder Meinungsverschiedenheiten zügig beendet werden können. Mehr Infos gibt es unter **Tel. 040 60010 60** und auf **www.zimmermann-ivd.de**



**Passt meine Immobilie
zu meiner Lebenssituation?**

Ihr Immobilienmakler setzt Ihre Pläne um



- Was sind meine Bedürfnisse?
- Werden diese noch erfüllt?
- Welche Wohnform könnte meine Wünsche erfüllen?
- Wie läuft ein reibungsloser Ablauf?
- Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche.

Frahmredder 7
22393 Hamburg

Telefon: 040 - 600 10 60
www.zimmermann-ivd.de




ABEL IMMOBILIEN

Makler & Bauträger



**28
JAHRE**

**Wir suchen für
unsere Kunden
Häuser und
Grundstücke**
abel-immo.de
Tel. 6000 91 60

**Fragen Sie Ihren Makler
nach seiner *Erfahrung*
und seinen *Referenzen***





**ANDRE RIEDEL
IMMOBILIEN**

Ulzburger Straße 1
22850 Norderstedt

Festnetz: 040 320 471 55

info@andreriedelimmobilien.de
www.andreriedel-immobilien.de

Trumm
IMMOBILIEN GmbH

► **Bauplatz dringend gesucht!** ◀  **59 61 00**

Wir suchen dringend - ohne Finanzierung - einen ruhigen Bauplatz zur Einzel-, Doppel- oder Mehrfamilienhausbebauung!

www.TrummImmobilien.de ■ Hausbau - Makler - Bewertungen - Coaching ■ seit 1978


**Steildach
Flachdach
Fassaden- und
Schornsteinverkleidungen
Bauklempnerei
Reparaturen**

Mende & Landes
Dachdeckermeister
Bedachung - Fassade

1970
50
2020

Goethestr. 13 • 22848 Norderstedt • Tel.: 0 40 / 5 23 56 38


 Seit 1965
in Hummelsbüttel

Achim Meier
Bauunternehmen

- Schimmel / Feuchtigkeitssanierung
- Wärmedämmung
- Betonsanierung • Altbausanierung

Hummelsbütteler Weg 50 • 22339 Hamburg
Tel.: 040-538 34 16
Fax: 040-538 28 92 • Mobil: 0171-4151744
E-Mail: technik@ameier-bau.de



Sanitär - Heizung - Klempnerei - Bedachung - Kundendienst



GmbH

Zertifizierter Fachbetrieb
für senioren- u. behinderten-
gerechte Bäder/Installation

Inh. Carsten Peters

STELTZER Sanitär
WILHELM-STEIN-WEG 8 - 22339 Hamburg

Telefon 538 43 00 - www.steltzer-sanitaer.de

www.pruns-harms.de

KOMPLETT MEIN BAD



Das garantieren wir:

- Planung und Beratung**
Individuell und persönlich
- Komplett-Leistung**
Alles aus einer Hand
- Termin-Garantie**
Fertig zum Fixtermin
- Sauberkeits-Garantie**
Staubminimierte Sanierung
- Festpreis-Garantie**

**PRUNS
HARMS
BERGMANN**
DIE BADGESTALTER

Alte Landstraße 71 • 22941 Bargtheide • 045 32 - 62 72
Georg-Sasse-Str. 22 • 22949 Ammersbek • 040 - 605 50 206

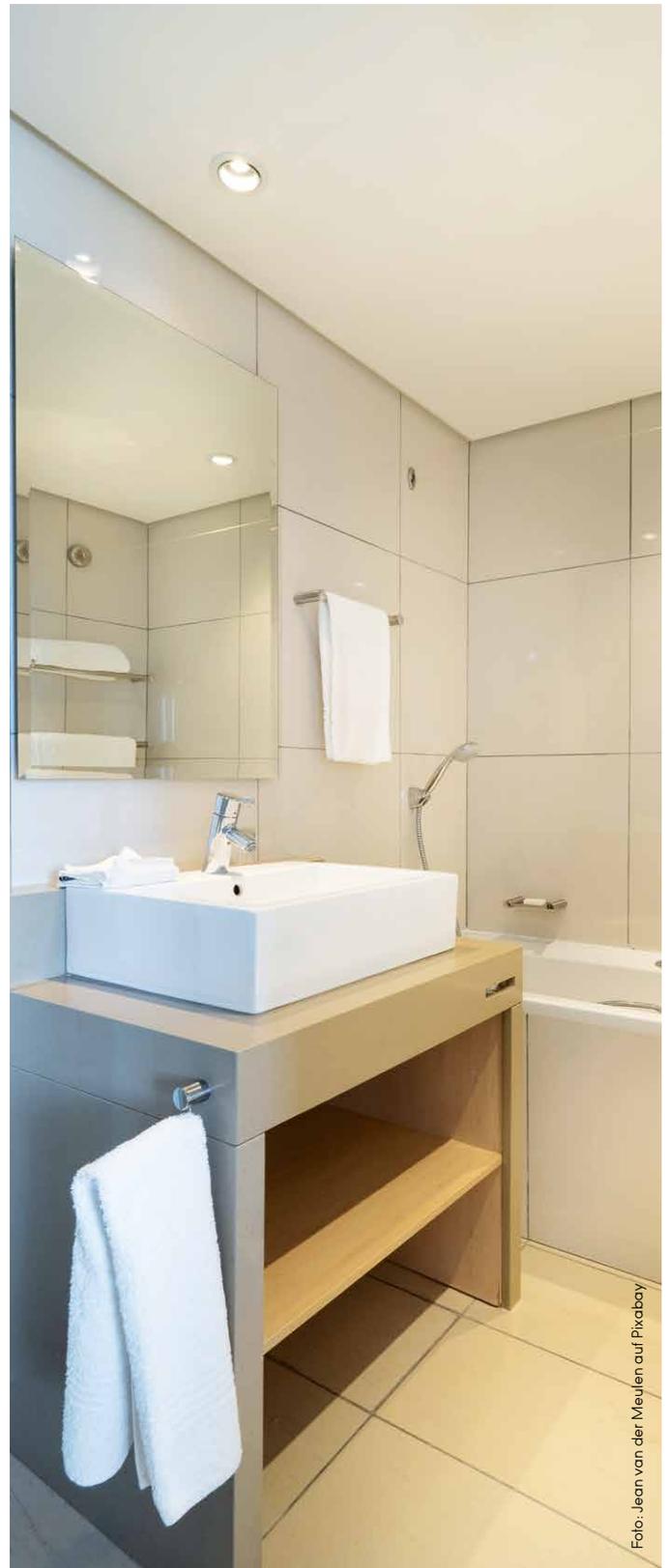


Foto: Jean van der Meulen auf Pixabay



**ZWEI MITTEL GEGEN
VERSTOPFUNG!**

Wenn der Abfluss
dicht ist, nehmen
einige die chemische
Keule. Tun Sie das
nicht! Schonen
Sie die Umwelt
und rufen Sie uns.
Wir kommen auch
für Kleinigkeiten.

MACKENS + SOHN GMBH
KUNDENDIENST/NOTDIENST TEL. 608 72 50
SANITÄRE ANLAGEN • BAUKLEMPNEREI
POPPENBÜTTELER BOGEN 17 • 22399 HAMBURG

brit. Flagge (Union ...)	Vorname d. Tennisspielers Agassi	span. Edelmann	Fruchtinneres (Mz.)	lustiger Unfug	deutsch Buchstabe	franz.: trocken (Wein)	kurz für: zu der	betrieb-sam	Urgrund des Seins (chin. Philos.)	Bauhilfsstoff	Hauptzeit einer Woche	rumäni-sche Münzen	Schab-eisen des Kamm-machers	Kühnheit							
Hand-arbeits-utensilien								mit Bäu-men ein-gefasste Straße					Biergefäß (1 Liter)	leuchten, scheinen							
Kfz.-Z.: Bad Doberan				bewegliche Verbindung	Glaubensbe-kennnis				1	Kirchweih				4							
Theater-platz					<p align="center">Ihre ONLINE-Druckerei</p> <p align="center">Gern beraten wir Sie!</p> <p align="center">Druckerei Krüper & Co. GmbH, Stadtbahnstraße 30, 22393 Hamburg Tel.: (040) 600 95 070, E-Mail: mail@krueperdruck.de</p>  <p align="center">www.krueperdruck.de</p>								Behörde								
	6																			ge-würztes Salz-wasser	
einge-dickter Frucht-saft	kleine Furche		Kerzen-faden																		
Vortrag																					Abk.: Allg. Studieren-denausschuss
Golf-schläger-art (engl.)					Echsenart	Massen-kund-gebung (Kw.)		Wurfspeer der Germanen	Kose-name der Mutter	einzig-e Aus-fertigung	span. National-held (El ...)	olivgrüner Papagei	zukünftig (lat., 2W.)	eh. ital. Renn-fahrer † (Franco)							
								scherzh.: Fitness-center													
Ab-sperrung		Nicht-fachmann		Deutsch-land zur Römerzeit										Erbfaktor							
							Karten-spiel	König mit Esels-ohren						engl.: frei	Abk.: Anrainer	weib-licher Artikel					
eigen-artig, kurios	salopp: stehlen		waage-rechtes Bauglied	zusam-mengesetztes Bild							Vorname Laurels	Hinter-legtes									
Behälter aus Holz						kleines Zahnrad		kleiner Junge (Kose-wort)	Herbst-blumen						Bericht (Kw.)						
	3			Fluss zum Ouse	Preis-nachlass							dt. Auto-mobil-Club (Abk.)	der Blaue Planet		7						
Schwer-metall		indiani-sche Gottheit					8	Gesamt-heit der Baum-blätter	Speise-fisch (Mz.)					Luftreifen	verblüht						
					Punkt auf dem Würfel		nicht sehend					Gefäß für Blumen	Verkehrsmittel (Abk.)								
gewisser-maßen		wertvolle Holzart	groß-angelegte Polizei-aktion						Gesangs-stück für drei Stimmen	Pracht-straße											
							krankhaf-te Willen-losigkeit	Stadt im Staat New York					Luftkurort in Ober-bayern	ital.: nichts							
Vertrauens-miss-brauch	griech. Kunst-göttinnen		finn. Heißluft-bad	göttliche Tugend						Schmier-vorrichtung	Stink-marder										
Gesichts-tarnung						vorsätzliche Tötung		Paradies-garten	verstan-den (Funkver-kehr)					engl. und amerik. Längen-maß	foppen, hänseln						
				be-nachbart, unweit	winterl. Kopf-schutz						Südwind am Gardasee	Kletter-pflanze									
Wasser-pfeife mit langem Rohr		böser Geist, Unge-heuer						geh.: Wort-gewandt-heit													
					Leder-flicken auf dem Schuh							veraltet: Truppen-spitze									
höchster aktiver Vulkan Europas		strafen, rächen		2				streben, begehren						5							

© RateFUX, 2021-570-306

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

Die Lösung steht beim Impressum



Leben und arbeiten im selben Stadtteil! Ohne Stau und Zeitverlust.

MFA von gynäkologischer Praxis gesucht!



Große Frauenärztinnenpraxis in HH-Poppenbüttel sucht ab sofort eine MFA, möglichst in Vollzeit. Auch Quereinstieg möglich. Bewerbung gerne an:
Frauenärztinnen Poppenbüttel
Poppenbüttler Hauptstr. 13, 22399 Hamburg oder info@frauenaerztinnen-poppenbuettel.de

Lehrer/In, Dozent/In
für Mathe, Deutsch,
Engl. Oberstufe gesucht
Lernwerk Alstertal
Tel. 64423077

Versicherungskaufmann (m/w/d)

Versicherungsmakler Wandsbek-Markt sucht Sachbearbeiter/-in Innendienst. Nettes Team mit gutem Zusammenhalt. Auch Wiedereinsteiger. Attraktive Konditionen. P&P Pergande & Pöthe GmbH www.pundpgmbh.de 040-6828690, kontakt@pundpgmbh.de

Logopädische Praxis Merja Mikkola



hat Ebbe im Team und **sucht ab sofort oder später eine/n Logopädin/en in Voll- oder Teilzeit.**

Wir sind ein sympathisches Team in einer schönen und sehr gut ausgestatteten Praxis gegenüber vom AEZ. Nähere Details telefonisch, über E-Mail oder auf der Internetseite. Ich freue mich auf Ihre Bewerbung!

Tel. 040-7889 6006 • E-Mail: info@logopaedie-alstertal.de
www.logopaedie-alstertal.de

Austräger ab 13 Jahre gesucht!



Magazin Verlag Hamburg Vertrieb
Sandra Schmelter-Haun: 538 34 52
Vertrieb@alster-net.de

Unsere Mediengruppe sucht ab sofort für unser Vermarktungsteam eine/n

Sales-Manager/in in Teilzeit (m/w/d)

als freie/r Handelsvertreter/in mit exzellenten Konditionen.

Unser Angebot:

- Wir bieten Ihnen als Hamburgs Marktführer erstklassige Print-Produkte, teils 30 Jahre erfolgreich im Markt.
- Digitale Publikationen
- Events
- Büroplatz im Verlag oder Möglichkeit des Homeoffice
- Weiterbildung nach persönlichem Wissensstand.

Magazin Verlag Hamburg GmbH | Barkhausenweg 11
22339 Hamburg | Telefon: **538 9 3062** |
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:
Luka Plepp, l.plepp@alster-net.de |
Weitere Infos auf www.magazine.hamburg



MAGAZIN VERLAG HAMBURG
DAS MULTIMEDIA - HAUS

IMPRESSUM

ALSTER MAGAZIN, ALSTERTAL MAGAZIN, MEDIZIN EXKLUSIV, HOME & LIFE, AEZ-INSIDE, HAMBURG WOMAN, alles auch online kostenlos lesbar.

Verlagszentrale:
040 / 538 930-0
Mo.- Fr.: 9.00 bis 17.00 Uhr
Buchhaltung:
040 / 538 930-13
Mo.- Do.: 8.00 bis 12.00 Uhr
Redaktion:
040 / 538 930-40
Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr
Verteilung/Vertrieb:
040 / 538 34 52
E-Mail:
redaktion@alster-net.de
anzeigen@alster-net.de
Fax: 040 / 538 930 11
Internet:
www.magazine.hamburg

Unser kompetentes ANZEIGEN-VERMARKTUNGS-TEAM berät Sie gerne:
Gabriele Bergerhausen, Tel. 538 930-55
g.bergerhausen@alster-net.de
Jutta Brandes, Tel. 538 930-50
j.brandes@alster-net.de
Annegret Linke, Tel. 538 930-67
a.linke@alster-net.de
Sabine Meyerrose, Tel. 538 930-52
s.meyerrose@alster-net.de
Ann-Katrin Nittscher, Tel. 538 930-17
a.nittscher@alster-net.de
Luka Plepp, Tel. 538 930-62
l.plepp@alster-net.de
Andreas Rohloff, (Autowelt), Tel. 538 930-51
a.rohloff@alster-net.de
Barbara Suhr, (Makler/Immobilien), Tel. 538 930-54
b.suhr@alster-net.de
Helmuth Wagner, Tel. 538 930-12
h.wagner@alster-net.de

Verlagsanschrift: Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg
Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (v.i.S.d.P.) | **Verlagsleitung:** Birgit Schümann
Chefredakteur: Kai Wehl | **Redaktion:** Nina Steinhilber | **Produktion/Anz.-Disponentin,**
Buchhaltung: Carmen Garrot | **Grafik:** Juliane Duczmal, Susanne Kaps, Sandra Schorr
Titelgestaltung: Sandra Schorr | **EDV- und DTP-Beratung:** IT-Service Thilo Noack | **Druck:**
Eurodruck - Poznań Sp. z o.o. | **Vertrieb:** Sandra Schmelter-Haun, Magazin Verlag Hamburg,
Eigenvertrieb - © 2022 Magazin Verlag Hamburg

Das Alstertal-Magazin wird kostenlos an ausgewählte Haushalte (Poppenbüttel, Sasel, Wellingsbüttel, Volksdorf, Langenhorn, Ammersbek, Hoisbüttel) verteilt und liegt zusätzlich in ausgewählten Unternehmen für Sie bereit: magazine.hamburg/sharepoints/

MAGAZIN VERLAG HAMBURG
DAS MULTIMEDIA-HAUS

Wir schaffen Gewerbetreibenden **multimediale Reichweite!** Mit unserer Mediengruppe. Gleich informieren:



Sylt: Winterschnäppchen
bis 15.3.2022
Westerland und Wenningstedt
Appartement-Brünig, Inh. Bärbel Lundershausen
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • www.appartement-bruenig.de • Fax: 0 46 51/ 58 59

Heißmangel - Wäscherei
für Wäsche jeder Art
Langenhorn, Krohnstieg 82
Karina Wirth, Tel.: 531 94 43

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

1a REINIGUNG
Textilpflege **maximum**
Hemden: vorgeformt & handgebügelt
kein Stück gepresst
auch gelegt, wie Sie es wünschen
Betten - Spezial - Pflege:
herrliche Frische
Erdkampsweg 18 / Ecke
Hummelsbütteler Landstraße
HH-Fuhsbüttel
Tel.: 040/500 11 27

Einzelnachhilfe im Institut & Lerntherapie
Lernwerk
— ALSTERTAL —
Tel. 64 42 30 77

Suche Mitwohn-Möglichkeit im Norden v. Hamburg
Architektin, 64 J., möchte wieder in der Nähe von Familie und Enkel wohnen. Biete u. a. Betreuung von Kindern / Senioren und Hilfe bei Gartenarbeit.
Tel. 0172-406 33 72

POPPENBÜTTEL
Ruhige 2-3 Zi ETW mit
Aufzug zur Eigennutzung **zu kaufen gesucht.**
Nur fußläufig zum AEZ, sonniger Balkon, Stellplatz, gerne auch ohne Zeitdruck.
Tel. 0176-41193208

Das nächste Alstertal Magazin erscheint am 25.03.2022.

Abonnieren Sie unseren Newsletter

Das Alstertal-Magazin ONLINE LESEN

auf allen
Geräten



Jetzt abonnieren auf: www.magazine.hamburg/e-paper/

Sudoku

So geht's: Sudoku gehört zu den beliebtesten Rätseln. 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.

Sehr leicht:

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

Leicht:

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

Mittel:

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

Schwer:

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



Leben Sie den Unterschied!

Das riginal 4x in Hamburg

@FED | @KOL | @HKW | @BKW



¹Stromverbrauch kombiniert³: 27,1-26,3 kWh/100 km; O₂-Emissionen: 0 g/km; Effizienzklasse: A+; elektrische Reichweite kombiniert² WLTP: 363-326 km

DIE ERSTEN ZWEI MONATE GESCHENKT!

Jetzt den EQV¹ abonnieren und zwei Monatsraten sparen!⁵

Sichern Sie sich jetzt den EQV im Abo und erhalten Sie die ersten beiden Monatsraten geschenkt!⁵

Unser Abo-Modell ist flexibel kündbar. Mit Ausnahme der Ladekosten ist alles enthalten:

- ✓ 1.250 km pro Monat inklusive
- ✓ Wartung
- ✓ 8-fach-Bereifung
- ✓ Garantie-Reparaturen
- ✓ Vollkasko-Versicherung⁴
- ✓ Einmonatige Kündigungsfrist
- ✓ Inklusive Zugang zu europa-weitem Ladenetzwerk dank Ladedienst Mercedes me Charge (kostenfrei für 12 Monate)⁶

Premium Abo^{5,7}
für **1.199 €** im Monat

Comfort Abo^{5,8}
für **1.049 €** im Monat

Jetzt Beratung vereinbaren: 040 6941-7755

² Die Reichweite wurde auf Grundlage der VO 2017/1151/EU ermittelt. Die Reichweite ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Die tatsächliche Reichweite ist zudem abhängig von der individuellen Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Nutzung von Klimaanlage/Heizung etc. und kann ggf. abweichen.

³ Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration, insb. von der Auswahl der Höchstgeschwindigkeitsbegrenzung. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und zu den offiziellen spezifischen CO₂-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO₂-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen“ entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und bei der DAT Deutsche Automobil Treuhand GmbH (www.dat.de) unentgeltlich erhältlich ist.

⁴ Vollkasko-Versicherung mit einer Selbstbeteiligung in Höhe von 1.500 € je Schadenfall (zu Beginn der Mietzeit als Kautions zu hinterlegen).

⁵ Aktion gültig bis 30.06.2022 bei allen teilnehmenden Mercedes-Benz Rent-Partnern. Wir behalten uns vor, das Angebot bei Erreichung des Kontingents vorzeitig zu beenden. Miet-

vertrag über 24 Monate, der flexibel mit einer 1-monatigen Kündigungsfrist beendet werden kann. Mindestlaufzeit 6 Monate. Einmalige Startgebühr i. H. v. 400 Euro. 1.250 Kilometer/Monat inklusive. Mehrkilometer gegen Aufpreis (z. B. 400 km mehr im Monat bei einer Zusatzrate von 100 €). Selbstbeteiligung von 1.500 Euro.

⁶ Vorübergehend kann es bei bestimmten Fahrzeugen aufgrund von Lieferengpässen zur temporär eingeschränkter Verfügbarkeit des Kommunikationsmoduls (LTE) kommen. Betroffen sind insbesondere die Mercedes me connect Dienste einschließlich des Notrufsystems (eCall). Fortlaufend aktualisierte Informationen gibt es bei den Mercedes-Benz Händlern.

⁷ Angebotsrate bezieht sich auf einen Fahrzeug-Listenpreis von max. 87.000 Euro (inkl. MwSt.)

⁸ Angebotsrate bezieht sich auf einen Fahrzeug-Listenpreis von max. 99.000 Euro (inkl. MwSt.)

Alle Preise inkl. MwSt.

Mercedes-Benz
Niederlassung Hamburg

