

# ALSTER

LOCAL | PEOPLE | LIFESTYLE | 03 2023

MAGAZIN

**VIelfalt**

**Spannende**

Tipps und Termine

**THEATER**

**GESINE CUKROWSKI**

in einem Stück über Moral und Manipulation

Besuchen Sie unsere  
Ausstellung:

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

# Hansa Engel-WERK

PAUL SENFT GMBH & CO.



## ÜBER UNS:

Claudia Lehfeld-Senft und Mathias Senft leiten das Hansa Engel-Werk nun schon in dritter Generation. Seit über 90 Jahren sind individuelle Beratung, liebevolle Handarbeit und hochwertige Materialien die wichtigsten Faktoren für den Umgang mit zufriedenen Kunden.



## UNSER SORTIMENT:

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

## WERFEN SIE EINEN BLICK IN UNSERE WERKSTATT

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



Weidende 5 • 22395 Hamburg-Poppenbüttel  
Tel. 601 85 27 • [www.hansa-engel.de](http://www.hansa-engel.de)

**ZinsDoppel**  
bis zu  
2,25 % + 2,55 %  
p. a.

**Unser Große Freiheit ZinsDoppel:  
Zwei wie Reeper und Bahn  
Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Jederzeit verfügbar & dauerhaft gut:  
Unser Große Freiheit ZinsDoppel macht es möglich! Profitieren Sie von der Kombination aus zwei Top-Anlagemöglichkeiten für Ihr Geld. Lassen Sie sich jetzt persönlich beraten!

[www.hamburger-volksbank.de/zinsdoppel](http://www.hamburger-volksbank.de/zinsdoppel)

 **Hamburger  
Volksbank**

Stand: 02.2024



## LIEBE LESERINNEN & LIEBE LESER

Für diese Ausgabe haben wir mit zwei Schauspielerinnen gesprochen, die gerade in Hamburg in interessanten Theater-Stücken auf der Bühne stehen: Anna Thalbach spielt in der Komödie Winterhuder Fährhaus Marie-Antoinette (S. 12) und Gesine Cukrowski auf der Uhlenhorst im Ernst Deutsch Theater die Ärztin Ruth Wolff: Nach einer heimlichen Abtreibung stirbt eine 14-Jährige, was zu einem gesellschaftlichen, politischen und rassistischen Skandal führt. Es geht um Moral und Manipulation. Darüber sprachen wir mit der Schauspielerin, die unseren Titel zielt, aber auch über Gründe für ihren Einsatz zur Stärkung der Frauen in patriarchalischen Gesellschaften (S. 16).

Außerdem haben wir im Magazin wieder viele spannende Kulturtipps und Anregungen. So zeigen wir aktuelle Ausstellungstipps (S. 10). Besonders interessant finde ich in den Deichtorhallen die Ausstellung der brasilianischen Fotografin und Aktivistin Claudia Andujar, die sich seit Jahrzehnten für die Yanomami im Amazonas-Gebiet einsetzt. Sehenswert! Rezepte dürfen natürlich auch nicht fehlen, diesmal haben wir leckere Pasta mit Wirsing zu bieten - lecker (S. 26).

Dann haben wir noch einen extravaganten Einrichtungstipp für Käuferinnen und Käufer einer neuen Immobilie oder Renovierungsfreunde: Olivenholzparkett. Es glänzt nicht nur mit besonderer Strapazierfähigkeit, sondern sorgt mit seiner außergewöhnlichen und abwechslungsreichen Maserung, für „Lebendigkeit“ in den Zimmern (S. 30).

Lassen Sie sich inspirieren und eine schöne Osterzeit!

Kai Wehl, Chefredakteur

**Olivenbäume  
sehen nicht nur  
gut aus, sie liefern  
auch schönes  
Parkett, S. 30.**



# SEASON 2024 OPENING



VERKAUFSOFFENER  
SONNTAG

24. März 2024 von  
13.00 - 18.00 Uhr



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

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

**Neue Öffnungszeiten ab Samstag, den 23. März 2024**

Di. - Fr.: 10.00 - 19.00 Uhr | Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr

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

26

LECKER: PASTA  
MIT WIRSING  
UND RICOTTA



© J. Leoni

# INHALT

## 3 EDITORIAL

## 6 NEWS

Hamburg zeigt Kunst, Zukunft von Sonne und Erde, Véronique Elling mit Band und Preis für Stadtfotografie

## 8 NEWS

Frühe Hochzeits-Frisuren, ATP-Challenger-Tour, BUND rettet Blumenzwiebel, Puppenrevue Olchis und Gutes für Körper und Geist

## 10 AUSSTELLUNGEN

Spannendes in den Deichtorhallen und mehr ...

## 12 THEATER

Anna Thalbach spielt Theater in Winterhude

## 13 NEWS

HASPA im Interview und Berliner Kunst in Hamburg

## 14 BUCHTIPP

Hafenkrimi gibt spannende Einblicke

## 16 THEATER & MEHR

Engagiert sich für Frauen: Gesine Cukrowski

## 20 GESUNDHEITSTIPP

Gutes Hören fast unsichtbar

## 22 VERANSTALTUNGSTIPPS

Geige bis Nu-metal

## 24 TANZTHEATER MIT TIEFGANG

Yolanda Morales auf Kampnagel

## TIPPS & TRENDS

## 26 FOOD

Italienische Küche

## 28 GESUNDHEIT

Achtsam durch den Tag

## 29 WINTERGARTEN

Naturnah wohnen

## 30 IMMOBILIEN

Einrichtungstipp

## 32 IMMOBILIEN

Richtungsweisende Urteile

## 34 WHATS UP IN TOWN

Charity, Opening und Jubiläum

## SERVICE

33 Impressum /  
Kleinanzeigen



© Franziska Strauss

## 12 ANNA THALBACH ÜBER MARIE- ANTOINETTE

## 14 ANGÉLIQUE KÄST- NER ÜBER IHREN NEUEN KRIMI



© Petermann



### Stilleuchten Götzl

#### Lampen und Schirme

Fasanenweg 2, 22145 HH

040/644 85 79

[www.stilleuchten-goetzl.de](http://www.stilleuchten-goetzl.de)

Öffnungszeiten:

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

### Sanitärtechnik Lind

#### Sanitär - Heizung - Bäder

Alter Teichweg 63 • 22049 Hamburg

Tel.: 040 - 611 820 78 • Mobil: 0171 / 20 24 670

[www.sanitaertechnik-lind.de](http://www.sanitaertechnik-lind.de) • [info@sanitaertechnik-lind.de](mailto:info@sanitaertechnik-lind.de)

### Möbel für Praxis & Büro



Maßanfertigung von

Empfangs-Tresen

Praxismöbeln

Büroeinrichtungen

1500 m<sup>2</sup> große Ausstellung

**interhansa**  
22399 Hamburg - Poppenbütteler Bogen 29

Mo-Fr: 8-18 Uhr - Sa: n. tel. Abspr. - Tel. (040) 60 68 95-0  
[www.interhansa.de](http://www.interhansa.de) - Fax (040) 606 23 82

### 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

Sakko / Blazer

Rock (glatt) / Seidenbluse

dienstags je **8,50 €**

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 8.00-19.00 Uhr,

Sa. 8.00-15.00 Uhr

Sierichstraße 30

22301 Hamburg

Tel. 040-279 42 48



Fotos: © Anne Wolff

**Auf interessante Kunsterlebnisse und Begegnungen dürfen sich die Besucher\*innen von „Hamburg zeigt Kunst“ freuen.**



**Bei „Hamburg zeigt Kunst“ warten auf die Besucher\*innen interessante Kunsterlebnisse und Begegnungen.**



**Die kleinen Gäste können am 17. März bei Kinderworkshops ihre Kreativität voll ausleben.**

## DAS KREATIVE FESTIVAL

Am **17. März** stellen von 10 bis 19 Uhr 100 Künstler aller Sparten ihre Werke im Cruise Center Altona bei dem Kunstevent **„Hamburg zeigt Kunst“** aus.

Das Festival bietet allen Kunstliebhaber\*innen eine bunte Vielfalt an Werken: Arbeiten von Maler\*innen und Skulptur-Künstler\*innen sowie Werke aus (fast) allen Kunst-Bereichen. Dabei steht über allem die Prämisse, einen Raum zum Austausch zwischen Kunstschaffenden und -begeisterten zu bieten. Das deckt sich mit der Vision von „Hamburg zeigt Kunst“, nämlich eine Plattform bereitzustellen, auf der Künstlerinnen und Künstler ihre kreativen Werke präsentieren können und eine Verbindung zwischen den Künstlern untereinander sowie deren Publikum herzustellen.

Bei der Ausstellung werden keine Grenzen gesetzt und von klassischer Malerei über Design, Bildhauerei und Fotografie bis hin zu Mode sowie Musik sind sämtliche Kunstformen willkommen. Darüber hinaus werden Kunst-Workshops für Kinder und Live-Performances angeboten. Streetfood Wagen und eine Cafe Bar sorgen für das leibliche Wohl vor Ort. Der Eintritt beträgt 9 Euro.

### HAMBURG ZEIGT KUNST

Weitere Informationen zur Veranstaltung gibt es im Internet unter [www.hamburg-zeigt-kunst.de](http://www.hamburg-zeigt-kunst.de) und bei Facebook unter: [www.facebook.com/HamburgzeigtKunst](https://www.facebook.com/HamburgzeigtKunst).

## ÜBER DIE ZUKUNFT VON SONNE UND ERDE

Am **1. März** feiert Show **„Die Zukunft des Universums“** Premiere im **Planetarium**. Was geschieht in etlichen Jahrmilliarden mit unserer Erde, unserer Sonne, der Milchstraße und letztlich dem ganzen Universum? Das Publikum im Sternensaal erhält spannende Einblicke in den aktuellen Stand der Forschung und erfährt, dass auch das scheinbar Unendliche ein Ende nehmen kann. „Der Gedanke, dass alles im Universum einmal endet, kann beängstigend wirken – aber wenn wir in diese ferne Zukunft blicken, betrachten wir gigantische Zeiträume, für die unsere Sprache keine Worte mehr findet. Aktuell befinden wir uns noch in den Anfangsjahren des Universums“, sagt Planetariumsdirektor Dr. Björn Voss. „Wir sollten uns daher auf die unmittelbare Zukunft und den Schutz unseres einzigartigen blauen Heimatplaneten konzentrieren.“ Mehr Infos und Tickets für 12 Euro/erm. 7,50 Euro gibt es auf [www.planetarium.hamburg.de](http://www.planetarium.hamburg.de) (für Kinder ab 12 Jahren empfohlen).

### VERLOSUNG

Mit uns könnt ihr die Show mit Glück for free erleben – **wir verlosen 5×2 Eintrittskarten für die Vorstellung am 19. April um 17:45 Uhr.** Wer zwei Karten gewinnen möchte, der sendet bis zum 14.04. eine E-Mail mit dem Stichwort „Universum“ an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de).



© IWL/Peridok

**Die Zukunft, wie sieht sie aus?  
Antworten gibt es im Planetarium in Winterhude**



© Boris Bucheński

Véronique Elling  
aus Rotherbaum

## AUF DER SUCHE NACH FREIHEIT

Im Rahmen des **Kulturfestivals arabesques** spielt **Véronique Elling mit Band** am **15. März um 19.30 Uhr** im Tonal Saal, Kleiner Kielort 3-5, „L'espérance – Freiheit und Utopie“. Kann man mit Freundschaft einen Krieg beenden? Auf der Suche nach einem Traum, getrieben von Sehnsucht und Hoffnung, gehen wir auf die Reise. Irgendwo muss sie zu finden sein, die Freiheit, denn nur dort, wo Freiheit gelebt wird, heißt es, kann Frieden einkehren. Die französische Sängerin und ihr langjähriger Begleiter Henrik Giese (Piano) setzen gemeinsam mit Amadeus Templeton (Cello) und Jurij Kandelja (Knopfakkordeon) ein musikalisches Statement mit Meisterwerken von Aznavour, Barbara, Brel, Piaf, Trenet sowie neu entdeckten Schätzen und eigenen Kompositionen.

Tickets: VVK 20, erm. 10 €, AK 24 €, erm. 12 €. An der Abendkasse und im Vorverkauf im TONALI Ticketshop: [tickets.tonali.de/240315chanson/](https://tickets.tonali.de/240315chanson/)

Peter Bruns und  
Claas Möller (r.).

## PREIS FÜR STADTFOTOGRAFIE

Der **Georg Koppmann Preis für Stadtfotografie** geht in diesem Jahr an das **Gemeinschaftsprojekt „Hamburger Flachbauten“** von **Peter Bruns und Claas Möller**. Die Fotografen widmen sich darin mit dokumentarischem Blick einer Besonderheit des Hamburger Stadtbilds – den in der Nachkriegszeit entstandenen eingeschossigen Gebäuden. Einst als Provisorien geplant, haben viele dieser „Lückenbebauungen“ bis heute einen festen Platz in der Stadt. Bekannte Beispiele sind der Musikclub „Logo“ am Grindel und der Einzelhandel „Leder Israel“ in Eimsbüttel. Das Fotografen-Duo möchte mit seinem Projekt zugleich die Frage reflektieren, wie die Flachbauten in einer wachsenden Metropole für die Zukunft zu erhalten sind. Peter Bruns und Claas Möller: „Rasant verschwinden die skurrilen und oft trotzig wirkenden Flachbauten aus dem Stadtbild. Diesen für uns optisch reizvollen ‚Zahnlücken‘ wollen wir ein fotografisches Denkmal setzen. Wir freuen uns auf die architektonische Entdeckungsreise quer durch die Stadt.“ Mehr Infos [www.shmh.de](http://www.shmh.de)

**LA MADERA**  
RESTAURANTE

**Der ideale Ort für Ihre Veranstaltung.**  
Feiern in separaten Räumen mit eigener Musik.

**All inclusive Angebote**

*Sie feiern und genießen - wir kümmern uns um den Rest.*  
Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg - Tel.: 040 / 380 76 165  
[www.la-madera.de](http://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)

## BRAUT-STYLING FRÜH AM MORGEN - AB 6 UHR BEI MANIJA BIEBOW

„Jede Braut ist einzigartig und genauso sollte auch ihr Styling sein. Deshalb müssen die **BEZAUBERENDE BRAUTFRISUR** und das **WUNDERVOLLE MAKE-UP** nicht nur zum ausgewählten Brautkleid und den Accessoires passen, sondern vor allem zu dir und deinem Wesen! Nach dem Brautstyling fügt sich alles zu einem Gesamtbild, in dem du dich selbst wiedererkennen und wohlfühlen wirst. Als **FRISEURMEISTERIN** und **MAKE-UP-ARTISTIN** finde ich zusammen mit dir den perfekten, individuellen Look für deinen großen Tag. Mithilfe von viel Kreativität, Fachkompetenz und besonders viel Liebe zum Detail mache ich seit vielen Jahren Bräute glücklich. Ob klassisch, modern, extravagant oder eher dezent: Du wirst einen unvergesslichen Eindruck bei deinem Bräutigam/deiner Braut und den Gästen hinterlassen“, erklärt Friseurmeisterin Manija Biebow. Für **MANIJA** ist jede Braut einzigartig, das sollte sich im Styling widerspiegeln. Dadurch trägt die Friseurmeisterin dazu bei, dass jede Hochzeit ein besonderes Highlight wird. Gern können Sie sich bereits ab 6 Uhr morgens in ihrem Salon stylen lassen.



Jede Braut ist einzigartig und genauso sollte ihr Styling sein.

### BEAUTY SALON MANIJA BIEBOW

Tel: 040 69 27 88 32  
& 0171 863 01 27

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



## DIE STARS DER ATP-CHALLENGER-TOUR KOMMEN

Etwas früher als gedacht werden die Stars des internationalen Tenniszirkus zurück am Stützpunkt des Hamburger Tennis-Verbandes erwartet. Das bisher im Oktober ausgetragene Hallenturnier findet in dieser Saison für die Herren mit dem mit 36.900 Euro dotierten „**Challenger Hamburg**“ vom **10. bis 17. März** statt. Dem Turniersieger winken am Ende neben einem Scheck über 5.080 Euro auch 50 Punkte für die ATP-Weltrangliste. Am Sonntag, den 10. März startet die Qualifikation mit insgesamt 24 Teilnehmern. Die Spieler des 32-Mann-Hauptfeldes werden am Montag, den 11. März ins Geschehen eingreifen. Das Endspiel im Einzel ist Sonntag, den 17. März um 13 Uhr geplant. Zudem wird eine Doppelkonkurrenz mit 16 Teams ausgetragen. Wann: 10.-17.03., Wo: Stützpunkt des HTV, Bei den Tennisplätzen 77, Eintritt frei. Mehr Infos auf [www.hamburger-tennisverband.de](http://www.hamburger-tennisverband.de)



Bei der Auflage im Oktober des vergangenen Jahres – Ladies & Gents Cup 2023 – ging Illya Marchenko (Ukraine) als Sieger vom Platz.

© WITTERS



## ZWEITE CHANCE FÜR BLUMENZWIEBELN

Frühlingsgestecke mit Narzissen, Tulpen und anderen Zwiebelpflanzen landen spätestens nach den Ostertagen oft in der Tonne. Schade! Der BUND Hamburg ruft daher dazu auf, **verblühte Blumenzwiebeln** nicht in den Müll zu werfen, sondern im Garten oder auf dem Balkon **auszupflanzen**, oder – für alle, die keine Möglichkeit dazu haben – **beim BUND abzugeben**. Sie werden dann u.a. beim **Haus der BUNDten Natur in Eppendorf** ausgepflanzt. „Die Zwiebeln überstehen den Winter problemlos und sind eine tolle Nahrungsquelle für Schmetterlinge, Hummeln und Bienen im nächsten Frühjahr, wenn die meisten heimischen Blütenpflanzen noch nicht so weit sind“, sagt Lisa-Mia Schach vom BUND. Am besten, die Zwiebeln nicht abschneiden, sondern möglichst mit den noch grünen Stängeln und Blättern einpflanzen oder abgeben. Beispielsweise im Haus der BUNDten Natur, Loehrsweg 13 im Kellinghusenpark oder in der BUND Hamburg-Geschäftsstelle, Lange Reihe 29. Mehr Infos auf [www.bund-hamburg.de](http://www.bund-hamburg.de)





## DIE OLCHIS IN EPPENDORF

Die **Kunstlinik**, Martinstraße 44a, präsentiert am **13. März** jeweils um 15:00 und 16:30 Uhr Madsinos Puppenrevue mit „**Die Olchis und der Schmuddel-Hund**“, nach einer Geschichte von Erhard Dietl. Die auf der Müllkippe von Schmuddelfing lebenden Olchikinder finden ihre Haustiere heute kurzlangweilig. Feuerstuhl schläft, die Ratten dösen und die Fliegen fallen tot auf den Boden. Dann taucht ein Hund auf der Müllhalde auf. Der kann Kunststücke und liebt es, im Dreck zu wühlen! Willkommen in der Welt der Olchis! Spieldauer ca. 50 Minuten, für Kinder ab 2 Jahren, Eintritt: 9€, Karten gibt es eine halbe Stunde vor Beginn der Vorstellung an der Tageskasse. Mehr Infos: [www.kunstlinik.hamburg](http://www.kunstlinik.hamburg)

# TENDENZEN

Goldschmiede  
seit 1986



**Handgefertigte Trauringe  
aus eigener Werkstatt**

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

Eppendorfer Landstraße 26, 20249 Hamburg  
Schmuggelstieg 2, 22848 Norderstedt



## KOSMETIKSALON FÜR GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes! Bei **Fahira Kosmetik** im Heubergredder 24 können Sie nicht nur Gesichtsbearbeitungen wie zum Beispiel Microdermabrasion und Microneedling buchen, sondern auch eine professionelle Haarentfernung, Maniküren, Pediküren, sowie alles rund um Kosmetik und Make-Up. Inhaberin Fahimeh Irani legt besonderen Wert auf das ganzheitliche Wohlbefinden, damit sich Körper und Geist gleichermaßen regenerieren können. Mit ihrem Fachwissen widmet sie sich Ihren individuellen Hautbedürfnissen und stimmt jede Behandlung speziell auf Sie ab. Dadurch können Sie sich auf die bestmöglichen Ergebnisse für Ihre Haut freuen. Als Neukunde erhalten Sie außerdem ein Begrüßungsgeschenk.

Mehr Infos unter: **0173-9039144** und [www.fahira-kosmetik.de](http://www.fahira-kosmetik.de)



**Kennenlern-Geschenk für Neukunden**



### Kosmetische Behandlungen im Wohlfühl-Ambiente

- Gesichtsbearbeitungen z.B.: Microdermabrasion, Microneedling
- Kosmetik
- Maniküre
- Pediküre
- Make-up
- Haarentfernung
- Gutscheine



**Fahira Kosmetik - Alsterdorf**  
Heubergredder 24 • 22297 Hamburg  
Tel.: 0173 903 91 44 • [www.fahira-kosmetik.de](http://www.fahira-kosmetik.de)

Öffnungszeiten Mo. - Fr. 9-18 Uhr  
Mi. 10-20 Uhr, Sa. 10-14 Uhr

# SEHENSWERT

Auch im Frühjahr haben die **Hamburger Museen** selbstverständlich wieder viel zu bieten. Wir präsentieren **zwei spannende Ausstellungen**, die Sie nicht verpassen sollten.



*Opiq+theri, Perimetral norte - da série Sonhos Yanomami (2002)*

## CLAUDIA ANDUJAR: THE END OF THE WORLD

Die in der Schweiz geborene brasilianische Fotografin **Claudia Andujar** (\*1931) ist ein Vorbild für viele politisch motivierte Künstler\*innen. Sie zählt nicht nur zu den bedeutendsten Vertreterinnen der Fotografie Südamerikas, sondern ist auch als Aktivistin bekannt, die ihre künstlerische Stimme seit Jahrzehnten nutzt, um auf soziale Ungerechtigkeiten aufmerksam zu machen und die Rechte indigener Gemeinschaften zu verteidigen.

So dokumentiert sie etwa seit den frühen 1970er Jahren nicht nur das tägliche Leben der Gemeinschaft der Yanomami im Amazonas, sondern auch die Konflikte, mit denen diese durch Bergbau, Vertreibung und Krankheiten konfrontiert sind. Die Fotografin verschreibt fortan ihr Leben und ihre Arbeit dem Kampf um die Rechte der Yanomami, dabei sind über 60.000 Fotografien entstanden.

Eine Auswahl einiger Bilder und der wichtigsten Werkgruppen ihrer Fotos sind in der Ausstellung „The end of the world“ noch **bis zum 11. August 2024** im **PHOXXI** zu sehen, dem temporären Haus der Photographie der Deichtorhallen.



*Floresta amazônica, Pará - da série Sonhos Yanomami (2002)*

## PHOXXI

Deichtorstraße 1-2, 20095 Hamburg, [www.deichtorhallen.de](http://www.deichtorhallen.de)

Noch bis 11. August 2024, Di.-So. 11-18 Uhr, jeder 1. Do im Monat 11-21 Uhr



Foto: BBR/Monika Fieletz © VG Bild-Kunst, Bonn 2024

**Eduardo Chillida – Berlin, 1999**

## FÜR ALLE SICHTBAR

Seit 70 Jahren bereichert staatlich beauftragte Kunst unser Leben und unseren Alltag. Nun ist dieser eine Wanderausstellung gewidmet. „70 Jahre Kunst am Bau in Deutschland“ präsentiert **bis zum 14. April** im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (**MKG&G**) knapp 60 Arbeiten. Die gezeigten Werke stammen unter anderem von bekannten Künstler\*innen wie Hans Haacke, Jenny Holzer, Rebecca Horn, Per Kirkeby, Sighard Gille und Walter Womacka. Sie wurden für Bundesbauten, Botschaften und Behörden, sowie Bildungs-, Forschungs- und Wissenschaftsinstitutionen in beiden Teilen der Republik geschaffen und spiegeln die historische und politische Entwicklung Deutschlands wider. Ergänzt wird die Auswahl durch eine Reihe von Hamburger Projekten, die in baubezogenen Kontexten entstanden sind, zum Beispiel Arbeiten von Barbara Haeger, François Morellet, A. R. Penck, Sigrid Sandmann und Gustav Seitz. Gegliedert ist die Schau in zehn Kapitel, von den drei Kapiteln einer chronologischen Dramaturgie folgen, während die anderen sieben Kapitel einzelne Aspekte beleuchten.



Foto: BBR/Stefan Müller © VG Bild-Kunst, Bonn 2024

**Hans Haacke – Die Bevölkerung, 2000**

## MUSEUM FÜR KUNST UND GEWERBE

Steintorplatz, Hamburg, [www.mkg-hamburg.de](http://www.mkg-hamburg.de)  
Di-So 10-18 Uhr, Do 10-21 Uhr

# arborea

MARINA RESORT NEUSTADT

Ankommen.  
**ENTSPANNEN. GENIESSEN.**



## LANGES WOCHENENDE AN DER OSTSEE

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück
- Halbpension als Menü oder Buffet
- 1 Flasche Sekt im Zimmer bei Anreise
- Nutzung des SPARADISE

**ab 139 € pro Nacht**

Jetzt buchen!



An der Wieck 7-15, 23730 Neustadt i. H.  
+49 4561 719 90 | [neustadt@arborea-resorts.com](mailto:neustadt@arborea-resorts.com)

[www.arborea-resorts.com](http://www.arborea-resorts.com)



Fotos © Franziska Strauss

Anna Thalbach und Alexander Simon (in Winterhude gespielt von Klaus Christian Schreiber) in "Marie-Antoinette".

# „MEINE LEIDENSCHAFT IST NICHT TOTZUKRIEGEN!“

**Anna Thalbach** wird Königin: Vom 01. März bis 14. April schlüpft die Schauspielerin in der **Komödie Winterhuder Fährhaus** in die Rolle der **Marie-Antoinette**. Unter der Regie von Peter Jordan und Leonhard Koppelman bringen sie und ihre Schauspielkolleg:innen eine ordentliche Portion Witz und Spannung auf die Bühne. Wir **verlosen** zwei Karten.



**E**xtravagante Kostüme, urkomische Pointen und eine gute Prise Gesellschaftskritik. „Marie-Antoinette“ ist ein Stück, das einiges bereithält wie die Fragen: **Könnte die Komödie, um die polarisierende Königin, nicht auch auf unsere Gegenwart übertragen werden?** Anna Thalbach, die für ihre Gabe zur Adaption bekannt ist, erzählt: „Mir gefällt das Stück in seiner Gesamtheit. Die Perspektiven, die Rollen. Aber der Punkt, dass Marie-Antoinette sehr, sehr jung war,

kann ich in der Rolle fantasievoll verarbeiten.“

**Wie bereiten Sie sich auf das Stück vor und was tun Sie gegen Lampenfieber?**

„Ich habe zum Glück kein Lampenfieber. Im Theater beträgt die Probezeit 6 Wochen. Dadurch hat man die Gelegenheit, in die Rolle hineinzuwachsen, Fragen zu stellen und Antworten zu bekommen.“

**Ihre Filmografie ist unglaublich lang. Das deutet auf viel Arbeit hin!**

„Meine Leidenschaft ist nicht totzukriegen! Im Gegenteil: Ich hätte Lust auf noch viel mehr aufregende Projekte.“

**Wie würden Sie das Stück in drei Worten beschreiben?**

„Schnell, witzig, unkonventionell.“

**Und welche Rolle möchten Sie unbedingt einmal spielen?**

„Gott.“

ho

## VERLOSUNG

Wir **verlosen** zwei Karten für die Vorführung am 10.03. um 18 Uhr. Schreiben Sie bis zum 05.03. an [redaktion@alster-net.de](mailto:redaktion@alster-net.de), wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten. Infos zum Stück: [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

# DIE HASPA-VERMÖGENSVERWALTUNG — SO INDIVIDUELL WIE IHR FINGERABDRUCK

**Frank Dubbert,**  
Direktor des Haspa  
Private Banking  
Privatkunden



Das ALSTER MAGAZIN sprach mit **Frank Dubbert**, Direktor Haspa Private Banking, über die **Aspekte und Herausforderungen in der Vermögensverwaltung.**

## Wenn ich Interesse daran hätte, die Leistungen der Vermögensverwaltung bei der Haspa in Anspruch zu nehmen, wie würde das ablaufen?

In einem Erstgespräch möchten wir Sie zunächst einmal kennen lernen. Um für Sie eine auf Ihre Bedürfnisse passende Vermögensverwaltung zu entwickeln, ist es für uns hierbei wichtig, Ihre finanzielle Situation zu verstehen — angefangen bei der Vermögensstruktur über die Einkommensstruktur bis hin zum Anlagehorizont, der Risikoneigung und den individuellen Lebensumständen. Aus all diesen Informationen entwerfen wir für Sie eine individuelle Anlagelösung. In einem Zweitgespräch stellen wir Ihnen unseren sorgfältig ausgearbeiteten Anlagevorschlag vor. Finden Sie sich in diesem wieder, dann halten wir die wichtigen Eckpunkte aus dem Anlagevorschlag in einem Vermögensverwaltungsvertrag fest. Nachdem Sie das Geld auf Ihr Vermögensverwaltungskonto überwiesen haben, können wir mit der Anlage beginnen.

## Worauf achten Sie bei der Verwaltung besonders?

Unser Ziel ist es, die sich an den weltweiten Kapitalmärkten bietenden Gelegenheiten für unsere Kund:innen bestmöglich zu nutzen. Besonderen Wert legen wir auf ein gutes Chance-Risiko-Verhältnis. In fallenden Kapitalmärkten können Kapitalverluste nie ausgeschlossen werden. Um die Risiken zu dämpfen, achten

wir auf ein hohes Maß an Diversifikation und streuen die Vermögenswerte unter anderem nach Anlageklassen, Regionen und Sektoren.

## Der Elite Report und das Handelsblatt haben das Haspa Private Banking zum 21. Mal in Folge zum „Besten Vermögensverwalter“ gekürt. Was sind die Gründe dafür?

Der Elite Report beschreibt uns wie folgt: „Kundenorientiert, wach, partnerschaftlich, stets die Chancen und Risiken im Blick.“ Und dies entspricht auch unseren Ansprüchen. So gehört zu unserer Kundenorientierung einerseits, dass wir unsere Vermögensverwaltung auf die individuellen Kundenbedürfnisse zuschneiden. Dadurch wird jedes Mandat so individuell wie ihr persönlicher Fingerabdruck. Andererseits ist es für uns sehr wichtig, ein gutes, partnerschaftliches Verhältnis zu ihnen zu pflegen. Hierzu gehört nach unserer Auffassung auch, jederzeit den persönlichen Kontakt zu suchen. Und Chancen und Risiken immer im Blick zu haben, gehört zu unserem hanseatisch geprägten konservativen Anlagestil — entsprechend unserem Leitspruch „Vermögenswerte sichern und mehrern durch aktives Vermögensmanagement“.

Frank Dubbert, **Tel. 040 35 78-922 55**, [frank.dubbert@haspa.de](mailto:frank.dubbert@haspa.de)  
Adolphsplatz 3, 20457 Hamburg, [www.haspa.de/id](http://www.haspa.de/id)



Gastgeber **Chris Riechmann** mit dem  
Berliner Künstler **Jos Tappe** (r.).

## BERLINER KUNST AUF STIPPVISITE

Unter dem Motto „**Fusion of Fashion & Art**“ genossen rund 120 Gäste eine Pop-Up-Ausstellung des Nachwuchskünstlers **Jos Tappe** (22) aus Berlin. Der an der Alster lebende Modelagentur-Inhaber **Chris Riechmann** hat zusammen mit der Galeristin **Frieda Vogel** (Galerie Mond, Berlin) den jungen talentierten Künstler in Hamburg eine Bühne geboten. Der 2001 geborene Tappe arbeitet mit Lack und flüssigem Acryl, klebt alte Comics auf Leinwände, benutzt Neonfarben, Farbe aus der Spraydose, nutzt Pinsel und Marker, oftmals auch Schriftzüge aus Neonröhren. Gelegentlich verwendet er Blattgold. Versiegelt wird mit Epoxidharz. Mehr Fotos und Infos auf [www.alster-aktuell.de/2024/02/23/](http://www.alster-aktuell.de/2024/02/23/)

**LA MADERA**  
RESTAURANTE

**Oster  
BRUNCH**

**34,90 €  
PRO PERSON**

**Wählen Sie aus unserem reichhaltigen Buffet ... soviel Sie wollen!**

inkl. Begrüßungs-Sekt oder frisch gepresstem O-Saft sowie Filterkaffee, Tee und heiße Schokolade, soviel Sie mögen.

Von 10 bis 13 Uhr | ab 12 Uhr durchgehend a la Carte  
Ostersonntag: 31. März | Ostermontag: 1. April

Saseler Chaussee 101 - 22393 Hamburg - Tel.: 040 / 380 76 165  
[www.la-madera.de](http://www.la-madera.de)

[www.magazine.hamburg](http://www.magazine.hamburg)



# ÜBER HAFEN-GEHEIMNISSE

**Angélique und Andreas Kästner** haben einen neuen **Hafenkrimi** veröffentlicht, in dem sie spannende Einblicke in den Mikrokosmos Hamburger Hafen und die Arbeit der **Wasserschutzpolizei** geben. Darüber sprachen wir mit Angélique Kästner.

## ALSTER MAGAZIN: Wie entstand die Idee, über den Hafen und die Wasserschutzpolizei zu schreiben?

**Angélique Kästner:** Mit der Pensionierung vor Augen, erwärmte sich mein Mann für die Idee, mehr von „seinem Hafen“ und seiner Arbeit zu erzählen. Seine Kolleg:innen waren ebenfalls begeistert. Es ist doch so: Die Landungsbrücken kennt jeder, doch der Hafen verbirgt so viel mehr und ist so viel größer.

Als mein Mann anfing, mir den Hafen zu erklären und mich mitzunehmen, um ihn zu erkunden, war ich beeindruckt. 75 Quadratkilometer geheime Welt, mit einem eigenen Menschenschlag, Regeln, Traditionen und Gesetzen. Darüber wollte ich unbedingt schreiben.

## Wie läuft ein Schreibprozess bei Ihnen ab?

Wir entwickeln eine Geschichte zusammen. Jeder bringt seine Ideen und Vorstellungen ein und wir diskutieren diese so lange, bis eine Geschichte steht, die ich dann auf Papier bringe. Mein Mann liest, korrigiert und bringt seine Anmerkungen ein. Der Schreibprozess gehört zu mir, mein Mann recherchiert.

## Apropos Recherche: Da sind Sie sicher gut vernetzt.

Das ist richtig. Wir haben sehr viele Polizisten aus allen Bereichen im Freundeskreis. Aber auch meine Kontakte in der Stadt Hamburg sind vielfältig und die Hamburger:innen sind generell unglaublich unterstützend. Wir finden immer jemanden, der jemanden kennt, der uns als Experte weiterhilft. Viele Bereiche können wir auch selbst abdecken. Die Arbeit der Wasserschutzpolizei, das Psychologische - da müssen wir kaum recherchieren.

## Und wie sieht die Arbeit der Wasserschutzpolizei genau aus?

Dazu gehört weitaus mehr, als viele denken. Es müssen alle Schiffe abgefertigt und Gefahrgut kontrolliert sowie die Grenzaufgaben erledigt werden oder Umweltdelikte - auch an Land - geahndet und verfolgt werden. Die Wasserschutzpolizei hat eine eigene Kriminalpolizei, Schifffahrtsermittler, Zivilfahnder usw. Es gibt noch viel, was wir in unseren Büchern aufdecken werden, weil es ein so unbekanntes Terrain ist.

## Gab es in der Arbeit Ihres Mannes ein besonders prägnantes Erlebnis?

Mein Mann hat die spektakulärsten und wichtigsten Einsätze und Erlebnisse in einem Ordner gesammelt. Über 30 Jahre Zeitungsausschnitte und Fotos. Ob es nun ein gestrandeter Finnwal war, ein versunkenes Auto im Hafenbecken, schwere Verkehrsunfälle auf der Köhlbrandbrücke, ein abgestürztes Wasserflugzeug oder eine verunglückte Hafenbarkasse. Es sind Geschichten, die das

Leben schreibt und die oft so viel berührender sind, als das, was ein Romanautor sich ausdenken kann.

## Sie selbst sind seit 30 Jahren Psychotherapeutin und betreiben eine eigene Praxis in Winterhude. Welche Aspekte Ihrer Arbeit fließen in Ihre Bücher mit ein?

Ich liebe meine Arbeit als Psychotherapeutin und bewundere die menschlichen Fähigkeiten, mit dem Leben und seinen Herausforderungen zurechtzukommen - besonders in persönlichen Katastrophen. Ich möchte in meinen Büchern die Figuren psychologisch nachvollziehbar und authentisch reagieren lassen - dabei hilft mir mein beruflicher Hintergrund natürlich sehr. Ebenso für die Darstellung von pathologischen Charakteren.

## Sie haben im Kriseninterventionsteam viele Jahre „Erste Hilfe für die Seele“ für Menschen nach traumatisierenden Ereignissen geleistet. Was haben Sie diese 12 Jahre gelehrt?

Das Kriseninterventionsteam kommt immer dann zum Einsatz, wenn schreckliche Dinge im Leben von Familien geschehen sind, die in der Regel mit einem plötzlichen oder gewaltsamen Tod zu tun haben. Die Betreuung dieser Betroffenen hat mich vor allem die Demut an mein eigenes Leben gelehrt. Es kann jederzeit vorbei sein. Ich möchte bis dahin nicht mein Leben vergeudet haben, mich über unwichtige Dinge ärgern oder Energien an die falschen Dinge verschwenden. Ich wähle sehr viel genauer aus, was ich tue und was nicht. Ich erfreue mich meines Lebens und versuche, jeden Tag zu genießen und gelassen zu bleiben. Selbst bei Hamburger Schietwetter.

## Ist denn schon ein neues Buch in Planung?

Der zweite Band von „Tatort Hafen - Tod im Schatten der Elbflut“ wird bereits dieses Jahr im Dezember erscheinen. Wir freuen uns sehr, dass unsere Leser:innen nicht so lange auf den zweiten Band warten müssen. Den dritten Band plotten wir derzeit.

Hanna Odenwald

## BUCHTIPP

Tatort Hafen - Tod an den Landungsbrücken,  
Kästner&Kästner, Knauer TB, Taschenbuch,  
12,99€, 320 Seiten



## Sind Sie bereit für die Zukunft?

Sven Gábor Jánoszy ist der aktuell gefragteste Zukunftsforscher in Europa und motivierte die Gäste des Hamburger Volksbank Neujahrsempfangs unter dem Motto „Sind Sie bereit für die Zukunft?“ Ein wissenschaftlicher Blick in die Zukunft – lesen Sie das Interview dazu.

### Sie sind Chairman des größten deutschsprachigen Zukunftsinstituts. Wie kam es dazu?

*Sven Gábor Jánoszy:* Ich war zunächst ARD-Journalist, mit 23 Jahren jüngster Nachrichtenchef und hatte relativ schnell meine Karrierestationen durchlaufen. Also kündigte ich und folgte meiner heutigen Berufung: Ich organisierte Konferenzen mit dem Ziel, mich nur noch mit den innovativsten Köpfen meiner Zeit zu umgeben. Das führte mich ins Silicon Valley, nach China, Europa und damit zur Zukunftsforschung.

### Wie arbeitet ein Zukunftsforscher?

*Sven Gábor Jánoszy:* Unsere Zukunftsforschung basiert auf wissenschaftlicher Methodik und umfasst einen Zeitraum bis zu 10 Jahren. Dazu werden Tiefeninterviews mit Menschen geführt, deren heutige Entscheidungen über Zukunft bestimmen. Das sind in der Wirtschaft vor allem die Strategie- und Innovationschefs von marktprägenden Unternehmen. Wir analysieren das wahrscheinlichste Zukunftsbild.



”

*„Wir analysieren das wahrscheinlichste Zukunftsbild. Näher kann man der Wahrheit nicht kommen.“*

*Sven Gábor Jánoszy*

Näher kann man der Wahrheit nicht kommen.

### Welche sind die drei wichtigsten technologischen Trends?

*Sven Gábor Jánoszy:* Dazu gehört das Quantencomputing, als völlig neue Art Computer zu betreiben. Durch die Weiterentwicklung der Gentechnik werden wir Krankheiten bekämpfen und Menschen bis zu 150 Jahre alt werden. Und mit der Kernfusion werden wir mehr Energie zur Verfügung haben, als die Welt verbrauchen kann. Alles, was heute unvorstellbar ist, kann irgendwann gemessen, gezeigt und dadurch vorstellbar werden.

### Was bedeutet dieser Wandel für Unternehmen in Hamburg?

*Sven Gábor Jánoszy:* Als Unternehmen muss ich angeschlossen sein an die Märkte der Zukunft und damit an die stärkste Zukunftstriebkraft. Und das ist das Verlangen von Menschen, denen es heute nicht so gut geht, neue Technologien zu nutzen und neue Geschäftsmodelle zu entwickeln. Hamburg gehörte mit seinem Hafen und seinen Entwicklungsmöglichkeiten immer zu den Wachstumshubs dieser Welt, darf sich auf diesen erarbeiteten Reichtum als Metropole aber keineswegs ausruhen.

### Wie entwickle ich als Unternehmer eine Zukunftsstrategie?

*Sven Gábor Jánoszy:* Mit einem sogenannten Backcasting erstelle ich ein wissenschaftliches Zukunftsbild, wie mein Unternehmen, die Geschäftsmodelle und meine Branche in fünf Jahren aussehen werden, indem ich mir die Frage stelle, was mein letzter Schritt gewesen sein wird, den ich in fünf Jahren gemacht haben werde. Ich gehe meine strategische Roadmap also rückwärts. Dies ist ein grundsätzlich anderes Vorgehen als eine klassische 5-Jahres-Planung. Gehören Sie zu den Märkten der Zukunft – ich berate Sie gern!

### Warum lieben Sie die Zukunft?

Es gibt ein klares Muster, weshalb Menschen die Zukunft lieben: Sie vertrauen den Möglichkeiten der Zukunft mehr, als dem, was sie bisher erlebt haben. Ich bin der absoluten Überzeugung, dass es die höchste Wahrscheinlichkeit gibt, dass die Zukunft messbar besser wird.

[www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de)

**Hamburger Volksbank**



Thosten Rathje, Vorstandssprecher  
Hamburger Volksbank; Sven Gábor Jánoszy



**Nicht nur auf der Bühne beschäftigt sich Gesine Cukrowski mit kritischen Themen.**

© Mirjam Knickriem/Photoselection

# „WIR MÜSSEN DIE DINGE BENENNEN“

**Gesine Cukrowski** steht in „Die Ärztin“ im Mittelpunkt eines **politischen** und **gesellschaftlichen Eklats**, der dem Publikum eine Menge Stoff zum Nachdenken liefert. Wieso das Stück, das vom 21.03. bis 19.04. im **Ernst Deutsch Theater** auf dem Programm steht, von aktueller Relevanz ist, wie sie selbst zu **kritischen Auseinandersetzungen** sowie ihrer polarisierenden Titelrolle steht und was sie sich für unsere Gesellschaft wünscht - das und mehr erfahren Sie hier.

**Alster Magazin: In dem Theaterstück „Die Ärztin“ stehen Sie als Dr. Ruth Wolff auf der Bühne. Worauf freuen Sie sich besonders?**

**Gesine Cukrowski:** Ich freue mich auf das Hamburger Publikum, das ich schon einige Male erleben durfte. Ich bin sehr gespannt darauf, wie unser Stück aufgenommen wird. Und ich freue mich sehr, dass Isabella Vértes-Schütter, Stefan Kroner und ich endlich zusammengekommen sind. Geplant war unsere Zusammenarbeit nämlich schon länger.

**Dem Inhalt des Stückes obliegt eine starke gesellschaftskritische Thematik. Haben Sie Bedenken, in die polarisierende Rolle der Ärztin zu schlüpfen?**

Ganz im Gegenteil. Das ist der Grund, weswegen ich zum Theater wollte. Genau solche Stoffe sind es, die wir als Gesellschaft brauchen, wenn wir uns weiterentwickeln wollen.

**Dr. Ruth Wolff wird Rassismus vorgeworfen. Sie selbst sieht sich antisemitischen und frauenfeindlichen Vorurteilen ausgesetzt. Möchten Sie das näher erklären?**

Anhand der Geschichte der Ärztin Ruth Wolff wird sehr geschickt veranschaulicht, wie schnell Inhalte sich verschieben lassen - durch leichte Manipulation des Gehörten und Gesehenen - und was das mit mir als Rezipienten macht. Wie weit

ich mit der Manipulation mitgehe und mich manipulieren lasse. Es geht in dem Stück vor allem darum, wie Menschen sich positionieren - oder eben nicht. Und die Frage, wie moralisch es ist, seine eigenen Grenzen zu verschieben.

**Wie reagieren Sie auf Ungerechtigkeiten? Diskurs oder Rückzug?**

Ich halte Ungerechtigkeit gar nicht gut aus. Ich habe keine Angst vor einem Diskurs. Für eine funktionierende Gesellschaft können wir nicht alle den Kopf in den Sand stecken. Wir müssen die Dinge benennen - sonst kann sich nichts ändern.

**In „Die Ärztin“ geht ein Shitstorm los. Wie beobachten Sie das in der heutigen medialen Gesellschaft?**

Ein Shitstorm ist eine Form von Gewalt. Medien tragen eine besondere Verantwortung in Bezug auf das Zündeln von Konflikten. Ich würde mir wünschen, dass dieser Verantwortung anders nachgegangen wird. Die Art und Weise, wie Schlagzeilen gesetzt werden, um die Empörung anzupeitschen und damit die eigenen Verkaufs- und Klickzahlen zu steigern, finde ich sehr schwierig.

**Was sind Ihrer Meinung nach die relevantesten Debatten in dem Stück? Welche Thematik liegt Ihnen besonders am Herzen? Sie engagieren sich nun mal für verschiedene, tolle Projekte.**

Die Art der Debattenführung ist das Relevanteste an diesem Stück. Robert Icke



gehört zu den besten Autor:innen, die es zur Zeit gibt. Das hat er mit diesem Stück eindrucksvoll bewiesen. Es geht nicht darum, wer Recht hat, sondern um das Aufzeigen gesellschaftlicher Dynamiken und Machtgefüge. Mich persönlich interessiert auf jeder Ebene die Gleichberechtigung. Je patriarchaler die Strukturen sind, desto mehr Ungleichgewicht herrscht. Dafür einen Blick zu entwickeln ist der Anfang, um wirklich etwas verändern zu können. Alle Projekte, die ich unterstütze oder initiiere, versuchen Ungerechtigkeiten auszugleichen. Da Frauen und Mädchen nun mal diejenigen im Patriarchat sind, die trotz ihrer Fähigkeiten benachteiligt sind, geht es in meinen Projekten immer um die Stärkung der Frauen.

**Auf welche Eigenschaften sollten Ihrer Meinung nach mehr Menschen zurückgreifen? Wo liegen in unserer Gesellschaft die wesentlichen Schwachstellen und wie könnte sich das ins Positive verändern?**

Wir müssen uns gegenseitig zuhören. Wirklich zuhören. Nicht einfach warten, bis jemand zu Ende gesprochen hat, um dann vor allem wieder sich selbst zuzuhören und im Gegenüber nur die Bestätigung zu suchen. Fragen stellen, neugierig und vor allem immer lösungsorientiert sein. Mit Reaktanz lassen sich die Probleme unserer Zeit nicht lösen.

**Dr. Ruth Wolff ist eine Koryphäe in ihrem Gebiet. Abgesehen vom Schauspiel, was können Sie persönlich besonders gut?**

Überzeugungsarbeit leisten. Ich glaube, das ist mein Hauptmotiv. Damit gleiche ich aus, dass ich alles andere nur so halb kann. Aber dafür habe ich mir ja den perfekten Beruf ausgesucht.

**Und worin sehen Sie den prägnantesten Mehrwert in dem Stück? Welche Impulse können die Zuschauer:innen mit nach Hause nehmen?**

Dieses Stück ist sehr überraschend und spielt geschickt mit unserer Wahrnehmung. Als Zuschauer:in ist man anders involviert in den Verlauf des Stückes, als man es gewohnt ist. Man kann sich auf nichts verlassen und erfährt so - sehr unmittelbar - wie Manipulation funktioniert.

**Wie lief die Zusammenarbeit mit Regisseur und Kolleg:innen?**

Wir haben ein wunderbares Ensemble. Neben den tollen Kolleg:innen, die ich neu kennenlernen durfte, habe ich das Vergnügen mit meinem langjährigen Kollegen und Freund Gerd Lukas Storzer zu spielen, mit dem ich bereits zusammen auf der Schauspielschule war und schon oft gemeinsam auf der Theaterbühne stand. Antje Otterson, die im Stück die Liebe meines Lebens spielt, ist im wahren Leben die Schwester meiner Schwägerin. Unsere beiden gemeinsamen Nichten freuen sich schon darauf, beide Tanten zum ersten Mal gemeinsam auf der Bühne zu sehen. Manchmal gibt es diese schönen Zufälle. Und die Zusammenarbeit mit Hartmut Uhlemann, dem Regisseur, ist sehr angenehm und kreativ.

**Was macht das Ernst Deutsch Theater zu einer guten Spielstätte?**

Der Spielplan des Theaters ist besonders. Die Auswahl - eben auch an politischen Stücken - ist großartig. Auch die Probebühne, die direkt neben den Werkstätten liegt, ist toll. Die kurzen Wege zu den Werkstätten, der Tischlerei und der Schneiderei, lassen uns das Entstehen eines Theaterstücks auf eine besondere Weise gemeinsam erleben.

*Hanna Odenwald*

**TIPP UND TICKETS**

„Die Ärztin“ im Ernst Deutsch Theater, Termine: 21.03. bis 19.04.  
Tickets unter [www.ernst-deutsch-theater.de](http://www.ernst-deutsch-theater.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**

**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

**Lichtsteuerung mit Jalousien**



**Rolls  
Plissee  
Lamellen  
Jalousien  
Vorhänge  
Insektenschutz**

Hoheluftchaussee 30 Mundsburger Damm 54  
20253 Hamburg 22087 Hamburg

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



**prima  
TEXTIL-  
PFLEGE**

Zum 25-jährigen  
Firmenjubiläum:

**1 Hemd**

**ab € 0,99**

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

**Öffnungszeiten:**  
Mo. Do. Fr. 8.00 - 19.00 Uhr  
Di. Mi. 8.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr



Barbara Flowers „Play“, Öl auf Leinwand, 61 cm x 46 cm, 2024

GALERIE ALEX F.

DUVENSTEDTER DAMM 62 | 22397 HAMBURG | [INFO@GALERIE-ALEXF.DE](mailto:INFO@GALERIE-ALEXF.DE) | [WWW.GALERIE-ALEXF.DE](http://WWW.GALERIE-ALEXF.DE)  
+49 40 36940710 | +49 172 4384188 | DO - SO 12 BIS 19 UHR | [GALERIE\\_ALEX\\_F](https://www.instagram.com/GALERIE_ALEX_F)



Barbara Flowers „A Girl and her Friend“, Öl auf Leinwand, 61 cm x 46 cm, 2024



GALERIE  
ALEX F.



## GUTES HÖREN MUSS MAN NICHT SEHEN

Jeden Tag sind Millionen von Menschen **Alltagslärm** ausgesetzt. Das hat Folgen: Die WHO schätzt, dass bis zum Jahr **2050** über **700 Millionen Menschen** an einer Art von **Hörverlust** leiden werden. Doch um sozial aktiv und gesund zu bleiben, ist gutes Hören unerlässlich. Hier helfen Hörgeräte wie das **SILK IX** - das weltweit **kleinste wiederaufladbare Hörgerät** der Welt.

### Kleinstes Wunderwerk im Ohr: Unsichtbar und jetzt auch aufladbar

Heutzutage sind Hörgeräte längst zu wahren Wunderwerken in Miniaturform geworden. Jetzt bringt der Erlanger Hörgerätehersteller Signia (ehem. SIEMENS) eine neue Generation des Silk heraus, die noch näher an dem dran ist, woran wir uns mittlerweile bei elektronischen Geräten gewöhnt haben: Einfaches Aufladen statt umständlichem Batteriewechsel. Denn mit Silk Charge&Go IX präsentiert Signia das Gerät als wiederaufladbare Akku-Variante. „Kaum zu glauben, was so ein kleines Gerät alles kann“, sagt Hörakustiker-Meister Toni Fricke von BODE-Hörakustik. „Bei Silk handelt es sich um ein sogenanntes CIC-, also Completely-in-the-Canal-Hörgerät. Mit gerade mal 12 Millimeter Größe sitzt es fast unsichtbar im Ohr. Und durch den eingebauten Lithium-Ionen-Akku schaffen die Hörgeräte eine Laufzeit von bis zu 28 Stunden. Ohne Pause.“ Der dazugehörige Charger wird über USB 3.0 oder per Induktion aufgeladen und verfügt über eine eingebaute Powerbank für unterwegs. So können die Hörgeräte ohne externe Stromquelle bis zu 4-mal voll aufgeladen werden.

### Modernstes audiologisches Konzept

Auch sonst steckt große Technologie in dem kleinen Gehäuse: Das Silk Charge&Go IX basiert auf der neuen Integrated Xperience Plattform von Signia und ist dank sogenannter binauraler OneMic Direktionalität das weltweit einzige CIC-Hörgerät mit Direktionalitätstechnologie. Die hilft Hörgeräteträger-Innen, Sprache in lauten

Umgebungen klar zu hören. „Mit dem Silk Charge&Go IX erfüllen wir jetzt einmal mehr den Kundenanspruch an Hörgeräte mit modernem, maximal diskretem Design, gepaart mit leichter und alltagstauglicher Handhabung und Spitzentechnologie, die wir von moderner Consumer Electronic kennen“, freut sich Toni Fricke. „Denn brillantes Hören ist wichtig für unseren Alltag. Dass wir hier mit Hörgeräten ein bisschen nachhelfen, muss ja keiner sehen.“

Die neuen Signia Silk Charge&Go IX sind jetzt bei BODE-Hörakustik erhältlich. Vereinbaren Sie einfach einen Termin und testen Sie das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt bei BODE Hörakustik in Winterhude in der Alsterdorfer Str. 9 kostenlos und unverbindlich.

Mehr Infos unter **Tel. 040 41 35 72 61** und auf **www.bode-hoerakustik.de**

**Nicht zu sehen und voll alltagstauglich - das moderne Hörgerät SILK IX von Signia.**



# Hörgeräte: WELTNEUHEIT

Testen Sie das kleinste  
*aufkladbare* Im-Ohr-Hörgerät der Welt.

Bei Bode in Winterhude.

Jetzt kostenlos bei uns testen!



**BODE IN WINTERHUDE.**

☎ 040-41357261

📍 Alsterdorfer Straße 9 · 22299 Hamburg

Jetzt auch online Termin: [bode-hoerakustik.de](https://www.bode-hoerakustik.de)



IHR SPEZIALIST IM OHR



## MUSIKALISCHE WÜRDIGUNG DER NATUR

Der **Geiger Niklas Liepe** tritt am **17. März** mit Stücken seines neuen Albums auf, die in Zusammenarbeit mit Größen der Musikszene entstanden sind. Um 11 Uhr beginnt die Aufführung, bei der er den musikalische Appell zur Erhaltung der Schöpfung aufführt, die er mit der Oscar-prämierten Komponistin Rachel Portman gestaltet hat. „Tipping Points“ ist eine Suite für die Violine und das Orchester und Liepe führt es gemeinsam mit der Klassischen Philharmonie Bonn auf. Außerdem steht die Ouvertüre von Mozarts „Zauberflöte“ auf dem Programm und die Zweite Sinfonie von Johannes Brahms.

### LAEISZHALLE

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

## SÜDIRANISCHE MUSIK

**Opatan** präsentiert am **16. März** um 20 Uhr eine Fusion aus Bandari, einer traditionellen Musik aus dem Süden des Iran und Jazz-Rockmusik. Die Gruppe wird die rhythmische Tanzmusik mit Gesang und einer vielfältigen Instrumentalisierung auf die Bühne bringen. Eingeladen wird dazu, gemeinsam mit Musik aus dem Hafen Nouruz zu feiern, das Neujahrsfest, das auf der Balkanhalbinsel, in der Schwarzmeerregion, im Kaukasus, in Zentralasien und im Nahen Osten gefeiert wird, und zusammen den Frühling zu begrüßen.

### GOLDBEKHAUS

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



## MUSIK, DIE DIE SEELE BERÜHRT

Am **22. März** veranstaltet die klassische Gitarristin **Valeria Galimova** anlässlich der Hamburger Gitarrentage ein Konzert. Die Musikerin gewann bereits zehn erste Preise bei nationalen und internationalen Wettbewerben und sieht in der Kammermusik ihre große Leidenschaft. Um 20 Uhr tritt sie nun in Hamburg auf und bringt ein kontrastreiches Programm mit sich, das mit einer Vielzahl von Genres, Formen und Emotionen aufwartet. Die Zuschauer werden Musik finden, die von Traurigkeit bis Freude und von Melancholie bis zu überwältigender Energie reicht.

### KUNSTKLINIK EPPENDORF

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

## FRÜHJAHRSTOUR

Die finnische **Nu-metal Band Blind Channel** hat ihr neues Album angekündigt und tritt damit 2024 auch in Deutschland auf. Am **22. März** präsentiert die sechsköpfige Gruppe „Exit Emotion“ in Hamburg. Erst im Sommer hat die Band ihre Single „Deadzone“ veröffentlicht. Nun wollen die Musiker auch auf den deutschen Bühnen vollkommen überzeugen.

### MARKTHALLE

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



© Christian Ripkens, Ossi Merikö



© Tomilahn

## AUTHENTISCH UND KREATIV

**ENKAY** ist ein aufstrebender Singer-Songwriter, der sich als spannender Deutschpop Newcomer etabliert hat. 2024 geht er erstmals auf seine eigene Deutschlandtournee und kommt dafür am **18. April** nach Hamburg. Um 20 Uhr zeigt der Frankfurter Musiker seine eingängigen Ohrwurm-Melodien mit urbanen Einflüssen aus unterschiedlichen Genres. Diese einzigartigen Sounds werden durch einfühlsame Texte über seine Gefühlswelt ergänzt. Seine Musik ist nah, authentisch und greifbar.

### HÄKKEN

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

## ALTBEKANNT UND AKTUELLE ROCKNUMMERN

**Razz** - das heißt drei Studioalben, 400 gespielte Shows und vier begeisterte Musiker. Am **18. April** kommen die vier Jungs mit ihrem Album „Everything You Will Ever Need“ in den Norden und zeigen, dass sie auch nach langer Corona-Pause immer noch voller Leidenschaft dabei sind. Ihre Live-Performances sind noch immer ihr Aushängeschild, denn sie sind unverändert mitreißend und energetisch. Das Publikum nimmt die Band auf eine tiefe, emotionale Ebene mit und zeigt fesselnde Gitarrenriffs, sphärische Synthese und eingängige Hooks.

### LOGO

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



© Mite Lukas



Fotos © GZ Barmink

## ICH WILL ZUM NACHDENKEN ANREGEN

Als Choreographin, Tänzerin und Performerin hat **Yolanda Morales** schon an verschiedenen Projekten gearbeitet. Im Mittelpunkt ihrer Kreationen stehen oft wichtige Themen. Mit „I want to be a Swamp“ legt sie nun ab dem 20. März auf **Kampnagel** ein besonderes Augenmerk auf die **bedrohte Natur** in Hamburg.

**ALSTER MAGAZIN: Wie war die Arbeit an Ihrem neuen Werk? Gab es besondere Herausforderungen?**

**Yolanda Morales:** „I want to be a Swamp“ war körperlich anspruchsvoll, da wir uns durch Bewegungen an die vielfältige Moorlandschaft erinnerten. Die Herausforderung bestand darin, Aufmerksamkeit und Spannung durch sensorische Erfahrungen zu integrieren, ohne den ursprünglichen Ansatz zu verlieren. Besonders faszinierend war die Einbindung der Stimme als künstlerisches Element, mit Gesang und selbst produzierten Klängen, um die Choreografie akustisch zu bereichern.

**Mit Ihrer neuen Kreation bringen Sie ein Naturszenario auf die Bühne, in dem Sie eine norddeutsche Moorlandschaft zelebrieren, die von der Zerstörung bedroht ist. Was hat Sie inspiriert?**

Die Idee für mein neuestes Werk entstand während meines Recherche-Aufenthalts in Monterrey, wo ich die verheerenden Auswirkungen von Raubbau im Namen des Fortschritts erlebte. Die Dürre durch wasserfressende Industrien prägte das traurige Bild der Stadt. Zurück in Deutschland erfuhr ich vom schwindenden Gletscherbestand und dem Verlust von Ökosystemen durch rücksichtslosen Raubbau. Diese globalen Umweltauswirkungen beeinflussten meine Inspiration stark. Dennoch liegt der Fokus meines Tanzprojekts auf den lokalen Herausforderungen in Hamburg, mit langanhaltender Trockenheit, der nahezu ausgetrockneten Alsterquelle und Bedrohungen für Mooregebiete und Wälder. Diese aktuellen Probleme prägen meine künstlerische Auseinandersetzung.

**Sie nutzen die Form von Erinnerungen in Ihrer Darbietung. Wieso haben Sie sich entschieden, dieses Element einzubauen?**

Die Nutzung von Erinnerungen in meinen Tanzstücken ermöglicht eine kollektive Erfahrung des gemeinsamen Erinnerns. Intensive Auseinandersetzungen mit Praktiken, die auf Beobachtungen und Erinnerungen basieren, unterstützt durch Videos und Fotos im Prozess, prägen unsere Arbeit. Die Recherche fokussierte sich auf den Ansatz des „illegitimen Wissens“, vor allem in kulturellen

Erfahrungen wie Tanz, Musik, Erzählungen, mündlicher Überlieferung, Volkstradition und kollektivem Gedächtnis. Diese Auseinandersetzung bedeutet die Anerkennung einer „anderen“ Bildung, die historisch verbanntes Wissen, persönliche Erfahrungen und kollektive Erinnerungen integriert. Diese Elemente bilden den Kern unserer Performance.

**Was möchten Sie bei den Menschen auslösen?**

Ich hoffe, dass das Publikum eine berührende und Fragen aufwerfende sinnliche Erfahrung mitnimmt. Durch die Betonung der Naturbedrohungen strebe ich an, Bewusstsein zu schaffen und den Dialog über ökologische Herausforderungen zu fördern. Ideal wäre, wenn die Performance dazu inspiriert, persönliche Verantwortung zu überdenken und gemeinsam nachhaltige Lösungen zu suchen.

**Woran merken Sie, dass sich Ihre harte Arbeit gelohnt hat?**

Der schönste Moment meiner Arbeit an einer Produktion ist, wenn ich den kreativen Prozess für Menschen öffne, die wenig Zugang dazu haben. Workshops mit Menschen ohne Tanzerfahrung teilen den Tanz und eröffnen verschiedene Perspektiven.

Mehr zur Veranstaltung auf [www.kampnagel.de](http://www.kampnagel.de)



### TanzHochDrei

Entstanden ist „I want to be a Swamp“ für das TanzHochDrei Festival auf K3. Dabei ermöglicht K3 aufstrebenden **Choreograph\*innen** eine achtmonatige Residenz, um intensiv an einem Thema zu arbeiten. Im **März** finden die Uraufführungen der Stücke statt. Mehr auf [www.k3-hamburg.de](http://www.k3-hamburg.de)



# 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 falkmedia 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 falkmedia verantwortlich.



# GUTE LAUNE AUF DEM TELLER

Wenn das Wetter mal wieder grau ist, lässt sich mit **italienischer Küche** prima sommerlich **gute Laune** ins Haus holen. **Lecker** ist es auch!

## WIRSING-PROSCIUTTO-PASTASCHNECKEN AUS DEM OFEN CHIOCCIOLE DI PASTA AL FORNO CON VERZA E PROSCIUTTO

### Zutaten für 4 Personen

250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten  
150 g Hartweizengrieß  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 TL Zucker, 1 EL Tomatenmark  
1 EL gemischte getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)  
600 g passierte Tomaten (Dose)  
600 g Wirsing  
250 g Ricotta  
75 g Sahne  
1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)  
150 g Prosciutto cotto in dünnen Scheiben  
50 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL Semmelbrösel  
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1. Mehl, Grieß** und 180–200 ml Wasser in einer Schüssel in ca. 5 Minuten zu einem glatten **Teig** verkneten. Ggf. etwas mehr Wasser bzw. Mehl einarbeiten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, beides fein würfeln. **Öl** in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. **Zucker** und **Tomatenmark** dazugeben und kurz anrösten, dann **Kräuter** und passierte **Tomaten** dazugeben. Alles mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 10–12 Minuten köcheln lassen. Den Sugo anschließend in eine Auflaufform geben.

**2. Wirsing** in einzelne Blätter teilen. Diese von den harten Blattrippen befreien und 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. **Ricotta, Sahne, Zitronenschale, -saft** sowie **Salz** und **Pfeffer** in einer Schüssel verrühren.

**3. Den Teig** mit der Pastasmaschine oder auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 mm dicken Teigbahnen verarbeiten und jeweils in ca. 15 cm lange Rechtecke schneiden. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigstücke mit trocken getupftem **Wirsing, Ricottacreme** und **Prosciutto** belegen, jeweils von der kurzen Seite möglichst eng einrollen. Die **Pastaschnecken** aufrecht in den **Tomatensugo** setzen. Alles mit geriebenem **Parmesan** und **Semmelbröseln** bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen. Die **Pastaschnecken** kurz ruhen lassen und servieren.



## TIPP

Weitere Pasta-Rezepte und noch mehr Leckerer gibt's in der Ausgabe 2/24 der „So is(s)t Italien“ - die gibt es am Kiosk und online über [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

## FEINSTE KULINARIK FÜR JEDE FEIER

Der Name Del Favero ist seit über 20 Jahren fest in der Hamburger Gastroszene verwurzelt. Die dabei erworbene Kompetenz wird vielfältig genutzt, so haben die beiden Inhaber **Giovanni Del Favero** und **Knud Fuchs** bereits 2014 die Cateringfirma Curryphäe gegründet und vor 2 Jahren mit **Fine-N-Dine Catering & Events** ihr Portfolio erweitert. Seitdem begeistern sie Unternehmen und Privathaushalte auf Business Events, Hochzeiten, Geburtstagen oder Gartenpartys und machen ihre Auftraggeber zu perfekten Gastgeber! Denn, ob Fingerfoodbuffet, umfangreiches Gänge-Menü, Streetfood, Flying Buffet, Live-Cooking oder eine Cocktailbar – alles ist möglich. Dank der individuellen Konzepte des Full-Service-Caterers wird jedes Event unvergesslich. Mehr Infos gib't auf [www.fine-n-dine.de](http://www.fine-n-dine.de)



## DEIN PROFESSIONELLER CATERING-PARTNER

Egal ob Business Events, Hochzeiten, Geburtstage oder die private Gartenparty – wir bereiten Dir und Deinen Gästen ein einzigartiges Erlebnis.



DU HAST FRAGEN?  
WIR BERATEN DICH GERN!

TEL. 040 - 27 82 47 62  
INFO@FINE-N-DINE.DE  
WWW.FINE-N-DINE.DE



FINE  
-N-  
DINE



Im Alltagsstress ist es wichtig, sich auch mal Zeit zum Innehalten einzuräumen.

# ACHTSAMKEIT ZUM JAHRESANFANG

In **Achtsamkeit** durch den Tag gehen kann **Wunder bewirken**. Dabei handelt es sich weniger um Hokuspokus und viel eher um die **Schärfung** des eigenen **Bewusstseins**, der Akzeptanz zu sich selbst und die richtigen Methoden, um im **Hier** und **Jetzt** zu **bleiben**.

## 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)



In einer Welt, in der ein Burnout - trotz Aufklärungsarbeit und vermeintlichen Umdenkens - nach wie vor zumindest mit einer Bronzemedaille ausgezeichnet wird, ist das Thema Achtsamkeit von einer eindeutigen Relevanz und gleichzeitig von einem lauten Paradoxon ummantelt.

Die Ambivalenz in dem, was wir brauchen und dem, was wir uns dennoch an Überreizung zumuten, kann nur dafür stehen, dass wir das Überschreiten unserer eigenen Grenzen als eine Art heroischen Fleißakt interpretieren. Wonach wir uns in Wahrheit wirklich sehnen? Das spielt keine Rolle.

Vielleicht malen Sie sich mal Ihre eigene idealisierte Wirklichkeit aus. Welche Bilder erscheinen vor Ihrem inneren Auge? Mit welchen Sinnen nehmen Sie das Ganze wahr? Spüren Sie, wie sich ihr Mindset ins Positive wandelt? Gehen Sie in diesem Gefühl weiter. Oder begeben Sie sich auf eine „Körperreise“. Lenken Sie dafür Ihre Aufmerksamkeit auf jeweils ein Körperteil. Nehmen Sie wahr, was Sie fühlen. Wandern Sie dann weiter. Während dieser Übungen dürften Sie bemerken, dass Sie innerlich ruhiger und ausgeglichener sind.

Sie müssen nicht das volle Programm der Achtsamkeit beherrschen, um einen wirksamen Effekt zu erreichen. Vielmehr geht es darum, dass Sie sich in Ihrer individuellen Lebensgestaltung immer wieder kleine Pausen einbauen, in denen Sie aufmerksam in sich hineinhorchen. Auch kurze Übungen haben ihre Effizienz. Die Hauptsache ist, dass Sie sich erlauben, innezuhalten und Ruhe zuzulassen. „Muße tun“ wurde damals vielleicht als etwas Negatives konnotiert - doch wir denken: Es ist ein unumgängliches Lebenselixier, das wir mit Freude in unseren Alltag integrieren sollten.



## SO WIRD DER TRAUM VOM NATURNAHEN WOHNEN WAHR

Seit Jahrzehnten werden in **Deutschland** jährlich um die **40.000 Wintergärten gebaut** – und ein Ende ist nicht abzusehen. Der Grund für die „Erfolgsgeschichte Wintergarten“ ist leicht nachzuvollziehen: Hier wird der Wunsch nach **komfortablem Wohnen** mit einem **Leben** nahe der **Natur** in idealer Weise verbunden.

Während man gemütlich im warmen Wintergarten sitzt, kann man den Verlauf der Jahreszeiten und die Kapriolen des Wetters unmittelbar erleben. Das deutliche Mehr an Licht wissen nicht nur ältere Menschen zu schätzen.

Interessierte Bauherren sollten genug Zeit für eine gründliche Planungsphase vorsehen. Abhängig von der gewünschten Nutzung und den Gegebenheiten vor Ort (Ausrichtung, vorhandener Platz etc.) muss der geeignete Glasanbau geplant und Fragen nach Fundament, Verglasung, Beschattung, Klimatisierung, Beheizung und anderen Gewerken geklärt werden. So nützlich und notwendig es ist, auch technische Details im Werkvertrag festzulegen – entscheidend ist die Funktion. Daraus leitet sich dann ab, ob das Werk gebrauchstauglich ist oder nicht. Das heißt zum

Beispiel bezüglich der thermischen Qualität: Wenn der Wintergarten beheizt und ganzjährig genutzt werden soll, dann müssen thermisch getrennte Profile oder Holz sowie eine Verglasung eingesetzt werden müssen, die den erforderlichen Wärmedämmwert haben.

Aufgrund seiner exponierten Lage und der großen verglasten Flächen machen sich Temperatur- und Wetterschwankungen in einem Wintergarten erheblich schneller bemerkbar, als dies in einem herkömmlichen Innenraum der Fall ist. Aus diesem Grund ist die Kompetenz des Wintergarten-Fachbetriebs von zentraler Bedeutung. Dieser übernimmt in der Regel auch die Formalitäten rund um den erforderlichen Bauantrag. Mehr Infos gibt's auf [www.bundesverband-wintergarten.de](http://www.bundesverband-wintergarten.de).

### Wintergärten,

Türen und Fenster aus Aluminium-Profilen, Blecharbeiten, Geländer, Metallbau und Schlosserarbeiten jeglicher Art!



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

Schlosserei - Metallbau

Alter Teichweg 67 • 22049 Hamburg • Tel.: 54 57 92  
Fax: 54 57 51 • [www.ff-metallbau.de](http://www.ff-metallbau.de) • [info@ff-metallbau.de](mailto:info@ff-metallbau.de)

**TÜMLER & PEIL**

ROLLÄDEN  
MARKISEN  
ROLLTORE Seit 1865

**6 93 20 45**

Wintergartenmarkisen  
Scheren- u. Rollgitter  
Vordächer  
Motorisierungen  
feste Vergitterungen

Von-Bronsart-Straße 4  
22885 Barsbüttel

[www.tuemler-peil.de](http://www.tuemler-peil.de)

Wartung  
Reparatur  
Montage  
Beratung



Fotos: © HLC/Olivenholzparkett (2), AdobeStock (1)

**Als Parkettboden „glänzt“ Olivenholz mit besonderer Robustheit und einer Ausstrahlung, die noch die Sonne und Wärme des Südens in sich trägt.**

## EDEL, ANMUTIG, MEDITERRAN - OLIVENHOLZPARKETT

Was gibt es schöneres, als sich bei einer **neu gemieteten** oder **erworbenen Immobilie** – sei es Haus oder Wohnung – Gedanken um die Einrichtung zu machen. Einem Part kommt dabei **besondere Bedeutung** zu: dem **Boden**. Schließlich laufen wir viel darauf herum. Parkett ist dabei nach wie vor extrem beliebt, gibt es doch eine **große Auswahl** an **Hölzern**. Wie wäre es da mal mit **Olivenholz**, es ist charakterstark und irgendwie anders.

**O**livenöl, das aus dem Kern oder Fruchtfleisch von Oliven gewonnen wird, ist eines der edelsten und gesündesten Speiseöle. Das gilt vor allem für die mediterrane Küche, aber nicht nur. Als „Cleopatra-Bad“ kommt Olivenöl auch in der Körperpflege zum Einsatz, um die Hautgesundheit zu verbessern bzw. zu erhalten. Das Holz des Olivenbaumes zählt ebenfalls zu den edelsten seiner Art. Als Parkettboden „glänzt“ es mit besonderer Robust- und Strapazierfähigkeit sowie einer harmonischen Ausstrahlung, die noch die Sonne und Wärme des Südens in sich trägt. Die feine Maserung, durchzogen von gelbbraunen bis braunen Äderchen und Wölkchen, verleiht einem Boden aus Olivenholz seine einzigartige, wunderschöne und lebendige Oberfläche.



**Olivenbäume: Jeder, der einmal im Süden Europas die alten und knorrigen Bäume gesehen hat, wird sich ihrem Bann kaum entziehen können.**

Alle, die für die Ausstattung ihres Bodens das Besondere suchen und müde sind, die immer gleichen Ausführungen zu sehen, lassen sich von Parkettprofis auf eine Reise in die Olivenhaine Italiens mitnehmen. Hier wachsen die Olivenbäume langsam und nur die, die keine Früchte mehr tragen, werden zu außergewöhnlichem Parkett weiterverarbeitet. Als solches überdauert es – widerstandsfähig und langlebig, wie es ist – mühelos mehrere Generationen. Dabei gleicht bei dem ausdrucksstarken Belag keine Diele der anderen. Ob als Schiffsbodenparkett, als Fischgrät oder in der Form von Landhausdielen verlegt: Ein Boden aus Olivenholz schafft ein exklusives, gleichwohl natürlich-warmes Ambiente. *HLC*



**Die feine Maserung verleiht einem Parkettboden aus Olivenholz eine einzigartige, wunderschöne und lebendige Oberfläche.**

## ENGEL & VÖLKERS



**Wir sorgen für Frühlingsgefühle bei Ihrem Immobilienverkauf.**

Verkaufen mit gutem Gefühl: Dank unseres einzigartigen Netzwerks vermitteln wir Ihre Immobilie schnell und zuverlässig. Gerne beraten wir Sie persönlich – 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



*Das kann ins Auge gehen, denn Behörden dürfen in bestimmten Fällen vermutlich illegale Bauvorhaben einstellen.*

# ANHALTSPUNKTE KÖNNEN REICHEN

In regelmäßiger Reihenfolge stellt das ALSTER MAGAZIN **richtungsweisende Urteile** rund um die Immobilie vor. Diesmal geht es um nicht ganz erlaubtes, **eigenmächtiges Bauen**.

**F**ür eine Baueinstellung genügt es, dass konkrete Anhaltspunkte vorliegen, die einen Rechtsverstoß wahrscheinlich erscheinen lassen. Die Behörden waren nach Auskunft des Infodienstes Recht und Steuern der LBS gegen einen Eigentümer vorgegangen, der ihrer Meinung nach seine gekaufte Immobilie in unzulässigem Umfang sanierte. (Verwaltungsgericht Stuttgart, Aktenzeichen 11 K 2322/21)

**Der Fall:** Ein Mann betrieb ein Bauvorhaben im Außenbereich. Er hatte ein Haus gekauft, das Jahrzehnte zuvor im Landschaftsschutzgebiet errichtet worden war und das Bestandsschutz genoss. Im Rahmen einer Kontrolle stellten die Behörden fest, dass das ursprüngliche Gebäude nahezu vollständig beseitigt worden sei und anschließend umfangreiche Arbeiten (Neuerichtung in Ziegelbauweise, Terrassierung des Geländes) stattgefunden hätten. Aufgrund dieser Anhaltspunkte wurden ein Baustopp und später der Rückbau angeordnet. Gegen diese Verfügungen setzte sich der Betroffene gerichtlich zur Wehr und machte trotzdem weiter.

**Das Urteil:** Die Verwaltungsrichter beschlossen, hier habe das öffentliche Interesse am sofortigen Vollzug der Anordnung Vorrang gegenüber dem Antrag des Bauherrn auf Aufschub. Eine summarische Prüfung ergebe, dass die Verfügung „mit hoher Wahrscheinlichkeit rechtmäßig“ sei. Der Schaffung vollendeter Tatsachen werde dadurch vorgebeugt. Die vorhandenen objektiv konkreten Anhaltspunkte reichten aus, um so zu entscheiden. Von bloßer Instandsetzung sei hier keine Rede mehr gewesen.

- Beratung
- Planung
- Durchführung

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

Informieren Sie sich jetzt über  
exklusive Shutters!

Individuell  
angepasster  
Sonnenschutz

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

## DAHLER

# Diskrete Vermarktung

### Absolute Rarität: Moderne trifft auf Gründerzeit - Stadtvilla mit Garten

**Hohenfelde** – sanierte Stadtvilla in Alsternähe, Baujahr 1895, ca. 333 m<sup>2</sup> Wohn-/Nutzfl., 12,5 Zimmer, vier Etagen, Deckenhöhe bis zu 3,60 m, restaurierte Stuckornamente, moderne und neuwertige Ausstattung, ca. 340 m<sup>2</sup> Grundstücksgröße, Garten mit Terrasse und S/W-Ausrichtung, zwei Balkone, B, 105,99 kWh/(m<sup>2</sup>a), Kl. D, Gas, Kaufpreis: auf Anfrage 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)





## IMPRESSUM

**ALSTER MAGAZIN, ALSTERTAL MAGAZIN, MEDIZIN EXKLUSIV,  
HOME & LIFE, AEZ-INSIDE, HAMBURG WOMAN,  
alles auch online kostenlos lesbar.  
Online: [alster-aktuell.de](http://alster-aktuell.de), [hamburg-woman.de](http://hamburg-woman.de)**

**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)

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, Winter-  
hude, 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 5. April 2024

**Me(e)hr Urlaub auf der Insel Sylt**  
Große Auswahl an 1 - 4 Zimmer Appartements  
Top-Angebote auf Anfrage  
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

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**  
**Antik & Trödel  
FLOHMARKT**  
31. März + 1. April  
!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!  
„Drienen und Draußen“  
23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)  
HISTORISCHER HENGSTSAAL

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**  
**GROSSER  
OSTER-  
MARKT**  
16. + 17. März  
Osterhase, Ponyreiten  
23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)  
HISTORISCHER HENGSTSAAL

## 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)



# WHAT'S UP IN TOWN?



**Sänger Jan Plewka (r.) und Gitarrist Marco Schmedtje sangen Bewegendes von Rio Reiser**



**Dr. Bernd-Georg Spies („Club of Hamburg“) und Ex-NDR-Intendant Lutz Marmor (r.)**



**Ein Teil des LiS-Teams: Catarina Felixmüller, Nathaly Bombeck und LiS-Vorstandsvorsitzende Stefanie Stoltzenberg-Spies (v.l.)**

## BENEFIZABEND

In der Barlachhalle K feierten rund 150 geladene Gäste „**33 Jahre gemeinnütziger Verein Licht im Schatten e.V. (LiS)**“. Die Benefizveranstaltung der besonderen Art sammelte Spenden für den Bau eines Sportplatzes im COME IN! ein. LiS unterstützt die Fachklinik für medizinische Rehabilitation und Suchttherapie für Kinder und Jugendliche. Highlight des Abends waren sehr bewegenden Gedichte und poetischen Texte der Jugendlichen des COME IN, die in einer von LiS ermöglichten Schreibwerkstatt entstanden sind. Unter dem Titel „Hallo Welt, hallo Leben“ gaben sie sehr persönliche Einblicke in die Gedanken, die die Jugendlichen bewegen.

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



**Unterstützerinnen: Hotelchefin Madeleine Marx und Gaby Gaßmann, Magnus (r.)**

## OPENINGEVENT

200 geladene Gäste, darunter Persönlichkeiten aus der Hamburger Medienbranche und Wirtschaft, haben die **Eröffnung des Naturicum Holistic Balance Hamburg** gefeiert - ein neuer Typus eines Zentrums für Prävention und gesundheitliche Regeneration. Mitgefeiert haben u.a. Event-Profi Sören Bauer, Sandra Harzer-Kux, CEO der Territory Group und Unternehmensberater Holger Liekefett.



**Die Gastgeberinnen und Gründerinnen: Katrin Kaminski, Daniela Anneken und Elisabeth Raabe (v.l.)**



**Achtung CEO Mirko Kaminski, Xing-Gründer Lars Hinrichs und Moderator Andreas Türk (v.l.)**



**Gastgeberin Hannelore Lay und Barkassen-experte Hubert Neubacher**



**Dr. Claus und Rosita Hagenbeck**

## JUBILÄUMSFEIER

Rund 250 Gäste feierten auf Einladung von Stifterin **Hannelore Lay** das 20-jährige Bestehen ihrer **Stiftung Kinderjahre** im Planetarium. Ihre überragende Präsenz im öffentlichen Raum verdankt die Stiftung Projektideen, die sich an den Notwendigkeiten benachteiligter Kinder in der Hansestadt orientieren. „Hamburg darf kein Kind zurücklassen“, lautet Lays Credo. Die Stadt könne es sich nicht leisten, ihren Kindern eine glückliche Zukunft zu verwehren. Infos: [www.stiftung-kinderjahre.de](http://www.stiftung-kinderjahre.de)



# 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:**

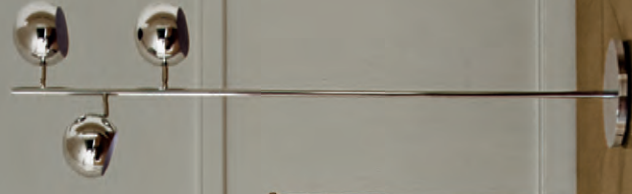
Tel.: 040 - 41 910 120 • [www.plastischer-chirurg-hamburg.de](http://www.plastischer-chirurg-hamburg.de)

Praxisklinik Dr. med. Oliver Meyer-Walters • Rothenbaumchausee 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)