

# ALSTER

LOCAL | PEOPLE | LIFESTYLE | 01 2024

MAGAZIN

## ENDPHASE?

**KATJA STUDDT**  
über Alterspubertät

## TRENDY

**PEACH FUZZ**  
Ein Farbton, der „umarmt“

**Sparen Sie sich  
Ihre guten Vorsätze.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Mehr Sport, weniger Zucker, unbedingt sparen...  
**Wir wünschen Ihnen ein glückliches neues Jahr**  
und drücken die Daumen, dass es mit Ihren guten  
Vorsätzen klappt.

**Den Part mit dem Sparen übernehmen gern wir:**  
mit einer persönlichen Beratung, die aus Ihrem Geld  
Zukunft macht.

Wir freuen uns auf Sie!



## Bringen Sie Ihr Unternehmen in Sicherheit.

Inhabergeführter **IT-Dienstleister** mit hanseatischen Grundprinzipien,  
hochspezialisiert im Bereich Sicherheit.

Außerdem: Serverwartung | Pflege von Arbeitsstationen | Externe Datensicherung  
Beseitigen von Sicherheitslücken | 24 Std. Service





## LIEBE LESERINNEN & LIEBE LESER

**G**ute Vorsätze nerven. Sie erzeugen nur unnötigen Druck, der in einem schlechten Gefühl endet - weil es dann doch wieder nicht geklappt hat. Ist ja auch nicht klug, Dinge, die geändert oder ganz abgestellt werden sollen, ins nächste Jahr zu verschieben. „Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag“, soll schon Konfuzius gesagt haben. Gut, schlaue Sprüche anderer können auch ganz schön nerven. Vor allem natürlich das Wissen um deren wahren Kern. Trotzdem haben wir einige gesammelt (S. 34). Mir gefällt „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende“ von Oscar Wilde dabei mit am besten ... klingt hoffnungsvoll und lässt vieles offen.

Ebenfalls ein Thema - das viele betrifft - ist die Alterspubertät, auch Midlife Crisis genannt. Welche merkwürdigen Auswirkungen sie auf das Zusammenleben haben kann, ist aktuell in Winterhude zu sehen. Auf der Bühne der Komödie Winterhuder Fährhaus in der Uraufführung von „Es ist nur eine Phase, Hase“. Darüber sprachen wir mit der Hamburger Schauspielerin Katja Studt und verlosen Karten für das Stück (S. 12)

Dazu gibt es wieder viele spannende Kulturtipps sowie Interviews im Magazin. Beispielsweise mit der Winterhuder Poetry Slamerin Paulina Behrendt die bei den „Kampf der Künste Awards“ den Publikumspreis gewonnen hat (S. 24). Um Kunst geht es auch beim Jürgen-Blankenburg-Preis der Stiftung KulturVermögen (S. 16) die ein Jungstudium an der HAW ermöglicht. Das sind doch beispielsweise mal gute Aussichten für dieses Jahr, genau wie der Farbtrend „Peach Fuzz“ in der Mode (S. 20) - mal wieder etwas Helles & Fröhliches. Das tut gut in diesen Zeiten.

Viel Spaß beim Lesen und viel Glück & Gesundheit in diesem Jahr

**Wir sprachen mit  
der Schauspielerin  
Katja Studt - spielt  
in Winterhude  
Theater - über  
Alterspubertät.  
Seite 12.**



© Katja Studt/Little Lwowski Photography

*Kai Wehl*

Kai Wehl,  
Chefredakteur



# LAST SEASON SALE

50%

Bis zu 50% auf Ausstellungsstücke  
und Modelle aus der Saison 2023\*



**PRESALE**  
20% auf die  
Kollektion 2024\*\*



**Schulze Outdoor Living GmbH & Co.KG**

Waldweg 95 | 22393 Hamburg-Sasel | Tel.: 040 - 601 2012

Di. - Fr.: 10.00 - 18.00 Uhr | Sa.: 10:00 - 16:00 Uhr

[www.schulze-outdoorliving.de](http://www.schulze-outdoorliving.de)



**20** HIGHLIGHTS IN DER  
TRENDFARBE  
PEACH FUZZ

© myclassico (2), Lunius



## INHALT

### 3 EDITORIAL

### 6 NEWS

Schachfestival im AEZ, Macbeth, Sportförderung,  
Fitness und Spende an Mütter und Kinder

### 8 KUNST

Zwei spannende Ausstellungen in Hamburg

### 10 KREATIVER WETTKAMPF

Karten Hamburger Comedy Pokal gewinnen

### 12 URAUFFÜHRUNG

Katja Studt spielt Theater in Winterhude

### 14 FINGERFERTIG

Anne Michael neue Kantorin in Harvestehude

### 16 KUNSTNACHWUCHS

KulturVermögen ermöglicht Jungstudium

### 18 VERANSTALTUNGSTIPPS

Konzerte - von Chanson bis Metall

### 20 MODISCH

Peach Fuzz als Farbtrend

### 24 WORTGEWALTIG

Winterhuder Poetry Slamerin

### 34 SPRÜCHE

schlauer Köpfe



## 26 MIT BILDERN RÄUME GESTALTEN

### TIPPS & TRENDS

**26 BAUEN & RENOVIEREN**  
Wow-Effekte mit Bildern

**30 IMMOBILIEN**  
Neuerungen in der Wohnungs-  
und Energiepolitik

**33 GESUNDHEITSRATGEBER**  
Gesunder Granatapfel

### SERVICE

**30 Impressum /  
Kleinanzeigen**



## 8 AUSSTELLUNGSTIPP: CINDY SHERMAN

© Cindy Sherman, Courtesy the artist and Hauser & Wirth

## Sanitärtechnik Lind

Sanitär - Heizung - Bäder

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

## Lampen und Schirme Stilleuchten Götzl



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



**EINBAU-MÖBEL**  
Einbau - Dachschrägen  
Direkt vom Hersteller  
**JEDES Maß**  
Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29  
www.interhansa.de - 040-606895-0  
**Große AUSSTELLUNG**

## Markisen und Sicherheitsrollläden von Atzert & Bruns

- aus eigener Produktion -

Wir bieten Ihnen den Schutz den Sie in jeder Wetterlage benötigen. Ob Regen-, Sonnen-, oder Einbruchschutz, wir haben die passende Lösung. Rollläden, Markisen und Terrassendächer von Atzert & Bruns.



Rollläden, Markisen, Sonnenschutz  
www.rolladenatzert.de, Ahrensburger Str. 66  
22041 Hamburg  
Tel.: 040/68 91 36 16  
Fax: 040/68 91 34 27

## Alster-Textilpflege

Der Schneider - Der Wäscher - Der Reiniger

### Unsere Leistungen

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

**Pullover, Strickjacke,  
Polo T-Shirt**

(normale Größe)

montags je **5,50 €**

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr,  
Sa. 8.00-15.00 Uhr  
**Sierichstraße 30**  
22301 Hamburg  
Tel. 040-279 42 48



## SCHACHFESTIVAL IM AEZ

Vom **29. Januar bis zum 3. Februar** findet im **Alstertal-Einkaufszentrum (AEZ)** das Schach-Festival „**Faszination Schach**“ mit vielen Aktionen und spannenden Partien statt. Vormittags können Schul-Kinder täglich Zug um Zug das Einmaleins des Schachs spielerisch lernen. Nachmittags kann sich jeder mit namhaften Spitzen-Sportlern messen, spannende Simultan-Schach-Shows erleben. Am Abend werden Einzel-Turnier-Spiele ausgetragen. Höhepunkt wird das Masters Finale um den Titel ‚Schach-König‘. Teilnahme und Eintritt für das Festival sind kostenfrei. Mehr Infos: [www.alstertalplus.de/2024/01/02](http://www.alstertalplus.de/2024/01/02)



## MACBETH IN ROTHERBAUM

Die **University Players** sind zurück, dieses Mal mit einem Klassiker der Theaterliteratur: **MACBETH** von William Shakespeare. Das Stück feiert Premiere am **19. Januar** im Audimax auf dem Universitäts-Campus. Aufgepasst: This University Players production remains true to the original text, maintaining Shakespeare's original language with a few edits! Weitere Vorstellungen: 20.-22. / 24.-26. / 28. und 31.01. sowie 02.+03.02. Mehr Infos Tickets gibt es auf [www.universityplayers.de](http://www.universityplayers.de). Online-VVK: 12 € / 6 € (erm.) Abendkasse: 15 € / 8 € (erm.) und Schulklassen: 5 € pro Schüler\*in, eine zusätzliche Begleitkarte ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten: [up@uni-hamburg.de](mailto:up@uni-hamburg.de)



**Mäzenin Linda Stiefel (Mitte) überreichte den 1.155.555 Euro-Scheck zusammen mit der Unterstützerin und Unternehmerin Caro Daur (r.) an Mamilies-Geschäftsführerin Sidonie Fernau.**

## 1.155.555€ FÜR DEN GUTEN ZWECK

Die deutsch-amerikanische Unternehmerin **Linda Stiefel** hat die Sensationssumme von 1.155.555 Euro an das Hamburger Sozialunternehmen **Mamilies** gespendet. Dessen Ziel ist es, Frauen und Kindern mit Migrationshintergrund durch Bildung (u.a. Deutschkurse) und Begegnung den bestmöglichen Start in ein Leben in Deutschland zu ermöglichen. Mamilies ist 2015 aus dem ehrenamtlichen Engagement von **Leyla Oehrich** entstanden, selbst Mutter und



Erziehungswissenschaftlerin. Sie entschied sich statt der begonnenen Promotion für die Schaffung eines Begegnungsortes, der als Modell-Einrichtung fungieren soll, um neue Ansätze zum Spracherwerb zu pilotieren. Fünfmal in der Woche wird den geflüchteten Frauen vormittags Deutschunterricht und eine Kinderbetreuung angeboten. „Mütter und Kinder sind meines Erachtens die Türöffner für eine gelungene Integration geflüchteter Familien“, sagt Fernau. Mehr Infos: [www.mamilies.de](http://www.mamilies.de)



Haspa-Filialdirektor Dennis Baade überreicht Fritz Burkhardt die Urkunde. SC-Vorsitzender Ronald Lotz hält das Sparschein, das das Preisgeld in Höhe von 2.500 Euro symbolisiert (v.l.).

## HAMBURGS VEREINSHELD GEKÜRT

Freizeitsport ist ohne Ehrenamtler:innen nicht möglich. Als großes Dankeschön stellt sie die **Sparkassen-Finanzgruppe** als größte nichtstaatliche Sportförderin Deutschlands mit der Aktion „**Vereinsheld:innen gesucht**“ in den Mittelpunkt. Gesucht wird für jedes Bundesland. In Hamburg setzte sich **Fritz Burkhardt vom SC Victoria** (77, Jugendwart und Hockey-Obmann) mit deutlichem Abstand als Gewinner durch. Dafür gab es eine Urkunde sowie 2.500€ für die Vereinskasse. Dennis Baade, Filialdirektor der Haspa in Eppendorf, freute sich für den SC Victoria. „Ich kenne das Stadion gut, denn wir sind ja als Sponsor von ‚Kicken mit Herz‘ seit Jahren hier, wenn das UKE-Team gegen die Promi-Auswahl antritt. Und auch die Vicky-Fußballer unterstützen wir“, sagte Baade. Bisher sei das Thema Hockey ein wenig an ihm vorbeigegangen. „Durch die Ehrung für den Hockey-Vereinshelden dürfte es aber künftig deutlich mehr Aufmerksamkeit für diese Sportsparte des SC Victoria geben“, hofft der Filialdirektor.



Özen Birken,  
Gründer von  
AREA3SIXTY

## GESÜNDER & FITTER WERDEN

Das kann mit den kombinierten EMS- und Crosstraining-Methoden von **AREA3SIXTY** in der Gertigstr. 44 gelingen. „Wir erstellen nach einem Body Check und einer Ernährungsberatung einen persönlichen Plan, der dazu führen kann, dass Pfunde in Rekordzeit purzeln“, erklärt AREA3SIXTY-Gründer Özen Birken lächelnd und fährt fort, „In meiner Trainerlaufbahn hatte ich mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun - jeder mit seinen eigenen Zielen. Eine Gemeinsamkeit hatten jedoch alle, die diese nachhaltig erreicht haben: Sie sind am Ball geblieben. Bist du auch bereit durchzuziehen und deine Ziele mit meinem Team und mir zu erreichen? Dann melde dich gerne unter **Tel. 040 63 73 69 80** und auf **www.area3sixty.com**.“

**LA MADERA**  
RESTAURANTE

**HUFTSTEAK** | **GARNELEN** | **SPARERIBS**  
vom Schwein oder Rind

**ALL YOU CAN EAT** **29,90 €**  
PRO PERSON  
serviert mit Potato Dippers und Kräuterbaguette

1. bis 31. Januar 2024 | Montag bis Samstag  
Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg - Tel.: 040 / 380 76 165  
www.la-madera.de

**WOLFFHEIM WOLFFHEIM**

Die 100% Experten für Wohnimmobilien

**Wir sind umgezogen!**  
**Neu: Eppendorfer Landstraße 45**  
(direkt rechts neben dem Edeka Schlemmermarkt)

*Ihr Anliegen ist bei uns Chefsache*

Eppendorfer Landstraße 45 · 20249 Hamburg  
Tel. 040 460 59 39 · [www.wolffheim.de](http://www.wolffheim.de)

# SEHENSWERT

Eis und Schnee haben uns überraschend im Griff ...nasskalt. Perfektes Wetter, um eines der **Hamburger Museen aufzusuchen**. Wir präsentieren **zwei spannende Ausstellungen**, die Sie nicht verpassen sollten.



Cindy Sherman – *Untitled #462, 2007/2008*

## FOTOGRAFIE DER EXTRAKLASSE

Die 1954 geborene US-Amerikanerin **Cindy Sherman** zählt zweifellos zu den bedeutendsten und international erfolgreichsten Künstler\*innen der Gegenwart. 50 Werke aus fünf Dekaden werden aktuell noch bis zum 3. März in der Sammlung Falckenberg/Deichtorhallen Hamburg präsentiert.

In ihren Fotografien inszeniert sich Cindy Sherman gekonnt selbst in vielfältigen Rollen, mit denen sie sowohl spielerisch als auch kritisch tradierte Schönheitsideale und Stereotypen infrage stellt. Inspiriert wird sie dabei von unterschiedlichen Bildwelten wie Kino, Fernsehen, Werbung, Magazinen, Kunstgeschichte, Märchen, das Internet und die sozialen Medien. Sie alle gaben und geben ihr entscheidende Anstöße. Dabei zieht sich die Mode wie ein roter Faden durch ihr facettenreiches Werk. Die Ausstellung „**ANTI-FASHION**“ widmet sich umfassend dem fesselnden Dialog zwischen Cindy Sherman und der Modewelt. Kommerzielle Aufträge, die sie seit den 1980er Jahren regelmäßig von renommierten Modehäusern wie

Chanel, Designerinnen und Designern wie Stella McCartney sowie internationalen Modemagazinen wie Vogue und Harper's Bazaar erhielt, nutzte sie als ständige Quelle der Inspiration. Aber auch umgekehrt beeinflusst die Künstlerin bis heute die Ästhetik der Modewelt und setzt wesentliche Impulse, auch für eine ganze Generation von Fotograf\*innen.

## SAMMLUNG FALCKENBERG/ DEICHTORHALLEN HAMBURG

Phoenix Fabrikhallen, Wilstorfer Str. 71,  
Tor 2, Hamburg, [www.deichtorhallen.de](http://www.deichtorhallen.de)



Cindy Sherman – *Untitled #410, 2003*





Anna Bochkova – Alien Commitment, 2023 (Detail)

## JAHRESAUSSTELLUNG

Unter dem Titel „Andere Verhältnisse“ zeigt der Berufsverband bildender Künstler\*innen Hamburg vom **20. Januar bis zum 25. Februar** im Kunsthaus Hamburg seine Gruppenschau.

Die für die Ausstellung ausgewählten Arbeiten gruppieren sich um drei thematische Schwerpunkte: Einige der Künstler\*innen kreieren mit ihren Skulpturen und Installationen traumartige Landschaften und amorphe Strukturen, die spekulative, teils eskapistische Realitäten jenseits kapitalistischer Wachstumsbestrebungen entwerfen. Andere stellen den menschlichen Körper wandelbar und hybrid ins Zentrum ihrer Arbeit. Verweise auf historische Körperdarstellungen und damit verbundene Zukunftsnarrative dienen als Ausgangspunkt, um vermeintlich fixe Annahmen, etwa hinsichtlich des Verhältnisses von Frau und Natur oder Mensch und Maschine, aufzubrechen. Wieder andere Positionen nähern sich dem Ausstellungsthema formalästhetisch: Durch einen spielerischen Umgang mit Komposition, Material und Farbe loten sie das Verhältnis von Chaos und Ordnung sowie die darin liegenden Potentiale aus. Komplettiert wird die Werk Auswahl durch zwei performative Arbeiten, die das Element des Vergänglichen beleuchten und die Ausstellungshalle selbst zum Möglichkeitsraum erheben.

## KUNSTHAUS HAMBURG

Klosterwall 15, Hamburg, [www.kunsthaushamburg.de](http://www.kunsthaushamburg.de)



Miriam Breig –  
ohne Titel, 2020

## TENDENZEN

Goldschmiede

seit 1986



Handgefertigte Trauringe  
aus eigener Werkstatt

Besucht uns am **24.02.2024** beim TENDENZEN WEDDING DAY  
in Eppendorf. Lasst Euch von unseren Lieblingspartnern beraten.

Mehr Informationen auf:

[www.tendenzen-goldschmiede.de](http://www.tendenzen-goldschmiede.de)

Eppendorfer Landstraße 26, 20249 Hamburg

Schmuggelstieg 2, 22848 Norderstedt

KOMÖDIE  
WINTERHUDER  
FÄHRHAUS

MIT  
GÖTZ OTTO  
KATJA STUDD  
THORSTEN NINDEL  
ANNA GRISEBACH  
UND LOUIS HELD  
REGIE  
UTE WILLING

ES  
IST NUR  
EINE PHASE,  
HASE

VON STEFAN VÖGEL  
FREI NACH DEM GLEICHNAMIGEN BUCH VON MAXIM LEO & JOCHEN GUTSCH

19. JANUAR BIS 25. FEBRUAR 2024

Foto: Michael Petersohn



Die Sieger der 20. Auflage des Hamburger Comedy Pokals: Benedikt Mittmansgruber (2. Platz), Johannes Floehr (1. Platz) und Tim Schaller und ValterRado (3. Platz, v.l.). Wer wird diesmal jubeln?

© Burkhard Fuchs

# HIER GIBT'S WAS ZU LACHEN

**Deutschlands heiterster Wettbewerb** ist nach einer einjährigen Pause zurück auf den Bühnen der Stadt: der **Hamburger Comedy Pokal**. 20 Comedians und Comediennes battle vom 26. bis 30. Januar in der 21. Auflage des Events um den Sieg. Wir sprachen mit der **Teilnehmerin Anna Bartling** und **verlosen Karten** für Alma Hoppe in Eppendorf.

**ALSTER MAGAZIN: Wie würdest du deinen Humor beschreiben? Was ist dein Alleinstellungsmerkmal?**

**Anna Bartling:** Ironie und Sarkasmus sind ein großer Bestandteil meines Humors. Ich spreche über Dinge, die einen wahren Kern haben und führe diese in meinem Programm ins Absurde. Comedy bedeutet für mich, Alltagserzählungen oder etwaige andere Erfahrungen übersteigert darzustellen und Grenzen zu überschreiten.

**Du hast ein abgeschlossenes Psychologie-Studium. Wie kamst du zur Comedy?**

Ich war schon immer ein Fan von Stand Up Comedy - habe es aber nie wirklich als Beruf in Erwägung gezogen. Der Gedanke kam eigentlich erst, als ich nach meinem Master endlich etwas Freiraum hatte und überlegt habe, was mir jetzt wirklich Freude bereiten würde. Ich wusste, dass ich ganz gut schreiben kann. Bereits seit 10 Jahren stehe ich mit eigenen Poetry Slams auf der Bühne und habe somit einiges an Erfahrung gesammelt. Stand Up Comedy war natürlich eine andere Herausforderung, doch im Endeffekt stand ich nur vor der Frage "Macht es mir Spaß oder nicht?". Da ich diese mit Ja beantworten konnte, war für mich klar, dass ich es

ausprobieren möchte. Nach diesem Motto gehe ich generell vieles an. Manchmal muss man ins kalte Wasser springen.

**Wie sieht es aus mit Lampenfieber vor Auftritten?**

Das hält sich bei mir in Grenzen. Ich leide nicht per se unter starkem Lampenfieber, kenne aber durchaus diese gewisse Nervosität, die sich bei mir meist in Form von Bauchweh äußert. Meist laufe ich dann ein wenig auf und ab. Sobald ich die Bühne betrete, ist es dann auch wieder fort. Als ich 15 Jahre alt war, war ich noch ganz schön am Zittern - doch irgendwann hatte ich genug Bühnenerfahrung. Mittlerweile spiele ich 25 Shows im Monat. Hätte ich jetzt noch Lampenfieber, wäre das ziemlich anstrengend.

**Testest du vor deinen Shows, welche Witze eine gute Resonanz hervorrufen?**

Definitiv. Witze testen ist ganz wichtig. Das mache ich wahnsinnig viel. Besonders beim Stand Up Komitee probiere ich regelmäßig Neues aus und wenn es gut ankommt, spiele ich es dann bei den Mixed Shows. Grundsätzlich testen die meisten Comedians bei Open Mics neue Witze auf ihre Wirkung.

**Welche Themen gefallen dir am besten?**

Wenn Comedians von ihrer Schulzeit erzählen, finde ich das immer spannend. Darüber spreche ich auch gerne. Grundsätzlich

kann ich mich für alles begeistern! Besonders wenn es Dinge sind, die ich selbst erlebt habe. Gewisse Berührungspunkte sind mir wichtig und meistens entsteht so auch mein Comedyprogramm: Es inkludiert Dinge, die FreundInnen oder mir tatsächlich passiert sind.

#### Wie gehst du mit Konkurrenz und Wettbewerbssituationen um?

Mein Vorteil ist die langjährige Poetry Slam Erfahrung. Dort befindet man sich immer in einem Wettbewerb. Ich habe eigentlich selten diesen Konkurrenzgedanken. Man spricht halt nicht jeden Gast an, aber irgendwann findet man sein Publikum. Außerdem machen alle Comedians sowieso ihr eigenes Ding und das ist auch gut so. Würde ich meine Arbeit ständig mit dem Gefühl des Wettbewerbs und der Bestätigung in Verbindung bringen, könnte ich mich weniger gut auf das Wesentliche fokussieren. Also gebe ich einfach mein Bestes und habe Spaß!

#### Nun steht der Comedy Pokal vor der Tür.

##### Worauf freust du dich am meisten?

Ich freue mich sehr auf den Austausch mit den anderen Comedians und darauf, ihre Kunst kennenzulernen. Meine Vorrunde findet im Kulturhaus Dulsberg statt. Da ich dort noch nie aufgetreten bin, bin ich gespannt, wie es sein wird und freue mich, ein längeres Programm spielen zu können. Es ist unglaublich schön, den Aufschwung von Stand Up Comedy zu erleben. Deshalb freue ich mich umso mehr auf die Shows und die BesucherInnen. Ich empfehle es wirklich allen, zum Comedy Pokal zu kommen! *ho*

**Alle Infos, Teilnehmer und Aufführungsorte sowie Tickets gibt es auf [www.hamburgercomedypokal.de](http://www.hamburgercomedypokal.de)**

**„Manchmal muss man ins kalte Wasser springen“, lautet ein Motto von Anna Bartling, eine von 20 TeilnehmerInnen des diesjährigen Wettbewerbs.**



#### MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen 2x2 Karten für die NACHT DER SIEGER\*INNEN am 30. Januar um 20 Uhr in Alma Hoppes Lustspielhaus, in der die ersten 3 und der/die Publikumspreisträger\*in ein Best-of-Programm abfeiern. Wer 2 Tickets gewinnen möchte, schickt bis zum 23.01. eine E-Mail an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de). Aus allen Einsendungen werden 2 per Zufall gezogen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Haspa Private Banking – so individuell wie Ihr Fingerabdruck.



Lassen Sie uns gemeinsam Ihre persönliche **Private Banking ID** entwickeln, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse als Unternehmerinnen und Unternehmer, Vermögende oder Top-Verdienende.

**Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch:**

**Frank Dubbert** Direktor Private Banking, Tel. 040 3578-92255, [frank.dubbert@haspa.de](mailto:frank.dubbert@haspa.de)

**Haspa**  
Private Banking

*Spielen in Winterhude  
Theater: Anna Grisebach  
und Louis Held (oben)  
Katja Studt, Götz Otto und  
Thorsten Nindel (unten v.l.)*



# „ÄLTERWERDEN IST EIN GESCHENK“

Ab dem **17. Januar** bietet das Stück **„Es ist nur eine Phase, Hase“** in der Komödie Winterhuder Fährhaus viel Raum zum Lachen. Die Uraufführung nach dem gleichnamigen Buch behandelt das Thema Älterwerden auf amüsante Weise. Wir sprachen mit Schauspielerin **Katja Studt** über ihre Rolle, die **Alterspubertät** und mehr.

## ALSTER MAGAZIN: Ihre Filmografie ist bemerkenswert lang. Was ist das Besondere an der Arbeit als Schauspielerin?

**Katja Studt:** Es wird nie langweilig. In der Vorbereitung suche ich nach dem menschlichen Kern der Rolle. Warum ist die Person so, warum handelt sie so? Man schöpft aus Fantasie und eigenen Erfahrungen, braucht Beobachtungsgabe und Einfühlungsvermögen und nähert sich so dem Charakter in all seinen Facetten an. Das ist immer wieder aufs Neue spannend, da Menschen so vielschichtig sind.

## Sie hatten bereits mit 13 Jahren Ihre erste Filmrolle. Wie empfinden Sie es, so früh diesen Beruf auszuüben?

Ich habe es die ersten Jahre nicht als Beruf begriffen, sondern als ausgelebte Leidenschaft und als riesiges Glück, ein so erfüllendes Gefühl beim Spielen erfahren zu dürfen. Die Gewissheit, dass es mein Beruf ist, war irgendwann einfach da und fühlte sich sehr richtig an.

## Nun sind Sie bald in dem Stück „Es ist nur eine Phase, Hase“ auf der Bühne der Komödie Winterhuder Fährhaus zu sehen. Es wird eine Uraufführung des Spiegel-Bestsellers sein. Wie groß ist die Aufregung?

Noch hält sie sich in Grenzen, da wir inmitten intensiver Endproben stecken und ich kaum Zeit habe, darüber nachzudenken. Wenn es doch kurz passiert, mischt sich Aufregung mit Vorfreude und ich bekomme schlagartig schnelles Herzklopfen und feuchte Hände und somit eine Ahnung davon, was in mir schon brodelt.

## In dem Stück geht es um die sogenannte „Alterspubertät“, die einigen zu schaffen macht. Wie stehen Sie selbst zu dieser Thematik? Wie gehen Sie mit dem Älterwerden und den daraus resultierenden Veränderungen um?

Bis dato überraschend gut. Das Älterwerden ist ein natürlicher Prozess, den jeder Mensch durchlebt. In guten Zeiten denke ich mir: Das Älterwerden ist ein Geschenk, welches Erfahrungen und Weisheit mit sich bringt. In anderen Zeiten hilft mir das Wissen, dass Humor einem bei vielen Herausforderungen hilft.

## Was ist das Interessante an Ihrer Rolle?

Christiane ist sehr pragmatisch veranlagt und führt ein eigentlich glückliches Leben. Ihre heile Welt gerät aber schlagartig aus den Fugen, als ihr Mann in eine altersbedingte Sinnkrise stürzt und das Leben seinen Alltagstrott-Schleier fallen lässt. Trotzdem bleibt sie sich selbst treu und hält nicht viel von der Idee, sich altersbedingt neu erfinden zu müssen.

## Worauf dürfen sich die Zuschauer:innen freuen, wenn sie das Stück besuchen?

Auf einen unterhaltsamen Abend, der zum Abschalten, Loslassen und bestenfalls viel Lachen einlädt. Humor kann Menschen miteinander verbinden und tut der Seele gut, gerade in diesen herausfordernden Zeiten.

Hanna Odenwald

### TIPP UND VERLOSUNG

Vom **17. Januar bis zum 25. Februar** zeigt die Komödie Winterhuder Fährhaus das Stück „**Es ist nur eine Phase, Hase**“ von **Stefan Vögel** - frei nach dem gleichnamigen Buch von Maxim Leo & Jochen Gutsch. Thema: Merkwürdigkeiten im Zusammenleben aufgrund startender Alterspubertät. Tickets und Infos auf [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)



**Wir verlosen 3x2 Karten** für die Vorstellung am 16.02. um 19.30 Uhr. Wer 2 gewinnen möchte, der sendet bis zum 11.02. eine E-Mail an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de) Stichwort: Phase. Unter allen Einsendungen wird per Zufall gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**JETZT ANMELDEN NUR**  
**99.-**

# 28 DAY FATBURNING PROGRAM

In 4 Wochen zur Form Deines Lebens.  
++Limitierte Aktion++

+ Innovatives Cross Training+kabelloses EMS mit Personal Trainer.  
+ 28 Tage Vollgas und 10 Kg abnehmen.  
+ Full Service mit EMS Ausrüstung, Elektrolyte-Flat, Shakes, Handtuch u.v.m.

GERTIGSTR. 44 | 20303 HAMBURG | 040-63 73 69 80 | [www.face2facegym.de](http://www.face2facegym.de)

### Lichtsteuerung mit Jalousien



© Germania-Luxflex

**Rollos  
Plissees  
Lamellen  
Jalousien  
Vorhänge  
Insektenschutz**



Hoheluftchaussee 30  
20253 Hamburg

Mundsburger Damm 54  
22087 Hamburg

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



## prima TEXTIL- PFLEGE

### 3 Pullis

ab € 9,90

**Eppendorfer Landstr. 98**  
20249 Hamburg  
Tel.: 040 - 47 37 20

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr.: 8.00 - 18.00 Uhr  
Sa: 9.00 - 16.00 Uhr

*Sang im Kinderchor ihrer Gemeinde und an der Domsingschule Trier: „Damit fing alles irgendwie an“, sagt Anne Michael, die neue Kantorin von St. Nikolai am Klosterstern.*



© Kolja Berger

# NEUE TÖNE IN ST. NIKOLAI

Ein Wechsel mit starkem Debüt - 5 Jahre lang spielte **Anne Michael** am Meldorfer Dom die Orgel. Nun ist sie die **neue Kantorin an der Hauptkirche St. Nikolai in Harvestehude**. Bei ihrem Antrittskonzert Ende 2023 kam die Kirchengemeinde erstmals in den Genuss ihrer Musik. Wir wollten mehr wissen!

**ALSTER MAGAZIN:** Als Kantorin bilden Sie einen wesentlichen Teil der Kirche. Ohne Musik wären Gottesdienste nicht das, was sie sind. Wie kam es zu dieser Berufswahl? Hatten Sie schon immer einen direkten Bezug zur Kirche und der Musik?

**Anne Michael:** Tatsächlich waren meine Eltern keine „typischen Kirchgänger“, die jeden Sonntag am Gottesdienst teilnahmen. Dennoch hatten wir einen Bezug zur Kirche und zum Glauben. Meine Eltern sind beide getauft und ich ebenfalls. Was mich rückblickend in meiner Entwicklung besonders prägte, war die Zeit im Kinderchor unserer Gemeinde sowie an der Domsingschule Trier. Damit fing alles irgendwie an. Besonders am Trierer Dom habe ich die katholischen Werte verstärkt erlebt und konnte viel lernen. So auch das Spielen der Orgel. Mir machte das alles unglaublich viel Spaß und insofern war es einfach der richtige Schritt, das auch zu meinem Beruf zu machen. Musik verbindet und dieser Aspekt gefällt mir einfach.

**Sie waren die letzten fünfeinhalb Jahre als Kantorin am Meldorfer Dom tätig. Nun haben Sie sich entschieden, diese Arbeit in der Hauptkirche St. Nikolai in Harvestehude fortzuführen. Wieso der Wechsel?**

Als ich die Ausschreibung von der St. Nikolai gesehen habe, zog es mich ganz klar dahin. Mich hat es gereizt, in einer so großen und bekannten Kirche zu arbeiten. Ich habe mich in der Meldorfer Kirchengemeinde sehr wohl gefühlt, aber: Ich war bereit für eine neue Herausforderung! Deshalb fühlte es sich nach einem logischen Schritt an, die Stelle in Harvestehude anzutreten. In Meldorf konnte ich viel ausprobieren und mich somit stark weiterentwickeln. Das in der St. Nikolai weiterführen zu dürfen, erfüllt mich mit Freude. Allein die Räumlichkeit inspiriert mich in meinem Tun. Es ist der richtige Ort für mich!

**Was möchten Sie dort denn explizit weiterführen?**

Ich mag es, kreativ zu sein und immer wieder neu zu improvisieren. Dabei verliere ich das Traditionelle natürlich nicht aus den Augen, doch die Fusion von Tradition und Modernem gefällt mir. Mit der neuen Hyper-Orgel, die kürzlich in St. Nikolai ihren Platz gefunden hat, ist so einiges mehr möglich. Es ist eine ganz neue Art, Klänge zu erzeugen und sie bietet viel Spielraum - was mir sehr gefällt. Für mich sind Orgeln wie eigene Individuen, die es immer wieder neu zu entdecken gilt. Ich nehme es mir zur Aufgabe, aktuelle Strömungen und Altbewährtes in meiner Musik zu vereinen und die Kirchengemeinde damit abzuholen.

**Ende des vergangenen Jahres fand Ihr Antrittskonzert statt. Können Sie uns davon erzählen?**

Auch wenn mein Stellenantritt mitten in die laufende Konzertsaison fiel, bin ich doch sehr froh über diesen Zeitpunkt. Denn was schweißt Chorleitung und SängerInnen mehr zusammen, als ein gemeinsames Probenwochenende mit anschließendem Konzert, wenn man nur einige wenige Proben zusammen hat? So habe ich mein Antrittskonzert als einen schönen und vielversprechenden Auftakt für die gemeinsame weitere Arbeit empfunden. Auf dem Programm stand neben der Messe in D-Dur von Antonín Dvořák für Chor und Orchester u.a. auch eine Chorimprovisation, bei der die SängerInnen frei mit den Tönen umgehen durften. Für viele war das eine ganz neue Erfahrung und sie haben sich wunderbar darauf eingelassen. Das Publikum war besonders von diesem Werk sehr beeindruckt. Ich bin in diesem Konzert nicht nur von Kantorei und Orchester, sondern auch vom Publikum und der Gemeinde sehr herzlich empfangen worden - und nehme das schöne Gefühl mit, hier sehr willkommen zu sein. Darüber freue ich mich sehr! ho



## PLATTFORM-FESTIVAL AUF DER UHLENHORST

In der **21. plattform-Spielzeit** vom **28. Februar bis zum 02. März** im Ernst Deutsch Theater dreht sich alles um das Thema Zukunft... Utopie oder Dystopie? Generation y oder Generation z? Willkommen im Metaverse? Letzte Chance? Wer willst du sein? Folge dem weißen Kaninchen? Mit diesen und anderen Fragen setzen sich die MacherInnen und rund 250 Jugendliche auseinander. Es gibt vier bunte Tage, gefüllt mit Theater, Tanz, Performance, Diskussionen, Präsentationen und Workshops. Alle Bühnen des Theaters werden bespielt, und auch der Backstage-Bereich öffnet seine Türen! Infos und Tickets für 10 € / 5 € / freier Eintritt gibt es auf [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.de)

## ALSTER MAGAZIN ALS E-PAPER

Sie möchten kein Magazin verpassen?  
Dann jetzt unser ePaper bestellen und Sie erhalten immer  
die aktuelle Ausgabe – digital, kostenlos und pünktlich!



[www.magazine.hamburg/e-paper](http://www.magazine.hamburg/e-paper)



# Hier wird Ihr Gehalt nicht gekürzt.

## Das kostenlose Gehaltskonto

- ✓ ohne Mindesteingang
- ✓ einfach online oder in der Filiale abschließen

**Jetzt wechseln!**



# Girokonto 0,00€

**Sparda-Bank**

Hamburg

\*Weitere Informationen zur Studie unter [sparda-bank-hamburg.de/testsieger](http://sparda-bank-hamburg.de/testsieger)



*Ein junges Kunst-Talent hat im kommenden Jahr die Chance auf ein durch die Stiftung KulturVermögen ermöglichtes Jungstudium an der HAW.*

## NEU: JUNGSTUDIUM - MIT 16 AN DIE HAW

Für **junge Kunsttalente** kann ein Traum wahr werden: ein „**Jungstudium**“. Ermöglicht wird es durch den Jürgen-Blankenburg-Preis der Stiftung **KulturVermögen**, der es gelungen ist, die Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) von ihrem neuen Konzept zur **Förderung** junger Talente zu begeistern.

Im Rahmen des Jungstudiums hat ein Talent im Sommersemester 2024 die Gelegenheit, noch vor dem Schulabschluss „Hochschulluft“ zu schnuppern und gefördert zu werden, um möglicherweise in den bildenden Künsten Fuß zu fassen. Neben den Gebühren der HAW Hamburg umfasst der Jürgen-Blankenburg-

Preis der Stiftung KulturVermögen einen Materialgutschein. Für das Jungstudium können sich 16- bis 18- Jährige noch bis zum 29. Januar 2024 auf [www.kulturvermoegen.de](http://www.kulturvermoegen.de) bewerben. Dafür reichen sie bis zu zehn Arbeiten mit Zeichnungen, Malerei oder Fotos sowie ein Schreiben zu ihrer Motivation ein. Die Stiftung KulturVermögen benennt die Finalisten für die Auswahlkommission der Hochschule, aus denen dann die

oder der Gewinner gewählt werden. „Mit dem Jungstudium schaffen wir einen Leuchtturm in Hamburg und mit Strahlkraft für ganz Deutschland für junge Menschen mit sozialen Herausforderungen. Wir zeigen ihnen, dass man nicht aus einem privilegierten Umfeld stammen muss, um seine Kreativität zu leben, sondern dass Talent, Begeisterung und Wille ebenso den Weg ebnen können“, freut sich Birthe Dornseif, Geschäftsführerin der Stiftung KulturVermögen. „Dass all dies möglich wurde, haben wir unserem Stiftungsvorstand Franziska Neubecker zu verdanken, die für viele Jahre die Lichtwerk Gesellschaft Hamburg e. V. geleitet hat. Wir sind stolz, den Projekten der Lichtwerk Gesellschaft e. V. mit unserer Stiftung KulturVermögen im 51. Jahr ihres Bestehens ein neues Zuhause geben zu dürfen.“

Und auch Professorin Dorothea Wenzel, Dekanin der Fakultät Design, Medien und Information freut sich auf das junge Talent: „Wir begleiten die Aktivitäten der Talentschmiede seit Längerem und gehen nun gemeinsam mit dem Jungstudium den nächsten Schritt.“ Seit Sommer wird das Engagement der LichtwerkSchule, der LichtwerkAkademie und der LichtwerkTalente bei der Stiftung KulturVermögen gebündelt. Mit Elan setzen sich die Stiftungsgeschäftsführerin Birthe Dornseif mit ihrem Team und die Vorstandsvorsitzende Franziska Neubecker für Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit bei Kindern und Jugendlichen ein. Und so viel Einsatz wird belohnt – Mitte November wurde die Stiftung KulturVermögen mit dem Hamburger Stiftungspreis ausgezeichnet.



© Reimar Palte

**Birthe Dornseif, Geschäftsführerin der Stiftung KulturVermögen**



# Lust auf *gute Ideen* für den Thermomix®?

6 AUSGABEN +  
2 SONDERHEFTE

**NUR**  
**55,90 €**

INKL. E-PAPER  
& PRÄMIE



**JETZT BESTELLEN UNTER**  
**[www.zaubertopf.de/kombiabo](http://www.zaubertopf.de/kombiabo)**



mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falk media und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TM5® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des „Thermomix™“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in mein ZauberTopf ist ausschließlich falk media verantwortlich.

## MODERNE CHANSONS

Am 26. Januar wird Julia Schilinski dem Gedicht „Es war einmal eine Stimme“ musikalisches Leben einhauchen. Die Sängerin interpretiert den Text des verstorbenen portugiesischen Lyrikers und Romanciers Miguel Torga auf ihre eigene Weise. Um 20 Uhr beginnt der Abend mit Julia Schilinski, die lange Zeit auf internationalen Bühnen zuhause war. Heute komponiert sie vorwiegend zeitgenössische Chansons, die sie mit ihrer Band auf Deutsch, Spanisch oder eben auch Portugiesisch präsentiert. Die gebürtige Hamburgerin erzählt in ihren Liedern die großen und kleinen Geschichten des Lebens auf eine sensible, aber auch temperamentvolle Weise.

### GOLDBEKHAUS

Mehr Informationen gibt es auf [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)



© Julia Schilinski



© Frank Dürsthoff

## METAL AUS GELSENKIRCHEN

**Any Given Day** ist eine der aufstrebendsten und energiegeladesten **Metal-core-Bands** der heutigen Zeit. Im Februar 2024 werden sie auf europäischen Bühnen spielen, am 02. Februar in Hamburg. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus melodischen Hooks, harten Riffs und mitreißenden Texten hat sich die Band aus Gelsenkirchen in der Musikszene einen Namen gemacht. Für die Musiker steht fest: „Diese Tour wird ein unvergessliches Erlebnis werden, und wir hoffen, dass unsere Fans Teil dieser besonderen Reise werden. Lasst uns gemeinsam diese Europa-Tournee zu etwas Außergewöhnlichem machen!“

### GRUENSPAN

Mehr Informationen unter [www.riverconcerts.de](http://www.riverconcerts.de)

## IN DER WELT DES FLECHTENS

Das Flechthandwerk gilt in Deutschland als Immaterielles Kulturerbe und hat eine lange Geschichte. Am 10. Februar veranstaltet das MARKK Museum einen Flecht-Workshop und zeigt unterschiedliche Techniken aus verschiedenen Ländern. Es handelt sich um ein Handwerk, das mehr zu bieten hat, als man vielleicht glauben mag. Zum Beispiel erzählen einige Motive auf geflochtenen Objekten und Kleidungen Geschichten. Das Geschichtenerzählen durch Flechtkunst ist bis heute in vielen Regionen der Welt bekannt. Um 16 Uhr beginnt die Veranstaltung. Die selbstgeflochtenen Kreationen dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. Eintritt €4 zzgl. Museumseintritt, freier Eintritt unter 18 Jahre, für Kinder von 8 bis 12 Jahre.

### MARKK MUSEUM

Weitere Infos unter [www.markk-hamburg.de](http://www.markk-hamburg.de)

## THE PRETENDERS

Am 15. März kommen Chrissie Hynde und The Pretenders nach Hamburg mit einem Programm voller neuer Songs und Pretenders Klassikern. Die Sängerin hat, obwohl sie bereits stolze Großmutter ist, ihre Kraft nicht verloren und ist noch immer voll scharfem Humor, Talent für das Songwriting und Musikalität. Das Konzert findet zwar nicht mehr in der Urbesetzung statt, aber mit viel Tatkraft und einem druckvollen Sound - der noch immer zwischen Experiment und klassischem Rock schwankt.

### FREIHEIT 36

Mehr Infos unter [www.docksfreiheit36.de](http://www.docksfreiheit36.de)



© Ki Price

**Lyuta Kobayashi  
ist zur Zeit als  
Soloklarinetrist  
der Deutschen  
Radiophilharmonie  
Saarbrücken Kai-  
serslautern tätig.**



## EIN MUSIKALISCHER NACHMITTAG

Der 20-jährige Klarinetrist Lyuta Kobayashi spielt am 10. Februar in der Laeiszhalle. Als Elfjähriger wurde er Jungstudent an der Musikhochschule Hanns Eisler Berlin und studiert seit 2021 an der Staatlichen Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Stuttgart. Bei zahlreichen Wettbewerben war er Gewinner oder Förderpreisträger und konnte seine Fähigkeiten zeigen, wie beim Deutschen Musikwettbewerb in 2022 oder dem internationalen Klassikmusikpreis Tirol.

Begleitet wird der Musiker von Julian Becker am Klavier und sie spielen Werke von François Devienne, Robert Schumann, Johannes Brahms und Jörg Widmann. Vor dem Konzert wird es ein kulinarisches Angebot geben.

### LAEISZHALLE

Mehr Infos unter [www.elbphilharmonie.de](http://www.elbphilharmonie.de)



## 29. HAMBURGER BLUES CELEBRATION

Am 17. Februar ist es wieder Zeit für das von Abi Wallenstein und Steve Baker 1993 ins Leben gerufene Event „Blues Celebration“. Mit geschätzten Kollegen und wechselnden Special Guests wird es gute Stimmung und exzellente Musik geben. Dieses Jahr sind unter anderem Abi Wallenstein mit Gesang und Gitarre dabei, der Mundharmonika-Maestro Steve Baker und Jaimi Faulkner, der für eingängige Grooves zwischen Blues, Rock und Songwritersoul bekannt ist. Einlass ist um 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr.

### FABRIK

Mehr Infos unter [www.fabrik.de](http://www.fabrik.de)





*Strick Cardigan mit Alpaka im Oversized fit: wirkt lässig und edel zugleich, 225€, Closed (via myClassico)*



*Der Pullover aus Wolle mit raffiniertem U-Boot Ausschnitt ist ein tolles Piece für laue Sommerabende, 100€, American Vintage (via myClassico)*



*Blazer mal anders: Das Piece aus der neuen SS24-Kollektion erfrischt durch Farbe und Schnitt, Jane Lushka*

## Trendfarbe „PEACH FUZZ“

„Ein **Farbton**, der Mitgefühl ausstrahlt, eine fühlbare Umarmung bietet und mühelos eine Brücke zwischen Jugend und **Zeitlosigkeit** schlägt“, **Leatrice Eiseman**, Geschäftsführerin, Pantone Color Institute™

Fortsetzung auf S. 22



*Da kommen Frühlingsefühle auf: Das Kragenkleid mit Bindegürtel aus der SS24-Kollektion passt zu jedem schicken Gartenfest, Jane Lushka*

*Vielseitig kombinierbar ist die Cargohose aus der SS24-Kollektion, die durch Material und Schnitt eine tolle Option für wärmere Tage ist, Jane Lushka*



*Ein Hingucker: Tasche aus genarbttem und glattem, hochwertigem Leder mit Alcantara Innenfutter, drei Fächer, 329€, Pourchet Paris (via myClassico)*



*Super elastische 7/8 Jeans in der Farbe Sand, 59,99€, Aniston*



*Cooler Retro-Sneaker mit ikonischen Streifen, 6-fach-Schnürung und Klettverschluss, 120€, Adidas (via myClassico)*





**Casual-Chic: Blazer aus Leinen in Pastellgelb mit langer, lässiger Silhouette, 399€, Anine Bing (via myClassico)**

**Der Cardigan aus weicher Mohair-Woll-Mischung mit V-Ausschnitt und Kontrastleiste überzeugt durch frische Farbtöne 169,90€, Second Female (via myClassico)**



## Trendfarbe „PEACH FUZZ“

Fortsetzung von S. 20

**Rucksack aus 100% Leder, dessen Innenraum Platz für einen Laptop bietet, 399€, Liebeskind Berlin**



**Der figurbetonte Mini-Rock im Karo-Design ist elegant und angenehm zu tragen, 39,99€, Aniston**



**Raffiniert: Die locker fallende Bluse mit Schlitz an ausgestellten Ärmeln und Cut-Out am Rücken, 99,90€, Lanjus**



**Mit dem Mohair-Cardigan aus weichem, grobmaschigen Strick liegen Sie in der Farbwahl genau richtig, 190€, Les tricots de Léa (via myClassico)**



**Die Low Sneaker aus einem Glatt- und Veloursleder-Mix könnten cooler nicht sein, 300€, Closed (via myClassico)**

**In verschiedenen Größen erhältlich ist diese hochwertige Ledertasche, 399€, Liebeskind Berlin**



# KAMPF DER KÜNSTE AWARDS 2024: WINTERHUDERIN DICHTET SICH ZUM SIEG

Anfang Januar stand die Elphi ganz im Zeichen des **Poetry Slams**. Die besten SlamerInnen des Landes kämpften wortgewandt um den Sieg. **Paulina Behrendt aus Winterhude** überzeugte neben drei weiteren GewinnerInnen mit ihrer Performance und gewann den Publikumspreis. Was die Slamerin bewegt und was das Besondere am „Kampf der Künste“ ist, lesen Sie hier.

**ALSTER MAGAZIN: Was ist das Besondere an diesem Wettbewerb?**  
**Paulina Behrendt:** Der „Kampf der Künste“ ist in Bezug auf Poetry Slam wie ein zweites Zuhause für mich. Es werden unfassbar schöne Bühnen kreiert und es herrscht ein sehr genauer Blick für die Performance sowie ein Ohr für das, was zwischen den Zeilen steht. Man wird hier nicht nur gesehen, sondern auch gehört.

**Seit 2018 trittst du mit deinen Texten vor Publikum auf. Was bereitet dir Freude am Poetry Slam?**

Die Vielfaltigkeit! Beim Poetry Slam ist alles möglich. Alles darf und kann auch passieren. Das ist eine Freiheit, die man sonst selten in anderen Kunstformen erlebt.

**Was wäre für dich persönlich die beste Resonanz, die du nach einem Auftritt bekommen könntest?**

Für mich ist es tatsächlich nicht vorrangig der Applaus. In erster Linie sind es die Nachrichten von einzelnen Menschen, die mich danach erreichen. Das „Danke für diesen Text“. Worte für Dinge zu finden, für die andere keine finden, ist das, was mich erfüllt.

**Gibt es einen Aspekt oder Hintergrund, der in deinen Texten nie fehlen darf?**

Ganz klar die Authentizität. Ich habe meine Texte im Herzen, nicht im Kopf.

**Inwieweit bewegt dich die Poesie und was möchtest du bei deinen ZuhörerInnen bewegen?**

Ich liebe diese zarte Verletzlichkeit in der Poesie. Das Andeuten. Das Erzählen und Nicht-Benennen. Dadurch beginnt man, durch die Worte von anderen zu fühlen. Das können andere mitunter noch viel besser als ich. Deswegen höre ich auch selber so gerne zu.

**Fiel es dir anfangs schwer, dich dem Publikum so transparent zu zeigen und deine Gedanken zu offenbaren?**

Nein, das fiel mir nie schwer. Ich denke, unsere aller Gedanken und Gefühle ähneln sich mehr, als wir glauben. Und das Teilen ist ja lediglich eine Einladung, ins Gespräch zu gehen. Ich habe nicht den Anspruch, 100% der Menschen zu erreichen. Wenn ein paar ZuhörerInnen sich dadurch mehr verstanden fühlen, genügt mir das schon.

**Wie hat sich dein Faible für Wort und Sprache entwickelt?**

Diese Leidenschaft entwickelte sich vermutlich bereits früh. Meine Mama hat mir schon immer vorgelesen. Ich verbinde die Sprache einfach mit einem Gefühl von Geborgenheit und Heimat. Das möchte ich nicht missen.

**Worüber sollte unsere Gesellschaft häufiger sprechen?**

Ich denke, unsere Gesellschaft sollte grundsätzlich überhaupt erstmal wieder anfangen, miteinander zu sprechen - anstatt den ganzen Tag nur zu streiten. Das wäre schonmal ein guter Anfang und würde mit Sicherheit einiges erleichtern. *ho*

„Kampf der Künste“ ist der größte Poetry Slam Veranstalter Deutschlands und Ausrichter des Awards. Den gewann in diesem Jahr Julian Heun. Neben dem Publikumspreis gab es noch einen Ehrenpreis für Nora Gomringer und den Rising Star Award für Benjamin Poliak. Infos: [www.kampf-der-kuenste.de](http://www.kampf-der-kuenste.de)



© Michelle Jekel





Lovebrand  
mit über  
**450.000 Fans**  
bei Facebook

# lowcarb.de

Die Ernährungs-App mit über 1.000 Rezepten

## Abnehmen & Wohlfühlen

WAR NOCH NIE  
**SO LEICHT**  
UND LECKER!

**1 Jahr für  
nur 19,90 €**  
statt ~~203,88 €~~\*

\* Preis bei monatlicher Einzelbuchung von 16,99 € über ein Jahr | Angebot gültig bis zum 31.01.2024

Jetzt scannen und  
Rabatt sichern!



Mit dem Code **FIT10**



4.6 App Store  
★★★★★



Starte DEIN JAHR mit **Mega-Rabatt**: [lowcarb.de/treue-aktion](https://lowcarb.de/treue-aktion)



There's a lot more lights  
including underwear and womenwear

*Mit einem großformatigen  
Bild an der Stirnseite eines  
Treppenaufgangs lässt sich die  
Atmosphäre verändern.*

© HALBE Röhren

# MIT BILDERN IM FLUR FÜR WOW-EFFEKTE SORGEN

Der **Flur** ist die „**Visitenkarte**“ des Hauses, obwohl es sich in erster Linie um eine funktionale Zone handelt, in der sich häufig Jacken, Schuhe & Co. türmen. Trotzdem lässt sich mit **gezielt inszenierten Bildern** dem Flur eine persönliche Note verleihen. Hier einige **Tipps**.

Fortsetzung auf S. 28

**O** b klein oder groß, schmal oder verwinkelt – die Experten von HALBE-Rahmen kennen die Anforderungen des Eingangsbereiches und wissen, wie man ihm mit Bildern eine wohnliche Note mit Wow-Effekt verleiht. Die wichtigsten Regeln zum Aufhängen seien dabei erstaunlich simpel. Erster Tipp: Generell sollten die ausgewählten Fotos, Skizzen oder Aquarelle thematisch und farblich miteinander harmonieren. Darüber hinaus muss die Rahmung die Strahlkraft der Bilder unterstreichen und proportional zum Raum passen. Welche Motive für den Flur und das ggf. daran angrenzende Treppenhaus geeignet sind, hängt davon ab, wie der Kunst- und Einrichtungsgeschmack ist.

## NICHT KLECKERN, SONDERN KLOTZEN

Egal, wie groß ein Flur ist - die ausgewählten Bilder sollten nicht zu kleinformatig sein. Über einem Sideboard bzw. Schuhschrank beeindruckt ein großformatig gerahmtes Bild – auch „Solist“ genannt - den Besucher mehr, als viele kleine. Die Breite des Kunstwerkes sollte maximal 2/3 oder 3/4 der Schrankbreite

entsprechen. Das Bild muss nicht zwingend mittig aufgehängt werden, eine links- bzw. rechtsbündige Anordnung wirkt oftmals spannender und bietet Platz beispielsweise einen Blumenstrauß oder eine Tischlampe neben dem Bild zu arrangieren. Der Abstand zwischen Bildunterkante und Schrankoberfläche sollte ca. 20 cm betragen - außer man lehnt das Bild bewusst an die Wand.

## MIT BILDERN NISCHEN EINEN FEINSCHLIFF VERLEIHEN

Oftmals sind Flure verwinkelt und verfügen über Nischen und Mauervorsprünge. Eine helle schmale Nische eignet sich, um beispielsweise ein hochformatiges Bild im XXL-Format als echten Blickfang in Szene zu setzen. „Zu allen Seiten sollte das Bild jeweils einen Abstand von 20 cm wahren“, empfiehlt David Halbe. „Die umlaufende Wandfarbe wirkt wie ein Passepartout und hebt optisch das Bild für den Betrachter auf.“

Aber auch eine kleine Bilderserie kann man perfekt in einer Nische im Rahmen einer Reihen- oder Rasterhängung in Szene setzen. Von einer Petersburger Hän-

## Garagentore und Haustüren nach Maß



- Die meistgekauften Garagentore Europas
- Vielfalt in Funktion und Design
- Individuelle Beratung
- Komplette Montage, Demontage und Wartung
- HÖRMANN Stützpunkt-Lieferant

Seit über 50 Jahren

**Hb**  
**HANSA BAUSTAHL**  
 BAUELEMENTE · MOBILE RÄUME

Porgesring 12 | 22113 Hamburg

Telefon: 040/733 607-0 | E-Mail: info@hansabaustahl.de

[www.hansabaustahl.de](http://www.hansabaustahl.de)

## MIT BILDERN IM FLUR FÜR WOW-EFFEKTE SORGEN

Fortsetzung von S. 26



gung ist in den oftmals kleinen Räumen abzuraten, da es zu unruhig wirkt. Anders sieht es in einem großen Flur aus. Durch die chaotische Anordnung der vielen unterschiedlich großen Bilder entsteht eine Bilderwand, die einem minimalistisch eingerichteten Raum einen persönlichen Charakter verleiht. „In jedem Winkel des Flurs ist auf ausreichend Licht zu achten, sonst kommt das schönste Bild nicht zur Wirkung“, betont David Halbe. Ist nicht genügend Tageslicht vorhanden, am besten Decken- und Bilderlampen installieren.

### WECHSELNDE BILDERGALERIE OHNE ZU BOHREN

Wer gern umdekoriert und flexibel bei der Wandgestaltung bleiben möchte, sollte mit Wechselrahmen arbeiten. Er ermöglicht einen kinderleichten Bilderwechsel von der Vorderseite – ohne Wenden. Von Bilderleisten ist im Flurbereich abzuraten, da man Bewegungsfreiheit zum An- und Ausziehen benötigt. Zu schnell könnte durch eine unglückliche Bewegung ein Bild herunterfallen. Um nicht ständig neue Löcher bohren zu müssen, sind Galerieszienen empfehlenswert. Man montiert die Schiene über die gesamte Wandbreite mit ein paar Zentimetern Abstand zur



*Generell sollten die ausgewählten Fotos, Skizzen oder Aquarelle thematisch und farblich miteinander harmonieren.*



Fotos: © HALBE Rahmen

**Praktische Alternative zur Hängung: Abgestellte Bilder lassen sich schnell auswechseln.**

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

TP

☎ 6 93 20 45

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Von-Bronsort-Straße 4  
22885 Barsbüttel

www.tuemler-peil.de

Beratung Montage Reparatur Wartung

**Elbmaler**

**ANDREAS HECTOR**  
Maler- und Lackiermeister  
Akademie für Farbe und Gestaltung  
staatl. geprüfter Fachwirt

a- Hector@elbmaler.de  
Tel. 82 241 300  
www.elbmaler.de

**Dachdecker hat Zeit!**

- Reparaturarbeiten jeglicher Art
- Dachrinnen und Erneuerungen
- Dachflächenreinigung
- Dachbeschichtung (in allen Farben)
- Dachfirstsanierung
- Flachdachsaniierungen (Dämmung)
- Schornsteinverkleidung
- Schieferarbeiten jeglicher Art

Feuchter Keller? Ich habe die Lösung! → Mauerabdichtung

**Dachdecker Voß 0171 / 510 28 83**

**Schlosserei - Metallbau**

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

M. KUMMERFELD ff INH. A. HARTFIEL

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

Decke. Die ortsgebundene Hängung der Bilder erfolgt mit Bilderhaken an den Perl- bzw. Edelstahlseilen - optional mit Sicherung gegen mögliches Herunterfallen. Die Hängungshöhe hängt vom Format der Bilder und der Anordnung ab. Laut Museumsregel hängen Bilder auf Augenhöhe, wenn ihre Bildmitte auf 155 cm liegt.

### BILDER IM TREPPENHAUS

Das Treppenhaus ist als Bildergalerie nicht zu unterschätzen. Es müssen nicht viele Bilder hängen - weniger ist oftmals mehr. Mit einem einzelnen Bild an der Stirnseite eines Treppenaufgangs kann man die Atmosphäre komplett verändern. Am besten eignet sich ein großformatiges Bild, das dem Raum Farbe gibt und an der Wand nicht verloren wirkt. Es sollte im Zentrum der Wand auf Augenhöhe platziert werden, damit es seine Wirkung richtig entfalten kann. Bei der Hängung von Bilderserien entlang der Treppe, sollte die Steigung beachtet werden. Das heißt, dass die Bilder parallel zur Treppensteigung hängen und die Bildmitte ebenfalls stets auf 1,55 m liegt.

**Sylt: Winterschnäppchen**  
bis 15.3.2024  
**Westerland und Wenningstedt**  
Appartement-Brüning, Inh. Bärbel Lundershausen  
Tel.: 0 46 51/ 58 58 • [www.appartement-bruenig.de](http://www.appartement-bruenig.de) • Fax: 0 46 51/ 58 59

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



## IMPRESSUM

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

**Verlagszentrale:** 040 / 538 9 30-0 | Mo. - Fr.: 9.00 bis 15.00 Uhr

**Buchhaltung:** 040 / 538 9 30-13 | Mo.- Fr.: 8.00 bis 12.00 Uhr

**Redaktion:** 040 / 538 9 30-40 | Mo.- Fr.: 9.00 bis 16.00 Uhr

**Verteilung/Vertrieb:** 040 / 538 34 52

Sandra Schmelter-Haun, [vertrieb@alster-net.de](mailto:vertrieb@alster-net.de)

**E-Mail:** [info@alster-net.de](mailto:info@alster-net.de), [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

**Fax:** 040 / 538 9 30 11 **Internet:** [www.magazine.hamburg](http://www.magazine.hamburg)

**Unser kompetentes ANZEIGEN-VERMARKTUNGS-TEAM berät Sie gerne:**

Gabriele Bergerhausen, Tel. 040 / 538 930-55 [g.bergerhausen@alster-net.de](mailto:g.bergerhausen@alster-net.de)

Jutta Brandes, Tel. 040 / 538 930-50 [j.brandes@alster-net.de](mailto:j.brandes@alster-net.de)

Aron Kronshagen, Tel. 040 / 538 930-0, [a.kronshagen@alster-net.de](mailto:a.kronshagen@alster-net.de)

Julia Carstensen, Tel. 040 / 538 930-56 [j.carstensen@alster-net.de](mailto:j.carstensen@alster-net.de)

Sabine Meyerrose, Tel. 040 / 538 930-52 [s.meyerrose@alster-net.de](mailto:s.meyerrose@alster-net.de)

Ann-Katrin Nittscher, Tel. 040 / 538 930-17 [a.nittscher@alster-net.de](mailto:a.nittscher@alster-net.de)

Luka Plepp, Tel. 040 / 538 930-62 [l.plepp@alster-net.de](mailto:l.plepp@alster-net.de)

Andreas Rohloff, (Autowelt), Tel. 040 / 538 930-51 [a.rohloff@alster-net.de](mailto:a.rohloff@alster-net.de)

Barbara Suhr, (Makler/Immobilien), Tel. 040 / 538 930-54 [b.suhr@alster-net.de](mailto:b.suhr@alster-net.de)

Juri Suhr, (Makler/Immobilien), Tel. 040 / 538 930-53 [j.suhr@alster-net.de](mailto:j.suhr@alster-net.de)

Helmuth Wegner, Tel. 040 / 538 930-12 [h.wegner@alster-net.de](mailto:h.wegner@alster-net.de)

**Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11,  
22339 Hamburg | **Geschäftsführer:** Jörg Stoeckicht (v.i.S.d.P.)

**Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Dr. Heiko Buhr, Luca Mohr, Hanna Odenwald

**Produktionsleitung:** Birgit Schümann-Nickelsen | **Grafik:** Juliane Duczmal, Susanne

Kaps, Sandra Schorr | **Titelgestaltung:** Sandra Schorr | **Fotos:** u.a. Adobe Stock

**EDV- und DTP-Beratung:** Shared IT

**Druck:** Per Com Druck und Vertriebsgesellschaft mbH

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

© 2024 Magazin Verlag Hamburg

Das Alster Magazin liegt in ausgewählten Unternehmen (in Eppendorf, Winterhude,  
Harvestehude, Uhlenhorst, Pöseldorf, Rotherbaum, St. Georg, Hafencity)  
für Sie bereit und ist kostenlos: [magazine.hamburg/sharepoints](http://magazine.hamburg/sharepoints)



Das nächste Alster Magazin erscheint  
am 2. Februar 2024



# DAS HAT SICH FÜR IM

Mit dem Jahreswechsel haben einige **Änderungen** in der **Wohnungs- und Energiepolitik** gegriffen, die sowohl Immobilienbesitzer als auch die gesamte Immobilienbranche betreffen. Der Immobilienverband Deutschland IVD gibt **Einblicke in die Veränderungen für das aktuelle Immobilienjahr.**

**Gebäudeenergiegesetz (GEG) tritt in Kraft**

Das überarbeitete Gebäudeenergiegesetz (GEG), das ab dem 1. Januar in Kraft getreten ist, zielt darauf ab, den Anteil erneuerbarer Energien in Heizsystemen zu erhöhen und Emissionen zu reduzieren. Ab diesem Datum müssen neu installierte Heizungen einen bestimmten Prozentsatz an erneuerbaren Energien verwenden. Konkret bedeutet dies, dass jede nach der Veröffentlichung des kommunalen Wärmeplans installierte neue Heizung zu mindestens 65 Prozent auf erneuerbare Energien setzen muss. Für Heizungen, die zwischen dem 1. Januar dieses Jahres und der Veröffentlichung des kommunalen Wärmeplans installiert werden, gilt ab dem 1. Januar 2029 eine Mindestnutzung von 15 Prozent erneuerbarer Energien, die in weiteren Schritten gesteigert werden soll. Großstädte müssen ihre Wärmeplanung bis zum 1. Juli 2026 erstellen, andere Kommunen bis zum 1. Juli 2028. Diese Pläne bestimmen, wann die Vorgabe des GEG greift, dass alle neuen Heizungen zu 65 Prozent erneuerbare Energien nutzen müssen. Das GEG fordert außerdem, dass Mehrfamilienhäuser mit Etagenheizungen innerhalb von fünf Jahren entscheiden müssen, ob sie auf eine Zentralheizung umstellen. „Wird keine Entscheidung getroffen, wird die Umstellung auf eine Zentralheizung verpflichtend“, warnt Dr. Christian Osthus, stellvertretender Bundesgeschäftsführer beim Immobilienverband Deutschland IVD.

Fortsetzung auf S. 32



# MOBILIENEIGENTÜMER GEÄNDERT

## ENGEL & VÖLKERS



### 2024: Olympia, Schaltjahr, Europawahl, EM – und vielleicht auch ein neues Zuhause für Sie?

Was auch immer 2024 bringt, in puncto Immobilienkauf und -Verkauf sorgen wir dafür, dass es für Sie äußerst erfolgreich wird. Auf ein gutes, neues Jahr – Ihr Engel & Völkers Team Alster.

#### HAMBURG ALSTER

040 47100 50 | [alster@engelvoelkers.com](mailto:alster@engelvoelkers.com) | [engelvoelkers.com/alster](https://engelvoelkers.com/alster) | Eppendorfer Baum 11 | 20249 Hamburg  
Instagram: [engelvoelkers.alster](https://www.instagram.com/engelvoelkers.alster) | Immobilienmakler

**Wer kauft oder baut sollte gut rechnen können, denn in einigen Bereichen steigen die Kosten, es winken aber auch Förderungen.**



- Beratung
- Planung
- Durchführung

**SUN CONCEPT!**  
Wolfgang Jermann - Sonnenschutz in Perfektion

Informieren Sie sich jetzt über exklusive Shutters!

Vertriebsbüro · Obenhauptstr. 7 · 22335 Hamburg  
**Tel.: 040 / 226 347 123 · [www.sunconcept-jermann.de](http://www.sunconcept-jermann.de)**



# DAHLER

## Helle und gepflegte 2-Zimmer-Wohnung mit Balkon

**Uhlenhorst** – In unmittelbarer Nähe zur Außenalster, Bj. 1957, 1. Obergeschoss, ca. 59,13 m<sup>2</sup> Wohnfläche, 2 Zimmer, Eingangsbereich mit kleinem Abstellraum, Wannenbad, S/O-Balkon, optimaler Grundriss, V, 166,40 kWh/(m<sup>2</sup>a), Kl. F, Gas, Kaufpreis: 375.000,- € zzgl. 3,57 % Käuferprovision inkl. MwSt.

**DAHLER** Alster-Ost  
Inh.: K&V Immobilien GmbH & Co. KG  
T 040 87 87 87 0 E [alster-ost@dahler.com](mailto:alster-ost@dahler.com)  
[dahler.com/alster-ost](http://dahler.com/alster-ost)



Fortsetzung von S. 30

## DAS HAT SICH FÜR IMMOBILIENEIGENTÜMER GEÄNDERT

### Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG)

Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) sieht seit dem 1. Januar neue Förderungen für den Einbau von Heizungen vor, die erneuerbare Energien nutzen. Die Grundförderung hierfür beträgt 30 Prozent der förderfähigen Kosten. Für einen frühzeitigen Umstieg bis Ende 2024, bei einer Heizung, die mindestens 20 Jahre alt ist, gibt es einen Geschwindigkeitsbonus von 25 Prozent. Für selbstnutzende Eigentümer, die ein zu versteuerndes Haushaltseinkommen von unter 40.000 Euro aufweisen, gibt es weitere 30 Prozent des sogenannten einkommensabhängigen Bonus. Für Mieter werden die Kosten für einen Heizungstausch gedeckelt. Die Sondermieterhöhung für den Heizungstausch beträgt maximal 50 Cent pro Quadratmeter und Monat. „Für weitere Maßnahmen wie den Tausch von Heizkörpern, Rohren oder die Dämmung von Wänden gilt weiterhin die Kappungsgrenze von zwei Euro beziehungsweise von drei Euro“, erläutert Osthus.

### Erhöhung der CO2-Steuer

Die bereits 2021 eingeführte CO2-Steuer betrifft viele Branchen. Auch Immobilieneigentümer sind von dieser Regelung betroffen, da sie beim Heizen den CO2-Preis pro Tonne bezahlen müssen. Ursprünglich war vorgesehen, die Steuer jedes Jahr anzupassen, was aufgrund der hohen Energiepreise in Folge des Ukraine-Krieges ausgesetzt wurde. Im kommenden Jahr steigt der Preis aufgrund der Haushaltslage des Bundes von 30 Euro pro Tonne emittiertem CO2 auf 45 Euro.

### «Wohn-Riester» für energetische Baumaßnahmen

Seit dem 1. Januar können Besitzer selbst genutzter Wohnimmobilien Guthaben aus ihren Riester-Verträgen für den Einbau einer Wärmepumpe verwenden. „Diese Neuerung bietet eine Option, um Altersvorsorgevermögen für energetische Sanierungsmaßnahmen zu nutzen“, sagt Osthus. Um das Riester-Guthaben für diese Maßnahme einsetzen zu können, muss das ausführende Fachunternehmen bestätigen, dass der Einbau der Wärmepumpe als energetische Sanierung im Sinne des Einkommensteuergesetzes anerkannt wird. Diese Bestätigung dient als Nachweis für die sachgemäße Verwendung des Guthabens. Interessierte Eigentümer können jetzt Anträge zur Nutzung ihres Riester-Guthabens bei der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA) der Deutschen Rentenversicherung Bund stellen.

### Folgende energetische Sanierungsmaßnahmen gehören dazu:

Dämmen von Wänden, Dachflächen, Geschossdecken - Erneuern von Fenstern oder Außentüren - Einbauen oder Erneuern einer Lüftungsanlage - Erneuern der Heizungsanlage Optimieren der bestehenden Heizungsanlage, sofern diese älter als zwei Jahre ist - Einbauen von digitalen Systemen, die den energetischen Betrieb und den Verbrauch optimieren - Kosten für die Erteilung einer notwendigen Bescheinigung sowie Kosten für Energieberater





## DIE KRAFT DES GRANATAPFELS

**Granatäpfel** sind nicht nur schön anzusehen, sondern haben auch eine **beachtliche Wirkung auf die Gesundheit**. Wie genau sich die Wunderwaffe positiv auf unser Immunsystem und mehr auswirkt und was man beim Kauf und Verzehr beachten sollte, lesen Sie hier.

Nicht ohne Grund findet der Granatapfel vermehrt seinen Auftritt als „Superfood“. In vielerlei Gerichten, Frühstücksbowls und Säften ist die Frucht ein beliebtes Mittel, um mehr Vitamine, Geschmack, Farbe und Ästhetik zu inkludieren. Der Granatapfel ist vielseitig einsetzbar und kombinierbar. Mit seinem süß-säuerlichen Geschmack ist er ein frisches Extra in Gerichten - ob als Topping oder Hauptzutat. Wenn Sie mal einen Blick in die Regale der Nahrungsergänzungsmittel werfen, dürfte Ihnen außerdem auffallen, dass er mittlerweile sogar als Granatapfel-Extrakt in Form von Kapseln angeboten wird. Die Benefits der Frucht sind also durchaus enorm. Was aber macht die Superfrucht zu einem so herausragenden Immunbooster? Die Antwort ist: Sie hat auf beinahe jeden menschlichen Bereich einen positiven Effekt. Der Granatapfel ist gut für Herz und Gefäße, die Leber, den Darm, das Gehirn, die Haut, wirkt gegen Viren und Bakterien und lindert Schmerzen und Entzündungen. Neben den Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen verbirgt sich in der Frucht ebenso Folsäure, Vitamin C und B und jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe. Er wirkt demnach besonders antioxidativ und kann bei zu hohem Blutdruck, Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Demenz, Hautentzündungen und mehr ein hilfreiches Hausmittel sein. Wie aber verzehrt man ihn und was ist relevant bei der Wahl des Granatapfels? Das Innere der Frucht besteht aus unzähligen erbsengroßen Samen, deren roter Farbstoff sehr hartnäckig sein kann. Da kann es beim Essen schon mal zu einer Sauerei kommen. Die gängige Methode ist das Lösen der Samen mit einem Löffel. Dabei ist allerdings Vorsicht geboten. Besser noch wäre es, den Granatapfel zu halbieren und die Samen mit einem Holzlöffel herauszuklopfen oder ihn in einer Schüssel mit Wasser aufzubrechen, sodass sich die Samen von selbst lösen können. Beim Kauf des Granatapfels sollte vor allem beachtet werden: Die Frucht reift nach der Ernte nicht nach. Deshalb sollten Sie direkt zu dem frischen und reifen Exemplar greifen. Dies ist der Fall, wenn die Schale eher rau, dick und ledrig und im Farbton rot bis tiefrot ist. Sie sollte schwer in der Hand liegen. Ein bereits trockener Blütenansatz ist ebenfalls ein Indiz für die perfekte Reife. Und nun steht dem Verzehr und der Heilkraft dieser Wunderwaffe nichts mehr im Wege!

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

[www.strahlenzentrum-hamburg.de](http://www.strahlenzentrum-hamburg.de)





# SPRÜCHE SCHLAUER KÖPFE

Frei nach dem Satz „Es gibt bereits alle **guten Vorsätze**, wir brauchen sie nur noch anzuwenden“ von Blaise Pascal kann man sagen, es gibt genug **sinnreiche Zitate** und **Sprüche** zum **neuen Jahr**, man muss sie nicht neu erfinden, lediglich suchen ...

**Erst am Ende eines Jahres weiß man, wie sein Anfang war.** *Friedrich Nietzsche*

Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag. *Konfuzius*

**Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.**

*Oscar Wilde*

Zu Neujahr  
Will das Glück nach seinem Sinn,  
Dir was Gutes schenken,  
Sage Dank und nimm es hin,  
Ohne viel Bedenken.  
Jede Gabe sei begrüßt,  
Doch vor allen Dingen:  
Das, worum du dich bemühst, Möge dir gelingen.  
*Wilhelm Busch (1832 - 1908)*

Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit ihrer Träume glauben. *Eleanor Roosevelt*

**Im neuen Jahre Glück und Heil,  
Auf Weh und Wunden gute Salbe!  
Auf groben Klotz ein grober Keil!  
Auf einen Schelmen anderthalbe!**

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)*

Das Beste liegt nie hinter uns, sondern immer vor uns. *Paul Jäger*

**Neujahrswünsche  
Jeder wünscht sich langes Leben,  
seine Kisten voller Geld,  
Wiesen, Wälder, Äcker, Reben –  
Klugheit, Schönheit, Ruhm der Welt,  
doch wenn alles würde wahr  
was man wünscht zum neuen Jahr,  
dann erst wär es um die Welt,  
glaubt es, jämmerlich bestellt.**

*Heinrich Daniel Zschokke (1771 - 1848)*

**Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du möchtest.** *Friedrich Schiller*

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch schneller als der, der ohne Ziel herumirrt.  
*Gotthold Ephraim Lessing*

**In einem Jahr wirst du dir wünschen, du hättest heute angefangen.** *Karen Lamb*

Wenn ein Jahr nicht leer verlaufen soll, muss man beizeiten anfangen.  
*Johann Wolfgang von Goethe*

**Manche Menschen erwarten vom Neuen Jahr einen frischen Start für ihre alten Gewohnheiten.** *Willy Meurer (1934 - 2018)*

**PRAXISKLINIK**  
**DR. MED. OLIVER MEYER-WALTERS**  
FACHARZT FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE



- Facelift
- Lidstraffung
- Nasenkorrektur
- Ohrkorrektur
- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung
- Bruststraffung
- Fettabsaugung
- Bauchdeckenstraffung
- Schamlippenkorrektur
- Faltenbehandlung
- Schweißdrüsenentfernung

**Terminvereinbarung für unverbindliche Beratungsgespräche unter:**

Tel.: 040 - 41 910 120 • [www.plastischer-chirurg-hamburg.de](http://www.plastischer-chirurg-hamburg.de)

Praxisklinik Dr. med. Oliver Meyer-Walters • Rothenbaumchaussee 22 • 20148 Hamburg

Ordentliches Mitglied der deutschen Gesellschaft der  
Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen DGPRÄC (vormals VDPC)  
Vereinigung der Deutschen Ästhetischen-Plastischen Chirurgen VDÄPC

# Inspiration, Made in the Kitchen.

Create your space for recreation.



# SieMatic

IM STILWERK HAMBURG

Große Elbstraße 68 | 22767 Hamburg | Tel. +49 (0) 40.380 87 258

[www.siematic-im-stilwerk-hamburg.de](http://www.siematic-im-stilwerk-hamburg.de)