

DUVENSTEDTER

ZEITSCHRIFT FÜR KREISEL DIE REGION OBERALSTER



Das etwas andere Weihnachtsfest

Kurzgeschichte von Marlis David

Revolution Train

Ein revolutionäres Anti-Drogenprojekt

Heimkino

Annekes (Ent-)Spannungstipps

Waldgespräch

mit Thorsten Schröder

WIRKT.
Einfach.
Besser!

Ob Web, Social Media oder
Print – wir bieten Ihrem Unternehmen
einzigartige Werbung .

SiteMap 
Medien-Design ©

040 3259 3670

VORWORT

Lieber Weihnachtsmann,

ich kann mich leider so gar nicht mehr daran erinnern, dass ich Dir mal einen Brief geschrieben habe. In welchem Alter ich das das letzte Mal gemacht habe – Du wirst es natürlich wissen –, kann ich Dir nicht sagen, aber es muss über 40 Jahre her sein. Jedenfalls kam mir die Idee, mein Vorwort für die Weihnachtsausgabe dieses Mal in Briefform an Dich zu schreiben.

Jetzt ist es bald wieder so weit, es naht die lang ersehnte Weihnachtszeit und damit auch die besinnliche Zeit, die ich mit Freunden und Familie verbringen kann – hoffentlich.

Die Pandemie hat hoffentlich bald ein Ende

Denn wenn ich mir die aktuelle Entwicklung dieser Pandemie anschau, sieht es alles andere als entspannt aus. Hier wäre tatsächlich ein Wunsch an Dich, dass Du vielleicht der Menschheit dabei helfen könntest, diese Situation in den Griff zu bekommen. Und es wäre wichtig, dass nicht so viele Menschen leiden und sterben müssen. Ich wünsche mir ebenso, dass meine Familie, meine Partnerin, meine Freunde und natürlich meine Nächsten verschont bleiben und gesund durch die vierte Welle kommen.

Was wird der Weihnachtsmann mir bringen?

Ich erinnere mich noch an die Zeit, als ich die Otto- und Quelle-Kataloge nach tollen Spielsachen durchsuchte, die ich mir dann von Dir gewünscht habe. Oft hast Du meine Wünsche erfüllt, aber wenn es nicht immer klappte, dann war das auch kein Problem – es waren ja Wünsche und wünschen darf man sich alles.

Wie sieht es heute mit meinen Wünschen aus? Das Internet nach dem neusten technischen „Gadget“ zu durchsuchen, um es anschließend zu bestellen, ist in der heutigen Zeit zu einfach und macht das Wünschen schwierig – weil wir eh schon so viel im Überfluss besitzen. Ich würde mir gern

Zeit von Dir wünschen – Zeit für mich zu haben, Zeit für Familie und Freunde.

Unsere Jubiläumsausgabe kommt schon bald

Wenn Weihnachten vorbei ist und Du gemeinsam mit dem Christkind wieder viele Freudentränen in die Augen der Kinder gezaubert hast, kommt das neue Jahr – 2022 steht vor der Tür. Dann müssen wir – das Team vom Duvenstedter Kreisel bzw. SiteMap – ran und mit großen Schritten unsere Jubiläumsausgabe vorbereiten. Du hast richtig gelesen, wir gehen ins zehnte Jahr und veröffentlichen im April 2022 unsere 50. Ausgabe. Wenn ich mir dafür etwas wünschen darf – und wünschen darf man sich ja alles – dann würde ich mich freuen, wenn viele Gewerbetreibende, Geschäftsleute, Selbstständige und Unternehmer unsere besondere Ausgabe unterstützen. Du kommst ja viel in der Weihnachtszeit herum und kannst gern für unsere Zeitschrift in der Region Oberalster werben.

Die Weihnachtsausgabe

Da ich Dir natürlich eine Ausgabe unseres Weihnachtsheftes an Deine Adresse im Weihnachtspostamt in 16798 Himelpfort geschickt habe, gehe ich davon aus, dass Du Dir wie viele Menschen die Zeit nimmst, sie zu lesen.

Viel Spaß dabei und sende gern Dein Feedback an unsere E-Mail-Adresse redaktion@duvenstedter-kreisel.de.



Ich wünsche Dir und allen Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

*Dein Thomas Staub,
Herausgeber des Duvenstedter Kreisel*

www.szs.sh



ZAUBERHAFT WEIHNACHTEN FÜR EUCH ALLE!

- Weihnachtsmarkt vom 22.11.–24.12.2021
- Dein Weihnachtszauber-Gastgeber: Wilbert der Waschbär
- Crêpes und Kakao, Schmalzgebäck und Glühwein: Musik und Basteln und noch viele weitere Überraschungen

30
Jahre



STADTZENTRUM
SCHENEFELD



Immer informiert



18 Revolution Train fördert die gesunde Denkweise



34 Das etwas andere Weihnachtsfest



38 Schleswig-Holstein Gourmet Festival

RUNDBLICK

- 6 Waldgespräch mit Thorsten Schröder
- 10 Weihnachtsmärkte der Region
- 12 Unser Lichtermeer – eine schöne Tradition
- 13 EDV nach Maß
- 14 HomeNet startet Glasfaserausbau in Hamburg im Stadtteil Niendorf
- 16 Entkommen Sie dem „Winterblues“
- 17 Hundum glücklich
- 18 Revolution Train fördert die gesunde Denkweise
- 31 Ambulante Hospizarbeit
- 32 Instagram-Foto-Aktion: Die vierte Jahreszeit beginnt

KLÖNSCHNACK

- 21 De Lüttbohn von Wohldörp bit no Rahlstedt

ARTIKEL



- 22 Thriller „Totes Feld“ – Teil 6
- 34 Das etwas andere Weihnachtsfest

BLAULICHT

- 30 Blaulicht Duvenstedt

SCHÜLERKOLUMNE

- 37 Vorweihnachtszeit gleich Vorabizeit

KULINARISCHES

- 38 Schleswig-Holstein Gourmet Festival
- 39 Weihnachten im Rader Wäldchen

KULTUR & UNTERHALTUNG

- 40 Heimkino
- 42 Schmökern im Winter
- 43 Sommersprossen und 99 Luftballons
- 44 Frühstück bi Kellermanns

Himmlisch unterwegs
Bequeme Schuhe und mehr

<p>Käthe Giering Matthias-Claudius-Str. 8 (Rhen-Center) 24558 Henstedt-Ulzburg Tel. 04193 - 966 68 50</p>	<p>Öffnungszeiten Montag geschlossen Di. bis Sa. 10.00 - 12.30 Uhr Di., Do. & Fr. 15.00 - 18.00 Uhr</p>
--	--

www.himmlisch-unterwegs.de

DER WEG ZUR
Jubiläumsausgabe



6 Waldgespräch mit Thorsten Schröder

- 45 Ein schönes Geschenk: der Hamburg-Kartenkalender
- 46 Spenden statt Blumen
- 47 Eine Theaternachlese
- 48 Neustart des Duvenstedter Salon
- 49 Einmal Dauerwelle, bitte!
- 50 Hundehoroskop
- 51 Impressum
- 52 Bedrohte Schönheit
- 53 Fritz Fler wäre 100 Jahre geworden

SPORT & FREIZEIT

- 54 #sportVEREINTuns
- 55 Kindersportbereich des DSV
- 56 Als Vize-Weltmeister nach Hause
- 57 Der perfekte Ort für die ganze Familie

RÄTSELPASS

- 58 Kreuzworträtsel von ratehase.de
- 59 Sudoku und andere Rätsel

KINDER- & JUGENDSEITEN

- 60 Rotfuchs
- 61 Finde sieben Fehler und andere Rätsel

VERANSTALTUNGEN

- 62 Veranstaltungen von November bis Februar

KIRCHE

- 65 Wir hüten die Strohballen

SCHLUSSLICHT

- 66 Da wohnen ja die Hühner!

TIMELINE

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#40 April/Mai 2020
Denn Glück auf der Spur...
Buy local
© donnamsterns / 123rf

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#41 Juni/Juli 2020
Interview mit Philipp Baur...
Sokrates

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#42 Sept./Okt. 2020
Die Woche 33...
Eine Prise Mystery

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#43 Nov./Dez. 2020
Der Arzt mit der goldenen Trompete...
Totes Feld

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#44 Feb./März 2021
Kunst und Kultur...
Cleverer Ideen in der Region

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#45 Mai/Juni 2021
Vorgestellt...
Waldgespräch

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#46 Juli/August 2021
Waldgespräch...
Summertime

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#47 Sep./Okt. 2021
Gemeinsames Handwerk heißt...
Der Herbst ist da

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#48 Nov./Dez. 2021
Der Herbst...
Waldgespräch

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#49 Feb./März 2022
1

DUVENSTEDTER KREISEL DE REGION OBERALLT
#50 April/Mai 2022
- 10 Jahre -
50
2

Waldgespräch mit Thorsten Schröder

INTERVIEW MIT DEM BEKANNTEN „TAGESSCHAU“-SPRECHER
UND NDR INFO-MODERATOR



Hallo Thorsten, schön dass Du es zu uns in den Tangstedter Forst auf das Sofa zum letzten Waldgespräch in diesem Jahr geschafft hast. Wie ich weiß, steckst Du schon wieder mitten in den Vorbereitungen des Ironman auf Hawaii. Aber lass' uns zunächst über Deinen Beruf als „Tagesschau“-Sprecher reden.

Thomas Staub, Duvenstedter Kreisel:

Ich werde immer wieder von vielen Freunden und Bekannten gefragt, die wissen, dass ich seit vielen Jahren auch beim NDR arbeite, wie man eigentlich „Tagesschau“-Sprecher*in wird. Wie war Dein Weg auf den beliebten 20-Uhr-Platz? Wahrscheinlich ist Dir diese Frage schon oft gestellt worden ...

Thorsten Schröder:

Stimmt, diese Frage steht im Beliebtheits-ranking ganz weit oben. Jeder von uns

im Team hat seinen eigenen Weg in die 20 Uhr. Judiths oder Jens' Weg war ein anderer als meiner. Ich habe Volkswirtschaft studiert und anschließend ein Volontariat beim NDR gemacht. Ich bin also zum Redakteur ausgebildet worden. Danach habe ich als Reporter, Sprecher und Nachrichtenschreiber beim Hamburger NDR-Radiosender 90,3 gearbeitet. Dort hat damals die damalige Chefsprecherin Dagmar Berghoff eine Unterhaltungssendung moderiert. So liefen wir uns ab und an über den Weg. Sie sah mich,

kannte meine Stimme und lud mich zum „Tagesschau“-Casting ein. Und dort hatte ich das Glück ausgewählt zu werden. Mir kam wohl auch zugute, dass ich über das Volontariat hinaus regelmäßig zum Sprechunterricht gefahren bin – alle paar Wochen von Hamburg nach Hannover, denn meine Sprechtrainerin sagte mir, dass aus mir mit dieser Stimme noch was werden könnte. „Du kommst noch zur ‚Tagesschau‘“, meinte sie. Ich hielt das für völlig unrealistisch, aber sie hat recht behalten.

Staub:

Gibt es bei Euch Kolleginnen und Kollegen eigentlich so eine Art Bestenliste der Versprecher? Was war Dein persönlich schlimmster Versprecher?

Schröder:

Eine Bestenliste gibt es nicht. Es gibt so viele Versprecher, die wirklich lustig sind. Ich sehe immer wieder gern einen Zusammenschnitt der schönsten Szenen. Mein Favorit ist der Fauxpas unseres Kollegen Claus-Erich Boetzkes, der die Nachmittags-„Tagesschauen“ moderiert. Der sagte einmal zur Börsenreporterin: „Danke an Heidi Sissmanek. Nein, Entschuldigung, an Sissi Hajtmanek.“ Das war großartig. Ich muss schon lachen, wenn ich nur daran denke. Ich verhaspele mich eigentlich nur, das ist leider etwas langweilig. Mein blödester Versprecher war, als ich statt „Kanzlerin Merkel“ „Kanzlerin Kohl“ sagte. Der Fehler ist erklärbar. Es war die Woche, in der Helmut Kohl 80 Jahre geworden war. Und da ich diverse Berichte und Reportagen dazu gesehen und gele-

sen hatte, hatte ich Kohl als Kanzler abgespeichert. Ich bin ja mit Kohl als Regierungschef groß geworden, deshalb war er plötzlich bei mir wieder sehr präsent. Der Versprecher war mir noch Wochen später peinlich. Zum Glück unterlief mir der Patzer nur im Off. Ich war also nicht im Bild zu sehen, sondern nur zu hören, sonst würde er sicher häufiger irgendwo auftauchen.

Staub:

Einige Deiner Kolleginnen wie Linda Zervakis oder Pinar Atalay haben kürzlich den NDR bzw. ARD-aktuell verlassen und sind zu RTL gewechselt? Warum wechseln so viele Sprecherinnen und Sprecher zu den Privaten?

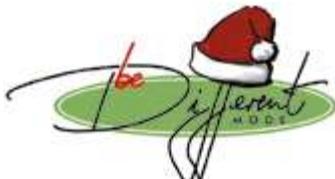
Schröder:

So viele Abgänge sind es nun auch wieder nicht. Die meisten Kollegen bleiben zum Glück. Für die, die uns verlassen haben, muss es gute Angebote gegeben haben. Linda Zervakis zum Beispiel ist nicht nur eine gute Nachrichtensprecherin, sondern

auch bestens für die Unterhaltung geeignet. Und wenn ein anderer Sender ihr die Möglichkeit gibt, sich weiter zu entfalten, dann ist klar, dass Sie die Chance ergreift. Ihren Weggang und auch den von Pinar finde ich sehr bedauerlich. Ich habe mit beiden wahnsinnig gern zusammengearbeitet. Ein echter Verlust. Bei Jan Hofer ist es genauso. Ich fand es sehr schade, dass er gegangen ist. Allerdings war der Abschied vom NDR wegen seines Alters nicht überraschend. Überraschend war, dass er nicht in Rente, sondern zu RTL gegangen ist.

Staub:

Wir kennen Dich ja mittlerweile nicht nur aus der „Tagesschau“, sondern auch als Triathlet. Auf Deinem YouTube-Channel, den ich nur empfehlen kann, hast Du gesagt, dass Du Dich für den zweiten Ironman auf Hawaii angemeldet hast. Bist Du nun bei der nächsten Triathlon-Weltmeisterschaft wieder dabei? Und was heißt das für Dein Trainingspensum?



Merry
Christmas
and happy New Year

IVKO WOMAN LINDENMANN SINCE 1881 GOLDGARN DENIM CREENSTONE

RESET BEING PLAYERS NOTSHY CASHMERE OAKWOOD STEHMANN

HERZEN'S ANGELEGENHEIT MULETA

di Stefano® Finest jeans & Accessoires JAPAN T.K.Y. KAJOTEX WHITE

www.
be-different-fashion.com

 [be.different.fashion_com](https://www.instagram.com/be.different.fashion_com)

Poppenbütteler Chaussee 3
22397 Hamburg

Tel. 040 607 09 69
be-different-mode@t-online.de





© Jutta Schewe

Es war ein entspanntes Interview im Tangstedter Forst – auch wenn die Zuschauer wie Hase und Hirsch dieses nicht verstehen konnten.

Schröder:

Ob ich wieder auf Hawaii starten kann, hängt vom Qualifikationsrennen im Sommer 2022 in Frankfurt ab. Dafür trainiere ich eisern und versuche es zu schaffen. 2017 habe ich mich bereits einmal für die WM auf Hawaii qualifiziert, aber das war ein hartes Stück Arbeit. Die Vorbereitung dauert in jeder Saison acht bis neun Monate. Es geht mit einem wöchentlichen Trainingspensum von etwa acht bis zehn Stunden in Herbst und Winter los, im Frühjahr bis zum sommerlichen Ironman-Rennen steigert es sich auf 15 bis 20 Stunden, manchmal auch mehr. Beim Training radele ich auch gern durch den Tangstedter Forst gen Norden. Da gibt es dann außer Arbeit und Sport nicht mehr viel. Aber es macht mir wahnsinnig viel Spaß. Dieser Sport ist so schön abwechslungsreich und ich bin viel draußen an der frischen Luft und ich kann mich auspowern. Zum Training gehören nicht nur Radfahren, Schwimmen und Laufen, sondern auch Rumpfstabilität. Die gesamte Körpermuskulatur, insbesondere Bauch und Rücken, müssen trainiert werden. Man will ja nicht vor Kraftlosigkeit wie der schiefe Turm von Pisa über die Ziellinie laufen. Wichtig ist immer, dass die Familie, der Partner, die Partnerin das Pensum akzeptieren und mitziehen. Meine Freundin unterstützt mich dabei sehr und übernimmt in der Hochphase des Trainings vieles von dem, was wir uns sonst teilen: Einkaufen, Putzen, Kochen. Ohne sie hätte ich es 2017 sicher nicht nach Hawaii geschafft.

Staub:

Wie kam es eigentlich zu Deiner Triathlon-Leidenschaft?

Schröder:

Als Kind war ich noch leidenschaftlicher Fußballer und wurde damals niemals ohne einen Ball am Fuß gesehen. Ich habe für den FC Voran Ohe, meinen Heimatverein in Schleswig-Holstein, gespielt. Ich musste aber schon als Jugendlicher wegen Wirbelgleiten am Rücken operiert werden. Damit war meine Fußballkarriere abrupt beendet. Ein schwerer Schlag. Ich bin beim Arzt, der mir sagte, ich dürfe keinen Fußball mehr spielen, zusammengebrochen: Kreislaufkollaps. Ich habe Fußballspielen halt geliebt. Aber später entdeckte ich eine neue Leidenschaft: den Triathlon. Dazu bin ich gekommen, weil mit diesen drei Sportarten keine so abrupten Bewegungen verbunden sind, so dass ich sie ohne Probleme auch mit meinem angeschlagenen Rücken ausüben konnte und immer noch kann. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich trotz dieser Rückengeschichte so grandiose sportliche Erlebnisse habe. Als ich einige Jahre nach der OP wieder Fußball spielen durfte, hatte ich ein Zeitproblem. Wenn meine Kumpels zum Feierabend kickten, hatte ich häufig Dienst. Meine Arbeitszeiten sind eher für Individualsportarten gemacht. Meinen ersten kleinen Triathlon habe ich 1998 absolviert. Ein Freund fragte eines Tages, ob wir übers Wochenende mit unseren Freundinnen nach Föhr fahren und nebenbei bei einem Triathlon mitmachen

wollten. Ich hatte nichts dagegen, versuchen konnte man es ja mal. Dieser Triathlon hat so viel Spaß gemacht, dass ich mehr davon wollte. Nach vielen Jahren auf den kürzeren Strecken suchte ich eine neue Herausforderung und probierte es 2012 erstmals mit einer Langdistanz. Ich wollte herausfinden, ob ich in der Lage sein könnte, bei einem Ironman 226 Kilometer aus eigener Kraft zurückzulegen. Das war für mich zunächst unvorstellbar. Doch es hat funktioniert und ich liebe diesen Sport.

Staub:

Du hast ein Buch geschrieben. Was erwartet den Leser in „Mein Weg zum härtesten Triathlon der Welt“?

Schröder:

In dem Buch beschreibe ich zwar, wie ich es nach Hawaii geschafft habe, aber es ist kein reines Sport-Buch. Ich erzähle zum Beispiel, dass ich als Junge Fußballreporter oder Fußballprofi werden wollte, wie ich zum NDR gekommen bin und schließlich bei der „Tagesschau“ landete. Es ist also viel Biografisches dabei, mit dem Sport als roter Faden - und wie ich mir mit einigen Strapazen, Disziplin, Spaß und etwas Glück auf dramatische Art und Weise meinen Hawaii-Traum erfüllt habe. Ich glaube behaupten zu können, dass es auch ein humorvolles Buch geworden ist, das zudem zum Sporttreiben motiviert. So höre ich es jedenfalls immer wieder von Leserinnen und Lesern und auf meinen Lesungen.

Staub:

**Wenn Du nicht die 20-Uhr-„Tagesschau“ sprichst oder zufällig den Ironman be-
streitest, was machst Du dann?**

Schröder:

Jedenfalls langweile ich mich nicht. Ich spiele gerne Klavier, wenn auch nicht sonderlich gut, aber auch da ist das Wichtigste, dass es mir Spaß macht. Außerdem absolviere ich gerade ein kleines Fernstudium: Mental-Training für Sportler. Dafür muss ich meine Abschlussarbeit schreiben. Natürlich hängt das Interesse an mentaler Stärke mit dem Triathlon und der Langdistanz zusammen. Denn der Kopf kann darüber entscheiden, ob ein Rennen gelingt oder nicht. Du kannst in den drei Disziplinen hervorragend trainiert sein, wenn aber die mentale Stärke fehlt, machst du schon vor dem Zielstrich schlapp. Außerdem gehe ich gern ins Theater, Kino und in Konzerte. Ich muss zugeben, dass dabei meine Freundin die treibende Kraft ist, die ständig Karten organisiert. Ich sitze in Frühling und Sommer auch gern einfach im Garten und genieße die Ruhe, Flora und Fauna.

Staub:

Mit Dir trifft ein leidenschaftlicher St. Paulianer auf einen HSV-Supporter-Fan. Für Eure Truppe läuft es ja sehr gut – besser als zur Zeit beim HSV. Was meinst Du, warum und wird es mit dem Aufstieg klappen?

Schröder:

Die Lage beim HSV ist aktuell ein Trau-

erspiel. Ihr gehört eigentlich in die Bundesliga, zumindest was Tradition und Geschichte anbelangt. Stattdessen krebst der Club in der zweiten Liga herum. Dagegen ist im Moment mein FC St. Pauli einfach bärenstark. Man weiß aber nie, wie lange das so bleibt und ob sich die Verhältnisse bald wieder umkehren. Allerdings scheint mir die Grundlage bei St. Pauli diesmal sehr solide zu sein. Im Kader stehen viele sehr starke Einzelspieler; der Erfolg hat nicht nur etwas mit mannschaftlicher Geschlossenheit zu tun. So viele Leute, die wirklich gut mit dem Ball umgehen können, hatten wir wohl noch nie. Außerdem hat St. Pauli in einer langen Krisenphase am Trainer festgehalten und ihm Zeit gegeben, etwas zu entwickeln. Das finde ich genau richtig und es zahlt sich jetzt aus. Beim HSV wird oft zu schnell der Trainer gefeuert. Aber wir sind noch nicht am Ende der Saison – es kann noch viel passieren.

Staub:

Weihnachten steht vor der Tür. Wie verbringst Du die Feiertage? Sündigst Du auch, genießt Kekse und tolles Festessen?

Schröder:

Weihnachten ist bei uns immer ein großes Familienfest. Wir kommen mit den Familien meiner beiden Schwestern sowie mit meiner Mutter zusammen und feiern in größerer Runde. Erst wird traditionell ausgiebig Raclette gegessen, danach setze ich mich ans Klavier und wir singen

zunächst Weihnachtslieder. Dann geht es langsam über zu Pop- und Rock-Songs, die jeder kennt und mitsingen kann. Es wird immer eine sehr lange Weihnachtsnacht – mit viel Wein für den Mann am Klavier. In diesem Jahr aber werde ich mich auch an Weihnachten beim Alkohol und bei Süßigkeiten zurückhalten für mein großes Ziel, erneut nach Hawaii zu kommen.

Staub:

Was hast Du Dir für das Jahr 2022 vorgenommen?

Schröder:

Ich habe mir noch nie große Vorsätze für ein neues Jahr genommen. In das Jahr 2022 fällt aber mein großes sportliches Ziel, die Quali für Hawaii. Das werde ich im ersten Halbjahr mit ganz viel Energie angehen – und werde sehen, was dabei herauskommt. Wenn es mit Hawaii klappt, stünde im Herbst eine schöne Urlaubsreise mit meiner Freundin an. Wenn nicht, dann wäre das zwar schade, aber nicht schlimm.

Staub:

Vielen Dank, Thorsten, dass Du mich auf dem Sofa im Tangstedter Forst besucht hast. Ich wünsche Dir viel Erfolg für die Quali für Hawaii.

Das Interview führte Thomas Staub.



Das Thema Fußball blieb nicht aus: ein St. Paulianer auf dem Sofa eines HSV-Supporters.

Advent, Advent...

WEIHNACHTSMÄRKTE DER REGION

WANDSBEKER WINTERZAUBER

Wandsbeker Marktplatz, Hamburg
5.11.21 bis 5.1.22., 12.00
bis 22.00 Uhr

Der Wandsbeker Marktplatz verwandelt sich bereits zum 16. Mal zu einem Winterdorf mit einer 400 Quadratmeter großen Schlittschuhbahn, umgeben von Almhütten mit Leckereien wie Schmalzgebäck oder Bratwurst. Eislaufbahn und Winterdorf sind täglich auf dem Wandsbeker Marktplatz geöffnet.

NORDISCHER WEIHNACHTS-MARKT AM TIBARG

Tibarg, Hamburg-Niendorf
25.11. bis 24.12., 11.00 bis 21.00 Uhr

„Hygge“, der Begriff bedeutet für die Dänen so etwas wie Gemütlichkeit. Aber „hygge“ ist auch Heimeligkeit, Lebenszufriedenheit und Geborgenheit.

Mit dem Duft von frischen Holzhackschnitzeln, Glühwein, Schmalzkuchen sowie gebrannten Mandeln vor ländlichen Holzhütten und glitzernd beleuchteten Tannen ist jeder Besucher sofort in „hyggeliger“ Vorweihnachtsstimmung.

ADVENTS-MARKT IM PARK

Stadtpark Norderstedt,
in und um das Kulturwerk am See
26.11. bis 28.11.,

Freitag, 14.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 11.00 bis 21.00 Uhr

Sonntag, 11.00 bis 18.00 Uhr

Mit weihnachtlicher Musik, einem großen Kinderkarussell und einer nostalgischen Kindereisenbahn. Beim Advents-Markt finden Sie an über 70 Ständen tolle Ideen für Weihnachtsgeschenke und gastronomische Angebote für das Wohlbefinden in stimmungsvoller Atmosphäre.

Im geschützten, weitläufigen Außenbereich sorgen Musik, leckere Getränke und Spezialitäten sowie viele Verkaufsstände für fröhliche Stimmung. Im Kulturwerk können im Warmen Weihnachtsgeschenke ausgewählt werden: z.B. schöne Engel, Mützen und Taschen, Weihnachtsdekoration, Keramik, Wohnaccessoires, Schmuck, Seifen, Geschenkartikel, Gewürze, Mode für Kinder und Erwachsene, Kuscheldecken, Kunsthandwerk, ausgefallene Dekorationsartikel und vieles mehr.

ADVENT AUF GUT BASTHORST

Auf dem Gut 3, Basthorst
bis 19.12.,

Fr. bis So., 11.00 bis 19.00 Uhr

Alle Jahre wieder öffnet der Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst mit rund 300 Ausstellern seine Tore. Mit besonderen Attraktionen und kulinarischen Besonderheiten zählt er zu den schönsten und größten Weihnachtsmärkten in Deutschland.

Kunsthandwerker und ausgewählte Aussteller aus aller Welt präsentieren an allen vier Adventswochenenden ihr vielseitiges Angebot aus den Bereichen Holzverarbeitung, Schmiedekunst, Keramik, Schmuck und Leder, Kinderspielzeug, Puppenherstellung, Kunstmalerei, Mode, Antiquitäten, Weihnachtsschmuck und vielem mehr.

Zahlreiche kulinarische Köstlichkeiten wie Prager Schinken, ausgefallene Wildspezialitäten, verschiedene Käsesorten, Fischrauchprodukte, Flammkuchen, ofenfrisches Brot, Crêpes, Fliederbeer-, Apfel- und Honigpunsch, Bratäpfel, Mutzenmandeln und heiße Maronen werden angeboten, so dass nach Herzenslust geschlemmt werden kann.

Eintritt: 7 Euro,

Kinder von 6 bis 15 Jahren: 2 Euro

• **ACHTUNG: Alle Termine sind Corona-bedingt unter Vorbehalt** / Stand: Redaktionsschluss 10.11.2021 •



Wandsbeker Winterzauber



Nordischer Weihnachtsmarkt am Tibarg



Advents-Markt im Stadtpark Norderstedt

DUVENSTEDTER LICHTERMEER

Duvenstedter Marktplatz/ Kreisel

Sa., 27.11., 19.00 Uhr bis 23.00 Uhr

So., 28.11., 12.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Das Lichtermeer ist immer der Startschuss in die schönste Zeit des Jahres – und in diesem Jahr erstmalig im XXL-Format mit einem romantischen Hüttendorf am Kreisel. Am Samstag um 19.30 Uhr wird die Kreiselanne illuminiert, musikalisch begleitet vom Orchester Duvenstedt. Weihnachtliche Angebote der Duvenstedter Händler, Kraftproben am Haublock, Bastelspaß für die Kleinen im Zelt und eine vielfältige kulinarische Auswahl an Speisen und Getränken bieten ein ganzes Wochenende lang Gelegenheit, mit Familie und Freunden entspannt und stressfrei in die Vorweihnachtszeit zu starten. Und natürlich schaut am Sonntag auch der Weihnachtsmann für die Kleinen vorbei.

Die Veranstalter bitten um Verständnis, dass die 2G-Regeln gelten, um ein sicheres und unbeschwertes Feiern zu ermöglichen.

WEIHNACHTSMARKT IN SCHNELSEN

Wählingsallee 16, HH-Schnelsen

Sa., 27.11., 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr

So., 28.11., 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Stöbern Sie ohne zeitlichen Rahmen und genießen hinterher in der Cafeteria selbstgebackenen Kuchen. Es gelten die 2G-Regeln. Als besonderes Highlight wird am Samstag Kursleiter Melvin Edmondson mit seinen Sängern auftreten und Weihnachtslieder singen. Kommen Sie vorbei und verbringen unbeschwerte Stunden auf dem Weihnachtsmarkt des Freizeitzentrum Schnelsen (FZS).

Eintritt: frei

NORDERSTEDTER WEIHNACHTSMARKT

Rathausplatz, 22846 Norderstedt

03.12. bis 05.12.,

Freitag, 16.00 bis 21.00 Uhr

Samstag, 11.00 bis 21.00 Uhr

Sonntag, 11.00 bis 18.00 Uhr

Der zauberhafte Adventsmarkt erstrahlt durch 65 Künstler und Hobbykünstler, die über zwei Etagen ihre liebevoll ausgesuchten Werke präsentieren.

Auch der Feuerzangenbowle-Truck ist wieder vor Ort. Winterzauber liegt in der Luft – man darf gespannt sein.

Dieses Jahr gibt es wieder einen Tannenbaumverkauf auf dem Rathausplatz.

Auch die handgefertigte Krippe der Falkenberg-Kirche ist wieder dabei. Die 1,20 Meter großen Figuren werden vor einen Transparent mit Sternenhimmel stehen.

ADVENT IM MUSEUMSDORF

Im Alten Dorfe 46-48, Volksdorf

Sa., 04.12., 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

So., 05.12., 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Viele Stände bieten weihnachtliche und handgearbeitete Produkte aus dem Museumsdorf. Es gibt Kinderspiele, Bastelarbeiten, ein warmes Zelt mit Fliederbeerpunsch und vieles mehr. Das Kinderkarussell lädt zum Mitfahren ein und im Stall werden Märchen vorgelesen.

Mit einsetzender Dämmerung werden Häuser und Wege stimmungsvoll von Dutzenden Laternen beleuchtet. Stärken und aufwärmen kann man sich mit selbstgebackenem Kuchen oder heißem Punsch.

WEIHNACHTSMARKT DER KUNSTHANDWERKER

Feuerwehrmuseum, Friedrichsgaber Weg 290, Norderstedt

10.12. bis 12.12.,

Freitag, 16.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 11.00 bis 20.00 Uhr

Sonntag, 11.00 bis 18.00 Uhr

Individuelle und handgemachte Unikate wie zum Beispiel Deko- und Wohnaccessoires, Kosmetik, kulinarische Spezialitäten, Malerei, Holz- und Naturmaterialien, Gewürze und Schmuck erwarten die Besucher wie ein buntes Rahmenprogramm und der weihnachtlich geschmückte Innenhof mit großem Weihnachtsbaum und rustikalen Holzhütten. Glühwein und weihnachtliche Leckereien machen Vorfreude auf das nahende Fest. Nostalgisch geht es zu, wenn Drehorgelmusik erklingt ...

Duvenstedter Lichtermeer



Weihnachtsmarkt in Schnelsen



Advent im Museumsdorf Volksdorf





Unser Lichtermeer eine schöne Tradition

Das Lichtermeer ist immer der Startschuss für die schönste Zeit des Jahres – und in diesem Jahr erstmalig im XXL-Format mit einem romantischen Hüttendorf am Kreisel.



DAS LICHTERMEER IST FÜR UNS ALLE EIN HIGHLIGHT. WARUM EIGENTLICH?

Im Grunde ist es ein klitzekleines Fest auf unserem klitzekleinen Marktplatz. Oder doch ein wenig mehr? Bei orchestralen Klängen wird die Kreiseltanne illuminiert und mit Ohs und Ahs bestaunt.

Der Chor der Grundschule rührt die Herzen stolzer Eltern und Großeltern. Ein Bastelzelt sorgt für Abwechslung. Der Nikolaus verteilt Schoko-Weihnachtsmänner. Es schieben sich Trauben von verabredeten oder zufällig getroffenen Menschen vom Glühweinstand zum Wurstimbiss. Alle genießen die heimelige, dörfliche Stimmung kurz vor dem ersten Advent.

Ja, und genau das ist es, die warme Atmosphäre, in die man sich wohligh eingeladen fühlt.

So war es zumindest die letzten Jahre vor der Pandemie. Schon vergangenes Jahr mussten wir komplett darauf verzichten und auch dieses Jahr ist bei der derzeit rasant ansteigenden Inzidenz die Gefahr einer behördlichen Absage immer noch gegeben.

Die ganze Organisation ist wie eine Achterbahnfahrt.

Seit einem halben Jahr versuchen wir die Planung unter Berücksichtigung der Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus in der Freien und

Hansestadt Hamburg durchzuführen. Diese wird immer wieder aktualisiert und somit gleichermaßen auch unser Handlungsspielraum. Der behördliche Antrag gleicht einem Einreiseantrag in die tiefste Kaukasusregion.

Durch die späte Entscheidung des Senats, Weihnachtsmärkte unter 2G- oder 3G-Regelung zu ermöglichen, sind wir mit der Umsetzung unserer Ideen in wirkliche Zeitnot geraten. Denn dieses Jahr haben wir das Lichtermeer auf zwei Tage ausgedehnt und lassen auf unserem Marktplatz ein bezauberndes Hüttendorf entstehen. Wir sind sehr gespannt, wie das von unseren Gästen aufgenommen werden wird. Leider können wir dies nur unter der 2G-Regelung mit passendem Schutzkonzept stattfinden lassen – wir hätten es uns anders gewünscht.

Ich nutze hier die Gelegenheit, ein großes Dankeschön an meine Kollegen im Vorstand und Beirat sowie allen Helfern auszusprechen. Ohne die ehrenamtliche Unterstützung

jeder/jedes Einzelnen wäre es unmöglich, eine solche Veranstaltung entstehen zu lassen – eine tolle Gemeinschaft mit viel Herzblut für das Lichtermeer.

Wer Lust und Zeit hat, uns als Helfer auf unseren Veranstaltungen zu unterstützen, kann sich sehr gern melden per Telefon unter 0176/856 000 54.

Ich wünsche Ihnen eine lichtvolle Adventszeit.

Alexandra Cornelisen
1. Vorsitzende

DUVENSTEDT AKTIV
duvenstedt-aktiv.de

VERKAUF | VERMIETUNG | VERWALTUNG



CAROLIN GERKEN IMMOBILIEN



Duvenstedter Damm 66a
22397 Hamburg

www.carolin-gerken.de

Tel.: 040 607 507 74
E-mail: info@carolin-gerken.de

Mit einer RAM-Erweiterung sowie einer neuen SSD-Festplatte mit zehnfacher Geschwindigkeit macht Oliver Mielchen aus einem lahmen Ackergaul-Computer ein schnelles Rennpferd.

EDV nach Maß

SMC PC MANUFAKTUR OLIVER MIELCHEN

Der EDV-Profi berät und begleitet Privat- und Gewerbekunden von der Planung bis zur Umsetzung mit fachlicher Weitsicht bei der Installation für Erweiterungsmöglichkeiten in der digitalen Welt.

Seit fast 30 Jahren ist der Wilstedter Experte für Telefonanlagen, DSL/ISDN, WLAN und Netzwerke als auch im maßgeschneiderten PC-Bau nach Kundenwunsch. Gemäß seinem Motto „leise – leistungsfähig – langlebig“ bietet er individuelle PC- und Notebook-Lösungen zum besten Preis-Leis-

tungsverhältnis – für jeden Geldbeutel, vom Einsteigermodell bis zum High End-Gerät inklusive Installation und Einweisung.

Aus älteren Geräten holt er das Optimum heraus, wenn sich die Aufrüstung lohnt. „Eine RAM-Erweiterung und eine neue SSD-Festplatte mit zehnfacher Geschwindigkeit machen aus einem lahmen Ackergaul ein schnelles Rennpferd“, versichert Oliver Mielchen, der sich zudem um die Datenübernahme kümmert; somit ist keine Neuinstallation nötig. „Bei älteren PCs lassen sich mit einem

neuen Netzteil Stromkosten einsparen. Ein leiserer Lüfter sowie eine erweiterte Grafikkarte verbessern den Komfort erheblich.“ Auch Datenrettung von defekten Systemen oder Festplatten sowie Datensicherung auf externe Medien stehen ganz vorne an. Von der kleinen Lösung mit externen USB-Festplatten bis hin zu automatisierten Varianten auf NAS-Laufwerke wird alles angeboten.

Im Bereich Homepage werden kostengünstige Auftritte realisiert – natürlich im Responsive Design, damit sich die Homepage in Gestaltung und Bedienung auf allen Medien wie PC, Notebook, Tablet oder Handy bei Aufruf automatisch anpasst.

die Redaktion

SMC - EDV NACH MASS

Oliver Mielchen

Dorfring 48 • Tangstedt

TEL.: + 49 01523 4541691 & 04109 251 388

E-Mail: buero@smc-edv.de

smc-edv.de.



SSD-Festplatte

...passend für fast alle
PC's, Note- oder Netbooks!

- BIS ZU 10 MAL SCHNELLER
- STROMSPARENDER
- GERÄUSCHLOS
- CA. 25 MAL STOSSEFESTER

Welche Arbeiten werden durchgeführt?

1. Ihre „alte“ Festplatte wird demontiert und auf die neue SSD-Festplatte gespiegelt... Es ist keine Neuinstallation notwendig.
2. Die neue SSD-Festplatte wird montiert und ev. angepasst.
3. Ihre „alte“ Festplatte wird bei Ihnen als Datensicherung/Image archiviert.
4. Falls aus technischen Gründen der Umbau nicht funktioniert, wird Ihre alte Festplatte wieder installiert und es entstehen Ihnen keine Kosten!

SSD Festplatte 240 GB ab € 69,00

SSD Festplatte 480 GB ab € 99,00

Wir verwenden hauptsächlich die Marken Kingston oder Samsung.

Umbau bei uns in der Werkstatt:

Spiegelung Festplatte inkl. Aus- und Wiedereinbau € 89,00

Dieser Preis gilt für PC und Notebooks mit SATA-HDD. Bei Netbooks kann es zu einem Aufpreis von bis zu € 20,00 kommen, da oft die Öffnung des Gehäuses aufwendiger ist. Falls ein Einbaurahmen benötigt wird (ca. € 10,00), werden wir Sie vor dem Umbau darüber informieren. Die vorhandene Datenmenge auf der HDD sollte ca. 70% des Gesamtvolumen der neuen SSD nicht übersteigen.



Machen Sie aus Ihrem „alten“ Ackergaul ein Rennpferd mit einer neuen SSD-Festplatte!

SMC PC Manufaktur *persönlich • kompetent • zuverlässig*

22889 Tangstedt • Dorfring 48 • 04109 / 251388 • 01523 / 45 41 691 • buero@smc-edv.de • www.smc-edv.de



Christian Breidenbach-Kaack (l.) von GlobalConnect mit Dennis Thering, Vorsitzender der CDU-Fraktion in der Hamburgischen Bürgerschaft, beim Spatenstich in Hamburg-Niendorf.

Fachpresse vor Ort. Zudem stellte Henning Lindhorst, Landesgeschäftsführer des Hamburger Wirtschaftsrates, das neue Positionspapier „Digitalwirtschaft in Hamburg: Rahmenbedingungen verbessern – Perspektiven schaffen!“ vor.

Thering betonte anschließend die Bedeutung der zukunftssicheren Glasfasertechnologie für die darin beschriebenen Strategien für die Digitalisierung. „Schnelles Internet für alle – an diesem Ziel arbeiten Politik und private Unternehmen gleichermaßen. Unser politisches Ziel dabei ist klar: Wir wollen den Menschen in Hamburg mehr Digitalisierung in wichtigen Bereichen wie Homeoffice, E-Government und Gesundheit ermöglichen. Mit Unterstützung lokaler Anbieter wie HomeNet kann ein zügiger Glasfaserausbau in Stadtteilen wie Niendorf schneller gelingen,“ so Thering.

HomeNet = zuverlässig, schnell, energiesparend und zukunftsicher

HomeNet startet Glasfaserausbau in nördlichen Stadtteilen Hamburgs

LEMSAHL-MELLINGSTEDT, DUVENSTEDT UND POPPENBÜTTEL IN VORBEREITUNG

Der Glasfaserausbau in Hamburg schreitet voran. Der in Hamburg ansässige Anbieter von digitaler Infrastruktur, GlobalConnect, startete am 4. November mit dem Spatenstich offiziell den Glasfaserausbau in Hamburg-Niendorf. Mit Lemsahl-Mellingstedt, Poppenbüttel, Sasse, Duvenstedt, Wohldorf-Ohlstedt und Bergstedt werden bald weitere Stadtteile der Hansestadt als Ausbaugebiete von HomeNet folgen. Privatkunden können dort bald zukunftssicheres Glasfaserinternet bis ins Haus zu günstigen Preisen buchen und damit nebenbei auch den Wert ihrer Immobilie steigern. Wenn die Glasfaser im Gebäude ist, kann sie die kommenden Jahrzehnte hohe Geschwindigkeiten übertragen, die notwendig sind.

„Wir freuen uns, dass wir so viele Privatkunden in Hamburg für unser trans-

parentes Angebot an günstigem und schnellen 100 Prozent-Glasfaserinternet begeistern können. Heute unterstreichen wir mit dem Spatenstich, dass wir die HomeNet-Kunden, die sich für uns entscheiden, zügig mit garantierten Bandbreiten bis ins Haus versorgen werden. Wir freuen uns, damit einen Beitrag zur Digitalisierung der Privathaushalte in Hamburg zu leisten“, kommentierte Christian Breidenbach-Kaack, Country Manager Deutschland der GlobalConnect GmbH. Seit Mitte November werden die ersten Niendorfer Haushalte an das eigene Glasfasernetz von HomeNet angeschlossen sein.

Beim Spatenstich war mit Dennis Thering, Vorsitzender der CDU-Fraktion in der Hamburgischen Bürgerschaft, auch ein Vertreter der Politik für die geladene

HomeNet liefert Privatkunden mit seinen Glasfasertarifen derzeit im Download 1.000 Mbit/s und 500 Mbit/s im Upload bis ins Wohnzimmer. Damit sind die Kunden schon heute für den steigenden Bandbreitenbedarf optimal gerüstet, denn die Glasfaser kann schon heute höhere Bandbreiten zur Verfügung stellen. Mehrfache Ultra-HD-Videostreamings, stabile Videokonferenzen im Homeoffice und Homeschooling, Gaming, große Downloads und Smarthome für die ganze Familie laufen mit dem bestmöglichen Internet im Haus ruckelfrei und stabil. Mit Glasfaser direkt ins Haus kommt die gebuchte Bandbreite unabhängig von äußeren Einflüssen immer zuverlässig an. Die zukunftssichere Glasfasertechnologie ist klimafreundlich und spart dabei im Vergleich zu Kupferkabeln bis zu 85 Prozent Energie.

Privatkunden profitieren zudem vom transparenten Tarifangebot und dem freundlichen skandinavischen Service. Der direkte Kontakt und die persönliche Beratung stehen bei HomeNet im Mittelpunkt und erleichtern Kunden den Ein- oder Umstieg zum schnellen Internet mit Glasfaser bis ins Haus (FTTH = Fiber to the Home).

GlobalConnect: Erfahrener Anbieter hinter HomeNet

Hinter HomeNet steht mit GlobalConnect ein sehr erfahrener Anbieter von digitaler Infrastruktur für Geschäftskunden. Seit diesem Jahr versorgt er mit seiner Marke HomeNet auch Privatkunden in Hamburg und Kiel mit glasfaserbasiertem Breitbandinternet.

Die Marke HomeNet bedeutet für GlobalConnect ein hohes Investment in den Privatkundenmarkt. Die Grundlage lieferte ein erfolgreiches Pilotprojekt in Hamburg und Kiel im Jahr 2021, bei dem erstmals Endkunden glasfaserbasierte Breitbanddienste über die bestehende Netzinfrastruktur angeboten wurden.

Zum Start von HomeNet können die Kunden bei den Anschlussgebühren sparen. Detaillierte Informationen über Tarife, Preise, aktuelle Gebiete und den Fortschritt beim Ausbau gibt es unter www.homenet.de, per Newsletter sowie bei Facebook und Instagram.

Über GlobalConnect

GlobalConnect GmbH wurde 1998 in Hamburg gegründet. Als Teil der skandinavischen GlobalConnect-Gruppe gehört das Unternehmen zu Nordeuropas führendem Anbieter von digitaler Infrastruktur.

GlobalConnect bietet seinen Kunden in Zeiten zunehmender Digitalisierung die notwendigen Voraussetzungen für weiteres Wachstum – schnell, einfach und sicher. Dafür steht ein leistungsstarkes Glasfasernetz von über 84.500 Kilometern zur Verfügung, das sich über Deutschland, Dänemark, Norwegen, Schweden und Finnland erstreckt.

Weitere maßgeschneiderte Services runden das Angebot von GlobalConnect ab. Dazu gehören modernste Telefondienstleistungen, individuelle Sicherheitslösungen, Standortvernetzungen und IT-Outsourcing. Alle Dienstleistungen werden rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr überwacht.

Stefan von Gagern

INFORMATIONEN

homenet.de

globalconnect.de

Home_Net

Highspeed Glasfaser- Internet⁽¹⁾ kommt nach Hamburg!

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

1.000 Mbit/s im Download
und 500 Mbit/s im Upload ab

9,99 €

monatlich¹ –
jetzt über 1.000 €
sparen!²



homenet.de

(1) 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 unter homenet.de eingesehen werden. Angebot der GlobalConnect GmbH, Wendenstraße 377, 20537 Hamburg. Den Kunden steht ein gesetzliches Widerrufsrecht zu.
(2) Regulär fallen 999,00 € Anschlusskosten Glasfaser und 69,99 € Vertragsgebühr an.
Mehr Details unter: homenet.de

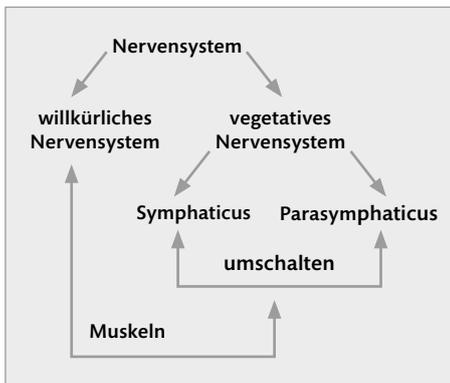
Entkommen Sie dem „Winterblues“

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON



Die Balance zwischen Leistung und Entspannung ist wichtig.

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, nasskaltes Wetter sich in unseren Körper und unsere Seele schleicht, erleben wir einen Stimmungsabfall – unser Immunsystem leidet. Wir werden schneller krank und sind anfälliger für Stress. Kopfschmerzen, Nackenschmerzen sowie Schlaflosigkeit und schlechte Stimmung sind die Folge. Wie schön wäre es, wenn wir durch eigenes Handeln Einfluss darauf hätten, wie es uns geht. Die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ macht dies möglich.



So funktioniert die Muskelentspannung nach Jacobson.

Das wissenschaftlich fundierte Entspannungsverfahren, welches bereits im 19. Jahrhundert durch den Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde, funktioniert durch Muskelan- und Entspannung. Dieses Entspannungsverfahren macht sich zunutze, dass durch die professionell angeleitete Entspannung von Muskelgruppen ein Entspannungsprozess des gesamten Körpers eintritt.

Was passiert eigentlich, wenn wir in Stress geraten? Es ist evolutionär in uns angelegt,

dass unser Körper Adrenalin ausschüttet, sobald wir in nervliche Anspannung geraten. Wir stellen uns auf eine Fluchtreaktion ein, Blutdruck und Herzfrequenz steigen, die Atmung wird schneller. Der anregende Teil unseres Nervensystems (Symphaticus) ist aktiv. Die Muskelentspannung nach Jacobsen funktioniert über die Tatsache, dass durch Muskelentspannung der parasympathische Anteil aktiviert wird. Wir werden ruhig und entspannt. Elemente der Atemtherapie werden mit einbezogen, denn es ist wissenschaftlich belegt, dass eine ruhige und tiefe Atmung messbare Veränderungen im Körper hervorrufen.

Unser Alltag verlangt uns viel ab – umso wichtiger ist es, ein Gleichgewicht zwischen Leistung und Arbeit einerseits und Entspannung andererseits zu erschaffen.

Bei Interesse oder für nähere Rückfragen, melden Sie sich gern.

Dina-Ariane Arp



Dina-Ariane Arp

INFORMATIONEN

pmr@duvenstedterkreisel.de



il Grappolo



Benvenuti!

Genießen Sie in der Vorweihnachtszeit unsere leckeren **italienischen Gerichte** in unserem Restaurant. Unser **stilvolles Ambiente** wird Ihnen gerade zu dieser gemütlichen Zeit einen entspannten und **genussvollen Aufenthalt** bieten.

Jetzt NEU!

Unsere Räumlichkeiten wurden um einen **Wintergarten** erweitert.

Weg zu den Tannen 5, 22949 Ammersbek

Tel. 04532 - 267 89 50

Öffnungszeiten ab Dezember:

Di. - So. 12.00 - 23.00 Uhr

nur 15 Minuten von Duvenstedt entfernt



Nele Hinrichsen (l.) und Anja Neubert freuen sich auf hundebegeisterte Kunden aus der Region Oberalster.

© Claudia Blume

Hundum glücklich

DOGING STATION BIETET FELLPFLEGE UND MEHR

ANZEIGE

„Ob kurz- oder langhaarig, jeder Hund hat einen Pflegebedarf. Nur, nicht alle Halter können oder wollen ihn selbst erfüllen“, sagt Nele Hinrichsen. Zusammen mit Anja Neubert betreibt sie vier Hundesalons in Hamburg und Flensburg. Eine „DOGing Station“ befindet sich im Duvenstedter Damm 72 – mit wohllichem Wohlfühlambiente für Mensch und Tier. Während die Hundehalter bei freiem WLAN und Kaffeespezialitäten im Samtessel entspannen, genießen die Vierbeiner „Elbfellharmonie“, „Alsterwelle“ und „Flotte Fööt“ – von Haar-, Pfoten- und Zahnpflege bis zum Komplett-Styling.

Hunde waren früher vorwiegend Gebrauchstiere, heute sind sie Familienmitglieder, die oft auch auf dem Sofa und im Bett

wohnen. Da ist Tierhygiene angesagt; zudem dient fachgerechte Pflege der Gesundheit des Hundes“, erklärt Anja Neubert. So sollten etwa Dackel oder Parson Russel Terrier getrimmt werden. Dabei wird das abgestorbene Haar entfernt, damit neues nachwachsen kann. Doodle oder Malteser müssen geschoren werden, damit das Fell nicht verfilzt. Bei Labrador oder Schäferhund ist regelmäßiges Baden Pflicht, um Hautschuppen und Talg zu entfernen – mit dem Auskämmen der Unterwolle wird die Haut durchlüftet. „Wir verwenden hochwertige Reinigungsprodukte und Shampoos für eine rassetypische und stressfreie Pflege“, betont Nele Hinrichsen.

Zum Team des zertifizierten Ausbildungsbetriebes gehören sieben festangestellte Hundefriseurinnen, die sich filialübergreifend bei Krankheit oder Urlaub vertreten, so dass selten ein Kundentermin abgesagt werden muss. Zudem bietet die „DOGing Station“ handgearbeitete Halsbänder und Leinen, edle Ledergeschirre, Futter und Leckerlis an, die auch im Online-Shop zu bestellen sind. Und: Am 12. Dezember findet im innovativen Hundesalon Doga – Yoga mit Hund – statt.

Claudia Blume

DOGING STATION

Duvenstedter Damm 72 • 22397 Hamburg

TEL.: 040 688 735 80 • kontakt@dogingstation.de

dogingstation.de



DOGing STATION
HUNDESALONS

*Frohe Weihnachten,
liebe Duvenstedter!*

Von der Pfotenpflege bis zum Komplett-Styling – bei uns kümmert sich ein qualifiziertes Grooming-Team ganz individuell um Ihren Vierbeiner. Fürs Fest oder als Geschenkidee finden Sie neben Geschenkgutscheinen bei uns auch individuelle Accessoires und Feines für den Hund.

DOGing Station Hundesalon
Duvenstedter Damm 72 (im Kreisel) – kiek mol in!

Termine unter 040 68 87 35 80 oder online www.dogingstation.de





Der Revolution Train am Bahnhof Prag-Dejvice

Revolution Train fördert die gesunde Denkweise

INTERVIEW MIT PROJEKTLEITERIN PATRIZIA JONSON

Am Anfang erzählt der Autor des Projekts, Pavel Tuma, eine kleine Geschichte. „Im Jahr 2000 nahm mein guter Freund eine Überdosis Crystal Meth. Ich war traurig über den Verlust und die Tränen einer Mutter, die es schwer hatte, mit dem Tod ihres einzigen Kindes fertig zu werden. Ich konnte nicht begreifen, warum er Drogen nahm – er bekam doch von seinen Eltern alles. Aber mit der Traurigkeit kam auch Wut und die Frage: Ist es möglich, etwas zu tun, dass das Leben Anderer vor den

tödlichen Auswirkungen von Drogen schützt? Ich war mir sicher, dass die Antwort lautete: Ja, es ist möglich! Ich beschloss ein Instrument zu entwickeln, das Kinder davor schützt, einer Sucht zu verfallen. Mir war klar, dass ich einen ganz anderen Weg einschlagen musste, als es damals – und oft bis heute – üblich war.“

Im selben Jahr fertigte Pavel Tuma die ersten Skizzen des Revolution Train. Damals ahnte er nicht, dass es 15 Jahre dauern würde, bis die ersten Besucher seinen revolutionären Anti-Drogen-Zug betreten würden.

Revolution Train ist ein einzigartiges Projekt zur primären Drogenprävention und basiert auf Interaktivität und Wahrnehmung durch alle Sinne. Patrizia Johnson, Leiterin des Revolution Train, stellt das einzigartige Projekt vor.

Duvenstedter Kreisel:

Über welche Ausstattung verfügt der Anti-Drogen-Zug?

Patrizia Jonson:

Er besteht aus sechs Waggonen, vier Projektionssälen und acht interaktiven Räumen. Die Basis des Pro-

gramms bildet ein multimedialer, mobiler Zug, der ein einzigartiges Umfeld für eine interaktive, erlebnisorientierte Bildung bietet. Das Ziel besteht darin, durch Einbindung aller Sinne durch 5D-Technologie höchstmöglich auf die Persönlichkeit der Besuchenden einzuwirken und so deren Sicht auf eine gesunde Denkweise und eine Prävention von Suchtverhalten effektiv und positiv zu beeinflussen. Die Räume des Zuges sind multifunktional und ermöglichen, Programme für Schulen, Familien und die breite Öffentlichkeit durchzuführen.

Duvenstedter Kreisel:

Was sind die Programmziele?

Jonson:

Um dem weit verbreiteten Problem des Suchtmittel- und Drogenkonsums entgegenzutreten, wird eine geeignete Methode gewählt, die Kinder und Jugendlichen hinsichtlich der Vermittlung der von Suchtmitteln ausgehenden Gefahren und Risiken als auch der Verinnerlichung ihrer eigenen Stärken positiv beeinflussen kann, insbesondere sie darin zu stärken, sich aus eigener Überzeugung für den eigenen Körper, die eigene Gesundheit und einen überlegten Umgang mit legalen und illegalen Suchtmitteln zu entscheiden. Ziel ist, ergänzend zu bestehenden Programmen im Rahmen der primären Prävention so früh wie möglich und so effektiv wie nötig die Zielgruppe altersgerecht über Sucht und Suchtmittel zu informieren, aufzuklären, zum Nachdenken anzuregen und zu erreichen, dass sie für sich eine Lebensentscheidung vorbereiten, wenn sie einmal in eine Situation geraten, in der sie mit Suchtmitteln konfrontiert werden. Kinder und Jugendliche sind dort abzuholen, wo sie stehen.

Duvenstedter Kreisel:

Über welche interaktive und funktionelle Ausstattung verfügt der Revolution Train?

Jonson:

Um zu bewirken, dass die Teilnehmenden tatsächlich angesprochen, erreicht und thematisch mitgenommen werden und ihre eigene Überlegung und Lösungsfindung nachhaltig in ihren Köpfen bleiben, wird das Prinzip des multisensorischen Erlebnisses und der Interaktivität umge-



**DRUCK
WIRKT**



setzt. Das Programm Revolution Train basiert auf dem Prinzip des erfahrungsorientierten Lernens, bei dem unter Einsatz altersgerechter und multimedialer Darstellung, bei der möglichst alle Sinne angesprochen und im Wechsel mit aktiver Beteiligung durch Befragung, Beantwortung und Interaktionen bzw. Rollenspielen auf effektivstem Wege erreicht werden, das Thema nahegebracht und darüber aufgeklärt wird. Bei der Programmausgestaltung wurde Wert darauf gelegt, dass sich die Teilnehmenden der Geschichte nicht entziehen können, sondern die Informationen stets interessant dargestellt werden. Genutzte Instrumente zur Umsetzung sind eine reale Geschichte in einer filmischen Darstellung, die als „roter Faden“ dient und interaktive Unterbrechungen für situationsbezogene Fragen und Antworten. Der Film wird immer dann angehalten, wenn die Protagonisten eine Lebensentscheidung treffen (z.B. Annehmen der ersten Zigarette, eines Joints oder Ecstasy-Tabletten, Alkoholkonsum, Verhalten in Gefahrensituationen). Die Teilnehmenden müssen auf einem Fragebogen dokumentieren, wie sie sich entscheiden würden. Zudem werden Dialoge und Diskussionen als Fortsetzung der filmischen Darstellungen eingesetzt, interaktive Rollenspiele mit Bezug zu den zuvor gezeigten Sequenzen jeweils im mehrfachen Wechsel zwischen Szenen und der originalgetreu nachgestellten Umgebung samt Requisiten.

Duvenstedter Kreisel:
Handelt es sich bei den Zielgruppen um Drogenkonsumenten oder um Kinder und junge Menschen, die zur Aufklärung und Vorbeugung in den Zug kommen?

Jonson:

Die hauptsächliche Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 17 Jahren mit jeweils altersgerecht abgestufter Wissensvermittlung und Darstellung. Das Programm ist für Kinder und Jugendliche zur Aufklärung und Vorbeugung vorgesehen.

Duvenstedter Kreisel:

Nach Abfahrt des Revolution Train ist das Programm noch nicht beendet. Werden Eltern für das Alltagsleben ihrer Kinder besonders geschult?

Jonson:

Im Schulunterricht wird das Thema Sucht und Suchtmittel vor- und nachbereitet. Die Lehrkräfte erhalten zudem ergänzende Informationen und Anregungen, wie sie den Unterricht nachbereiten können. Der Erlebnisvortrag und die eigenen Wahrnehmungen und Aufarbeitungen werden in Form von



Nachstellung einer Filmszene in einer Fabrikhalle

schriftlichen Arbeiten (Aufsätze, Feedback-Schreiben) und gestalterischen Arbeiten (Bilder, Kollagen, Installationen) aufbereitet und anschließend in öffentlichen Räumen (Schulfoyer, Rathaus, Einkaufszentrum) ausgestellt. Das Erstellen und die Ausstellung der Arbeiten haben den Effekt, dass Schülerinnen und Schüler das betreffende Thema erneut vertiefen und aufarbeiten, eine Wertschätzung ihrer Arbeiten erfahren, und gleichzeitig das Thema auch der Öffentlichkeit präsentiert und diese damit konfrontiert wird.

Duvenstedter Kreisel:

Wie viele Menschen haben bereits von dem Programm profitiert?

Sie kennen mich.

Verkauf / Vermietung



Jonson:

Das Programm haben bisher mehr als 180 000 Personen besucht.

Duvenstedter Kreisel:

Wie finanziert sich der Revolution Train?

Jonson:

Der Aufenthalt des Zuges wird aus verschiedenen Quellen finanziert: Landkreise, Städte, Privatwirtschaft, Fördermittel, Privatpersonen und Vereine.

Duvenstedter Kreisel:

Wer arbeitet für das Projekt?

Jonson:

Schulsozialarbeiter, Lehrkräfte, Suchtbearbeitende und Präventionsmitarbeiter der Polizei.

Duvenstedter Kreisel:

Ist das Projekt mit Präventionsträgern vernetzt?

Jonson:

Um Suchtprävention umfassend zu re-

alisieren und im Sinne einer gemeinsamen und kooperativen Präventionsarbeit, insbesondere im Sinne junger Menschen weitestgehend Synergieeffekte zu ermöglichen, baut die Konzipierung des Revolution Train auf die Kooperation mit möglichst allen Präventionseinrichtungen. Das Konzept des Revolution Train agiert für lokale Einrichtungen als Türöffner und weckt bei den Teilnehmenden Interesse, das Thema Sucht und Suchtmittel zu vertiefen. Dies beinhaltet insbesondere auch das Aufzeigen von (frühzeitigen) regionalen Hilfsangeboten und Interventionsmöglichkeiten des sozialen Umfelds. Daher ist die Integration des Revolution Train in bestehende lokale Präventionsprojekte oder ergänzend dazu in Kooperation einer angebotenen Realisierung ein wesentliches Kernziel.

Duvenstedter Kreisel:

Welchen Fahrplan hat der Revolution Train?

Jonson:

Der Zug ist ungefähr 220 Tage im Jahr unterwegs. Nach Deutschland kommt er

jeweils einmal im Frühjahr (Mai, Juni) sowie im Herbst (September, Oktober).

Duvenstedter Kreisel:

Erfährt das Projekt viel Unterstützung?

Jonson:

Das Projekt wird in Tschechien, Deutschland und der Slowakei von einer breiten Basis unterstützt. In vielen deutschen Städten und Landkreisen ist es bereits zu einem festen Bestandteil lokaler Präventionsmaßnahmen geworden. Gegenwärtig laufen Vorbereitungen für den Bau einer deutschen Version des Zuges als Revolution Train 2.0.

Das Interview führte Anja Junghans-Demtröder



REVOLUTION TRAIN
 Projektleitung: Patrizia Jonson
 TEL.: + 49 151 20928324
 revolutiontrain.de



ROSENTHAL
 Bäder & Wärme

Besuchen Sie unser Badstudio!

Ihr neues Bad vom Bäderprofi
 Staubfrei – Fixpreis – Fixtermin!

Ulzburger Str. 350, 22846 Norderstedt · Tel. (040) 5 22 21 20
 Mo.-Fr. 10.00 - 18.00 Uhr, Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

www.rosenthal-bad.de

FINALIST BESTE Badplaner 2021



Der Meisterbetrieb in Ihrer Region.

Wir schaffen mit Farbe und Struktur echtes Wohngefühl.

Außen. Innen. Böden.
 Individuelle Wandgestaltung und mehr.

Persönlich gut beraten. Telefon: 040-608 05 22
 www.malermeister-steffen.com
 Brookring 45 22889 Tangstedt

MALERMEISTER GÜNTHER STEFFEN

De Lüttbohn von Wohldörp bit no Rahlstedt

PLATTDEUTSCHE GESCHICHTEN

Groote Errungenschaft för Duvenstedt, Lemsahl un Wohldörp weer am Himmel-fohrsdag, 9. Mai 1907, de Eröffnung der elektrischen Kleinbahn von Wohldörp bit Rahlstedt för de Beförderung von Personen und Gütern über Rahlstedt un wieder torück mit de Isenbohn no Hamburg oder Lübeck. Dat hett hier veel verännert. De Hamburger keem to'n Wochenend in de Wirtshäuser, kööpen Grundstücke un siedeln sik hier an. 1925 is de U-Bahn bit no Ohlstedt verlängert worden. För de Lüttbohn is de Streck von Ohlstedt no Wohldörp überbleeben. Mit de Lüttbohn dörch den Wohldörper Wald weer den 36 Johnn een besünneres Vergnügen. Veele Erinnerungen hebt de ölleren Lüüd an de romantische Lüttbohn noch.

As Kinner sind se mit de Lüttbohn to School föhrt.

De erste Fohrt mit ehr Mudder an de Hannen mit de groote Schooltüüt. De Schaffner kennt ehr Fohrgäst, jedeen segt „goden Morgen“. He pett tweemol ob den Bimmelknoop, kiek ob doar noch een kömt, dreiht de Kurbel no rechts un de Triebwogen mit een Anhänger fohrt los dörch den Wald no de Tannenallee. Am Kupferredder sett he de Schoollkinner aff mit den Snack „greut juch Lehrers“ un fohrt wieder no Ohlstedt, wo veele Lüüd mit de U-Bohn no Hamburg föhrt.

De Schaffners harrn Tied un weern fründlich.

Dree Minuten loter fohrt noch een Triebwogen as Lumpensammler achteran. In Ohlstedt sett sik de Schaffner in de lütte Bude, drinkt Kaffee un schmökt een Piep. Tüchwerths treckt de Lumpensammler den Hänger wedder no Wohldörp. Wenn ob de Wohldörper Schlüüs Danz ob de Deel weer, segt de Musikers an, dat de letzte Lüttbohn in 15 Minuten abföhrt un de Lüüd löpt no de Lüttbohn. Himmel-fahrsdag fohrt se mit twee Hängers mit Musikers an Bord in goode Stimmung dörch den Wald.

Dumm Tüch mit de Lüttbohn

As wi as Kinner grötter weern, harrn wi uns Spoß. Wenn wi in Stimmung weern, hebbt wi mit 8 Mann achtern ob den Peron wippt, de Bohn füng an to schaukeln un de Schaffner hett schimpft. He brems aff, dat de Bohn nich ut de Gleise spring deit. Doar weern de Handweichen, de wi as Jungs ümstellt hebbt, doar müss de Schaffner anholn, utstiegen un se wedder richtig ümstelln. Doar hebbt wi Groschen ob de Schienen legt, denn rummelt de Bohn doar öber weg un de platten Groschen hebbt wi insammelt. Veel Spoß harrn wi, wenn wi de Munition von de Knallpistole ob de Schienen legt hebbt un de Bohn mit peng, peng, peng doaröver suust is.

1961 is de Lüttbohn stilllegt worden.

Dat güng nich so wieder, nee Vörschriften hebbt den Spoß vermasset. De Lüttbohn ümtorüsten, weer to düüer; doar is de Verkehr ob Busse ümstellt worden. Twee Schaffner hebt sik twee Arbeitshänger as Gartenlaube in ehrn Garden stellt. Später as Wittfroot hebt de Schaffnersfroot den Garden an den Forst verköft. De Förster wull de Hängers mit de Kettensog tweimoken. Dat heff ik mitkreegen, de Hängers mit een Bagger ob een Tieflader setten loten un een Warkstee hett 1987 een Gestell mit Gummiräder ünnermakt.

Erinnerung an de Lüttbohn

As se de Stilllegung besluten hebt, hett sik gau een Lüttbohnverein gründ un Spenden sammelt to'n Erhalt der Lüttbohn. De Hamburger Hochbahn wull dat nich un

hett den Bahnkörper fix affbuet – nu is de romantische Streck een Wannerweg. Een Gebäude vom Wohldorfer Bahnhof hebt se rett. He is as Kleinbahnmuseum inricht worden, ward to Tied renoviert un is bald wedder to Besichtigung frie. In Duvenstedt, Lemsahl un Wohldörp hebbt sik veele Familien mit Kinner ansiedelt, de de romantische Lüttbohn nich mehr kennen dot un in dat Museum sik een Bild von er moken könt. Mit een Trecker treck ik nu de renovierten Bohnanhänger meist mit Kinner bin dörch uns scheune Gegend un vertell Geschichten von de Lüttbohn. De Hänger sünd von 1928; im Winter hebt se dörch een Trichter Solt ob de Schienen streut, so hebt se „Soltwogen“ (Salzwagen 21) doarto segt.

Siet 30 Johnn is dat in Lemsahl Tradition, dat ik de seuten Kinner to Inschoolung von de Kark mit jümmer Schooltüten no de School in Begleitung der Polizei mit min Soltwogenhängers heel suutje mit den olen Trecker fohr. Doarbi vertellt manch Opa, wi he mit de Lüttbohn dörch den Wohldörper Wald to Inschoolung fohrt is. Un nu vertellt mi de Öllern von de Kinner, dat ik se ok all mit min Trecker to Inscholon dörch de Gegend fohrt heff. De Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt organisiert de Fahrten un erinnert so an de Lüttbohn un de Kinner hebt ehrn Spoß.

Hinni Jürjens

Anzeigen-Akquise

Wir suchen dringend Unterstützung für den Bereich Anzeigen-Akquise.

staub@duvenstedter-kreisel.de

**DUVENSTEDTER
KREISEL**

TOTESFELD

Rückblick – so endete Teil 5:

Junge

Der Junge versuchte aufzustehen, doch es gelang ihm nicht. Er konnte den Fuß nicht belasten, es tat zu sehr weh. Der Junge war wütend und verzweifelt zugleich. Die Sonne kannte keine Gnade. Der Durst war brutal. Die Einsamkeit stach dem Jungen mitten ins Herz. Schluchzend drehte er sich auf den Rücken und legte die Hände aufs Gesicht.

Er was sicher, dass bald die wilden Tiere kommen und ihn fressen würden.



THRILLER VON ANDREAS RICHTER TEIL 6

Oliver

Es war, als erwachte ich schlagartig aus tiefem Schlaf. Ich war benommen und benötigte einen Moment, um zu begreifen, dass ich im Shop der Tankstelle stand. Was machte ich hier? Ich erinnerte mich nicht, mich ins Auto gesetzt zu haben und hergefahren zu sein. Doch das hatte ich

getan, denn vor dem Shop stand mein Wagen. Dass ich mich nicht erinnerte, erschreckte mich. Was stimmte nicht mit mir?

Angestrengt kramte ich in meinen Erinnerungen. Das Letzte, was ich vor mir sah, war, dass ich die Leinwand aus dem Garten ins Atelier getragen und dort den benutzten Pinsel entdeckt hatte, der eigentlich hätte wie neu sein müssen. Dann war es um mich herum dunkel geworden.

monaden und Alkohol nebeneinander aufgereiht standen wie alte Freunde.

War ich etwa deshalb hier?
Wegen des Alkohols?

Ich sah zu den Bierflaschen. Sie schienen mir zuzuzwinkern und mit süßer Stimme meinen Namen zu rufen. Etwas weiter entfernt entdeckte ich einen vermutlich verschlossenen Schrank, darin standen Gin, Wodka, Rum und Whiskey. Noch besser.

Verflucht, was war los mit mir, woher kam das plötzliche Verlangen? Seit Monaten hatte ich kein einziges Mal ernsthaft ans Trinken gedacht, und jetzt stand ich hier und würde mir am liebsten auf der Stelle einen genehmigen. Es verwirrte mich, ich verstand es nicht. Meine Hände waren eiskalt.

Es musste ja nichts Hartes sein. Nichts aus dem Schrank.

PC-service
VOLKER F. MEYER

Der Computer ist auch nur ein Mensch!

Mobil 0170 467 14 28

PC-Hilfe

Hard- und Software

DSL-WLAN

Datensicherung - Datenrettung

Hilfe iPhone-iPad-Smartphone

Systembereinigung

Viren-Trojaner BKA-GEMA-GVU

www.pcservice-hamburg.de

Ich schloss die Augen. Du-wirst-jetzt-nicht-schwach-du-bleibst-standhaft-du-bist-stärker, hämmerte es in meinem Kopf.

Ein Bier wäre auch nicht übel. Es wäre sogar ziemlich gut. Und ein einziges Bier machte ja schließlich nichts.

Scheiße-Scheiße-Scheiße!

Ich öffnete die Glasschiebetür. Nach kurzem Zögern nahm ich zwei Sechserträger heraus. Einen klemmte ich mir unter den Arm und schnappte mir mit der freien Hand drei Weinflaschen, deren Hälse sich wie von allein zwischen meinen Fingern einklemmten. Einige Handgriffe saßen für immer. Die Tür glitt von alleine zu.

Ich ging zur Kasse. Der Kassierer scannte die Getränke. Ich fühlte mich komplett unwohl und wäre am liebsten aus dem Shop gestürmt. Es kam mir vor, als schrumpfte ich auf wenige Zentimeter.

„Habe ich getankt?“, fragte ich und deutete auf meinen Wagen. Der Kassierer sah mich verwundert an und schüttelte den Kopf. Ich nahm noch ein Einwegfeuerzeug und zahlte bar. Dann verließ ich den Shop und sah zu, dass ich so schnell wie möglich von hier verschwand.

Kurz darauf stoppte ich an einer roten Ampel. Ich zog eine Flasche aus den

Sechserträgern und öffnete sie mit dem Feuerzeug. Ich wusste, dass ich es nicht tun durfte, doch ich war zu schwach. Außerdem war es eine Ausnahme und es war bloß lumpiges Bier. Weniger als fünf Prozent Alkohol, also kein Grund zur Sorge. Ich trank einen Schluck. Mein Gehirn erinnerte sich schlagartig und führte Freudentänze auf. Das Zeug schmeckte göttlich. Ich setzte die Flasche erneut an und leerte sie in einem Zug.

Die Ampel sprang auf Grün und mich packte der Gedanke an ein weiteres Bier. Obwohl mir klar war, dass ich einen schweren Fehler beging, öffnete ich noch während des Anfahrens die nächste Flasche.

Junge

Der Junge bewegte sich auf Händen und Knien. Er kam nur langsam voran. Obwohl er den gebrochenen Fuß vom Boden fernhielt, war der Schmerz kaum auszuhalten.

Der Junge hielt die Schere zwischen den Zähnen. Die Kiefermuskeln zitterten. Er durfte die Schere nicht verlieren, sie war die einzige Waffe, um sich zu verteidigen.

Die Arme des Jungen riss an den Knien und Handflächen. Die Sonne schien ein Loch in seinen Rücken zu brennen. Die Handgelenke und Schultern taten weh.

Der Junge schluchzte unentwegt. Er hatte kaum noch Zuversicht. Immer wieder sah er zu dem Baum. Mit jedem Meter, dem er den Baum näherkam, schien dieser zurückzuweichen. Der Junge dachte bei sich, dass der Baum nicht wollte, dass er ihn erreichte.

Der Junge wusste, dass es den Tod gab und dieser das Ende des Lebens bedeutete. Der Junge hatte bereits tote Menschen gesehen. Sie waren entweder alt oder krank gewesen und niemand hatte sich gewundert, dass sie gestorben waren. Doch ein totes Kind hatte der Junge noch nicht gesehen. Er hatte gedacht, Kinder sterben nicht. Vielleicht hatte er sich geirrt. Vielleicht würde er sterben. Als Kind. Schon bald.

Der Junge war so voll von Verzweiflung und leer an Hoffnung, dass er sich fragte, ob der Tod nicht etwas Gutes war.

Oliver

Als ich den Wagen vor dem Haus abstellte, pustete ich durch. Alles war gut gegangen, ich hatte keinen Unfall verursacht und die Polizei hatte mich nicht angehalten. In einem der Sechserträger auf dem Beifahrersitz steckte noch eine ungeöffnete Bierflasche, die geleerten lagen im Fußraum. Ich konnte kaum glauben, dass ich während der kurzen Fahrt fünf Flaschen weggezogen hatte.



VON WAGNER
IMMOBILIEN ALSTERTAL

Fair beraten, premium verkauft, glücklich umgezogen!

Immobilien sind und bleiben werthaltig und bieten enorme Lebensqualität.

Ihr Eigenheim besitzt hohen emotionalen wie auch finanziellen Wert. Sie planen Veränderung? Lassen Sie uns gern über Ihre Verkaufsidee sprechen. Unsere Suchkartei mit Käufern für Häuser, Wohnungen, Grundstücke ist vielfältig gefüllt. Die vielen kleinen Bausteine, die Ihnen Verkauf mit Mehrwert bringen, erläutere ich persönlich und transparent. Spezialisiert

im Sinne eines Premium-Geschäfts erwarten Sie maßgeschneiderte Lösungen für jegliche Besonderheit Ihrer persönlichen Rahmenbedingungen wie auch Ihrer Immobilie. Als Inhaberin arbeite ich für Sie mit exzellenten Kontakten, diskret wie auch mit großer Reichweite. Seit 14 Jahren stehe ich mit meinem Namen für perfekte Abwicklung aller Themen zur Immobilie, Empfehlungen und Top-Referenzen. Wir sollten uns kennenlernen.



Tel. 040-81 95 74 61 | Tannenhof 65 | www.vonwagnerimmobilien.de

Was hatte ich mir nur gedacht? Ich hatte mir vorgemacht, das Trinken endgültig hinter mir gelassen zu haben, dabei wusste ich genau, dass es immer bei mir bleiben würde und ich meine Dämonen bis zum letzten Atemzug in Schach halten müsste. Hatte ich etwa aus den Rückfällen der Vergangenheit nichts gelernt?

Ich wischte mir übers Gesicht und seufzte schwer. Die Leinwand war schuld. Sie hatte mich durcheinandergebracht und mich schwach werden lassen. Doch weshalb? Dass die Leinwand sich möglicherweise von alleine bemalte, war seltsam, doch nichts, was mich aus der Bahn warf. Aber vielleicht hatte es das auch gar nicht. Vielleicht hatte ich bloß einen Vorwand gesucht, endlich wieder zur Flasche zu greifen. Denn natürlich war nicht die Leinwand schuld, sondern ich, Punkt. Und fünf Bier mussten nicht bedeuten, dass ich dem Alkohol wieder verfiel. Es musste nicht die Rückkehr sein zu Abstürzen, Kontrollverlusten und Filmrissen. Nicht, wenn ich mich zusam-

menriss. Es lag allein an mir, ob ich zukünftig standhaft blieb oder das ganze Theater von vorn begann.

Ich stieg aus dem Wagen und wäre fast zu Boden gegangen. Mein inneres System war durcheinander und mein Körper rebellierte. Der Alkohol tanzte in meinem Kopf. Ich brauchte eine Mütze Schlaf und anschließend eine Dusche, dann wäre ich wieder ganz der Alte.

Ich schnappte mir die leeren Flaschen und entsorgte sie im Mülleimer. Anschließend ging ich ins Haus. Im Atelier stellte ich fest, dass die Leinwand während meines Ausflugs zur Tankstelle weiter bemalt worden war. Striche, Kreise und weitere Formen in Schwarz, Weiß und Grau. Die geöffneten Farbtuben und ein benutzter Pinsel lagen auf dem Boden, ganz so, als sei die Person, die damit gearbeitet hatte, fluchtartig aufgebrochen.

Ich erschrak nicht mal, als ich all das sah. Es war mir gleichgültig. Alles war mir

gleichgültig. Scheiß' auf das hier, auf die sich selbst bemalende Leinwand und die Malerei überhaupt und auf mich sowieso. Ich war kein Maler und würde es mit dem Pinsel nie zu Ruhm und Erfolg bringen. Die Wahrheit war, dass ich überhaupt nicht malen konnte, das Handwerk nicht beherrschte, niemals einen Lehrer gehabt hatte und bestenfalls unteres Mittelmaß auf die Leinwand klatschte, das keinem seriösen Kritiker auch nur ein einziges Wort wert war. Und die Wahrheit war außerdem, dass ich ein alkoholkranker Mittvierziger war, der zwar ein gut gefülltes Bankkonto hatte, aber keinen Plan für sein weiteres Leben. Ich hatte keine Beziehung, keinen Freundeskreis, keinen Job, keine Ziele. Ich war ein Niemand, den kein Schwein vermissen würde, wenn er nicht mehr da wäre. Vielleicht war jetzt ein guter Zeitpunkt, mit allem Schluss zu machen. Im Ernst. Vermutlich war dies genau die Gemütslage, in der sich so viele befunden hatten, die ohne Hoffnung gewesen waren und sich von der Welt verabschiedet hatten.

Schleim im Rachen und Räusperzwang

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 Kortison sprays 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 Kehlkopfes 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.



Expertentipp von

Dr. med. R. Dannesberger

HNO
in Wellingsbüttel

Dr. med. Rainer Dannesberger
Facharzt für HNO-Heilkunde

Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler

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



Inhaber: Marc Sandtmann

Anschrift

Saalkamp 51

22397 Hamburg

Telefon: 040 60751606

Mobil: 0160 6161908

maurermeister@sandtmann.com

www.sandtmann.com

**ARBEITEN,
DIE WIR AUSFÜHREN**

- Maurerarbeiten
- Reparaturen
- Kernbohrungen
- Durchbrüche
- Kellersanierung
- Betonsanierung



KEVIN FLOHR
MEISTERBETRIEB

Ihr Spezialist in Sachen...

- Heizung
- Sanitär ■ Solar
- Badsanierung

KEVIN FLOHR

Sanitär- und Heizungstechnik Beratung | Planung | Ausführung

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

Doch Stopp, ich hatte noch Hoffnung. Denn schließlich hatte ich drei Flaschen Wein und sieben Flaschen Bier im Wagen.

Scheiße, es hätte schlimmer sein können.

Junge

Endlich erreichte der Junge den Baum. Er robbte in den Schatten. Er war mit den Kräften am Ende und atmete in flachen Stößen. Die Sonne trommelte auf ihn ein. Am gebrochenen Fuß schienen wilde Hunde zu nagen. An den Unterarmen, den Ellenbogen und weiteren Stellen seines Körpers war das Fleisch offen. Die Lippen waren rau und trocken. Der Junge hatte den schlimmsten Durst seines Lebens.

Er ließ die Schere aus dem Mund fallen und rollte sich auf die Seite. Die Welt um ihn herum tanzte. Am Himmel hing eine einsame Wolke. Sie war weiß und frisch wie gefallener Schnee, der das Gesicht kühlte wie nichts anderes. Und der Junge erkannte darin das Gesicht der Mutter. Die Mutter schaute sorgenvoll und ernst zugleich.

Genau so hatte sie an jenem Tag geschaut, als sie ihn mit leichten Schlägen auf die Wangen ins Bewusstsein zurückholte. Der Junge lag auf dem Boden. Der Kochlöffel, den er im Begriff war für die Mutter zu schnitzen, und das Schnitzermesser lagen neben ihm. Der Kopf des Jungen brummte. Er benötigte einen Augenblick, um die Mutter zu erkennen. Sie hatte sich über ihn gebeugt. Eines ihrer Augen war geschwollen und zwischen Nase und Mund klebte geronnenes Blut. War sie etwa gestürzt?

Die Erinnerung kehrte zurück. Der Mann mit dem Gehstock aus Kirschbaum. Plötzlich hatte er vor dem Jungen gestanden. Hatte erst nach dem Vater gefragt, anschließend nach der Mutter. Dann war es um den Jungen herum dunkel geworden.

„Wer war das?“, fragte der Junge.

„Ein böser Mann“, sagte die Mutter. Aus ihrem heilen Auge tropfte eine Träne auf den Mund des Jungen. Der Junge wisch-



gutes coaching
basiert auf **vertrauen** und
hingabe an den **prozess**.

CHRIS GUST
soul.care.coachin.

soul.care.coachin.

CHRIS GUST
0172 80 87 643
soulcarecoachin.de



M Ü H L I G
I M M O B I L I E N

Kompetenz trifft Leidenschaft.

Ihr Spezialist für
Wohnimmobilien.



Hilmar Mühlig
Geschäftsführer

Ihre Weiterempfehlung ist unser Antrieb

Google Rezension ★★★★★

„Ich habe den besten Makler kennengelernt, der wahnsinnig kompetent, freundlich, verbindlich und zuverlässig ist. Ganz toll!!!“

Tanja Renner

Google Rezension ★★★★★

„Herr Mühlig hat mich bereits bei zwei Immobilienverkäufen betreut und ich kann ihn und seine Arbeit nur weiterempfehlen.“

Tanja von Bargaen

Google Rezension ★★★★★

„Herr Mühlig bietet einen fantastischen Service, was Immobilienberatung und Besichtigung anbetrifft.“

Thomas Steinberg

Google Rezension ★★★★★

„Professionalität und Ehrlichkeit, ... zeigten uns, dass es immer noch Menschen gibt, welche das Wort Beruf auch wirklich mit Berufung verbinden.“

Andre Herzog

Wir sind für Sie jederzeit an allen Tagen erreichbar.

T 040 - 889 44 6 44

M 0170 - 318 94 16

K kontakt@muehlig-immobilien.com

W www.muehlig-immobilien.com

MÜHLIG IMMOBILIEN GMBH & CO.KG
Duvestedter Damm 39
22397 Hamburg



te sie nicht fort. Mit der Träne auf seiner Haut fühlte er sich der Mutter ganz nah.

„Warum ist er böse?“

„Er hat mir den Himmel auf Erden versprochen“, sagte sie mit zittriger Stimme. „Ein besseres Leben, wenn ich ihm gefalle. Jetzt will er die Kleine. Aber ich gebe sie ihm nicht. Er soll zur Hölle fahren, und die ganze Bande mit ihm.“

„Wo ist sie?“, fragte der Junge ängstlich.

„Großmutter hat sich mit ihr im Mais versteckt. Sie waren raus, bevor er im Haus war.“

Der Junge fragte sich, wie die Großmutter das Haus verlassen konnte, ohne dass der Mann es mitbekommen hatte, doch er sprach es nicht aus.

Die Mutter lächelte dünn, doch ihr Blick blieb hart und ernst. „Vater kommt bald

zurück. Er war lange fort. Er sorgt für uns. Zu seiner Rückkehr wollen wir ihm mit einer guten Mahlzeit danken.“

Der Junge hatte nichts von dem verstanden, was die Mutter über den fremden Mann und das Baby gesagt hatte, doch nie zuvor hatte er sie so durcheinander erlebt.

Oliver

Ich hatte erst vier weitere Flaschen Bier und anderthalb Flasche Wein intus und stürzte bereits ab wie ein jugendlicher Anfänger. Während meiner Hochzeit als Trinker hätte ich über eine solche Menge nur gelacht, doch mittlerweile war ich nicht mehr an Alkohol gewöhnt.

Ich war im Atelier und stand schwankend vor der Leinwand. Vor dieser verfluchten Leinwand, die mich nach Strich und Faden verarschte. Weil all dies in Wirklichkeit nicht passierte. Es gab keine Farben und keine Formen, sondern allein eine

unschuldig weiße Leinwand. Das, was ich auf der Leinwand sah, sah niemand sonst. Niemand bemalte sie. Meine Geister spielten ein Spiel mit mir und lachten mich aus. Hahaha, Olli, hahaha! Verlor ich etwa den Verstand? Hatte ich mir im Laufe der vergangenen Jahre zu viele Gehirnzellen weggesoffen?

Auf dem Fußboden lagen die benutzten Pinsel und angebrochenen Tuben. Wieso lag das Zeug dort, wenn die Scheiß-Leinwand in Wirklichkeit nicht bemalt war? Das alles passte nicht zusammen.

Eine plötzliche Wut überkam mich. Ich nahm die Leinwand und schleuderte sie gegen die Wand. Zwei Leisten brachen. Dann verpasste ich der Staffelei einen Tritt. Sie kippte um. Ich ebenfalls.

„Du kannst nicht malen“, jammerte ich auf dem Rücken liegend und stellte trotz meines Pegels fest, dass ich anfang, mir selbst leid zu tun. So wie es früher häufig


DITTRICH-BAU

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

Dittrich-Bau GmbH

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

Physiotherapie
Termine
verfügbar



Corona-konform in Form

Wir wünschen besinnliche Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr und freuen uns, Sie ab Januar bei Ihren guten Vorsätzen zu unterstützen.

POA PHYSIOTHERAPIE
OBERALSTER

Wir sind weiterhin für Sie da.
04109 9704 | www.physio-oberalster.de

der Fall gewesen war, wenn ich stark angetrunken, aber noch nicht völlig hinüber gewesen war. „Sieh dich doch nur mal an, du bist nichts und kannst nichts, nicht mal trockenbleiben kannst du.“

Doch, das konnte ich. Und zwar ab morgen. Für heute hatte ich noch Bier und Wein und beides musste weg. Ab morgen würde ich für den Rest meines Lebens keinen Tropfen mehr anrühren. Schwur.

Junge

Die Sonne war gewandert und der Junge lag nicht länger im Schatten. Die Hitze war gewaltig, doch während der Nacht würde es kalt sein und der Junge trug nichts weiter am Leib als das Hemd. Er wusste, dass er hier nicht bleiben konnte. Auch wenn er nur noch wenig Kraft in sich hatte und nicht gehen konnte, musste er sich Schutz suchen. Eine warme Höhle oder ein vergessenes Versteck, das so sicher und verborgen war wie jenes, in dem er sich drei Tage und drei Nächte

vor den bösen Männern verkrochen hatte. Doch wie sollte er all das schaffen?

Der Junge sagte sich, dass er einmal noch zum Riesen werden musste. Einmal noch musste er groß sein wie ein Baum und unverwundbar wie ein Stein, stark wie ein Ochse und schnell wie ein Hase. Vielleicht schaffte er es zu einem Ort, an dem gute Menschen lebten, die ihn aufnahmen und sich um ihn kümmerten wie um den eigenen Sohn.

Der Junge nahm seinen ganzen Mut und die restliche Kraft zusammen. Er schaffte es auf die Knie, hielt sich am Baumstamm fest und setzte den gesunden Fuß auf. Es musste ihm gelingen, auf nur einem Bein hochzukommen. Wenn er doch bloß nicht so erschöpft wäre.

Der Baumstamm war zu gewaltig, als dass der Junge ihn umklammern konnte. Also suchte er für die Hände nach dem besten Halt. Er durfte auf keinen Fall abrutschen.

Unter größter Anstrengung drückte der Junge sich nach oben. Am liebsten hätte er die Verzweigung und Schmerzen herausgeschrien, doch dann würden ihn die Wölfe hören. Als er stand, lehnte er sich gegen den Baum. Ihm war schwindelig. Was würde er alles geben für einen Becher Wasser.

Nach einiger Zeit fühlte er sich bereit, sich auf den Weg zu machen. Doch wohin sollte er gehen, welche Richtung war die richtige? Zum See konnte er nicht zurück, so sehr das Wasser auch lockte. Das Waldstück war weit entfernt für nur einen gesunden Fuß, doch dem Jungen blieb keine andere Wahl. Nur im Wald war er geschützt, nur dort konnte er sich ein Versteck suchen, nur dort würde er auf Menschen treffen, die Holz fällten oder jagten. Und Wasser würde er dort auch finden. Im Wald gab es immer Wasser.

Auf einem Bein hüpfte der Junge los. Nach einigen Sprüngen bemerkte er,



Besser Kochen + Kühlen + Waschen + Spülen

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

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



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

-ellerbrock

FACHBERATUNG · LIEFERUNG · ENTSORGUNG · MONTAGE · REPARATUR

dass er die Schere zurückgelassen hatte.

Oliver

Ich trank Wein und Bier im Wechsel und wurde immer betrunken. Seltsamerweise gefiel mir der Zustand nicht, was mich allerdings nicht davon abhielt, weiterzutrinken.

Draußen war es hell, als ich auf dem Sofa einschlief, und dunkel, als ich wieder aufwachte. Ich musste dringend zur Toilette. Ich war noch nicht wieder nüchtern und in meinem Kopf herrschte Unordnung. Was hatte ich mir bloß gedacht? Ächzend stand ich auf. Mein Rücken schmerzte, auch das noch. Selbst schuld.

Auf dem Weg zum Klo sah ich, dass im Atelier das Licht eingeschaltet war. Auch das Flurlicht leuchtete. Wieso hatte ich vorhin die Lampen angeknipst, obwohl es hell gewesen war? Weil du gesoffen hattest, antwortete ich mir selbst.

Mit leicht unsicheren Schritten ging ich zur Toilette und erleichterte mich. Anschließend rieb ich mein Gesicht mit kal-

tem Wasser ab und hoffte, dass es mir helfen würde, wieder klar zu denken. Was war ich bloß für ein Idiot. Ich ging in die Küche und nahm eine Cola aus dem Kühlschrank, um den Durst zu löschen und das Wummern in meinem Kopf zu bändigen. Ich fühlte mich komplett scheiße.

Das Licht im Atelier, fiel es mir ein. Ich kippte den Rest Cola runter, dann ging ich rüber ins Atelier, um das Licht auszuschalten. Doch noch bevor ich dazu kam, sah ich, dass mitten im Raum die Staffelei mit der aufgestellten Leinwand stand. Es verging ein Moment, bis ich begriff, dass das nicht möglich sein konnte. Denn eigentlich müsste beides auf dem Boden liegen. Oder hatte ich es wieder aufgehoben, ohne dass ich mich daran erinnerte?

„Alter, komm' klar!“, murmelte ich und trat vor die Staffelei. Irgendwie behagte mir das Ganze nicht. Ich nahm die Leinwand und drehte sie um. Die gebrochenen Leisten waren so ineinander verkeilt, dass sie geradeso hielten. Erst jetzt entdeckte ich den unbenutzten Pinsel auf der Ablage der Staffelei. Ich hatte keinen

blassen Schimmer, was hier vor sich ging, doch ich begriff die Botschaft.

Das Bild sollte fertiggestellt werden.

Fragte sich bloß, von wem.

Junge

Der Junge schaffte keine zwanzig Sprünge, dann kippte er um. Er versuchte, den kaputten Fuß vom Boden fernzuhalten, doch es gelang ihm nicht. Der Fuß schlug auf und der Schmerz schoss dem Jungen bis ins Hirn. Ihm wurde schwarz vor Augen. Er wimmerte. Was hatte er verbrochen, wieso wurde er so gequält?

Nach einiger Zeit war der Schmerz abgeklungen. Der Junge versuchte gar nicht erst aufzustehen. Er war zu erschöpft. In seinem Kopf herrschte Leere. Er schloss die Augen und dämmerte weg. Er spürte die Ruhe, die sich in ihm ausbreitete wie ein Laken. Alles war friedvoll. Es gab keine Zeit mehr. Er schien nicht länger in seinem Körper zu stecken.

Fühlte sich so das Ende des Lebens an?

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem Budget zu finden.

Schnelle Lieferung und Montage.

HAMBURG LIFTE

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN

Wir beraten Sie auch telefonisch!



Arne Buchholz (Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen) | HAMBURG LIFTE | Zickzackweg 12 c | 22605 Hamburg | T: 040.85180703 | M: 0173.5270457 | www.hamburg-lifte.de

Seit 2007 gemeinsam für die Gesundheit

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



STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ
cyberknife center hamburg

Langenhorner Chaussee 369 • 22419 Hamburg
Tel: 040 - 244 245 8-0 • mail@szhh.de

Agnes-Karil-Allee 21 • 25337 Elmshorn
Tel: 04121 103 15-0 • info@stelm.info

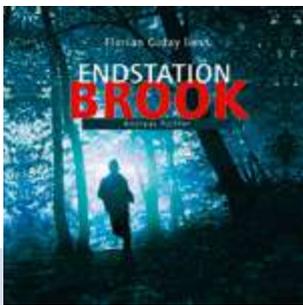
www.strahlenzentrum-hamburg.de



Oliver

Am nächsten Morgen hatte ich Kopfschmerzen und einen schalen Geschmack im Mund. Und große Wut und viel Scham in meinem Inneren. Das gestern hätte mir nicht passieren dürfen. Es musste unbedingt ein Ausrutscher bleiben. Ich warf zwei Ibuprofen ein und putzte lange meine Zähne, dann ging ich laufen, um den verdammten Alkohol auszuschwitzen und mich zu bestrafen. Ich würde so lange laufen, bis ich mich nicht mehr auf den Beinen halten konnte und mich vor Erschöpfung erbrechen würde.

Ich hielt besser durch, als ich erwartet hatte. Mein Körper hatte alles ziemlich gut weggesteckt. Nach knapp zwanzig Kilometern beschloss ich, dass es reichte. Die Lauf-App zeigte mir fünfzehn Minuten bis zuhause an und ich erhöhte noch mal das Tempo, um mir den Rest zu geben. Meine Oberschenkel



HÖRBUCH-TIPP:

Mit „Endstation Brook“ (2014) und „Patricias Geheimnis“ (2019) hat Andreas Richter bereits zwei spannende Geschichten für den Duvenstedter Kreisel geschrieben. Beide Fälle des kauzigen Journalisten Lothar Bergmann sind als digitale Hörbücher erschienen – erhältlich in mehr als 300 Shops und auf Plattformen wie Audible, Thalia, Apple Music und Spotify.

brannten und ich hatte Seitenstriche, doch es gab keinen Grund nachzugeben, im Gegenteil. Ich lief und lief und hatte keine Augen für das, was links und rechts von mir geschah, war wie im Tunnel. Bis ich vor dem toten Feld stoppte.

Keuchend stand ich da, nach vorne gebeugt, die Hände auf den Knien, und sah auf das leblose Stück Land. Was machte ich hier?

„Wieso bin ich hierher gelaufen, ohne darüber nachzudenken?“, murmelte ich. Ich richtete mich auf. „Warum fühle ich mich von dir angezogen, tote Erde? Fast glaube ich, du willst was von mir. Möchtest du etwa dein Geheimnis mit mir teilen?“

Das Feld antwortete nicht und ich erhielt auch sonst keine Reaktion. Natürlich nicht. Doch ich spürte, dass es irgendeine Verbindung zwischen dem Feld und mir gab.

Ich kannte sie bloß noch nicht.

Andreas Richter



ANDREAS RICHTER

ist freier Autor und lebt in Ahrensburg. Nach „Endstation Brook“ (2014) und „Patricias Geheimnis“ (2019) ist „Totes Feld“ seine dritte Fortsetzungsgeschichte für den Duvenstedter Kreisel.

Mehr über Andreas Richter auf www.andreasrichter.info



White Christmas

Edle Blütenschätze, exquisite Arrangements, erlesene Accessoires und mehr. Echt ein Vergnügen, Freude zu schenken.



JENKEL
Wilstedter Gartenbau

Gärtnerei
Gartengestaltung
Baumschule
Floristik

Tel.: 04109 / 25 27-0

Henstedter Weg 33
22889 Tangstedt

www.gaertnerei-jenkel.de



© John Goerling

Glücklicherweise handelte es sich nur um angebranntes Essen auf dem Herd und niemand wurde verletzt.

Zu erwähnen gilt, dass es im September und Oktober jeweils einen Einsatz durch einen Stromunfall gab. Im September erlitt ein Kleinkind, im Oktober ein Teenager einen Stromschlag durch eine Steckdose. Beide wurden nach kurzer notärztlicher Begutachtung zur weiteren, vorsorglichen Überwachung in ein Krankenhaus gebracht.



Gemeinsamer Übungsabend in Poppenbüttel mit der FF Wellingsbüttel

Blaulicht Duvenstedt

Die Freiwillige Feuerwehr Duvenstedt arbeitete im Monat September insgesamt zwölf Einsätze ab, darunter vier

Einsätze mit vollgelaufenen Kellern und überschwemmten Straßen nach heftigen Regenfällen.

Am Abend des 2. November durfte die FF Duvenstedt nach langer Corona-Pause endlich wieder mit einer weiteren Freiwilligen Feuerwehr üben. In diesem Fall ging es nach Poppenbüttel. Hier wurde gemeinsam mit der FF Wellingsbüttel das Szenario eines Wohnungsbrandes geübt, bei dem mehrere Personen vermisst wurden. Die Übung verlief überaus erfolgreich und förderte gleichzeitig die bereichsübergreifende Kameradschaft.

Im Oktober galt es elf Einsätze zu bewältigen. Hier handelte sich hauptsächlich um medizinische Notfälle sowie einen Einsatz, zu dem wir mit der Meldung „Feuer mit Menschenleben in Gefahr“ alarmiert wurden.

Am Abend des 6. November kamen die Kameradinnen und Kameraden, leider noch immer unter strengen Hygieneregeln, in der Fahrzeughalle des Gerätehauses zur Jahreshauptversammlung des Jahres 2020 zusammen.

*John Goerling,
Wehrführer-Vertreter FF Duvenstedt*

Kleinhuis Hotel und Restaurant Mellingburger Schleuse



Wir freuen uns auf unsere Gäste!

Montag bis Freitag von 17:00 - 21:00 Uhr,
Samstag bis Sonntag von 12:00 - 21:00 Uhr.

Leckereien im Außer Haus Bereich im Winter in unserer Tenne am Kaminfeuer täglich von 11:30 - 18:00 Uhr

**Kleinhuis Hotel und Restaurant
Mellingburger Schleuse**

Mellingburgredder 1, 22395 Hamburg
Telefon: +49 (0)61 13 91 50



www.mellingburgerschleuse.de • info@mellingburgerschleuse.de

Die Schuhkiste
Kinderschuhe & mehr...

...weil Kinderfüße kostbar sind!

immer gute Beratung * Auswahl auf 200m²

Tel.: 04193 / 980 65 00 · www.dieschuhkiste.de
Hamburger Straße 22 · 24558 Henstedt-Ulzburg





© trustseeker08 / Pixabay

Hospizarbeit als ganzheitliche Hilfe für Sterbende und ihre Angehörigen

Ambulante Hospizarbeit

HILFE FÜR STERBENDE UND HINTERBLIEBENE

ANZEIGE

Den bundesweit etwa 268 stationären Hospizen stehen circa 1.500 ambulante Hospizdienste gegenüber. Letztere bewältigen mit ihren zumeist ehrenamtlichen Mitarbeitern den weitaus größten Teil bei der Begleitung Sterbender. Ambulante Hospizarbeit umfasst aber neben der psychosozialen Betreuung und Sterbebegleitung todkranker Menschen auch die palliativ-medizinische Versorgung sowie die Trauerbegleitung für Hinterbliebene. Jede dieser Disziplinen hat unterschiedliche Rahmenbedingungen und Anforderungen.

Viele Patienten erhalten die Diagnose vom nahenden Ende ihres Lebens noch während sie in ihren eigenen vier Wänden leben und meist auch bereits pflegerisch betreut werden. Pflegedienste mit einem funktionierenden Netzwerk arbeiten für die weitergehende Betreuung mit einem ambulanten Hospizdienst zusammen. In Norderstedt und Umgebung ist der Ambulante Hospizdienst Norderstedt e.V. (AHO) fester Kooperationspartner der Norderstedter Pflege- und Hospizdienstleistungen GmbH. Die AHO Einsatz Koordinatorinnen Ute Grumann und Bärbel Florkowski erhalten meist bereits vom Pflegedienst die ersten Patienteninformationen.

Seelenarbeit für die Sterbenden

Im persönlichen Gespräch mit dem Patienten schließlich erarbeitet sie den Betreuungsplan, der dessen Wünsche und Bedürfnisse passgenau berücksichtigt. Für die Sterbebegleiter dreht sich bis zum Ende alles um ihre Patienten. Sie leisten Seelenarbeit, indem sie den Sterbenden durch alle Phasen seines Sterbens begleiten. Sie nehmen ihm Angst oder helfen bei der Aufarbeitung von Problemen. Sie vermitteln zwischen dem Patienten und seinen Ärzten, den Therapeuten, dem Pflegedienst sowie, wenn notwendig, den Angehörigen. Sie sind natürlich auch Ratgeber für die Angehörigen, allerdings immer im Interesse ihres Patienten.

AHO-Trauerbegleiter fangen Hinterbliebene auf

Wenn das Unabwendbare eingetreten ist, herrscht für die meisten Hinterbliebenen erst einmal eine unfassbare Leere. Daran ändert auch nichts, dass sie alles kommen sehen konnten. Für diese Art von Trauma gibt es keine Trockenübung. Trauerarbeit ist dringend notwendig. Hier können Trauerbegleiter helfen. Sie hören zu und versuchen mit den Trauernden Perspektiven zu entwickeln. Gute ambulante Hospizdienste achten darauf, dass Sterbe- und Trauerbegleiter in einer Fallkonstellation nicht dieselbe Person sind. Die psychologische Beraterin und Trauerbegleiterin des AHO, Yvonne Stüwe, sagt hierzu: „Für die Sterbebegleiter sind die Sterbenden die Hauptperson, um die sich alles dreht. Sie sind immer auch emotional involviert. Die Trauerbegleiter jedoch sollen nur für die Hinterbliebenen da sein. Das ist eine andere Situation. Und da ist es besser, als Trauerbegleiter unbefangen zu sein.“

die Redaktion

AMBULANTER HOSPIZDIENST NORDERSTEDT E.V.

Am Kielortplatz 120 • 22850 Norderstedt

TEL.: 040 52 30 33 40

E-Mail: info@aho-norderstedt.de

Ambulanter Hospizdienst Norderstedt e.V.

Kooperationspartner vom Norderstedter Pflegeteam!
www.norderstedter-pflegeteam.de

Lebensbegleitung bis zum Ende des Weges

Unser Anliegen ist die Lebensbegleitung in Würde, mit Respekt und so wie Sie es wollen. Wir kommen zu Ihnen nach Hause, ins Pflegeheim oder ins Krankenhaus. Wir hören Ihnen zu und entlasten Sie und Ihre Angehörigen.

Hilfe für Kinder und Jugendliche mit erkrankten Eltern

Wir begleiten ab Diagnosestellung, beraten zur altersgerechten Verarbeitung der Themen Krankheit, Sterben, Tod und unterstützen Familien durch persönliche Begleitung.

Trauergruppen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

- Einzel- oder Gruppenangebote
- Erlebnispädagogische Traumabewältigung
- Tiergestützte Therapien

Trauerbegleitung für Erwachsene

- Trauercafé 1x monatlich donnerstags 16 bis 18 Uhr
- Trauerfrühstück 1x monatlich sonntags ab 9 Uhr
- Trauergruppe 14-tägig freitags 17.30 bis 19.30 Uhr

Neue Adresse!

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

Am Kielortplatz 120 22850 Norderstedt

Telefon 040 - 52 30 33 40 Email info@aho-norderstedt.de

Info und Termine unter www.aho-norderstedt.de

Die vierte Jahreszeit beginnt

DIE ZWÖLFTE INSTAGRAM-FOTO-AKTION

 www.instagram.com/duvenstedterkreisel

In unserer nicht mehr wegzudenkenden Instagram-Foto-Aktion dreht sich diesmal alles um die vierte Jahreszeit. Für die erste Aktion im neuen Jahr 2022 auf Instagram duvenstedterkreisel liken und zum Thema „Ungewöhnliche Orte“ Bilder senden oder an info@duvenstedter-kreisel.de mailen. Wir freuen uns schon sehr auf Eure kreativen Fotos.

die Redaktion



 [pixelfleet_hamburg](#)

John Goerling: Elbeis an den Norderelbbrücken kurz vor Sonnenuntergang



 [spot_on_pix](#)

SPOT-ON-PIX: Morgennebel wabert über Lemsahl-Mellingstedt.



 [andre_vg90](#)

André Vangeffelen: Der eingerahmte Michel



 paparazzo.christian.kuech

Christian KÜch: Solche Farben bringt nur der Herbst hervor.



 juttaschewefotografie

Jutta Mitschein-Schewe: „Wenn ich aufwache, ist Weihnachten.“



 hamborgerdeern

Kirsten Roeder: Winterlicher Sonnenuntergang über der Außenalster.



 sandra.ro.photoliebe

Sandra Rodewald: „Allüberall auf den Tannenspitzen sah ich goldene Lichtlein sitzen“



 meeresbrise_hamburg

Christina & Mira/Meerweh: Eisschollen können Kinderaugen zum Leuchten bringen.



 frollein_fuxx

Julia Faetting: Nach goldenen, sonnigen Tagen zeigt sich der Himmel grau in grau, doch auch daraus kann etwas Schönes entstehen.



„Was ist denn da vor unserem Fenster vorbeigeflogen?“ Mutters Stimme bekommt einen geheimnisvollen Klang.



Das etwas andere Weihnachtsfest

KURZGESCHICHTE VON MARLIS DAVID

Staunend sitze ich im Bett und betrachte die dicken Eisblumen am Fenster. Keine

gleich der anderen. Die bizarren Gebilde regen meine Fantasie an.

Wohlig kuschele ich mich wieder unter meine Bettdecke. Am Fußende ertaste ich einen kalten Ziegelstein, den Mutter mir am gestrigen Abend angewärmt an die Füße gelegt hat.

Der Winter 1947/48 ist bitterkalt und unsere Dreizimmerwohnung kann nur vom Kohleherd in

der Küche beheizt werden. Dicke Rohre führen von der Küche über den Flur ins Wohnzimmer. Es ist dadurch etwas überschlagen, aber nicht warm.

In der Küche höre ich Mutter hantieren. Sie versucht den Herd anzuzünden, damit es nicht so eisig ist, wenn wir aufstehen. Mein Bruder hat sich die Bettdecke bis zur Nasenspitze gezogen, er schläft noch tief und fest.

Ich verstecke meine Arme schnell wieder unter der Bettdecke und schaue wieder fasziniert zu den Eisblumen. Jetzt sehe ich Figuren und Blumen, Sterne und Tiere. Schnell springe ich aus dem Bett, laufe zum Fenster, hauche mehrmals dagegen und kratze mit dem Fingernagel an der Eisschicht. Durch das entstandene Loch erhasche ich einen kurzen Blick auf den frühen Tag.

Jetzt rieche ich den Duft von Muckefuck, Mutters Ersatzkaffee, der durch die Wohnung zieht.



BURDOCK BAUMDIENST

Baumfachbetrieb seit über 30 Jahren

-  Speziell für komplizierte Fällungen
-  Kronenpflege und Ersatzpflanzung
-  Stubben fräsen
-  Saugbagger
-  Häckslerverleih
-  Einholung behördlicher Genehmigungen
-  Seilklettertechnik
-  Eigene Hubsteiger
-  Betriebshaftpflicht
-  Individuelle, kostenlose Beratung

Waldstrasse 7 • 22889 Tangstedt
Tel.: 040/898252 oder 04109/9601
Email: mckillop@t-online.de

www.burdockbaumdienst.de

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

Heute ist der Tag vor dem Heiligabend und Mutter hat versprochen noch Plätzchen zu backen. Darauf freue ich mich schon riesig.

In den letzten Tagen hat sie geheimnisvolle Aktivitäten an den Tag gelegt. Der Kleiderschrank im Schlafzimmer wurde stetig auf- und zugeschlossen. Mein Bruder, dieser Meisterdetektiv, knackt jedes Schloss. Seine nicht zu zähmende Neugier hat uns jede Überraschung genommen ... dieser Blödmann!

Dabei wissen wir doch ganz genau, dass der Weihnachtsmann in Begleitung des Christkinds die Geschenke bringt.

Am Nachmittag, draußen ist es schon dunkel, sitzen wir auf der Fensterbank in der Küche. Wir sehen Mutter beim Backen der Hefepätzchen zu und betteln: „Bitte, Mutti, mach' noch für jeden von uns ein Weckmännchen, bitte, bitte!“ Aus dem Restteig formt Mutter dann zwei Weckmänner, wie jedes Jahr. Mutter ist im Rheinland aufgewachsen, daher kannte sie diese Spezialität.

Der herrliche Duft der Weihnachtsplätz-

chen zieht durch die ganze Wohnung. Mutter räumt die Backutensilien zusammen und sagt das Weihnachtsgedicht „Die Nacht vor dem heiligen Abend“ auf. Wir sitzen mit leuchtenden Augen und geröteten Wangen und warten auf unser fertig gebackenes Weckmännchen.

Erschrocken sieht Mutter plötzlich aus dem Fenster. „Da! habt ihr es gesehen? Eben ist es vorbeigeflogen!“ Wir drehen uns abrupt um, können aber außer einem sternklaren Himmel nichts entdecken.

„Was ist denn vorbeigeflogen?“ Mutters Stimme bekommt einen geheimnisvollen Klang. „Das Christkind, es wurde von zwei wunderschönen Engeln getragen. Wie schade, dass ihr es nicht gesehen habt!“

Ich bin unendlich traurig, gerne hätte ich das Christkind gesehen, wenn auch

nur für einen ganz flüchtigen Augenblick. Morgen, denke ich, morgen werde ich keinen Moment versäumen und ganz genau aufpassen.

Stundenlang warte ich am frühen Heiligabend, aber es zeigt sich nicht. Zutiefst enttäuscht hoffe ich auf die Bescherung. Vielleicht kann ich da, wenn auch nur für eine Sekunde, etwas von ihm erblicken. Endlich ist es dann so weit, wir hören das Glöckchen läuten. Die Wohnzimmertür

A&V HAUS DUVENSTEDT

WOHNEN, BETREUEN, PFLEGEN GmbH

Privat geführte Senioreneinrichtung im Herzen von Duvenstedt



- Familiäre Atmosphäre
- Wohnen in hellen und großzügigen Zimmern
- Individuelle Einrichtung möglich und gewünscht
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Ansprechpartner:
Imme Voshage
ivoshage@hausduvenstedt.de

A&V HAUS DUVENSTEDT
Poppenbütteler Chaussee 23
22397 Hamburg

www.hausduvenstedt.de

040 / 607 64 0

WULFF
BESTATTUNGEN
Familientradition seit 1871

Ihr Bestattungsunternehmen
in Hamburgs Norden

Hauke Wulff Bestattermeister
Wir beraten Sie gern

Dorfring 104 · 22889 Tangstedt-Wilstedt
Duvenstedter Damm 18 · 22397 Hamburg-Duvenstedt

Telefon **040 - 607 22 22**

www.wulff-bestattungen.com

FROHE WEIHNACHTEN

PHYSIO AM KREISEL
Diana Reher

Poppenbütteler Chaussee 5 · 22397 Hamburg
www.physioamkreisel.de · Tel. 040 / 64 50 68 05

geht auf. Die Kerzen am Baum strahlen und tauchen den Raum in ein warmes Licht.

Der Christbaum, den Mutter besorgt hat, ist wie immer schön. Sie hat ihn liebevoll mit Äpfeln, Nüssen und einigen Süßigkeiten geschmückt.

Hastig schaue ich im Zimmer umher. Nicht ein Zipfelchen vom Christkind oder seinem weißen Gewand ist zu entdecken. „Wo ist es denn nun?“ Mutter schüttelt den Kopf. „Aber Kind, es muss doch alle Kinder beschenken und hat große Mühe alles zu schaffen. Der Weihnachtsmann schafft es doch nicht alleine. Es musste schnell weiter, damit kein Kind vergessen wird.“ Das erscheint mir plausibel.

Vom Weihnachtsmann der Kirche bekommen wir an diesem Weihnachtsfest 1948 einen Holzdeckel geschenkt. Unser Lumpi, so haben wir ihn getauft, kann seinen Kopf, Körper und Schwanz hin- und herbewegen, wenn wir mit ihm losziehen. Wir sind überglücklich und finden ihn ganz toll.

Lumpi hat viele Jahre in unserem Kinderzimmer gelebt.

Es war damals nicht einfach, Kinderwünsche zu erfüllen, denn es gab immer noch die Lebensmittelmarken.

Die Währungsreform hatte am 20. Juni 1948 stattgefunden, aber die Marken gab es noch bis 1949. Jeder bekam damals 40 Mark, aber das reichte wirklich nur für das Nötigste.

Für uns Kinder war es trotzdem ein wunderschönes Weihnachtsfest. Wir waren glücklich und zufrieden.

„Im nächsten Jahr musst du das Christkind aber unbedingt aufhalten, damit wir es einmal sehen können!“, bettelten wir. Mutter nickte sehr ernst und versprach, alles zu versuchen.

Wie wir die nächsten Jahre feststellen mussten, hat sie es leider nie geschafft.

Aber wir waren die glücklichsten Kinder der Welt.

Marlis David



MARLIS DAVID,

geboren 1940 in Hamburg, war nach kaufmännischer Ausbildung in mehreren großen Firmen tätig. Im Ruhestand widmet sie sich ihrem Hobby, dem Schreiben. Es bedeutet für sie Glück und Berufung. Im Jahr 2011 veröffentlichte sie zwei Bücher mit Kurzgeschichten. Auch in verschiedenen Anthologien sind Kurzgeschichten von ihr zu finden. Zu Weihnachten konnte man Geschichten von ihr im Radio hören.

Andere machen Kompromisse. Wir machen biometrische Gleitsichtgläser.

Beate Rudloff Augenoptik bietet Gleitsichtgläser, die berücksichtigen, wie wir wirklich sehen: nicht nur mit den Augen, sondern auch mit dem Gehirn.

„Seit ich meine biometrische Gleitsichtbrille habe, sehe ich so gut wie noch nie – einfach perfekt“, freut sich Andreas T. Weshalb? „Weil meine Augen einzigartig sind.“

Auch bei Beate Rudloff Augenoptik kann man jetzt die Vorteile biometrischer Gleitsichtgläser erleben. Die Fachoptiker für biometrische Augenvermessung in Hamburg erklären: „Was wir sehen, ist die Entscheidungsgrundlage für unser Gehirn. In der Regel werden Gleitsichtgläser aber nach einem Standard-Augenmodell gefertigt, das nur zu zwei Prozent aller Augen passt. Wir haben den Anspruch, Gleitsicht-

gläser zu bieten, die allen Augen 100% entsprechen – und so das Gehirn beim Sehen mit bestmöglichen Informationen unterstützen!“

Ein allumfassendes biometrisches Augenmodell

Mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock werden von jedem Auge mehrere tausend Datenpunkte erfasst. Diese fließen direkt in die Brillenglasproduktion ein – das ist in der Optikbranche einmalig. „Genauso einmalig wie mein Sehen: schärfer als je zuvor“, begeistert sich Andreas T.

Beate Rudloff Augenoptik weiß: „Jeder von uns hat ein einzigartiges Augenprofil. Da braucht es Gleitsichtgläser, die bei jedem Blick und für jeden Winkel schärfstes Sehen ermöglichen. Also biometrische!“

Andreas T. fasst zusammen: „Ich kann die biometrischen Gleitsichtgläser nur jedem empfehlen!“



Wir sehen nicht nur mit den Augen – sondern auch mit dem Gehirn.

R
RODENSTOCK
Weil jedes Auge einzigartig ist.

100 € GUTSCHEIN

Jetzt einlösen bis 31.01.2022

FÜR BIOMETRISCHE GLEITSICHTGLÄSER VON RODENSTOCK

Es lohnt sich für Sie, auf biometrische Gleitsichtgläser von Rodenstock umzusteigen. Zum einen sehen Sie schärfer als je zuvor. Zum anderen zahlt es sich aus, denn Sie sparen jetzt 100 Euro auf Ihre neuen biometrischen Gleitsichtgläser.

Duvenstedter Damm 62 a | 22397 Hamburg
Telefon 040 / 6071025 | beate.rudloff@web.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr | Sa: 10:00 – 13:00 Uhr

Beate Rudloff
OPTIK

Nähere Informationen in Ihrem Geschäft oder unter 040/6071025. Einlösbar beim Kauf von Rodenstock Marken-Gleitsichtgläsern mit DNEye® Optimierung. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar.

AUSGEZEICHNET VON RODENSTOCK 2021

BIOMETRISCHER GLEITSICHT-EXPERTE*

Hier ist Ihr gutes Sehen in ausgezeichneten Händen. Denn wir von Beate Rudloff Augenoptik wurden von Rodenstock als biometrischer Gleitsicht-Experte ausgezeichnet. Das bedeutet für Sie: technische Ausstattung und Experten-Know-how auf höchstem Niveau.



*siehe www.rodenstock.de/gleitsichtexperte

Vorweihnachtszeit gleich Vorabizeit

Lernen unter dem Christbaum – die Abiturprüfungen stehen bald an.



Das Jahr ist fast schon wieder um und die Weihnachtszeit steht vor der Tür. In den Supermärkten gibt es schon lange alle möglichen Weihnachtsleckereien wie Dominosteine, Spekulatius und Zimtsterne. Die erste Weihnachtsdeko wird aus den Kartons geholt und vereinzelt sieht man schon Lichterketten und Kränze an den Häusern funkeln. Früher als Kind war diese Zeit des Jahres so besonders und die Wochen bis Heiligabend fühlten sich endlos lang an. Man ist jeden Tag gern in den Kindergarten oder in die Grundschule gegangen, denn es standen immer so viele tolle Unternehmungen an. Was hat man nicht alles gemacht: unzählige Weihnachtsmannbilder gemalt, Wunschlisten geschrieben, Tannenbaumschmuck gebastelt, Kekse gebacken, Kinderpunsch getrunken und natürlich Weihnachtslieder gesungen. Nicht zu vergessen das sorgfältige Stiefelputzen und das aufgeregte Aufwachen am 7. Dezember, wenn der Nikolaus die Schuhe gefüllt hatte.

Leider muss ich feststellen, dass bei mir dieser Weihnachtszauber über die Jahre nach und nach zu kurz kommt. Die Wochen fliegen unter dem Stress der Schule nur so dahin und ich genieße die Zeit gar nicht mehr so wirklich. Man ist mehr mit Schulaufgaben und Lernen beschäftigt, als mit Weihnachtsmärchenlesen und Schlittschuhfahren (naja, klammern wir Schlittschuhlaufen mal aus, denn im regnerischen Hamburg ist das im Normalfall ja nur auf künstlichen Eisbahnen und nicht auf Naturseen möglich).

Bin ich früher um diese Zeit zum Laternebasteln in die Schule gegangen, gehe ich heute dorthin, um sechs Stunden lang mein Mathe-Vorabitur zu schreiben und an den vielen Rechnungen zu verzweifeln. Das ist ganz schön deprimierend. Wie schön wäre es, mal wieder einen Tag in die Schule zu gehen und mit der ganzen Klasse Weihnachtskarten zu basteln und Kekse zu futtern, während „Kevin allein zu Haus“, „Aschenbrödel“ oder „Der Grinch“ auf dem Smartboard läuft. Ich denke, auch die Lehrer hätten nichts dagegen. Stattdessen wird eine Klausur nach der anderen geschrieben und die Nachmittage verbringt man mit Lernen für drei Vorabiklausuren, die einen auf das Abitur vorbereiten. Zumindest muss ich aber nicht mehr die schwierigen Origamisterne basteln, die bei mir nie was geworden sind, aber komischerweise bei den anderen immer perfekt aussahen. Und der Punsch darf mittlerweile auch einen kleinen Schuss vertragen ;)

Unter dem ganzen Stress sollte das Weihnachtsfeeling dennoch nicht zu kurz kommen und man muss sich bewusst Zeit freischaufeln, denn sonst ist auch der Weihnachtsmann enttäuscht, wenn seine „Time-to-shine“ gar nicht wertgeschätzt wird. Ich finde, wenn man sich mal an einem Nachmittag Zeit nimmt, um mit der Familie Plätzchen zu backen oder einen Weihnachtsspaziergang mit dem Hund zu machen, schätzt man diese Momente sehr viel mehr wert und nimmt sie viel intensiver wahr, weil man weiß,

dass diese Zeit neben der ganzen Arbeit besonders und bedeutend ist.

Irgendwann ist auch ein Lichtblick zu sehen und alle Klausuren werden geschafft sein. Spätestens in den Weihnachtsferien wird man endlich Zeit haben, komplett abzuschalten und alle möglichen Weihnachtsaktivitäten zu unternehmen, um den alten Weihnachtszauber zu erleben – bis zum ersten Januar, an dem man frisch ins neue Jahr startet und elf Monate später eine neue Weihnachtszeit auf einen wartet. :)

Allegra Tiedemann



ALLEGRA TIEDEMANN

Schülerin der Oberstufe. In ihrer Freizeit fotografiert sie gerne. Sie interessiert sich für Journalismus, absolvierte vergangenes Jahr ihr Schülerpraktikum bei SiteMap Medien-Design und hatte die Möglichkeit erste Texte für den Duvenstedter Kreisel zu schreiben. In ihrer Kolumne packt sie Themen aus der Perspektive einer Jugendlichen an.



Die Spitzenköche hatten sichtlich Spaß bei den Vorbereitungen für die Abende in der Gutsküche.

Schleswig-Holstein Gourmet Festival

Matthias Gfrörer (l.) und René Mammen: ein starkes Team für das Festival

RENÉ MAMMEN KREIERTE BIO-STERNE-MENÜ IN DER GUTSKÜCHE

Das Herz von René Mammen schlägt für frische Kräuter, die er auf Wiesen und in Wäldern sammelt, sowie für saisonales Obst und Gemüse. Was der dänische Sternekoch auf die Teller bringt, folgt nicht nur einem streng ökologischen Konzept, sondern ist auch ebenso genial wie lecker! Zum 35. Schleswig-Holstein Gourmet Festival kam der Naturliebhaber am 2. und 3. Oktober 2021 in die „Gutsküche“ nach Tangstedt. Gemeinsam mit Patron Matthias Gfrörer und seinem Team verwöhnte Mammen die Gäste mit seiner feinfühligsten Küchenhandschrift!

René Mammen ist gern gesehener Gastkoch beim ältesten Gourmetfestival Deutschlands. Und auch er selbst schätzt den Austausch mit den deutschen Kollegen sehr. Normalerweise steht er im Restaurant „Substans“, das er mit seiner Frau Louise betreibt, am Herd. 2020 zog er mit seinem Team in die oberste Etage eines Lagerhauses im Hafen von Aarhus um, mit Blick über die Stadt. Inspiration ist die stilvolle Architektur der 1960er Jahre, das Interieur setzt sich aus natürlichen Materialien zusammen. Seiner Art zu kochen bleibt er auch am neuen Standort treu: „Als Bio-Restaurant müssen 90 Prozent unserer Produkte mit dem Bio-Zertifikat versehen sein – auch die Getränke. Das ist nicht einfach und kostet mehr, aber ich möchte diesen Weg gehen“, so der Patron.

Seine konsequente Linie kommt sowohl bei Gästen als auch Restaurantkritikern positiv an. Erneut leuchtet auch 2021 ein Michelin-Stern über seinem Genusstempel. Den Weg in die Gastronomie fand der Familienvater eher zufällig. Er verdiente neben der Schule sein Geld als Tellerwäscher – „dann geschah, was geschehen musste“, so Mammen. „Es war Not am Mann, und der Krug brauchte jemanden an der Fritteuse für die Kindergerichte. Ich mochte die Energie in der Küche, es machte Spaß, und ich konnte morgens lange schlafen.“ Es folgte eine Doppelausbildung zum Koch und Kellner und schließlich Stationen in den besten Restaurants Kopenhagens, u. a. im weltbesten Restaurant „Noma“. Das Handwerk, das er dort erlernte, setzt er in seinen mutigen Kompositionen um.

Matthias Gfrörer teilt in der „Gutsküche“ auf dem Bio-Gut Wulksfelde eine ähnliche Küchenphilosophie wie Mammen. Zu seinen Leitsätzen gehören Authentizität, Produktliebe und Nachhaltigkeit. Seit zwölf Jahren begeistert er zusammen mit seiner Frau Rebecca die Gäste mit einer saisonalen Küche, die eine Reminiszenz an ihre norddeutschen Wurzeln darstellt. In der „Gutsküche“ sieht der Gast, was Jahreszeiten, Felder, Wiesen, Äcker, Flüsse und das Meer gerade in Topqualität hergeben. Dafür erhielt die „Gutsküche“ den Grünen

Michelin-Stern! Das Aufeinandertreffen dieser beiden außergewöhnlichen Küchenmeister war etwas ganz Besonderes.

Charlotte Sturm

INFOS

zu den kommenden SHGF Events
bis 2. April 2022: www.gourmetfestival.de



Königskrabbe, Fliederblüte und bunte Tomaten



Rothirsch - Wulksfelder Ernte,
Jus und Buttermilch



Die Alte Rader Schule ist für Feierlichkeiten jeglicher Art ein Wohlfühlort der besonderen Art

Weihnachten im Rader Wäldchen

Inmitten des Naturschutzgebietes der Oberalster liegt die Alte Rader Schule unweit der Grenze zu Hamburg Duvenstedt. Das rote Backsteingebäude mit seinen blauen Fensterrahmen erinnert an Astrid Lindgren, und auch beim Eintreten übermannt einen das wohlige Gefühl, an einem besonderen Ort zu sein. Mit Liebe zum Detail haben Folke Kaempfe und ihr Team das Gasthaus zu einem gemütlichen Ort des Zusammenkommens gestaltet. Warme Farben, gedämmtes Licht und das knisternde Kaminfeuer laden zum Verweilen ein. Aus der Küche duftet es nach krossem Braten. Enten und Gänse stammen aus bäuerlicher Freilandhaltung aus

dem holsteinischen Markerup, die Kartoffeln vom Hof Trau aus der Nachbarschaft. „Denn nur aus guten Lebensmitteln lassen sich gute Gerichte zaubern“, so die Direktorin, die die ehemalige Dorfschule im Jahr 2016 übernommen hat.

In der Vorweihnachtszeit finden Dinner-Abende im kleinen Kreis statt wie eine Krimi-Lesung, Magic-Dinner mit Zauberer Kevin Köneke und ein Elvis-Abend. An den Adventssonntagen wird ein Flying-Brunch serviert. Statt eines Buffets flattern die verschiedenen Köstlichkeiten nach und nach in die Tischmitte.

Direktorin Folke Kaempfe legt Wert auf gute Qualität und regionale Produkte

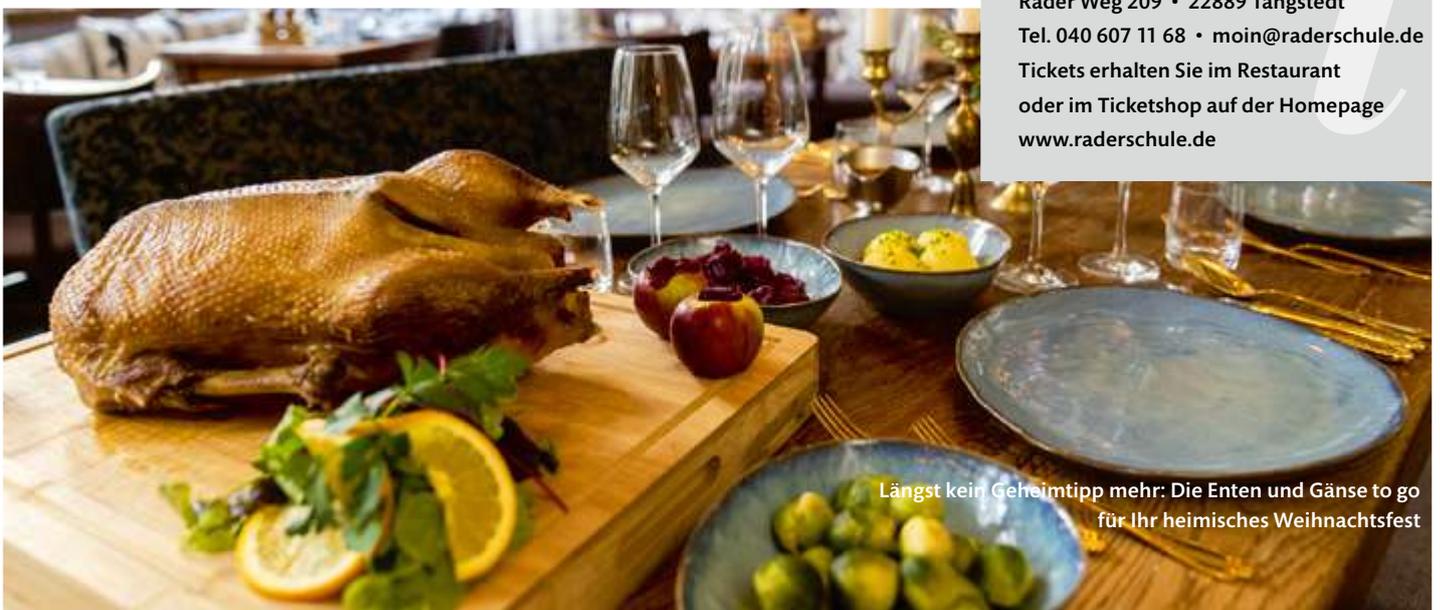
An den Feiertagen am 25. und 26. Dezember kredenzt das Team um Küchenchef Detlef Preuss zunächst einen weihnachtlichen X-Mas-Brunch. Um 14 und 18 Uhr geht es anschließend mit einem Drei- (oder Vier)-Gang-Menü weiter. Hauptgang, Zwischengang und Dessert werden vorab ausgewählt.

Wer an Weihnachten lieber zu Hause bleibt, bestellt seine Ente oder Gans mit allem Drum und Dran einfach zum Abholen: Mit einer kleinen Rezeptanleitung servieren Sie Ihren Liebsten den Festschmaus mit frischem Rotkohl, Rosenkohl, Kartoffelknödeln und Soße.

die Redaktion

ALTE RADER SCHULE

Rader Weg 209 • 22889 Tangstedt
Tel. 040 607 11 68 • moin@raderschule.de
Tickets erhalten Sie im Restaurant
oder im Ticketshop auf der Homepage
www.raderschule.de



Längst kein Geheimtipp mehr: Die Enten und Gänse to go für Ihr heimisches Weihnachtsfest

Heimkino

ANNEKES (ENT-)SPANNUNGSTIPPS

Happy Holidays muss ja nicht gleich Familienfilm bedeuten. Auch wenn sich der Dezember und die Feiertagsstimmung nähern, steht Ihnen der Sinn vielleicht trotzdem nach etwas weniger seasonspezifischer Film- und Serienspannung. Hier ein paar Tipps für aufregende und/oder unterhaltsame Wollsocken- und Glühweinabende (oder -tage) im Heimkino:



My Name

Vermutlich wurde Ihnen in den letzten Wochen schon oft die großartige (wenn auch wegen einiger Realnachspielaktionen teils umstrittene), bedrückende, handlungs- und emotionsdichte, grandios gespielte (no pun intended) südkoreanische Serie **Squid Game** empfohlen – und mit Recht! Um mich aber nicht einfach in die lange Reihe der absolut gerechtfertigten Empfehlungen zu begeben, mache ich Sie stattdessen an dieser Stelle auf eine andere brutale, herzerreißende und aufregende neue Netflixproduktion aus Südkorea aufmerksam: **My Name**. Inhaltlich hat sie zwar sehr wenig mit **Squid Game** gemein, dennoch könnte sie ein ähnlich spannungsinteressiertes Publikum anziehen. Bei dieser Racheserie, bestehend aus acht Folgen, sollten Sie sich nicht nur gefasst machen auf sehr gute Action, überzeugende Darstellungen und für Rachethriller typische Momente von illegaler Genugtuung, sondern Sie sollten – ähnlich wie bei **Squid Game** – definitiv vor allem auch Ihre Taschentücher bereithalten und sich auf einen emotionsgeladenen Pfad der blutigen und zerstörerischen Konfrontation gefasst machen. Die 17-jährige Yoon Jiwoo (dargestellt von der fantastischen und unheimlich wandelbaren **Han So-hee**, die jüngstens vor allem für ihre Rolle in **Nevertheless**, Aufmerksamkeit erhielt) ist Tochter eines alleinerziehenden Gangsters, zu dem sie eine enge Beziehung hat. In der Schule wird sie wegen ihrer Familie schlimm gemobbt, was sie zum Abbruch ihrer schulischen Laufbahn bewegt. Eines Abends kommt ihr (sich eigentlich auf der Flucht befindende) Vater nach Hause um sie zu sehen, wird aber vor der Tür kaltblütig ermordet. Jiwoo schwört Rache und tut sich dafür mit dem Kartellchef, für den ihr Vater arbeitete, zusammen. Ob bei Fragen der Kinematographie, des Schnitts, der schauspielerischen Leistungen, der Action – die Serie kann locker mit riesigen Hollywoodproduktionen des Genres mithalten. Regisseur Kim Jin-Min leitete übrigens auch eine andere düstere, spannende und großartige Netflixserie an: **Extracurricular**.



Die Heimsuchung

Von der Kritik berechtigterweise sehr gut aufgenommen wurde der deutsche Thriller **Die Heimsuchung**, welcher Ihnen bis zum 25.12. in der ARD-Mediathek zur Verfügung steht. Ohne Frage ist dieser Film einer, der Zuschauer:innen zum Mitdenken bewegt und an die Sessel fesselt. **Kostja Ullmann** spielt den BKA-Polizisten Ben, der nach einem schiefgelaufenen Einsatz aus dem künstlichen Koma erwacht. Er wollte ein kleines entführtes Mädchen retten, konnte ihren Tod jedoch nicht verhindern und wurde selbst angeschossen. Aufgrund der großen psychischen Belastung, die ihn das tote Mädchen in allen Ecken des Hauses sehen lässt, wird er von seiner Freundin Marion (**Kristin Suckow**), die Professorin für Neurologie ist, dazu ermutigt, mit ihr zu seinen Eltern an die Ostsee zu fahren. Dies bedeutet für Ben aber keine einfache Rückkehr in die Heimat, sondern vor allem, sich seinen eigenen Kindheitsdämonen zu stellen, die er in den langen Jahren der Abwesenheit zu verdrängen versucht hat. Falls die ARD demnächst mehr solch toller Filme produziert, macht mir der monatliche Rundfunkbeitrag definitiv sehr viel weniger aus.



PRO DOMO
PFLEGEHILFE

Lieber Daheim als im Heim

Ihr zuverlässiger Partner in der häuslichen Pflege

ProDomo Pflegehilfe Hamburg Nord

Ihre persönlicher Berater J. Wolthaus

j.wolthaus@prodomo-pflegehilfe.de

T.: 040 64533562

M.: 0160 97381550

24-
Stunden-
Pflege

Vor einer kurzen Weile hat Netflix die US-amerikanische Workplace-Comedyserie **Superstore** zu seinem Repertoire hinzugefügt. Hier kämpft sich eine bunte Gruppe von Megamarktarbeiter:innen auf höchst unterhaltsame Art durch den Alltag. Der Studienabbrecher Jonah (**Ben Feldman**) sucht eigentlich eher nach einem Übergangsjob, findet aber bald Freude an der Arbeit mit dem exzentrischen Team und vor allem mit der Abteilungsleiterin Amy (**America Ferrera**, vielen bekannt aus **Ugly Betty** und **Eine für 4**). Besonderen Einschaltwert verdient die Serie für ihr urkomisches Ensemblecast, das wunderbar harmoniert, sowie für die Liebe zum humorigen Detail, welches vielleicht erst beim zweiten Sehen auffällt. Falls Sie **Brooklyn Nine-Nine**, **Community**, **Parks & Recreation**, **IT Crowd** und die US-Version von **The Office** mochten, wird Ihnen bestimmt auch **Superstore** zusagen.



Superstore

Christopher Nolans bildgewaltigen und hochspannenden Filme sind den meisten von uns sehr bekannt, doch bin ich manchmal überrascht davon, wie viele Leute sein Thrillerwerk von 2006, **Prestige – Die Meister der Magie**, nicht kennen – dabei ist der Film nicht nur auf Platz 47 der bestbewerteten Filme auf IMDb, sondern kann auch ein großartiges, hochkarätiges Cast vorweisen. Kurzum: Falls auch Sie den Film noch nicht kennen, sollten Sie ihn sich schnellstens ansehen. Im späten 19. Jahrhundert leisten sich **Hugh Jackman** und **Christian Bale** als Robert Angier und Alfred Borden ein Zaubererduell der Meisterklasse. Die beiden Zauberkünstler beginnen ihre Karriere unter der Anleitung von John Cutter (**Michael Caine**). Ihre geteilte Passion für überzeugende Zauberkunst führt zu großen Illusionen auf der Bühne. Doch als Angiers Ehefrau bei einem Trick stirbt, macht dieser Borden dafür verantwortlich – so entwickelt sich das, was als freundschaftlicher Wettstreit begann, zu einem erbitterten Kampf auf der Bühne und dahinter. Teil des Schauspielensembles sind darüber hinaus auch **Scarlett Johansson**, **Rebecca Hall** und **Andy Serkis** – sogar **David Bowie** spielt als Nikola Tesla mit. Diesen Film für Fans von **Inception**, **Der Illusionist**, und **V wie Vendetta** gibt es zum Beispiel bei Prime Video.



Prestige

Falls Ihnen der Sinn doch nach etwas Feiertagsthematik steht, Sie aber **Tatsächlich... Liebe**, **Schokolade zum Frühstück** und **Das Wunder von Manhattan** nicht mehr sehen können, empfehle ich **Happiest Season** (im Sky Cinema Ticket enthalten), **Sylvies Liebe** (strenggenommen keine Festtagsthematik, aber stimmungstechnisch trotzdem sehr passend, weil absolut wunderbar, familiär und romantisch), den weitgreifend komplett unterschätzten Superknaller der schwarzen Komödie **Kiss Kiss Bang Bang** (zum Leihen verfügbar auf verschiedenen Plattformen) oder das grandiose Filmdrama **Tangerine L.A.** (ebenfalls zum Ausleihen verfügbar) über eine trans* Sexarbeiterin, die mit Unterstützung einer guten Freundin an Heiligabend nach ihrem sie betrogenden Freund sucht.



Happiest Season

Anneke Schewe

Weihnachtsbäume
Start ab 27. November

Kostenloser Service
 Anspitzen
 Ständermontage: Bringen Sie Ihren Weihnachtsbaumständer mit
 Zurückstellen Ihres Baumes bis zum gewünschten Termin
 Lieferung frei Haus

Gänse und Enten
 aus eigener Freiland-Aufzucht
 - solange der Vorrat reicht

SPARGELHOF
Bolhuis

Nur am Kringleweg
 22889 Tangstedt
 Telefon: 04109 252930
 www.spargelhof-bolhuis.de

Öffnungszeiten:
 Mo. bis So. 9.00-19.00 Uhr

ALSTER HEIZUNGSTECHNIK
 HEIZUNGSBAU · WARTUNG · OEL-GAS · SANITÄR
 BÄDER · PELLETSHEIZUNGEN

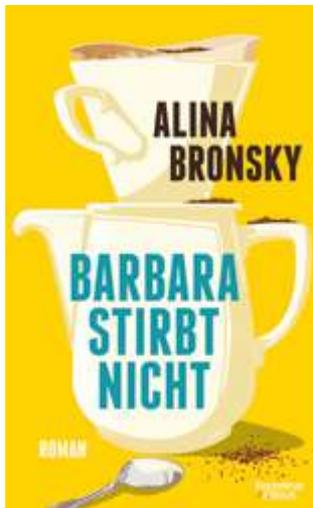
DIE KOMPETENZ IM NORDEN FÜR HOLZHEIZUNGEN!
 PELLETS-, HACKGUT- UND SCHNITZELHOLZHEIZUNGEN

Tel.: 040/607 61 599 · 040/607 18 26
 info@alster-heizungstechnik.de

Pelletskessel von
ETA
 ...ein Heizsystem

Schmökern im Winter

BUCHTIPPS VON HEIKE KLAUDER



Alina Bronsky
Barbara stirbt nicht
Walter Schmidt ist ein Mann der alten Schule: Er hat die Rente erreicht ohne zu wissen, wie man sich eine Tütensuppe macht und

ohne jemals einen Staubsauger bedient zu haben. Schließlich war da immer seine Ehefrau Barbara. Doch die steht eines Morgens nicht mehr auf. Und von da an wird alles anders.

Mit bitterbösem Witz und großer Warmherzigkeit zugleich erzählt Alina Bronsky, wie sich der unnahbare Walter Schmidt am Ende seines Lebens plötzlich neu erfinden muss: als Pflegekraft, als Hausmann und fürsorglicher Partner, der er in all den gemeinsamen Jahren mit Barbara nie gewesen ist.



Jochen Wiegandt
Hool dien Muul un sing mit!

„Schleswig-Holstein meerumschlungen“, „Wenn hier en Putt mit Bohnen steht“ oder „Dat du mien Leevsten büst“ – wunderschöne Lieder und ihre ganz eigene Geschichte versammelt das neue „Liederatur“-Buch von Jochen Wiegandt. Er hat nach den wahren Lebensbedingungen geforscht, Menschen befragt und Archive besucht. Er beschreibt die schleswig-holsteinische Volksmusikgeschichte ab 1850 und findet Spannendes, Heiteres, auch Obszönes. Entstanden ist ein ganz großes Stück „Liederatur“, das nun zum ersten Mal präsentiert wird, mit Noten, Texten und vielen Abbildungen. Ein tolles Buch zum Schmökern, Staunen und Malwieder-Singen.

J. R. Rowling
Jacks wundersame Reise mit dem Weihnachtschwein



Jack und sein geliebtes Kuscheltier Schwein sind unzertrenn-

lich. Doch eines Tages passiert etwas Schreckliches und Schwein geht verloren. Um ihn zurückzugewinnen, muss Jack ins Land der Verlorenen – ein magischer Ort voller Überraschungen und seltsamer Wesen. Dort muss er sich vielen Gefahren stellen und wird am Ende vor die größte Entscheidung seines Lebens gestellt – schließlich geht es um seinen besten Freund!

J. R. Rowling, die berühmte Harry-Potter-Erfinderin, erzählt eine Geschichte über wahre Freundschaft und den Mut, über sich selbst hinauszuwachsen: ideenreich, spannend, ein bisschen gruselig und auch nach Weihnachten noch eine tolle Geschichte.



Matthias Schmoock
Hamburgs verschwundene Orte

Bismarckbad, Donner-Schloss, Ernst-Merck-Halle, Uhlenhorster Fährhaus – sie haben eines gemeinsam: Sie gehören zu Hamburgs verschwundenen Orten. Es sind – waren – gewachsene Orte, die das Stadtbild prägten.

Matthias Schmoock hat 40 dieser Orte gefunden und ihre Geschichten erzählt – von der Entstehung bis zum Untergang. Komplettiert werden sie durch historische Darstellungen und Aufnahmen. Fotograf Andreas Laible hat sich mit auf die Spurensuche begeben und die Orte von einst aktuell abgelichtet.

„Hamburgs verschwundene Orte“ ist ein Muss für alle historisch interessierten Hamburg-Fans.

Langer Samstag im Advent 2021

An den vier Adventssamstagen haben wir von 9.30 bis 16 Uhr geöffnet.

Infos, Bestellmöglichkeiten und Lesetipps unter www.buchhandlung-klauder.de

Buchhandlung Klauder
Duvenstedter Damm 41, Tel. 040.694 64 094
Mo bis Fr 9 – 13 und 14.30 – 18.30 Uhr
Samstag 9.30 – 13 Uhr, im Advent bis 16 Uhr

KLAUDER

BUCHHANDLUNG

40 JAHRE »1982 - 2022«

NDW PARTY

NEUE DEUTSCHE WELLE

- Änderungen vorbehalten -



22. JAN. 2022
TURNHALLE TANGSTEDT

Beginn 20:00 Uhr | Einlass 19:00 Uhr
Schulstr. 13, 22889 Tangstedt
Vorverkauf € 24,- | Abendkasse € 28,-
Stehplatz oder Tribüne, freie Platzwahl

Kartenverkauf über reservix, eventim und Blumentenne, Hauptstraße 79, Tangstedt

Es gelten die aktuellen Corona-Vorschriften! Einlass nur 2G (Plus).

VERANSTALTUNGSSERVICE
KLEINSCHMIDT

reservix

eventim

Die Blumentenne
... mit Liebe zum Detail...

W W W WERKERS
WELT
Norderstedt

Sommersprossen und 99 Luftballons

TANGSTEDT BIETET MUSIK-LEGENDEN EINE BÜHNE

Im neuen Jahr beweist Tangstedt erneut, dass das Dorf als Partyhochburg im Norden einen Namen hat.

Am 22. Januar 2022 lebt die bunte, schrille „Neue Deutsche Welle“ wieder auf. „Wir feiern 40 Jahre eines großartigen Musikgenres mit unvergessenen Hits, die heute noch jeder mitsingen kann“, sagt Veranstalter Jens Kleinschmidt. Auf die Bühne in der großen Turnhalle holt er Stars wie UKW mit ihren unvergessenen „Sommersprossen“ sowie Geier Sturzflug („Bruttosozialprodukt). Zudem sind zwei hervorragende Künstler-Doubles mit Simone Bartel als Nena („99 Luftballons“) und Alexander Kerbst als Hauptdarsteller von „Falco – das Musical“ („Rock me Amadeus“) dabei. Bis zu 800 tanzbegeisterte und sangesfreudige Gäste können wie immer bis in die frühen Morgenstunden feiern – für beste Stimmung sorgt DJ Mike am Mischpult. Zur Erfrischung gibt es Snacks und Getränke.

Claudia Blume

Moin, Moin!

Zahnarztpraxis



Marlen Holst

Dr. Susanne Schwieger-Schönebeck



Herzlich Willkommen in unserer Zahnarztpraxis beim **VOLKSDORFER Bahnhof-KREISEL.**

Die Empfehlung unseres Kollegen *Thomas Murphy* zur Anschlussversorgung seiner Patienten ist uns Ansporn und Verpflichtung und wir danken für seine Anerkennung. Gern werden wir Ihre Zahngesundheit weiter betreuen. Schenken Sie uns Ihr Vertrauen.

In unserer Praxis besteht ein familiäres Miteinander. Unser Team setzt sich zusammen aus unseren langjährigen Mitarbeiterinnen, die dieses Jahr erneut eine Auszubildende mit uns anlernen, und uns Schwestern. Ab Januar wird Sie auch Frau Hahn als Prophylaxe-Fachkraft aus dem ehemaligen *Murphy-Team* freundlich empfangen.

Thomas Murphy und seinen treuen Mitarbeiterinnen wünschen wir viele aktive Jahre, um neue Ideen abseits der Zahnheilkunde zu verwirklichen.

Herzlichst, Ihre

Marlen Holst

Dr. Susanne Schwieger-Schönebeck

Telefon: **040 - 603 10 40**

kontakt@zahnarztpraxis-volksdorf.de

Farmsener Landstrasse 177 • 22359 Hamburg
~ Parkplätze auf dem Grundstück ~



„Frühstück bi Kellermanns“ wird im neuen Jahr wiederholt – Termine im Februar 2022

Frühstück bi Kellermanns

Nach über einem Jahr „Zwangspause“ durften wir in diesem Jahr endlich wieder auf die Bühne zurückkehren.

Wir haben die Pause genutzt und für eine andere Bestuhlung gesorgt, die jetzt in

den einzelnen Reihen für mehr Platz sorgt.

Die „AktivRegion Alsterland“ hat uns durch eine Förderung die Möglichkeit gegeben, eine moderne Audioanlage im Saal des „Alten Heidkrug“ installieren zu lassen, so dass man auch in den letzten Reihen dem Geschehen auf der Bühne problemlos folgen kann. Vielen Dank der „AktivRegion Alsterland“, aber auch dem Inhaber des Heidkrugs, Andreas Gamedinger, der uns den

Einbau genehmigt hat.

Aber alles würde nichts bringen, wenn Sie, liebes Publikum, nicht da wären. Innerhalb kürzester Zeit waren die zwölf Spieltermine ausgebucht und wir mussten viele Leute vertrösten.

Um aber auch denen, die nicht dabei sein konnten, noch eine Möglichkeit zu bieten, werden wir das Stück „Frühstück bi Kellermanns“ im Februar wiederholen.

Also, sollten Sie noch kein Weihnachtsgeschenk haben, melden Sie sich per Mail an PBtangstedt@t-online.de oder per Telefon unter 04109-9295.

Die Plattdutsche Bühn' Tangstedt e.V. wünscht Ihnen eine gesunde und besinnliche Vorweihnachtszeit.

Marcus Sellhorn

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist



Zu Hause
gut umsorgt

Rund um die Uhr

Ambulante Pflege
Duvenstedter Damm 60
und Hinsbleek 11

Wir wünschen unseren Kund:innen
eine frohe Advents- und
Weihnachtszeit und einen guten
Start ins neue Jahr!

- Hausnotruf
- Tagespflege
- Menüservice
- Kurzzeit- und
- Hauswirtschaft
- Urlaubspflege

Ambulante Pflege Heilig Geist
E-Mail: ambulant-duvenstedt@hzhg.de · www.hzhg.de
Telefon: (0 40) 60 60 1-435

DIE SPIELTERMINE:

- Freitag, 25.02.2022, 19.30 Uhr
- Samstag, 26.02.2022, 16.00 Uhr
- Sonntag, 27.02.2022, 16.00 Uhr

PLATTDÜTSCH E BÜHN' TANGSTEDT E.V.

ORT: Alter Heidkrug,
Segeberger Straße 10, 23863 Kayhude
theatertangstedt.de
TERMINE:
siehe Veranstaltungen S. 62

Wohnungsbau - Gewerbebau - Umbau/Sanierung

JÜRJENS

PLANUNGS GMBH

ARCHITEKTUR
STATIK
HAUSTECHNIK

WOHNUNGSBAU
GEWERBEBAU
NEU- U. UMBAUTEN

Finkenwisch 2
22307 Hamburg

Tel: 040 - 607 40 05 -0
Fax: 040 - 607 40 05 -20



www.planungs-gmbh.de



Ein schönes Geschenk: der Hamburg-Kartenkalender

DIESES JAHR VERBUNDEN MIT EINER SPENDE
FÜR DIE VEREINIGUNG DUVENSTEDT!

So manch einer hat ihn schon vergangenes Jahr etwa in der Buchhandlung Klauder gesehen: den handlichen Wochenkalender mit 54 tollen Fotomotiven aus der schönsten Stadt der Welt!

Die Kalenderseiten bestehen aus 300 Gramm schwerem Karton, so dass jedes Motiv später auch als Karte benutzt werden kann. Ob man die Fotokarten einem Geschenk beilegt, sie verschickt oder an die Pinnwand heftet – nach dem Abschneiden des Kalendariums erhält man eine schöne Karte ähnlich dem Polaroid-Format.

Ausgedacht und umgesetzt hat den Kartenkalender Kirsten Roeder, die unter dem Instagram-Namen „hamborgerdeern“ regelmäßig an unserer Instagram-Foto-Aktion teilnimmt.

Je verkauftem Kalender gehen in diesem Jahr 1,50 Euro an die Vereinigung Duvenstedt.

Wie in unserer letzten Kreiselausgabe berichtet, soll nach umfang-

reicher Sanierung des Max-Kramp-Hauses der große Saal mit einem Rollstuhlheber ausgestattet werden, damit ein barrierefreier Zugang ermöglicht werden kann. Hierfür werden insgesamt etwa 12000 bis 15000 Euro benötigt.

Der Kalender kostet 15 Euro. Sie erhalten ihn zum Beispiel in der Buchhandlung

Klauder in Duvenstedt, aber auch in rund 30 anderen, privat geführten Buchhandlungen und Museumshops in Hamburg.

Weitere Infos gibt es unter www.Kartenkalender-Hamburg.de.

die Redaktion



Einander verstehen.

Verständlich beraten und persönlich betreuen, so verstehe ich meine Aufgaben. Gern informiere ich Sie z. B. über folgende Themen:

- Schutz für Hab und Gut
- Absicherung der Familie
- Gewerbe-Sachversicherung



Versicherungsagentur
Henning Lüdeker

Tannenhof 50
22397 Hamburg (Termine nach Vereinbarung)
Tel 040 881752 - 81
henning.luedeker@ergo.de
www.henning-luedeker.ergo.de

ERGO



„Das Futterhaus“ in Norderstedt fand die Idee gut und bot spontan einen Naturalrabatt an.

Spenden statt Blumen

WIE ALLES BEGANN ...

Der Gedanke kam mir zur Beerdigung meiner Mutter im Jahr 2018, als unser

Nachbar kurz nach Erhalt der Todesnachricht zu Besuch kam, um sein Beileid zu bezeugen.

Mitglied bei Greenpeace und half Tierchutzvereinen, insbesondere Tierheimen. Sie päppelte Tiere auf und half bei der Vermittlung. Auch behielt sie selber nicht vermittelbare Tiere, so dass teilweise bis zu drei Hunde und diverse Katzen mit im Haushalt lebten.

In diesem Sinne habe ich Freunde und Bekannte mit der Bitte angesprochen, ganz oder wenigstens zum Teil auf Blumen zu verzichten und mir lieber eine Spende für Futtermittel zur Unterstützung eines Tierheimes zu übergeben.

Auch das „Futterhaus“ in Norderstedt fand diese Idee gut und bot spontan einen Naturalrabatt an. Im Laufe des Gespräches mit Herrn Schwarz erfuhr ich, dass alle beschädigten, bzw. nicht verkaufsfähigen Produkte dem Tierheim in Henstedt-Ulzburg gespendet würden. Was für ein Zufall, denn dieses Tierheim hatte ich mir auch für die Futterspende ausgesucht, da ich dort vor rund 19 Jahren meinen Hund Oskar geholt hatte. Manchmal passt einfach alles.

Ich hoffe, dass möglichst viele Menschen diesen Artikel lesen und bei aller Hilfe, die für Menschen nötig ist, die in Form von Spenden umgesetzt wird, die Tiere nicht vergessen werden – die Geschöpfe, die uns viel Freude und Trost bereiten, aber auch viel Hilfe benötigen. Diese und hoffentlich viele andere Aktionen lassen hoffen, dass es viele Nachahmer geben wird und viele Spenden – in welcher Form auch immer – die Tierheime erreichen. Seit 2018 konnte ich bisher knapp 4000 Euro als Futterspende für das Tierheim sammeln und übergeben.

Da meine Großmutter am 02.10.2021 verstorben ist, habe ich wieder eine Spenden-statt-Blumen-Aktion angestoßen und bisher knapp 1300 Euro eingesammelt. Noch dieses Jahr wird die Spendensumme wieder dem Tierheim übergeben.

Oliver Mielchen

Pflegedienst JONATHAN



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

Unsere Leistungen

- Jonathan Aktiv
- Seniorentreff
- Dementengruppe
- Sportgruppe
- Behandlungspflege
- alle Leistungen der Pflegeversicherung
- individuell geplante Pflege
- individuelle Dementenbetreuung
- Entlastung der Angehörigen

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle
Advents- und Weihnachtszeit! ★★

040 / 60 70 917

Über Ihren Anruf freut
sich Kirsten Mähl (Inh.)

Poppenbüttler Chaussee 28 • HH-Duvenstedt
www.jonathan-pflegedienst.de

Er überreichte eine Trauerkarte und darin enthaltene 30 Euro mit den Worten:

„Ich kann leider bei der Trauerfeier nicht anwesend sein, darum nimm die 30 Euro zum Kranzgeld hinzu.“

Da alleine von unserer Familie schon sechs große Kränze und der beim Bestatter geordnete Blumenschmuck vorhanden sein würden, wollte ich alles, was noch an Blumengeld kommen sollte, sinnvoller nutzen.

Meine Mutter hat Zeit ihres Lebens immer Tieren geholfen, war aktives

KONTAKT FÜR SPENDEN:

Oliver Mielchen SMC-EDV
Dorfring 48 • Tangstedt
TEL.: + 49 1523 4541691 & 04109 251 388
via Paypal buero@mini-domain.de





oben: Marie-Luise Engelhardt, Monika Nissen, Bettina Hahn, Thorsten Hahn, unten: Susanne Iden und Willi Kühl

Eine Theaternachlese

AMATEURTHEATER DUVENSTEDT

Wie sagte unsere Theaterleitung Bettina Hahn vom Duvenstedter Amateurtheater doch so treffend schön: „Es ruckelte anfangs beim Einlass.“ Eine freundliche Umschreibung für eine Riesenherausforderung.

Nur zwei Personen auf der Bühne, aber eine große Besetzung für die Logistik. Die Einlasskontrolle mit der 2G-Regel war auch für uns Theaterleute vor jeder Aufführung eine Bewährungsprobe. Nicht immer waren Impf- und Personalausweise parat. Das führte zu Engpässen und gelegentlich auch zu Unmut. Doch dann „ruckelte“ sich alles wieder zurecht. Für die Sicherheit des Publikums war gesorgt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle helfenden Hände. Wieder einmal ein Beweis für den Zusammenhalt dieser Theatergruppe.

Nun kam die

zweite Hürde: Wie würde unsere Komödie „Achterbahn“ von Eric Assous mit nur zwei Personen beim Publikum ankommen? Wir wollten doch endlich wieder spielen, durften aber nicht mit großer Besetzung. Das Team des „Achterbahn“-Stückes stand voll hinter dieser Produktion, und doch gingen wir mit Herzklopfen in die Premiere. Der Erfolg war grandios. Alle sechs Aufführungen wurden mit großer Begeisterung aufgenommen. Eine Theaterarbeit, die sich gelohnt hat. Ein Theaterstück mit Tiefgang und viel Humor. Ein Theaterpublikum mit Hingabe und Bereitschaft, sich auch mal auf zwei Personen einzulassen. Dafür ebenfalls ein

großes Dankeschön. Kommen Sie wieder, wir wollen mehr von Ihrer Begeisterung.

PS: Wir bedauern es sehr, dass das Weihnachtsstück im Dezember auch in diesem Jahr leider coronabedingt ausfallen muss.

Willi Kühl

Komplettdienstleister

Fadil Gören

Haus & Garten

- Gartengestaltung u. Pflege
- Fräsen: Mutterboden u. Baumstubben
- Vertikutieren inkl. Rasensaat & Dünger
- Erd-, Pflanzen, Zaun- u. Pflasterarbeiten
- Abfallentsorgung
- Heckenbeschnitt
- Baumfällarbeiten
- Rollrasen inkl. Verlegung u. Altentsorgung
- Einmalig- und Dauerpflege

Tel.: 04191 - 867 99 99

Stubbenwiese 9 · 24568 Kaltenkirchen · Mobil: 0174-7765846 · haus-u-garten@web.de

Steuererklärung?

Wir machen das.

Arbeitnehmer und Rentner:
Als Einkommenssteuer-Expertin bin ich seit 15 Jahren erfolgreich für Sie da!

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit!

Vereinigte
Lohnsteuerhilfe e.V.
EINKOMMENSSTEUERBERATER

Dipl. Finanzwirtin Regina Remke
Dorfring 141, 22889 Tangstedt
Tel.: 04109/12 00
Mobil: 0171/62 53 491
Email: Regina.Remke@vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



Dietmar Loeffler und Tommaso Cacciapanti bieten eine Performance unter dem Titel „Eros & Ramazotti“.



Elizaveta Don wird Werke von Händel, Brahms und Chopin vortragen.



„Wide Range“

Dezember 2021 um 19:00 Uhr im Max-Kramp-Haus. Einlass: 18:30 Uhr.

Neustart des Duvenstedter Salon

Am 4. November war es soweit: Nach 13 Monaten pandemiebedingter Zwangspause durfte der Duvenstedter Salon – endlich – wieder mit seinem Programm starten. Ein Lorient-Abend unter dem Motto „Das Ei ist hart – Szenen einer Ehe“ war angekündigt. Ein Ensemble aus drei sehr bekannten Hamburger Schauspielern hatte sich diesem Thema gewidmet.

Aber was macht ein Veranstalter, wenn die geplante Aufführung krankheitsbedingt unmöglich wird? Den Start erneut verschieben? Keine gute Option!

Dietmar Loeffler, Mitglied des Ensembles, erklärte sich spontan bereit, gemeinsam mit seinem Schauspielpartner **Tommaso Cacciapanti** eine italienische Nacht mit dem Titel „Eros & Ramazotti“ – eine vielfach erprobte Performance der beiden – auf die Bühne des Max-Kramp-Hauses zu bringen. Großes Aufatmen! Tatsächlich rockten Tomaso Cacciapanti alias Eros Falsoletti und Dietmar Loeffler alias Luigi Ramazotti das Haus. Alles andere als ein Ersatzprogramm! Beide zauberten ein musikalisches Kabarett auf die Bühne, in dem alle italienischen Momente des Lebens zum Ausdruck kamen: überschwängliche Lebensfreude, Melancholie, Liebes- und Weltschmerz. Musikalisch wie schauspielerisch: ganz großes Kino! Ein tolles Publikum in ei-

nem, bis auf den letzten Platz gefüllten Max-Kramp-Haus spendete frenetischen Beifall. Es muss nicht besonders erwähnt werden, dass sich die 2G-Methode für solche Veranstaltungen sehr bewährt hat. Es setzt natürlich auch eine klare Kontrolle des Impf- und Genesenenstatus gepaart mit einer Personenkontrolle voraus.

Nach dieser Methode wird auch die kommende Salonveranstaltung am 3. Dezember stattfinden: Dann wird es im Duvenstedter Salon nämlich klassisch!

Die in Hamburg ansässige russische Pianistin **Elizaveta Don** wird Werke von Händel, Brahms und Chopin vortragen. Sie erlernte in Moskau das Klavierspiel bereits mit vier Jahren und gab im Alter von fünf Jahren ihr erstes Konzert. Elizaveta wurde mit einer Vielzahl von Preisen und mit einer ebenso großen Anzahl von Stipendien ausgezeichnet. Elizaveta Don ist eine weltweit konzertierende Künstlerin. Sie wohnt mit ihrer Familie in Hamburg und ist als Dozentin an der Hochschule für Musik und Theater tätig. Sie spricht vier Sprachen! Außerhalb der Musik liegen ihre Interessen auf dem Gebiet der Literatur, dem Kochen und Reisen. An erster Stelle steht allerdings ihre Familie.

„Duvenstedter Salon klassisch“ am 3.

Das neue Jahr wird mit der Irish-Folk-Gruppe „**Wide Range**“ eingeläutet. Fünf Musiker um Bandleader Stefan Dietrich spielen einen mitreißenden Mix aus traditionellen und zeitgenössischen Songs aus Irland, Schottland und Amerika. Jedes Lied bekommt seinen eigenen Charakter und lebt in einer Weise, die man bislang noch nicht gehört hat. So entstehen treibende Rauf- und Trinklieder, schmachtende Balladen und virtuose, zum Mittanzten auffordernde Instrumentals. „**Wide Range – Irish Folk and More**“ am 7. Januar 2022 um 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr.

Das Februarprogramm wird von der im Salon bereits mehrfach aufgetretenen Historikerin und Literaturwissenschaftlerin **Dr. Katrin Schmersahl** bestritten. In ihrem Vortrag „**Al Andalus – 700 Jahre arabisch-muslimische Kultur in Spanien**“ wird sie die bis heute richtungsweisende Epoche einer hohen Kultur nicht nur für Spanien vorstellen.

„**Al Andalus**“ am 4. Februar 2022 um 19:00 Uhr, Einlass: 18:30 Uhr.

Alle angekündigten Veranstaltungen finden natürlich nur unter dem Vorbehalt statt, dass nicht wieder ein coronabedingter „Shutdown“ oder ähnliche Veranstaltungsverbote Aufführungen nicht ermöglichen.

Heinrich Engelhardt

DUVENSTEDTER SALON

ORT: Max-Kramp-Haus, Duvenstedter Markt 8



Alle sorgen für heftige Turbulenzen im Friseursalon.

Einmal Dauerwelle, bitte!

AMATEURTHEATER DUVENSTEDT

Obwohl die Corona-Fallzahlen rasant steigen und die Lage sehr instabil ist, wollen wir an unserem plattdeutschen Stück „Leaveslocken“ von Andre Habekost festhalten. Wir gehen voller Zuversicht in die Proben und hoffen, dass sich die Lage entspannt, damit sich der Vorhang im Februar wieder für unser Publikum öffnen kann.

Unter der Regie von Claudia Iden-Marquard geht es diesmal geht es in einen Friseursalon. „De hebbt doch all een Knall!“, so der Ausruf der Inhaberin Gabi Schuster, die es hier mit allerlei schrägen Vögeln zu tun hat. Vom verschwundenen Starfriseur, einem lästigen Steuerprüfer und liebestollen Kundinnen bis hin zur nervigen Mutter: Alle sorgen für heftige Turbulenzen.

Und das ist die Geschichte:

Gabi Schuster (Susanne Iden) ist Inhaberin eines kleinen Friseursalons. Aber es herrscht „tote Hose“ im Salon, denn seitdem ihr Starfriseur Ronny (Jan Fikota) über Nacht mit den gesamten Einnahmen durchgebrannt ist, um eine neue Karriere als Schauspieler zu beginnen, bleiben auch die überwiegend weiblichen Kunden weg. Wäre das nicht schon Frust genug für Gabi, muss sie sich auch noch auf eine Steuerprüfung durch Herrn Erich (Frank Iden) vorbereiten und sich gegen eine Anzeige vom Bauamt wehren. Diese Anzeige hat sie ihrem Hausverwalter Lütkemeyer (Peter Quade) zu verdanken, der sich auch sonst in der Nachbarschaft durch solche Aktionen sehr unbeliebt macht.

Nur Gabis Mutter Margot (Monika Nissen) sieht das ganz anders. Sie würde ihre Tochter nur zu gern mit diesem Mann verkuppeln: „He kriegt doch mol een goode Penschoon.“ Margot ist eine richtige Nervensäge, weil sie sich überall einmischt unter dem Motto: „Ik will doch för all blots dat Beste!“ Darum spürt sie auch Ronny auf und holt ihn zurück in den Salon, um für frischen Wind und neue Kunden zu sorgen. Zu diesen

Widrigkeiten gesellt sich Kundin Elke Meyer (Bärbel Nachtwey), die Gabi in Beschlag nimmt mit ihren Kon-

taktanzeigen und damit immer an die falschen Männer gerät. Oder Margots Schulfreundin Irmgard Paulens (Marie-Luise Engelhardt), die einen Mann für eine harmonische Beziehung sucht. Und auch Annemarie (Dörte Walberg) möchte zu gern wieder zu ihrem Starfriseur Ronny unter die Trockenhaube. Wie kann Gabi sich gegen all die Quälgeister wehren? Und wird sie ihren Friseursalon auch ohne Ronny wieder auf Vordermann bringen?

Willi Kühl

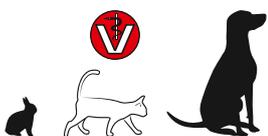
AUFFÜHRUNGSTERMINE 2022:

12./13., 19./20., 26./27. Februar 2022

samstags 19.00 Uhr, sonntags 18.00 Uhr

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 Terminbuchung über PetLEO

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

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

Aktuelle Infos
bei Instagram



Container

von 1 bis 30 m³

ab 59,50€ inkl. MwSt.

Abfuhr/Entsorgung von:

**Bauschutt, Bauabfällen
Dachpappe
Gartenabfällen, Holz**

Zusätzlich Lieferung von:

Sand, Kies & Mutterboden

Wir beraten Sie gern:

04109/27 99-23

www.egggers-container.de

Hundehoroskop

LUSTIGE TEXTE ÜBER DIE TIERKREISZEICHEN
BEZOGEN AUF DEN HUND – VON JANUAR BIS APRIL



Wassermann-Hund

20. Januar bis 18. Februar

Motto: Wo sind meine Kumpel?

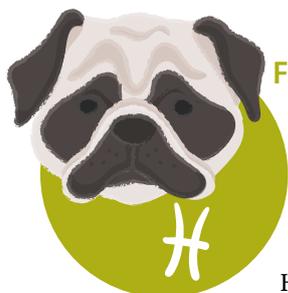
Der Wassermann-Hund schätzt seine Unabhängigkeit. Er liebt es durch sein Revier zu stromern und mit seiner Spürnase möchte er gern immer etwas Neues entdecken. Das Wort Spürnase passt zu ihm wie zu keinem anderen Hund! Er ist ausgesprochen neugierig und wissbegierig. Es wäre gut, wenn Sie sich hin und wieder neue Spiele für ihn ausdenken. Es könnte Ihrem Wassermann-Hund sonst langweilig werden und er auf dumme Ideen kommen. Wenn er erst mal auf und davon ist und einer heißen Spur hinterherjagt, wird er sich so schnell nicht zurückpfeifen lassen. Warum auch, er genießt seine Freiheit und das dann ausgiebig. Wohl fühlt er sich auch im Rudel. Wenn Sie also morgens auf eine Hundegruppe tref-

fen, schließen Sie sich ihr an, damit er sich „vernetzen“ kann. Ihr Wassermann-Hund wird es Ihnen danken, denn er liebt Kontakte und den Austausch mit seinesgleichen.

Ihr Wassermann-Hund verehrt nicht nur sein Herrchen oder Frauchen, sondern die ganze Familie, sein Rudel! Schnell gewöhnt er sich an ein neues Umfeld. Umziehen ist für ihn kein Problem.

Ach, und vertrauen Sie seinem intuitiven Urteil. Er hat einfach den richtigen Riecher. Ferner sollten Sie seinen angeborenen Pazifismus respektieren.

Denken Sie daran, dass Sie im Heute leben, ihr Wassermann-Hund aber im Morgen!



Fische-Hund

19. Februar bis 20. März

Schau' mir in die Augen, Kleines!

Das Tierkreiszeichen Fische wird symbolisch durch zwei gegeneinander gestellte Halbmonde dargestellt, die miteinander verbunden sind.

Ihr Fische-Hund ist sehr empfindsam und manch einer könnte den Eindruck haben, der Hund sei depressiv. Dabei ist er nur ein wenig introvertiert. Er hat nichts von dem Draufgänger-tum seiner Hundefreunde. Ein Fische-Hund kann sich sehr gut in sein Frauchen oder Herrchen hinein fühlen. Er nimmt jede

Stimmungsschwankung sofort wahr! Ein lautes Wort und der Fische-Hund fällt in „Ohnmacht“ oder verzieht sich verschnupft in die Ecke seiner Hundewelt. Da kann er sich dann seinen Träumen hingeben.

Auf Sie wirkt es, als zeige er Ihnen die kalte Schulter, doch eigentlich würde er viel lieber mit Ihnen kuscheln. Also denken Sie, bevor Sie ihren Hund ausschimpfen, daran, dass er eine empfindsame Seele hat. Schauen Sie in seine Augen, und ich möchte wetten, Sie werden den Eindruck haben, telepathisch mit ihm in Kontakt zu kommen. Mit ihm haben Sie wirklich einen Hund, der treu zu Ihnen steht. Loben Sie ihn dafür und kraulen ihn öfter, dann schnurrt der Liebe fast wie ein Kätzchen.



Widder-Hund

20. März bis 19. April

Motto: Nur keinen Streit vermeiden!

Widder-Hunde lassen keine Gelegenheit aus, zu zeigen, wer der Boss ist. Ohne strenge Regeln hat sein Mensch kaum Einfluss auf diese Energiebündel. Sie sind echte Führernaturen und besitzen grenzenlosen Eifer und klar, sie möchten ihr Rudel anführen.

Ein Widder-Hund will stets an erster Stelle stehen, er verträgt es überhaupt nicht, Zweiter zu sein – er will es wissen. Der Widder-Hund ist wissbegierig, ritterlich und mutig, drängelt sich immer vor und testet Ihre Grenzen!

Verbote sind nutzlos! Er liebt es jedes Hindernis zu bewältigen und nutzt mit Leidenschaft offene Türen, um abzuhaun und auf Erkundungstour zu gehen. Sein unermüdlicher Pioniergeist stellt seinen Menschen vor eine echte Herausforderung. Mit Gewalt ist bei ihm überhaupt nichts zu erreichen. Wer es geschafft hat, sich einmal gegen ihn durchzusetzen, hat gewonnen. Denn das imponiert dem Widder-Hund ungemein. Sie haben von nun an seinen Respekt.

Zugleich besitzt Ihr Widder-Hund viel Humor und ist kein bisschen nachtragend. Mit ihm an Ihrer Seite wird Ihr Leben sehr abwechslungsreich und Sie werden so manches Abenteuer erleben. Ich selbst habe einen sehr selbstbewussten Widder-Hund und weiß, wovon ich rede: ein echter Terrier – mehr Eigenwille geht nicht.

Brigitta Diemann



BRIGITTA DIEMANN

Auf die Idee mit dem Hundehoroskop kam Brigitta Diemann, als sie ihren Terrier bekam. Dessen Züchterin hatte Zeit, Ort und sogar die Geburtszeit notiert, und so erstellte Brigitta Diemann für sich und ihren Hund ein Partnerschaftshoroskop: Beide passen super zusammen. Mehr erfahren Sie unter www.hamburg-astrologie.de.

BESTATTUNGEN Eggers

22399 Hamburg-Poppenbüttel

Ohlendieck 10 Tel.: 040 602 23 81

www.bestattungen-eggers.de

Herausgeber/Redaktion: SiteMap Medien-Design ©, Thomas Staub, Föhrenholt 2, 22889 Tangstedt, Telefon +49 (0)40 3259 3670, E-Mail: redaktion@duvenstedter-kreisel.de, Internet: www.duvenstedter-kreisel.de

Konzept und Kreation: SiteMap Medien-Design ©, Tel.: +49 (0)40 3259 3670, E-Mail: info@sitemap.de, Internet: www.sitemap.de

Bankverbindung: SiteMap Medien-Design, IBAN DE71200505501056210899

Verteilungsgebiet: Duvenstedt, Lemsahl-Mellingstedt, Wohldorf (teilweise), Ohlstedt, Tangstedt, Ehlersberg, Wilstedt-Siedlung, Rade, Wulksfelde, Wierskamp, Mehrfachablagen in Ohlstedt, Bergstedt, Glashütte, Kayhude, Poppenbüttel, Sasel, Nahe und Norderstedt

Autoren: Marlis David, Wulf Rohwedder, Hinni Jürjens, Andreas Richter, Jara Tiedemann, Anja Junghans-Demtröder, Allegra Tiedemann, Anneke Schewe und Claudia Blume

Lektorat: Wort-Werkstatt Claudia Blume

Titelbild: Prometheus / 123rf

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

Mediadaten: www.duvenstedter-kreisel.de/mediadaten

Nächste Ausgabe: 19. Februar 2022

Redaktionsschluss: 2. Februar 2022

Weitere Erscheinungstermine 2022: 30.4., 25.6., 17.9., 19.11.

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

48

NEGATIV-POSITIV: A-G; B-I; C-F; D-E; H-J

Dieser Weihnachtsstern kann mit normalem DIN A4 - Papier unmöglich hergestellt werden. Nach zehnmaligem Falten wäre der Papierklumpen etwa 10 Zentimeter hoch und hätte weniger als einen Quadratzentimeter Fläche.

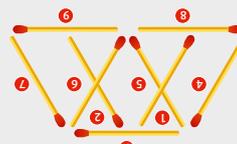
DER WEIHNACHTSSTERN:

Familie Gertrich besitzt die Im hohe Tanne und die Weißtanne ist blau-silbern geschmückt.

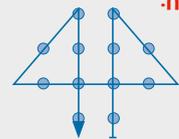
WEIHNACHTS LOGIK-RÄTSEL:

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

SUDOKU:



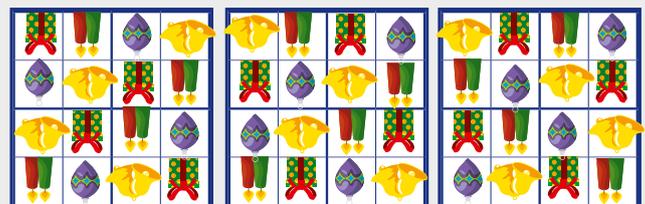
KNIFLIGE STREICHHÖLZER:



VERBINDEN SIE DIE 12 PUNKTE:

himmelhochjauchzend

KREUZWORTRÄTSEL:



KINDER-SUDOKU:



DAS IST DER WEG:

DIESER SCHATTEN PASST:

Der Schnee auf dem Schornstein fehlt; der rechte Wichel ist versetzt; ein Baum ist vergrößert; ein Geschenk ist farblich verändert; das rote Geschenk ist verkleinert; eine Weihnachtskugel ist hinzugefügt; ein Stern ist im Himmel dazugekommen.

FINDE SIEBEN FEHLER:

Bedrohte Schönheit

Mit der Wahl der Einbeere zur Blume des Jahres 2022 ruft die Loki Schmidt Stiftung zum Schutz der Wälder auf.

DIE GIFTIGE EINBEERE IST DIE „BLUME DES JAHRES 2022“

Sie ist eine Schönheit auf den zweiten Blick. Eine, die sich immer rarer macht – und deshalb umso schützenswerter ist: die vierblättrige Einbeere. Mit ihrer Wahl zur „Blume des Jahres 2022“ möchte die Loki Schmidt Stiftung auf die außergewöhnliche Pflanze und ihren bedrohten Lebensraum aufmerksam machen. In sechs Bundesländern steht die Einbeere bereits auf der Roten Liste gefährdeter Arten – auch in Hamburg. In der Hansestadt wurde vor zwei Jahren nur noch ein einziger Wuchsort im Wohldorfer Wald gefunden; vor zwölf Jahren wurden bei Kartierungen immerhin noch drei Wuchsorte entdeckt.

„Im 19. Jahrhundert kam die Pflanze auch im Duvenstedter Brook, im Flottbektal und in den Harburger Bergen vor“,

berichtet Dr. Kristin Ludewig von der Loki Schmidt Stiftung. Der Rückzug der Einbeere liegt darin, dass sie sich nur sehr langsam

ausbreitet, weil sie pro Trieb nur eine einzelne Beere ausbringt, was die Verteilung der Samen sehr einschränkt. Zudem wächst sie gern im Schatten historisch gewachsener, leicht feuchter Laubwälder. Doch auch die sind durch forstwirtschaftliche Nutzung, die vermehrte Anlage von Nadelholz-Monokulturen und Entwässerung der Wälder bedroht. Nur noch drei Prozent der deutschen Waldfläche sind historisch alte Wälder, die in den vergangenen 200 bis 300 Jahren ununterbrochen Waldstandorte waren – wie der Wohldorfer Wald. Er gibt einer großen Artenvielfalt von Pflanzen, Pilzen und Insekten langfristig einen Lebensraum.

Gegen krankheitsregende Pilze schützt sich die Einbeere durch giftige Pflanzenteile, die für Menschen, Tiere, Insekten und Spinnen schädlich, sogar tödlich, sind. Die blaue Beere verlockt zum Naschen, zumal sie auf den ersten Blick mit einer Blaubeere zu verwechseln ist, die jedoch nur in Kiefernwäldern heimisch ist, in denen die Einbeere nicht zu finden ist. Ohnehin ist die blaue Beere kein Genuss. „Ich habe sie im Selbstversuch probiert – sie ist sehr bitter“, erzählt Dr. Kristin Ludewig. Für eine Vergiftung müsste man mehrere Handvoll Beeren verzehren; zuvor würde der Körper allerdings mit Erbrechen, Durchfall und Schwindelanfällen reagieren.

In früheren Zeiten wurden der Pflanze

sogar Zauberkräfte zugesprochen. Als „Pestbeere“ wurde sie in Kleider eingenaht, in der Hoffnung, dass sie vor dem „schwarzen Tod“ schützen möge. Im Mittelalter diente sie zur Wundbehandlung, bei rheumatischen Beschwerden und zur Abtötung von Kopfläusen. Heute kommt sie in der Homöopathie zur Behandlung von Kopf- und Gesichtsschmerzen, Augenreizungen durch grippale Infekte und bei grünem Star zum Einsatz.

Wer sich umfassend über die „Blume des Jahres 2022“ informieren möchte, kann eine Broschüre mit faszinierenden Aufnahmen und Texten, einen aktuellen Fotokalender oder eine Samenpostkarte mit Wildblumen für Garten und Balkon bestellen. 2022 wird es Führungen zur Entdeckung der Einbeere, sowie Vorträge zur Förderung wilder, alter Wälder geben. Termine finden sich auf der Homepage. Zudem sammelt die Loki Schmidt Stiftung zum Schutz der bedrohten Einbeere und ihren Lebensraum Spenden, um einen Wald im Alten Land kaufen und ihn langfristig für den Naturschutz zu sichern.

Claudia Blume



hello@teenscoach-hamburg.de

Kinder- und Jugendcoaching

Julia Meyer-Christian

www.teenscoach-hamburg.de



LOKI SCHMIDT STIFTUNG

Spendenkonto: Loki Schmidt Stiftung
DE21 2005 0550 1280 2292 28.



Fritz Fleers Atelierhaus in Hamburg-Wohldorf ist nun ein Kulturdenkmal.



Fritz Fleer wäre 100 Jahre geworden

SEIN ATELIERHAUS IN HAMBURG-WOHLDORF IST JETZT KULTURDENKMAL.

Zwei Ereignisse, die nicht nur für die Töchter des Bildhauers und ihre Familien besondere Bedeutung haben, sondern die auch die Öffentlichkeit betreffen und über die wir informieren wollen.

Fritz Fleer wurde am 21. November 1921 in Berlin geboren, machte dort sein Abitur und kam nach dem Krieg nach Hamburg. 1946 wurde er in die Landeskunstschule (heute: Hochschule für bildende Künste) aufgenommen, im Mai in die Klasse von Edwin Scharff. An der HfbK lernte er auch seine spätere Frau Erika kennen. Seit 1950, nach Beendigung des Studiums, war er freier Bildhauer. 1966 erhielt er den Edwin-Scharff-Preis der Freien und Hansestadt Hamburg. Er war viele Jahre Vorstand des Berufsverbandes bildender Künstler*innen Hamburg und Mitbegründer der Lichtwerk-Gesellschaft.

Seine Arbeiten im öffentlichen Raum und in Kirchen sind so zahlreich, dass hier nur wenige (und nur aus Hamburg) genannt werden können, Arbeiten, die vielen (nicht nur) Hamburgern bekannt sein werden.

In oder an den Hamburger Hauptkirchen: Die Eingangstür der St. Katharinen-Kirche, Dietrich Bonhoeffer-Denkmal an der St. Petri-Kirche, Nikolaustür, Kruzifix und Kanzel der St. Nikolai-Kirche, in der St. Jacobi-Kirche das Altarkreuz und in der Krypta von St. Michaelis das Relief „Der junge Jesus in Jerusalem“, in der Matthias-Claudius-Kirche in Wohldorf-Ohlstedt der Osterleuchter und ein aus Reliefs gebildetes Kreuz.

Im öffentlichen Raum: zwischen Lombards- und Kennedy-Brücke der „Jüngling mit Möwe“, bei Alsterrundfahrten

von Stadtführern wegen seiner Nacktheit gern als „Opfer des Finanzamtes“ bezeichnet, auf den Grünflächen zwischen den Grindelhochhäusern der „Speerträger“, „Jonas im Wal“ auf dem Blankeneser Friedhof, „Der heilende Jesus“ vor dem Amalie-Sieveking-Krankenhaus in Volksdorf, „Stehender Jüngling“ am Museumsplatz in Harburg – erst kürzlich dort neu aufgestellt. Das archäologische Museum Harburg schrieb über Fritz Fleer: „Seine Arbeiten prägen bis heute das Hamburger Stadtbild.“

Fritz Fleer hat viele Bronzeplastiken, Reliefs und Portraits für private Auftraggeber geschaffen, die zum Teil auch in Ausstellungen zu sehen waren. „Der junge Athlet“ wurde als deutscher Beitrag für die Olympia-Kunstaussstellung in Helsinki ausgewählt. Mit nahezu jährlichen Ausstellungen an verschiedenen Orten in Deutschland, und 1976 gemeinsam mit Horst Janssen in verschiedenen Städten der amerikanischen Ostküste, trat Fleer in die Öffentlichkeit.

Am 6. Juni 1997 starb Fritz Fleer. Seine Frau, die Fotografin Erika Fleer, begleitete seine Arbeit und dokumentierte sie fotografisch. Sie war im Privaten und in der Kunst seine Partnerin. Seine und ihre Arbeit gehörten zusammen.

Erika Fleer starb am 18. Dezember 2017. Sie hat „Haus und Hof“ bewahrt, keine Änderungen zugelassen.

Wir, die Familie mit Kindern, Enkeln und Urenkeln, nennen es „Das Haus des Bildhauers“, Alsterhöhe 10 in Hamburg-Wohldorf. 1962 von Architekt Otto Andersens, bekannt für seine Kirchenbauten,

als Atelierhaus zum Leben und Arbeiten für die Familie von Erika und Fritz Fleer entworfen, ist es in die Jahre gekommen und seit Frühjahr 2021 Kulturdenkmal mit erheblichem Sanierungsbedarf.

Ein noch nicht 60-jähriges Haus ein Denkmal? Ja, wenn dessen Erhaltung wegen seiner geschichtlichen oder künstlerischen Bedeutung im öffentlichen Interesse liegt – so sagt es das Denkmalschutzgesetz.

Dieses öffentliche Interesse ist etwas Abstraktes und schwer vorstellbar. Ein solches Haus ist ja kein öffentlich zugängliches Museum, die Öffentlichkeit ist wie bei jedem Privathaus ausgeschlossen.

Wir wollen gemeinwohlorientiert das öffentliche Interesse real werden lassen. Das Atelier und der Skulpturenpark, der mit zahlreichen Werken von Fritz Fleer im Garten entstanden ist, sollen wieder lebendig werden; lebendig dadurch, dass sie nach umfangreicher Sanierung geöffnet werden.

Dazu haben wir Konzepte entwickelt, die auch Kinder- und Jugendkultur betreffen und die wir bei einem kleinen Empfang zum 100. Geburtstag am 21.11.2021 vorgestellt haben.

Kinder, Enkel und Urenkel von Erika und Fritz Fleer haben sich einiges vorgenommen – mit Respekt vor dem, was die Eltern/Großeltern hinterlassen haben. Wir laden ein mitzumachen, die Chance zu nutzen, an der Umsetzung und Zukunft dieses Projektes teilzuhaben.

Thekla Müller-Fleer/Rembert Müller

#sportVEREINTuns

MITGLIED WERDEN UND 80 EURO-GUTSCHEIN ERHALTEN!

Über eine lange Zeit während der Coronakrise war in Hamburg kein regulärer Vereinssport möglich, und auch wir konnten unseren Mitgliedern nicht das gewohnte Angebot machen. Natürlich haben wir in unser aller Sinne auch während dieser Zeit alle Register gezogen, um Angebote in zulässigen Gruppengrößen bis hin zum paarweisen Training, durch Verlagerung ins Freie und in virtuellen Formaten möglich zu machen. Dies wurden von den DSVerinnen und DSVeren auch in großartiger Weise honoriert, die dem Verein ganz überwiegend auch während dieser Zeit treu geblieben sind.

Gefehlt haben uns allerdings Neueintritte – neue Mitglieder unter diesen Umständen für ein Mitmachen zu begeistern, war nahezu unmöglich. Im Sportverein sucht man einfach die Gelegenheit „gemeinsam statt einsam“ Sport zu treiben, und das war in dieser Zeit nunmal nur sehr eingeschränkt möglich. Nun, da aufgrund der fortgeschrittenen Impfquote der Sport endlich wieder so richtig losgegangen ist, wollen wir endlich auch wieder die Duvenstedterinnen und Duvenstedter für den Sport im DSV begeistern, die bisher noch nicht oder über die Zeit nicht mehr im DSV sind. Ob Klein oder Groß, ob Jung

oder Alt, bei uns findet jede und jeder ein passendes Angebot für den gemeinsamen Sport: diverse Kindersportangebote ab zwei Jahren, Fußball für alle Altersgruppen, Turnen, Ju-Jutsu, Badminton, Volleyball, Fitnessangebote, Reha-Sport, Seniorensport – entdeckt unser Angebot und kommt in den DSV.

Gerade jetzt ist es besonders attraktiv, Mitglied zu werden: Die Stadt Hamburg fördert seit August altersunabhängig Neumitglieder zum Wiederanlauf des Sports mit 20.000 Active City Starter-Gutscheinen im Wert von je 80 Euro. Da ist der DSV natürlich dabei!

Also: Holt Euch Euren Gutschein, werdet Mitglied und macht die ersten Monate praktisch umsonst bei uns mit. Und: Bitte weitersagen! Wir freuen uns über jedes Neumitglied.

Für etwaige Fragen und natürlich für die Anmeldung steht Euch unsere Geschäftsstelle sehr gern zur Verfügung.

Oliver Stork

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



Fit mit dem DSV

Oriental Rückenfit

Oriental Rückenfit ist eine Mischung aus Faszientraining, Übungen aus der Spiraldynamik und Isolationsbewegungen aus dem orientalischen Tanz. Durch Dehnen des Faszien Gewebes kann Rückenschmerz gelindert und vorgebeugt werden.

dienstags 18:15-19:15 Uhr

Yin Yoga und Hatha Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil, der uns dabei hilft, innerlichen Stress und negative Gedanken loszulassen. Wir konzentrieren uns bewusst auf unseren Atem und können somit emotionale sowie körperliche Blockaden lösen. Beim Hatha Yoga fließen wir langsam gemeinsam durch die Sequenz, meditieren, machen die ein oder andere Atemübung und verbinden unseren Körper mit Geist und Seele. Die Teilnahme ist als Mitglied oder auf 10er-Karte möglich.

donnerstags 17:30-18:30 Uhr Yin Yoga

neu: montags 17:15-18:15 Uhr Hatha Yoga

Orientalischer Tanz

Improvisationstanz mit sanften, aber ausdauernden Bewegungen. Hilft auch bei Rücken- und Schulterschmerzen sowie Stressbewältigung.

dienstags 18:30-19:30 Uhr

Jumping Fitness

ist eine Cardio-/ Ausdauersportart auf dem Trampolin mit viel Spaß an der Bewegung inklusive Bauch-Beine-Po-Einheiten: zum Abnehmen oder zur Verbesserung der Ausdauer.

montags 19:45-21:15 Uhr

donnerstags 18:15-19:45 Uhr

Information und Anmeldung in der Geschäftsstelle des DSV

Telefon: 040 - 607 19 69

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

DUVENSTEDTER SPORTVEREIN

TEL.: 040 607 19 69

E-Mail: service@duvenstedtersv.de

duvenstedtersv.de

Wenn aus Ankieken Mitmachen wird.

Jetzt sogar mit Förderung für Neumitglieder

#SPORT VEREINT UNS

Werde Mitglied und hole Dir Deinen Gutschein.

LIEBLINGS VEREINLOE

HSB HAMBURG SPORTEIN

Hamburg ACTIVE CITY



Kinderyoga ist bunt, kreativ, voller Abenteuer und undogmatisch.



Kindersportbereich des DSV

DIE NEUEN ÜBUNGSLEITERINNEN STELLEN SICH VOR

Wir freuen uns sehr, dass wir zwei neue und motivierte Übungsleiterinnen gefunden haben, die unser tolles, bestehendes Kindersport-Team hervorragend ergänzen! Katrin Blank und Kathrin Gilberg haben über ihre eigenen Kinder den Gefallen am Kindersport gefunden und sich über den DSV fortbilden lassen. So konnten wir zusätzliche Kindersportkurse anbieten. Da es aber noch Wartelisten gibt, würden wir uns über weiteren Übungsleiter/innen-Nachwuchs sehr freuen! Auch für den Bereich Kinderyoga freuen wir uns über unsere neue Übungsleiterin, die sich hier kurz vorstellt und erklärt, was Kinderyoga überhaupt ist. Vielleicht machen die Kurzvorstellungen neugierig, die Angebote auszuprobieren?!

„Mein Name ist Katrin Blank, ich bin 40 Jahre alt und lebe mit meiner Familie seit 2015 im wunderschönen Hamburger Norden. Meine Kinder sind sechs und drei Jahre alt. Mit beiden habe ich schon ganz früh im Duvenstedter Sportverein das Kleinkindturnen besucht. Wir sind bis zum Lockdown fleißig dageblieben und mit den Gruppen mitgewachsen. Feste, langjährige Freundschaften sind entstanden und natürlich eine sportliche Routine, welche für meine beiden sehr bewegten Kinder unglaublich wichtig ist. Meine Kinder waren immer besonders begeistert von der liebevollen und herzlichen Atmosphäre, die von den Übungsleitern geschaffen wurde. Ich möchte mit meinem Engagement auch anderen Familien ein wenig familiäre Aktivität in

direkter Nachbarschaft ermöglichen und hoffe, dieselbe Freude und sportliche Förderung vermitteln zu können, die auch wir erfahren durften.“

„Ich bin Kathrin Gilberg, 36 Jahre alt und lebe mit meiner Familie in Tangstedt. Durch das Kindertanzen und natürlich auch durch meine beiden Kinder bin ich zum Eltern-Kind-Turnen gekommen. Im September bin ich zum DSV gewechselt und froh, so schnell Teil des Teams geworden zu sein!“

„Mein Name ist Cindy Albes, ich bin Mama von zwei Kindern und wohne mit meiner Familie in Duvenstedt. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin (AYA) und durch meine Kinder habe ich den Weg zum Kinderyoga gefunden. 2019 habe ich die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin gemacht. In meinen Stunden begegnen wir uns auf Augenhöhe und ich beziehe die Kinder und ihre Ideen mit ein. Yoga mit Kindern macht alle Teilnehmer*innen glücklich.“

Was ist Kinderyoga?

Kinderyoga ist bunt, kreativ, voller Abenteuer und undogmatisch. Es ist lebendig und die Kinder können sich voll in die Stunde einbringen. Während wir gemeinsam auf Reisen in den Urwald gehen, Indianer besuchen, mit Cowboys durch den wilden Westen reiten oder einen Tag am Strand verbringen, erleben die Kinder das Prinzip von Anspannung und Entspannung.

In jeder Kinderyogastunde lernen die Yogi-Kids die positive Wirkung von Yoga kennen. Der Körper wird flexibler und gedehnter. Wir üben, wie man sich in stressigen Situationen beruhigen kann und die Kinder lernen mehr auf ihren Körper zu hören und ganz bei sich zu bleiben. Der Yogaunterricht ist auf die kindliche Anatomie ausgerichtet und somit werden die Asanas (Übungen) nur verbal angeleitet.

Kinderyoga wirkt auf körperlichen, sozialen und geistigen Ebenen. Stärkende Übungen sorgen für gesunde Muskeln, Verbesserung der Kondition und Mut. Anhand von Übungen aus der Achtsamkeit und kurzen Atemübungen soll ein gesunder Umgang mit stressigen Situationen vermittelt werden. Zusätzlich werden yogische Prinzipien wie zum Beispiel ein rücksichtsvoller und freundlicher Umgang mit anderen in die Stunden eingeflochten.“

Bei Interesse an unseren Kindersportkursen oder auch Interesse an einer Ausbildung zum/r Kindersporttrainer/in bitte gern in der Geschäftsstelle melden!

Andrea Klegin

DUVENSTEDTER SPORTVEREIN

TEL.: 040 607 19 69

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

Als Vize-Weltmeister nach Hause

DER LEMSAHLER TISCHTENNISPIELER MAIK GÜHMANN LEBT SEINEN TRAUM TROTZ HANDICAP

Strahlend hält Maik Gühmann ganz besondere Souvenirs aus Berlin in Händen: eine Silber- und zwei Bronzemedailien. „Für mich ist ein Traum in Erfüllung gegangen“, freut sich der 54-Jährige. Bei den 2. Parkinson's World Table Tennis Championships im September, den Weltmeisterschaften für Parkinson-Erkrankte, erkämpfte sich der Lemsahler den Vize-Titel im Einzel sowie jeweils Platz drei im Herren- und im Mixed-Doppel. Sensationell, denn er spielt erst seit gut einem Jahr Tischtennis; zudem war es sein erster Start auf internationaler Ebene.

„Ohne mein Team und die Unterstützung vieler anderer Menschen wären diese Erfolge niemals möglich gewesen“, versichert Maik Gühmann. Die Teilnahme hatte eine Spendenaktion möglich gemacht, die die TTG Hamburg-Nord, eine Spielgemeinschaft des TSV DUWO 08, Lemsahler SV und SV Bergstedt, ins Leben gerufen hatte.

Befreit von finanziellen Bedenken konnte der ehrgeizige Sportler aufschlagen. 140 Starter aus 17 Nationen nahmen an dem Turnier teil. An drei Wettkampftagen absolvierte Gühmann 17 Spiele und war damit einer der wenigen Athleten, die in allen drei Kategorien spielten und auch platziert wurden. „Maik hat sich von Spiel zu Spiel gesteigert und eine beeindruckende

Leistung gezeigt, die schon für gesunde Sportler auf mentaler als auch auf sportlicher Ebene kaum zu schaffen ist“, begeistert sich Trainer Jan Rüssmann.

Zwar brachte jeder der WM-Starter ein Handicap mit in die Halle, doch ist die Geschichte von Maik Gühmann eine besondere. Vor 14 Jahren wurde bei ihm Morbus Parkinson diagnostiziert, eine unheilbare Nervenkrankheit. Nach jahrelanger Behandlung mit Tabletten ausgethiert, wurden ihm operativ zwei Elektroden im Gehirn platziert, die an einen Stimulator im Brustbereich angeschlossen sind und über die per Smartphone-Steuerung Krankheitssymptome unterdrückt werden können.

„Studien haben ergeben, dass Tischtennis als Teil der Physiotherapie bei Parkinson positive Gesundheitswirkungen erzielen und somit zur gesellschaftlichen Integration der Erkrankten beitragen kann“, erklärt Maximilian Merse, Trainer bei der TTG Hamburg-Nord. Als einer der Vorreiter hat der Verein inklusive Trainingsgruppen eingerichtet. Fünf neue Spieler fanden bereits den Weg dorthin, „und es dürfen gern noch viel mehr werden“, sagt Merse einladend.

Maik Gühmanns Erfolge haben sich in der Region herumgesprochen. „Beim Ein-



Bei seinen ersten Weltmeisterschaften trat Maik Gühmann in drei Kategorien an und erspielte sich drei Medaillen.

kaufen werde ich zur ‚Tollen Leistung!‘ beglückwünscht – das macht mich schon stolz. Ich möchte ein Vorbild für andere Menschen mit Parkinson-Handicap sein, denn durch das Tischtennispielen habe ich neue Lebensqualität gewonnen“, betont der Sportler und gesteht unumwunden, dass er nach dem verlorenen WM-Finale gegen den neuen Titelträger Jörgen Sjöstedt aus Schweden in ein Loch gefallen sei. „Der Fokus war weg. So lange hatte ich auf die Wettkämpfe hingearbeitet und nun gab es kein Ziel mehr.“ Aber dann kam der Ehrgeiz zurück. Im kommenden Jahr finden die nächsten Weltmeisterschaften in Kroatien statt – und dann sollen es der Titel und die Goldmedaille sein, denn „Silber tut schon ein bisschen weh ...“

Claudia Blume

**TISCHTENNISGEMEINSCHAFT
HAMBURG-NORD**
ttghamburgnord.de

DER PERFEKTE ORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Viel Platz für Bewegung und Entspannung

In bester Lage mitten im grünen Hummelsbüttel bietet Aspria Alstertal auf 26.000 m² beste Voraussetzungen, jede Menge Kraft und Energie zu tanken. Das Club-Angebot beschränkt sich nicht auf klassisches Fitness-Training, sondern besteht aus vielseitigen Aktivitäten rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Altersgruppen – für die perfekte Auszeit vom Alltag.



Früh starten und lange fit bleiben

Körperliche Aktivität, Gewichtsmanagement und konsequente Stressbewältigung sind einige wichtige Elemente, die zu berücksichtigen sind, wenn man gesund leben will. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Aspria möchte den Kids so früh wie möglich sportliche Aktivitäten näherbringen, denn aus bewegungsfreudigen jungen Menschen werden in der Regel fitte Erwachsene. Und Sport ist nun mal ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils.

Aktivität und Abwechslung in der Aspria Academy

Deshalb haben Kinder im Aspria einen ganz eigenen Club, die Aspria Academy. Diese richtet sich mit der liebevollen Betreuung und einem umfangreichen Portfolio an Spiel-, Spaß- und Lernangeboten an Kids und Teens im Alter ab acht Wochen und bis 17 Jahren. Der Nachwuchs wird im Aspria nicht nur liebevoll betreut, sondern kann sich auch im Pool und in diversen Kursen austoben. Ein

weiteres Highlight ist das umfangreiche Camp-Programm, das in allen Schulferien stattfindet. Für jedes Alter gibt es passende Aktivitäten rund um das Thema Bewegung, stets angeleitet von professionellen Trainern.

Sport und Spaß für die ganze Familie

Das Angebot der Aspria Academy ist zeitlich abgestimmt auf Kurszeiten der Erwachsenen, so dass diese währenddessen selbst sportlich aktiv werden. Oder sie relaxen einfach im Wellness-Bereich mit der Gewissheit, dass ihre Kinder gut aufgehoben sind. Kurskonzepte für alle Familienmitglieder, Familien-Schwimm- und Saunazeiten sowie regelmäßige Events sorgen aber auch für gemeinsame Unternehmungen.

die Redaktion

Mehr Informationen über die Familienangebote im Aspria Alstertal gibt es auf www.aspria.com.



Im Aspria haben Kids und Teens ihren eigenen Club.

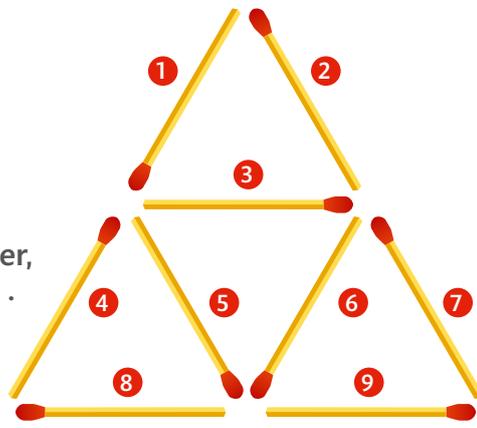
KREUZWORTRÄTSEL VON RATEHASE.DE

deut. Stadt bei Mitterteich	↖	Initialen des Regisseurs Allen	Film (1984) mit Richard Gere (2 W.)	↖	Göttin der Geburt in der ägypt. Mythologie	↖	Box-begriff	Hauptstadt von Ägypten	↖	Mittel für die Selbstverteidigung	↖	Automesse in Frankfurt (Abk.)	↖	Einwohner der größten Insel der Erde
Abk. für: Institut der deutschen Wirtschaft	→		Eine Millionen Stadt (Russland)	→				ugs. für: arrogant, blasiert	→					
engl. für: Osten	→			→	linker Nebenfluss der Kura (Georgien)	→				engl. für: Ohr	→			
beliebtes Legespiel aus dem Jahr 2015		Nobelpreis Chemie 1996, Robert F. ...	Abk. für: Teilanschlussstelle	→			mit Bezug auf, hinsichtlich	Abk. für Rheinland Pfalz		Abk. für: Fachanwaltsordnung	→			
⊙ 14					Volk in Kenia und Tansania	engl. für: Beweis						Kfz-Z. von Elbe-Elster		
Abk.: unter Umständen	→		Abk. Niederlassung	→		englisch: herauf, aufwärts		Beiname von Ludwig XIV 1638-1715	→	holländ. für Eins	→			
Abk. für: Höhere Technische Lehranstalt	früherer Name für den Bürgersteig		Maß der Bauschkraft	⊙ 9				amerik. Schausp., Louise ... (*1940)	→					
⊙ 1			Abk. links oben	→		Abk.: Konto				Hit Album von Herbert Grönemeyer (1988)		3, 14159 ...	⊙ 12	
Bürgerin eines kleinen Ortes		Kfz-Z. von Rinteln	lat. für: Eisen		wehmütige Stimmung	Initialen von Shakespeare		Knoten im Gewebe	⊙ 18	⊙ 8				
								⊙ 7						
engl. für: binden	→		⊙ 17	Initialen v. Politiker/in ... Späth (*1937)	→		Richtung eines Schiffes	Abk. für: integrated curcuit		Abk. für: das Tellur (Element)		ungekocht	⊙ 19	
franz. für: Abend		Kfz-Z. von Riesa				eine Halbinsel in Schottland								
				brütende Henne	→			⊙ 13			Initialen v. Fußballer ... Rehhagel (*1938)			
ehemalige Festung bei Gotha, Burg ...		nigrischer Schriftst., Ibrahim ... 1929-1986		Initialen v. Sänger/in ... Jackson (1958-2009)		Schausp. (IT), Franco ..., *1941		ehemal. Volk in Brasilien		Bagdad ist die Hauptstadt von ...		Etwas im ... erledigen	⊙ 10	Das ... wird diesem Wind nicht standhalten
			⊙ 3	⊙ 4								niederl.: Hallo	⊙ 16	
essbare Früchte	Kfz-Z. von Bergheim		Kfz-Z. von Traunstein	⊙ 11	Initialen v. Musiker/in ... Lemper (*1963)		innere Erregung						⊙ 15	
				Der letzte ... starb im Jahre 1627	→		weiblicher Vorname, die Fromme	→				Kfz-Z. von Oldenburg	→	
keine Grenzen kennen	→				⊙ 6			⊙ 2				⊙ 5		



KNIFFLIGE STREICHHÖLZER

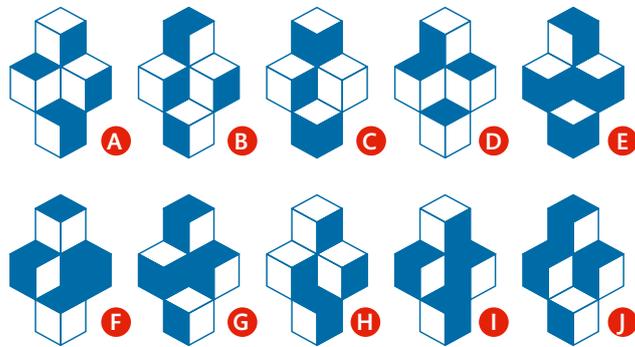
Bewegen Sie zwei Streichhölzer, um sieben Dreiecke zu bilden.



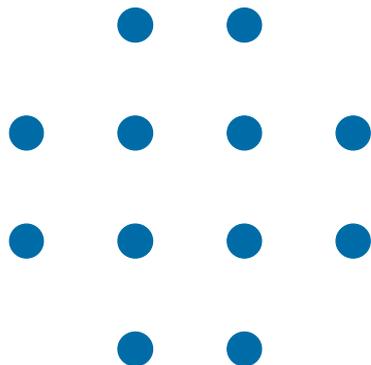
WEIHNACHTEN LOGIK-RÄTSEL

- Familie Gertsch ist zwischen der Familie mit der 2 m hohen Tanne und der mit der Weißtanne.
- Die bunt geschmückte Edeltanne ist nicht 1,50 m hoch.
- Die vierte Familie hat eine rot-silberne Tanne.
- Die kleinste Tanne ist die Nordmantanne.
- Familie Meier hat eine 1,50 m hohe Weißtanne.
- Familie Perlen ist neben der rot-silbernen Tanne und hat den größten Baum.
- Familie Lehmann hat eine Tanne, die 50 cm groß ist.
- Der blau-silberne Baum ist der 1,50 m große Baum.
- Die zweite Tanne ist rot-golden geschmückt.
- Die Rottanne ist nicht 50 cm hoch.
- Die Weißtanne ist neben der rot-goldenen Tanne und gehört nicht Familie Perlen.

1. Wie heißt die Familie mit der 1 m hohen Tanne?
2. Welche Tannenart ist blau-silbern geschmückt?



Weisen Sie jeder Negativ-Figur eine positive Figur zu



Verbinden Sie die 12 Punkte mit fünf geraden Linien - ohne den Stift abzusetzen!



Der Weihnachtsstern

Man nehme ein buntes Blatt Papier (DIN A4) und falte es so in der Mitte, dass die beiden kürzeren Seitenränder aufeinander liegen. Nun dreht man das ganze um 90 Grad und faltet es wieder in der Mitte zusammen. Das ganze wiederholt man solange, bis man das Blatt zehn Mal gefaltet hat. Nun schneidet man mit einer Schere ein Stück von allen vier Ecken ab und entfaltet das ganze wieder. Und fertig ist der Weihnachtsstern.

Warum sieht man nirgendwo solche Weihnachtssterne?



SUDOKU

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

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

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

Rotfuchs

Der Fuchs gehört zur Familie der hundeartigen Raubtiere.

Viele kennen ihn aus der Fabel als Meister Reineke: den Rotfuchs oder auch einfach nur Fuchs genannt, weil er die einzig vorkommende Fuchsart in Deutschland ist.

Der Fuchs gehört zur Familie der hundeartigen Raubtiere und ist ein wahrer Überlebenskünstler, sodass er in Deutschland in allen Lebensräumen zu finden ist. Durch seine gute Anpassungsfähigkeit ist er dem Menschen sogar bis in die Großstädte gefolgt.

Er ist durch sein oranges bis rotbraunes Fell mit weiß gefärbten Hals-, Brust- und Bauchbereichen sowie schwarzen Ohren gekennzeichnet. Der Fuchs hat einen langen, buschigen Schwanz mit weißer Spitze. Er ist vor allem dämmerungs- und nachtaktiv und geht dann auf Nahrungssuche. Tagsüber schläft der Fuchs. Seine Lieblingsnahrung sind Mäuse, aber als Allesfresser ist er nicht wählerisch und frisst je nach Verfügbarkeit auch Kaninchen, Vögel, Früchte, Beeren oder Speiseabfälle aus Mülltonnen und Komposthaufen. Der Fuchs lebt in einem Bau unter der Erde. Diesen gräbt er jedoch nicht immer selber, sondern nutzt auch gern einen Dachsbau, den er für sich ausbaut. Wenn der Bau groß genug ist, kommt es nicht selten vor,

dass Dachs und Fuchs sich einen Bau teilen. Den Bau nutzt der Fuchs vor allem während der Paarungszeit und zur Aufzucht der Jungen. Ansonsten sucht er auch andere Verstecke wie Hecken und Gebüsche auf.

Die Paarungszeit, auch Ranzzeit genannt, findet zwischen Dezember und Februar statt. In der Zeit ist häufig das Bellen der männlichen Füchse zu hören, die auf Suche nach paarungsreifen Weibchen sind. Rotfüchse bekommen ein Mal im Jahr (März/April) Junge. Diese sind bei der Geburt blind und taub. Nach zwei Wochen öffnen sich die Augen und erst nach ungefähr vier Wochen verlassen die Welpen den Bau für erste Streifzüge. Nach vier Monaten sind die jungen Füchse bereits selbständig.

*Dr. Stefanie Zimmer,
Referentin für Umweltbildung beim NABU Hamburg*

NABU HAMBURG

nabu-hamburg.de

Informationen zum Rotfuchs unter:

www.nabu.de/natur-und-landschaft/landnutzung/jagd/jagdbare-arten/beutegreifer/05325.html



Warme und frohe Festtage!

IDEN Heizöl
Seit 1924

IDEN Gas IDEN Strom
IDEN Pellets

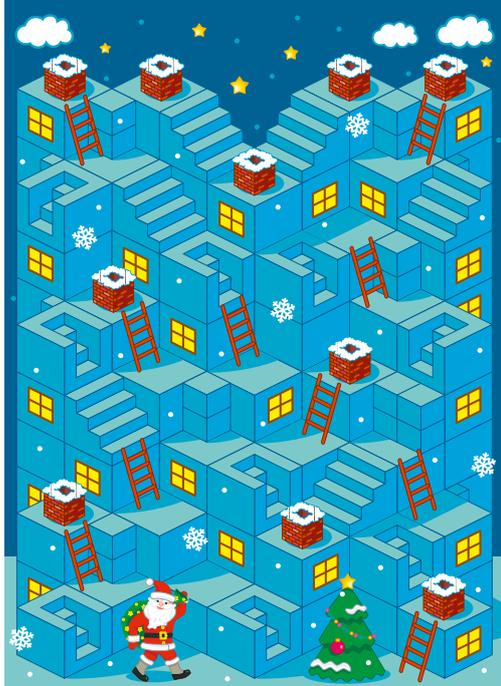
Bestellung/Beratung: Tel. 040-607 01 36
Online-Heizöl-Bestellung: www.iden-heizoel.de
Bernd Iden GmbH - Poppenbütteler Ch. 9 - 22397 Hamburg

Kinnertied
... Zeit für Kinder ...

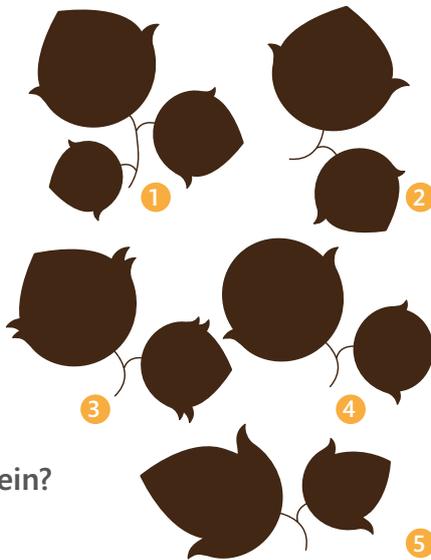
Kita- und Krippenplätze in Duvenstedt & Wohldorf-Ohlstedt
Duvenstedter Berg 58 und Schleusenredder 3b
Tel. 61 18 99 01 und 60 75 18 74 www.kinnertied-duvenstedt.de



© ratselmeister iStock



WELCHER SCHATTEN PASST?

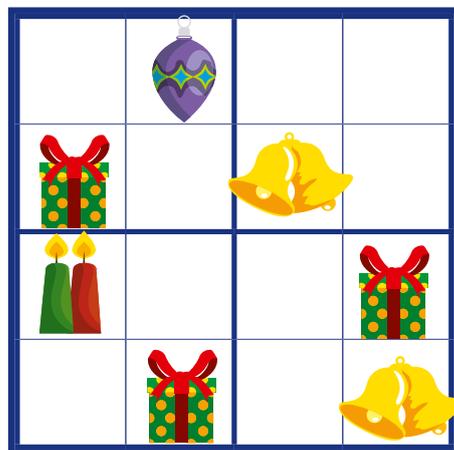


AUF WELCHEM WEG erreicht der Nikolaus jeden Schornstein? Benutze Stufen und Leitern und lass' keinen Schornstein aus!

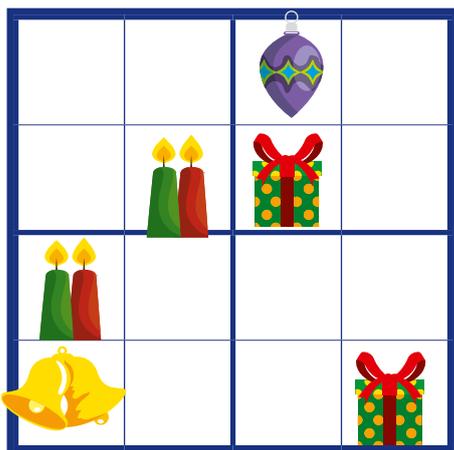
KINDER SUDOKU



leicht



mittel



schwer



Die Symbole müssen so platziert werden, dass in jedem Vierer-Block nur jeweils ein unterschiedliches Symbol eingetragen wird. Aber auch in vertikaler und horizontaler Reihe dürfen die Symbole nur einmal verwendet werden.

© images / 123rf



FINDE SIEBEN FEHLER





Dienstag, 25. Januar 2022 „Die Niere – Reihe 4“

• **ACHTUNG: Alle Termine sind Corona-bedingt unter Vorbehalt / Stand: Redaktionsschluss 10.11.2021** •

VERANSTALTUNGEN IN UND UM DUVENSTEDT VON NOVEMBER'21 BIS FEBRUAR'22

NOVEMBER



© Hildegard Mann

Sa., 27.11./So., 28.11.
Sa., 4.12./So., 5.12.
Kunstkreis Bargtheide e.V.
Jahresschau 2021
13 Stellwerkerinnen und Stellwerker stellen eine breite Palette ihres Schaffens der Öffentlichkeit vor. Zu sehen sind Malerei, Druckgrafik, Skulptur, Zeichnung und Papierarbeit.
samstags 14.00-18.00 Uhr
sonntags 11.00-17.00 Uhr
Altes Stellwerk
Bahnhofstr. 21
22941 Bargtheide



© Anja Kaninck

Samstag, 27.11. und Sonntag, 28.11.
Tom Sawyer
Eine Geschichte frei nach Mark Twain bearbeitet für die Theaterwerkstatt im Kleinen Theater Bargtheide von Andreas Püst, Doris Paul, Julia Loeser und der Choreographie von Birte Lensch, Kostümbild: Anja Kaninck
Ein Stück ab 6 Jahren
Eintritt: 10/13 €
Sa. 15.00 Uhr und So. 13.00 Uhr und 16.00 Uhr,
Kleines Theater Bargtheide e.V., Hamburger Str. 3



© Maika Ros

Samstag, 27.11.
Maika Ros-Konzert
Maika ist eine aus Hamburg stammende Songwriterin. Bilingual aufgewachsen singt sie gleichermaßen gerne in beiden Sprachen Englisch und Deutsch. Ihr Gesangsstil ist geprägt von Dynamik, Lyrik und einem Sinn für das Theatralische.
Eintritt: 10/8 €
20.00 Uhr,
Kulturschloss Wandsbek

Samstag, 27.11. und Sonntag, 28.11.
Duvenstedter Lichtermeer
In diesem Jahr erstmalig im XXL-Format mit einem romantischen Hüttendorf am Kreisel. Weihnachtliche Angebote der Duvenstedter Händler, Kraftproben am Haublock, Bastelspaß für die Kleinen im Zelt und eine vielfältige kulinarische Auswahl an Speisen und Getränken bieten ein ganzes Wochenende lang Gelegenheit, mit Familie und Freunden entspannt und stressfrei in die Vorweihnachtszeit zu starten.
Sa. 19.00-23.00 Uhr und So. 12.00-20.00 Uhr
Duvenstedt

.....
bis Sonntag, 28.11.
Kunst der Natur
Aquarell- und Acryl-Bilder von Cornelia Diegmann.
NABU BrookHus,
Duvenstedter Triftweg 140

Verteiler gesucht!
Wir suchen für das Verteilungsgebiet Duvenstedt und Tangstedt, melden Sie sich gern bei uns.
040 3259 3670
redaktion@duvenstedter-kreisel.de
DUVENSTEDTER
ZEITSCHRIFT FÜR **KREISEL** DIE REGION OBERALSTER



DEZEMBER


Mittwoch, 1.12.
Die Therapie - Reihe 4

Psychothriller
von Sebastian Fitzek
Polizeieinsatz, Sonderkommission, Medienrummel – doch von der zwölfjährigen Josefine fehlt seit vier Jahren jede Spur. Auch die private Suche ihres Vaters, Dr. Viktor Larenz, blieb ohne Erfolg. Um das Schicksal der Familie aufzuarbeiten, hat sich der ehemalige Star-Psychiater in der Nebensaison auf die nordfriesische Insel Parkum zurückgezogen.

Eintritt: 25 € zzgl. Gebühren
19.30 Uhr, TriBühne, Rathausallee 50, Norderstedt


Donnerstag, 2.12.
Die Söhne Hamburgs - Endlich wieder Weihnachten!

Stefan Gwildis, Rolf Claussen und Joja Wendt gemeinsam auf Deutschland-Tour. Ein hochklassiger, bunter Abend, erfüllt von all dem, was diese Zeit so besonders macht: Kerzenschein, Keksduft – und heimeliges Chaos. | Eintritt: 52/48/44 €
20.00 Uhr, TriBühne, Rathausallee 50, Norderstedt


Freitag, 3.12.
Klassischer Klavierabend mit Elizaveta Don

Der Duvenstedter Salon lädt ein zu einem Klavierkonzert mit der Pianistin Elizaveta Don. Karten an der Abendkasse. Gäste sind herzlich willkommen.
19.00 Uhr, Einlass: 18.00 Uhr, Max-Kramp-Haus


Freitag, 3.12.
GODEWIND WEIHNACHTSTOUR 2021

Musik zwischen den Meeren. Nordisch, echt, frisch. Godewind – mal akustisch und intim in einem gemütlichen Club oder auf großen Bühnen, gerade zur Weihnachtszeit. Die Band versteht es, jeden Raum mit ihrem nordischen Charme zu füllen ...
Eintritt: VV 25/23 €, AK 27/25 €
20.00 Uhr, Kleines Theater Bargteheide e.V., Hamburger Str. 3


Sa., 4.12./So., 5.12.
Sa., 11.12./So., 12.12.
Verflixtes Rumpelstilzchen!

Frei nach den Gebrüdern Grimm, bearbeitet von Laurens Walter, Doris Paul und Julia Loeser, Choreographie: Birte Lensch, Kostümbild: Anja Kaninck. Ein Stück ab 5 Jahren, Dauer ca. 1 Std. 30 Min. | Eintritt: 10/13 €
samstags 16.00 Uhr, sonntags. 13.00 Uhr sowie 16.00 Uhr Kleines Theater Bargteheide e.V., Hamburger Str. 3


Donnerstag, 9.12.
SCHMIDT SHOW on Tour vom Schmidt Theater

Ein einmaliger Mix aus wahnwitziger Comedy, wunderbarer Musik und tollkühner Akrobatik – schrill, schräg und gnadenlos!
Eintritt: VV 27/25 €, AK 29/27 €
20.00 Uhr, Kleines Theater Bargteheide e.V., Hamburger Str. 3


Samstag, 11.12.
Axel Pätz - Das Niveau singt - Premiumgold Tastenkabarett

Als letzter Vertreter einer Generation, deren natürlicher Lebensraum nicht das Innere eines Offroad-Fahrzeuges und jeder Kindergeburtstag ein Mega-Event ist, berichtet Axel Pätz

von Schrecken des Alltags wie dem Telefonat mit der eigenen Familien-Hotline, gibt praktische Tipps z.B. wie man der sozialen Verelendung durch Gründung einer Bank zuvorkommen kann, und liefert erhellende Einblicke in das Privatleben von Serienmördern. | Eintritt: 22 €
Kartenbestellung: 04193 950741 oder tickets@dorfhaus-kisdorf.de
20.00 Uhr, Margarethenhoff, Kisdorf


Samstag, 11.12.
snack.platt.kloor

Plattsacker-Treffen: einfach nur snacken, snacken, snacken ... ohne Vorkenntnisse. Anmeldung unter: www.pranayoga.de oder auf Instagram #snack.platt.kloor
11.30-12.45 Uhr, Stadtpark Norderstedt


Montag, 20.12.
hidden shakespeare

Eine herzwärmende Lovestory im Lockdown, ein historisches Actionspektakel, ein Krimi, ein Märchen, eine Oper, ein hypermodernes Theaterstück oder alles auf einmal – die Zuschauer bestimmen, was gespielt wird.
Eintritt: VV 26/22 €, AK 28/24 €
20.00 Uhr, Kleines Theater Bargteheide e.V.,

JANUAR



© Stefan Dietrich

**Freitag, 7.1.
Irish Folk-Konzert
mit Wide Range**

Der Duvenstedter Salon lädt ein zu einem Irish Folk-Konzert mit der Band Wide Range. Karten an der Abendkasse. Gäste sind herzlich willkommen. **19.00 Uhr, Einlass: 18.00 Uhr, Max-Kramp-Haus**



**Donnerstag, 13.1.
The CAST -
Rockstars der Oper!**

Hochkarätige Stimmen und glänzende Unterhaltung – wenn diese Opern-Band auf die Bühne kommt, dann glüht der Saal. Fernab jeder steifen Etikette, haben sechs umwerfende Sängerinnen und Sänger wieder ein Programm kreiert, das die Klassiker der Oper so zeigt, wie sie einmal waren: aufregend, belustigend, zeitgemäß, mitreißend, ein wenig ironisch, erfrischend und vor allem unglaublich sinnlich. **Eintritt: VV 26/24 €, AK 28/26 € 20.00 Uhr, Kleines Theater Bargtheide e.V., Hamburger Str. 3**

Freitag, 21.1.

Die Udo Jürgens-Story

Eine wundervolle wie außergewöhnliche Hommage an den Grandseigneur der deutschen Unterhaltungsmusik: packende Melodien, ein einzigartiger Charakter und ein unsterbliches Lebenswerk. **Eintritt: 54,90/49,90/44,90 € ink. Gebühren 20.00 Uhr, TriBühne, Rathausallee 50, Norderstedt**



© Michael Patersohn

**Dienstag, 25.1.
Die Niere - Reihe 4**

Stefan Vögel hat eine Komödie geschrieben, die nicht an die Nieren, sondern ans Herz geht. Seine Ping-Pong-Dialoge werfen die Frage auf, woran sich eine Liebesbeziehung misst. Und am Ende stellt sich die alles entscheidende Frage: Liebbling, was bist Du bereit für mich zu tun? **Eintritt: 25 € zzgl. Gebühren 19.30 Uhr, TriBühne, Rathausallee 50, Norderstedt**



© Chris Gontz

**Freitag, 28.1.
Nachts im Bundestag
Kabarett DISTEL**

Politiker am Rande des Wahnsinns Wie verhält sich eine Selbsthilfe-Gruppe anonymer AfD-Wähler angesichts der Bedeutungslosigkeit ihrer Partei? Wie sieht eine Unterhaltung zwischen einem normalen Grippevirus und

einem Corona-Erreger über die Vor- und Nachteile des deutschen Gesundheitssystems aus? **Eintritt: VV 25/23 €, AK 27/25 € 20.00 Uhr, Kleines Theater Bargtheide e.V. Hamburger Str. 3**

FEBRUAR



Mittwoch, 2.2.

Redaktionsschluss
Am 2. Februar ist nächster Redaktionsschluss. **Anzeigen können bis zum 11.2. eingereicht werden. redaktion@duvenstedter-kreisel.de**

Freitag, 4.2.

Al Andalus - Vortrag
Der Duvenstedter Salon lädt ein zu einem Vortrag von Dr. Katrin Schmersahl. Karten an der Abendkasse. Gäste sind herzlich willkommen. **19.00 Uhr, Einlass: 18.00 Uhr, Max-Kramp-Haus**

Samstag, 5.2.

Kamerabörse für Amateure, Profis und Sammler
An- und Verkauf sowie Bewertung optischer Geräte. Hier haben Sie Gelegenheit, preisgünstig Schnäppchen und Raritäten zu erwerben und sich fachkompetent durch internationale Aussteller und den Veranstalter beraten zu lassen. | **Eintritt: 10 € (Schüler/Studenten bis 25 J. frei) 10.00-16.00 Uhr, Max-Kramp-Haus**



© Jens J.

Fr., 25.02./ Sa., 26.02./ So., 27.02.

Frühstück bi Kellermanns
Zwei-Personen-Stück der Plattdutschen Bühn' Tangstedt e.V. Karten nur im Vorverkauf bei Georg Sellhorn telefonisch 04109 / 9295 oder per E-Mail an pbtangstedt@t-online.de **Eintritt: 10 € Fr.: 16.00 Uhr, Sa./So.: 19.30 Uhr, Plattdutsche Bühn' Tangstedt e.V. Alter Heidkrug, Kayhude**



**KIEFERORTHOPÄDIE
WALDDÖRFER**

Gemütliche
Advents- und
Weihnachtstage
wünscht Ihnen
und Ihren Familien

Ihr Team der
Kieferorthopädie
Walddörfer

Kieferorthopädie Walddörfer
Dr. Jessica Ottogreen
Poppenbütteler Chaussee 37
22397 Hamburg
Tel.: 040/68 98 988 77

www.kfo-walddoerfer.de

PASTOR FAHRS WORTE

Wir hüten den Strohballen



Diese schönen rechteckigen Strohballen, die früher sorgfältig gestapelt auf Anhängern vom Feld in die Scheune gefahren wurden, findet man heutzutage nur noch selten. Auf den Feldern sieht man höchstens diese riesigen Rollen, übermannshoch – und die sind oftmals in Plastiknetze gewickelt, damit sie von der Witterung nicht zu schnell in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Industrialisierung verschlingt die – vermeintliche – Idylle, die es vermutlich so nie gab.

Die Kirchengemeinden, die noch einen kleinen rechteckigen Strohballen haben – vielleicht auch Heu –, müssen ihn jahrelang hüten, wenn sie ihn für den Altarschmuck an Erntedank verwenden wollen – oder auch zu anderen Gelegenheiten.

Eigentlich ist Stroh ja nur Abfall. Der Rest vom Dreschen. Essen kann man es nicht – und als Futter für das Vieh ist Stroh auch nur eine Notlösung. Aber ansonsten ist Stroh eine sehr feine Sache. Man kann allerlei damit anfangen. Man kann damit Fachwerkhäuser gegen Kälte und Hitze schützen. Heute braucht man es allerdings nicht mehr als Dämmmaterial. Man kann die besonders intakten Halme aber auch – nun, der Name sagt es schon – als Strohhalme, als Trinkhalme verwenden. Man kann es aber vor allem als Unterlage für Vieh verwenden, als Lagerplatz, damit die anvertrauten Kreaturen einigermaßen bequem liegen, nicht nur als Milch-, Fleisch-, Wolllieferanten gebraucht werden, sondern von

denen, die für sie verantwortlich sind, rücksichtsvoll und mitfühlend gehalten werden. Das Thema ist und bleibt aktuell. Natürlich ist es wesentlich umständlicher Ställe manuell auszumisten als Betonraster einfach abzuspritzen – und die Gülle läuft unten davon. Das ist dann für die Anforderungen unseres Fleischkonsums deutlich rationeller und billiger. Aber auf Stroh liegt so eine Kuh, ein Schwein, ein Schaf, eine Ziege dann vielleicht doch etwas besser.

Für uns Menschen ist ein Strohsack als Unterlage zum Schlafen oder auch nur zum Ruhen definitiv nicht die bequemste Lösung, denn Stroh piekt ungemain. Nun gut, ehe man erfriert, aber schön ist es nicht.

„Da liegt es, das Kindlein, auf Heu und auf Stroh“ – na, das müssen ja sparsame Verhältnisse gewesen sein ... ein Baby ohne Bettchen.

Nun, eigentlich wollten wir es uns endlich einmal wieder gut gehen lassen, Advent und Weihnachten so richtig genießen; und wir hatten schon gehofft, die Pandemie sei vorbei – doch weit gefehlt. Es ist schlimmer als je – und dann kommen auch noch allenthalben Briefe von wohlwärtigen Organisationen eingetrudelt. Das alles kann schon gewaltig nerven. Und nun will man uns allen Ernstes weismachen, es hätte für uns irgendeine Bedeutung, dass da in einem fernen Land ein kleines Neugeborenes in einem Stall auf Stroh gebettet wird.

Wie ein Tierchen. Irgendso ein Vieh. Normalerweise ist das einfach nur armselig. Zu Weihnachten ist es ein Skandal. Denn es ist eigentlich das Unfestlichste, was man sich vorstellen kann. Und das soll dann irgendwas mit Gott, irgendwas mit meinem Glauben, irgendwas mit – tja – irgendwas mit mir zu tun haben.

Ausgerechnet diese Szene.

Das ist mehr als ein Skandal. Das ist eine Zumutung für uns, die wir uns nach Erlösung, nach Freiheit, nach Erhabenheit, nach Licht und Leben sehnen. Und was wird uns geboten? Ein Baby im Stall!

Wir haben uns – auch nach 2000 Jahren – offensichtlich noch immer nicht daran gewöhnt, dass Gott nicht einfach nur der große Herrscher und Schöpfer oben im Himmel ist, sondern der unerwartete Gott ganz unten. Aus „oben“ wird „unten“, damit aus Stroh Sterne werden können. Dann wird vielleicht „unten“ das neue „oben“.

Peter Fahr





Die Zierhühner fanden den Reitstall attraktiver als ihr eigenes Hühnerhaus.

Da wohnen ja die Hühner!

SCHLUSSWORT VON WULF ROHWEDDER

Zuerst waren es nur zwei oder drei. Man sah sofort: Die waren nicht von hier, irgendwie anders, exotisch, aber interessant. Man sah sie ab und zu, aber sie störten nicht groß. Dann wurden es immer mehr. Und es war klar: Die sind gekommen, um zu bleiben.

Schnell zeigte sich: Die Zierhühner fanden den Reitstall attraktiver als ihr eigenes Hühnerhaus auf dem Nachbargrund-

stück. Irgendwann kam dann auch noch der eine oder andere Hahn dazu, der sich mit entsprechendem Kikeriki vor seinen Damen aufspielte.

Doch wie viel Federvieh kann ein Reitstall aushalten? Sollte es eine Quote für fremde Nutzvögel geben? Eine Obergrenze? Einen Zaun? Eine Mauer? Vielleicht ein Rückführungsprogramm?

Entschieden wurden das letztlich von denen, die am meisten betroffen waren: Die Pferde adoptierten ihre gefiederten Gäste kurzerhand. Die Hühner, die auch abends nicht nach Hause wollen, dürfen nun in den Boxen übernachten, wo sie offenbar immer gemütliche Stangen sowie das eine oder andere Haferkorn finden. Und sollte sich eines der Hühner doch einmal zu frech am Pferdefutter vergreifen, wird es halt mit der Nase weggestupst.

Und die Hinterlassenschaften der Hühner? Die fallen, sagen wir mal, im Vergleich zu denen, die ihre vierbeinigen Gastgeber hinterlassen, nicht so sehr ins Gewicht. Trotzdem wäre es nett, wenn sie – bitte möglichst gut sichtbar – das eine oder andere Ei dalassen könnten.

So sind die Hühner inzwischen bestens integriert. Sollten sie mal nicht rechtzeitig an ihrer Schlafstatt auftauchen, fehlt einem schon fast etwas. Aber zugegeben: Das Kikeriki nervt manchmal schon.

Wulf Rohwedder

Erstklassiges Handwerk für

Heizung · Sanitär · Bad · Dachsysteme



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



Für Dich ausgewählte Urlaubsreisen



Düsseldorf
5 Tage | 4 Nächte ab **395,-**
pro Person



Düsseldorf
5 Tage | 4 Nächte ab **395,-**
pro Person

Wellnessreise Rhein-Main mit MS VIVA MOMENTS

inkl. 30 Minuten
Massageanwendung

ROUTE: Düsseldorf – Koblenz – Frankfurt – Speyer – Düsseldorf

Wellnessreise Mittelrhein mit MS VIVA MOMENTS

inkl. 30 Minuten
Massageanwendung

ROUTE: Düsseldorf – Boppard – Loreley-Passage – Rüdesheim –
Bonn – Düsseldorf

MS Viva Moments

6 Reisettermine 5 Tage / 4 Nächte	Aufpreis für die Einzelkabine (limitiert)
09.02.2022 - 13.02.2022	20% Einzelkabinenzuschlag im Februar und März
17.02.2022 - 21.02.2022	
25.02.2022 - 01.03.2022	
05.03.2022 - 09.03.2022	
13.03.2022 - 17.03.2022	
29.03.2022 - 02.04.2022	

MS Viva Moments

9 Reisettermine 5 Tage / 4 Nächte	Aufpreis für die Einzelkabine (limitiert)
20.01.2022 - 24.01.2022	20% Einzelkabinenzuschlag im Januar, Februar und März
28.01.2022 - 01.02.2022	
05.02.2022 - 09.02.2022	
13.02.2022 - 17.02.2022	
21.02.2022 - 25.02.2022	
01.03.2022 - 05.03.2022	
09.03.2022 - 13.03.2022	
17.03.2022 - 21.03.2022	
25.03.2022 - 29.03.2022	



Düsseldorf
5 Tage | 4 Nächte ab **350,-**
pro Person

Kunst, Kultur & Genuss mit MS VIVA TIARA

ROUTE: Düsseldorf – Amsterdam – Antwerpen – Rotterdam – Düsseldorf



Düsseldorf
8 Tage | 7 Nächte ab **1.195,-**
pro Person

Märchenhafte Mosel mit MS VIVA MOMENTS

ROUTE: Passau – Wien Nussdorf – Solt – Mohács – Novi Sad – Giurgiu –
Tulcea – Russe – Belgrad – Vukovar – Budapest – Bratislava – Krems – Passau

MS Viva Moments

6 Reisettermine 5 Tage / 4 Nächte	Aufpreis für die Einzelkabine (limitiert)
20.01.2022 - 24.01.2022	20% Einzelkabinenzuschlag im Februar und März
24.01.2022 - 28.01.2022	
28.01.2022 - 01.02.2022	
01.02.2022 - 05.02.2022	
05.02.2022 - 09.02.2022	
09.02.2022 - 13.02.2022	
13.02.2022 - 17.02.2022	
17.02.2022 - 21.02.2022	
21.02.2022 - 25.02.2022	
25.02.2022 - 01.03.2022	
01.03.2022 - 05.03.2022	
05.03.2022 - 09.03.2022	
09.03.2022 - 13.03.2022	

MS Viva Moments

9 Reisettermine 5 Tage / 4 Nächte	Aufpreis für die Einzelkabine (limitiert)
02.07.2022 - 09.07.2022	45% Einzelkabinenzuschlag im Juli und September, 30% im Oktober
09.07.2022 - 16.07.2022	
16.07.2022 - 23.07.2022	
23.07.2022 - 30.07.2022	
30.07.2022 - 06.08.2022	
10.09.2022 - 17.09.2022	
17.09.2022 - 24.09.2022	
24.09.2022 - 01.10.2022	
01.10.2022 - 08.10.2022	
08.10.2022 - 15.10.2022	
15.10.2022 - 22.10.2022	
22.10.2022 - 29.10.2022	

VIVA All- Inklusive Leistungen:

- ☀ Vollpension mit Frühstück, Mittagessen, Abendessen (mehrgängige Gourmentmenüs) und Snacks
- ☀ Täglich frisch gefüllte Minibar
- ☀ Ganztags inkludierte Barkarte (Softdrinks, Säfte, Kaffeespezialitäten, Tee, Kakao, Sekt, Apérol, Weißwein, Rosé, Rotwein, Champagner, Biere, Longdrinks, Cocktails, Spirituosen, Liköre)
- ☀ Rituals Beautyprodukte
- ☀ High Tea: Auswahl an Leckereien mit exklusiven Teesorten
- ☀ Trinkgelder
- ☀ WLAN
- ☀ Eine Flasche Begrüßungssekt

Unser Hygienekonzept umfasst: • Screening der Gäste vor Reisebeginn durch umfangreichen Gesundheitsfragebogen, verbindliches Fiebermessen und Nachweis einer vollständigen Impfung oder Genesung* • Verstärkte Desinfektion der öffentlichen Bereiche nach festem Zeitplan und Aufstockung der Handdesinfektionsgeräte • Maskenpflicht an Bord • Optimierte Restaurantkonzept mit vergrößertem Tischabstand • Social Distancing bei Landausflügen durch kabelloses Info-System • 100% Rückerstattung Ihrer Zahlung bei coronabedingter Reiseabsage durch VIVA Cruises • 2G

Detaillierte Reisebeschreibungen der beworbenen Reisen und weitere Angebote finden Sie unter: www.duvenstedterkreisel-reisen.de



DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

Alles, was zum Fest zählt:

Die Wärme eines wunderbaren Zuhauses

Nun beginnt ganz offiziell die gemütliche Weihnachtszeit, die klassische Tradition mit großen Emotionen verbindet. Dabei steht unsere Sehnsucht nach Behaglichkeit, Zuflucht und Wärme im Fokus der Aufmerksamkeit. Was gibt es daher Schöneres, als sich nach einem langen Tag wieder im eigenen Zuhause wiederzufinden und den ganz persönlichen Traum vom behaglichen Wohnen zu leben.

*Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen 1. Advent
und eine schöne Vorweihnachtszeit!*



Ihr Axel Beth
Geschäftsführer

DAHLER & COMPANY Alstertal
Inh.: DAHLER & COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Telefon 040.53 05 43-0 | alstertal@dahlercompany.de

www.dahlercompany.com