

MOIN **HAMBURG**

NO. 1 | MÄRZ 2018 | 4,90 EUR | DAS CITYMAGAZIN FÜR ECHTE HAMBURGER & GÄSTE

SO LECKER SCHMECKT DER NORDEN
LANDGASTHÖFE IM TEST

WIEDER ERWACHT:
HAMBURGS NOBELVIERTEL PÖSELDORF

SOLIDE GELDANLAGE MADE IN HAMBURG
MONEYWELL.DE IST GESTARTET

KREUZFAHRTTERMINALS:
MOIN, IHR DICKEN PÖTTE

IN DER HAFENCITY
**„BEST DEAL“: TOP-SHOP
FÜR CLEVERE LADYS**



UNGEAHRTE AUSSICHTEN
**MOIN HAMBURG STEIGT DER
ELBPHILHARMONIE AUFS DACH**

PLUS: NEWS, LIFESTYLE, KULTUR, GASTRO, SPORT AUS DEINER STADT

Eurowings

MIT DER NUMMER 1 FÜR INNERDEUTSCHE FLÜGE.

Fliegen Sie mehrmals täglich ab Hamburg z. B. nach Köln, München, Nürnberg, Düsseldorf, Karlsruhe oder Stuttgart.

ab **34⁹⁹€***

+ Aufpreis bei Gepäckaufgabe

inkl. Meilen



MOIN Utikiek: Sonnenaufgang am Rissener Ufer Wittenberge



Jörn & Jens

Liebe Leserinnen und Leser,

Hamburg gehört zu den lebenswertesten Städten der Welt. In kaum einer anderen deutschen Stadt sind die Einwohner so glücklich und zufrieden. Das jedenfalls ergab eine Studie aus dem November 2017, der sogenannte „Glücksatlas“. Für manchen vielleicht überraschend, für die meisten Hamburger indes nicht. Wichtige Happymacher sind dabei solche Faktoren wie Gesundheit und ärztliche Versorgung, der Arbeitsplatz, die Wohnsituation, das Freizeitangebot sowie das persönliche Umfeld.

Aber auch bei Touristen wird die Hansestadt immer beliebter – sowohl bei den deutschen als auch bei den ausländischen. Die beiden Top-Magneten sind dabei das Miniaturwunderland und natürlich die Elbphilharmonie. Laut dem aktuellen „Global Destination Cities Index Report“ liegt die Hansestadt europaweit an der Spitze beim Wachstum der Auslandsübernachtungen. Keine Metropolregion in Deutschland hat ein stärkeres Wachstum als Hamburg – nicht mal Berlin! Auch in Sachen Hotelauslastung schlägt Hamburg mit 79,6 Prozent die deutsche Hauptstadt (77,1) und München (75,9).

Was also liegt daher näher, als ein neues, informatives Citymagazin zu gestalten, das Hamburger ebenso informiert und unterhält wie auch seine Gäste aus dem In- und Ausland? Denn Hamburg ist in, ist angesagt, ist cool und ebenso hot. Darum sagen wir von Herzen zu allen Hamburgerinnen, Hamburgern und Gästen der Hansestadt: **MOIN HAMBURG!**

Ihr

Jens Eichler
Chefredakteur

Jörn Degenhard
Art & Creative Director



IMPRESSUM:

Herausgeber:
J&J

Chefredakteur:
Jens Eichler

Creativ & Art Director:
Jörn Degenhard

Foto-Redaktion:
Viola Herbst

Ressort-Leitung:
Kim-Sandy Eichler

Redaktion:
Matthias Gastmann, Andreas Benk, Sven Jensen, Lars Ulrich, Tanja Veith, Lisa Wenz

Vertrieb:
Kontor M Medienvermarktung
Goldbekplatz 3
22303 Hamburg
Tel: 040/63 90 84 -0

Titelfoto
und weitere Bilder:
Thinkstock

Lufthansa Group

* Preis pro Flugstrecke. Begrenzte Sitzplatzkontingente. Bei Aufgabe von Gepäck entstehen Zuschläge.

Editorial / Impressum

Seite 3

Moin News

Fix was los in und um Hamburg

Seite 6-7

Moin, Ihr dicken Pötte!

Kreuzfahrtterminals, die Hamburg zum Tor der Welt machen **Seite 8-9**

Hanse Rendezvous

Aktuelle Ansichten aus der Kunst- und Kulturszene

Seite 11

Come to Hamburg

Clevere Initiative der Hamburger Hotellerie für Blogger

Seite 12-13

Test – so schmeckt der Norden:

4 Landgasthöfe in und um Hamburg **Seite 14-15**

News rund um Schnute, Tung & Smaak Seite 15

Oh man, sowas Süßes

Vier sündig-paradiesische Nasch- und Schlecker-Oasen

Seite 16

Reichshof Hamburg Curio by Hilton:

Eine Hamburger Perle mit charmanter Individualität

Seite 18-19

Wieder aus dem Dornröschenschlaf erwacht:

Bummel durch Hamburgs Nobelviertel Pöseldorf **Seite 21**

Im Elbphilharmonie-Dach ist so richtig Schwung drin:

Das ist die perfekte Welle

Seite 22-23

Es muss nicht immer der Neue Wall sein:

In der HafenCity macht SIE den Best Deal **Seite 24**

Frühlingshafte Streicheleinheiten für strapazierte Winterhaare

Seite 26

Für Sie präsentiert und angerichtet:

Der Leckerschmecker des Monats

Seite 27

Die Seite für Kids & Youngster

Seite 28

Confidance – tanz' Dich stark!

Sozial-Projekt für mehr Selbstbewusstsein von Grundschulern

Seite 30

Boom-Bau-Town Hamburg

Hier wachsen Wohnraum und urbanes Leben

Seite 32-35

Die spinnen, die „Elbletten“

749.000 Euro für ein altes, winziges Bahnhäuschen

Seite 36

Hamburgs Wohnungsbaugenossenschaften sind der Garant für bezahlbaren Wohnraum Seite 37

Im 2. Frühling noch zum Doktor werden:

Frischkur für die grauen Zellen

Seite 38

Der Lehrer und sein Schüler: Ansichten ins eigene ICH:

Erfahrungsbericht: Moin besuchte ein Structogram®-Training

Seite 40-41

Hamburgs Top-Zeltverleiher A&T ist bereit:

Fit für den Sommer – die Partys können starten **Seite 42**

Neue Plattform aus Hamburg revolutioniert den Markt:

MONEYWELL – wenn es Ihrem Geld wirklich gut gehen soll

Seite 43

Pisten-Power – die Hamburger kommen ...

Top-Wintersportziele für satten Ski- und Snowboardspaß

Seite 44-45

Kunst, Klang und Tattoo in der HafenCity

RAUM – neuartige Event- und Ausstellungs-Location

Seite 46

Anaisio Guedes ist am Flughafen der Erste:

Arte Gallery – das Kunstkaufhaus

Seite 47

Moin, liebe Gesundheit:

Schlaganfall – wenn dem Hirn der Sauerstoff abgedreht wird

Seite 48-49

Unerwünschte Nebenwirkung:

Einfluss von Medikamenten auf den Mundraum

Seite 49

Hamburgs sauberste Seiten

Seite 50-51

Nackt in die Tasche und Lose in die Dose:

Verpackungsfrei einkaufen – drei Läden, wo das klappt

Seite 52

Kommt 'ne Mary geflogen:

Das neue Musical „Mary Poppins“ ist im Stage Theater gestartet

Seite 54

Fundkiste:

Tipps, Trends & jede Menge Trallalla

Seite 57-58

Für Druckfehler keine Haftung



WERDEN SIE JETZT PUNKTEMILLIONÄR!

Jeder Einkauf, eine Chance: Ab dem 05.03.2018 PAYBACK Karte zeigen und 15 x 1 Mio. PAYBACK Punkte gewinnen! Sichern Sie sich zudem täglich Sofortgewinne am REWE Service-Punkt.*



*Automatische Gewinnspielteilnahme mit jedem Einsatz einer angemeldeten PAYBACK Karte ab einem rabattfähigen Mindestumsatz von 2 € bei allen teilnehmenden REWE Märkten und beim REWE Lieferservice vom 05.03. bis 01.04.2018. Der Gewinner erhält 10.000 Euro als Gegenwert von 1 Million PAYBACK Punkten auf ein Bankkonto seiner Wahl überwiesen.

Teilnahme an der Sofortgewinn-Aktion ist täglich bis zu 1-mal pro Kunde möglich und gilt vom 05.03. bis 01.04.2018 am REWE Service-Punkt in allen teilnehmenden Märkten. Weitere Infos auf rewe.de/millionen

In vielen Märkten: Montag – Samstag von **7 bis 22** Uhr geöffnet **REWE.DE**

FRISCH RAUSPOSAUNT & RUMGETÜTERT: „Die Kanzlerin hat noch jeden klein bekommen.“
Dieser Ansicht ist jedenfalls CDU-Fraktionsvorsitzender André Trepoll. Er bezieht sich dabei auf die Avancen, das SPD-Vize und Hamburgs Erster Bürgermeister Olaf Scholz designierter Finanzminister ist. Trepoll glaubt fest daran, dass Kanzlerin Merkel sich auch einen Scholz schon zurechtstutzen wird. Klar, was in der eigenen Partei mit Nachwuchs klappt, sollte mit dem politischen Gegner (ist er das überhaupt) auch zu schaffen sein.



Die MOIN News +++ Die MOIN News +++ Die MOIN News +++ Die MOIN News +++ Die MOIN News +++

FIX WAS LOS IN UND UM HAMBURG

ESC-BARDE AUS BUXTEHUDE MICHAEL SCHULTE WILL'S WISSEN

Er hat ein bisschen was von Ed Sheeran in der Stimme und genauso trällert er auch seine Liedchen. Michael Schulte, für den wie bei seinem irischen Kollegen alles über YouTube beagnt. Nun hat er den Vorentscheid „Unser Lied für Stockholm“ gewonnen und vor allem seine Mitbürger aus Buxtehude sind stolz auf ihn.

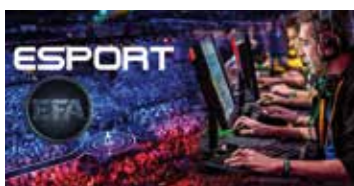


Aber dennoch: Bei allem Jubel hat man dennoch das Gefühl, dass es dann in Stockholm doch wieder nur um zwei Plätze gehen wird: Den vorletzten und den letzten. ■

DADDELN: HAMBURG SOLL E-SPORT-ZENTRUM WERDEN:

Selbst das Olympische Komitee überlegt aktuell, ob Daddeln nicht olympisch werden soll. Kein Witz! E-Sport kommt, und zwar gewaltig. Ein Daddel-Turnier“ in Hamburg im Oktober letzten Jahres, als die Barclaycard Arena ausverkauft war, ist der beste Beweis. Nun soll Hamburg eine eigene E-Sport-Halle bekommen und damit Europas Zentrum für E-Sport werden. In der Arena sollen Gamer stundenlang in eine virtuelle Welt abtauchen können und auch die Profi-Daddler können hier trainieren. Denn bei den Turnieren werden

inzwischen hohe Preisgelder ausgeschüttet und so mancher Gamer kann davon schon mehr als gut leben. In den USA und China sind solche Hallen schon im Betrieb. ■



ZAHL DES MONATS

55.000 Euro Strafe pro Tag ist die Strafe, die das Baukonsortium des A7-Tunnels bei Schnelsen für eine verspätete Übergabe an die Stadt zahlen muss. Nun wird es teuer für die Tunnelbauer. Am Mittwoch wurde bekannt, dass der Tunnel nicht Ende 2018 sondern erst Mitte 2019 fertig gestellt sein wird. Das dürfte eine Strafe von etwa 10 Millionen Euro bedeuten. Grund für die Verzögerung sind technische Probleme bei der Koordination aller drei Tunnel in Altona, Stellingen und Schnelsen, die gestiegenen Sicherheitsanforderungen und ein schwieriger Baugrund. ■



SCHAUSPIELHAUS MACHT DICHT – DER KRAN RÜCKT DAFÜR AN

34 An der Kirchenallee gehen für das Schauspielhaus ab dem 1. Mai 2018 die Lichter aus. Aber keine Angst, das soll kein Dauerzustand werden, sondern nur eine „geschlossene Etappe“. Der Grund: Umbaumaßnahmen für vier Millionen Euro. Vor allem sollen die Ränge 1 und 2 saniert werden und dafür wird sogar ein Kran im Zuschauersaal aufgestellt. Was für ein Schauspiel im Haus... ■

WAHRZEICHEN VERSCHWINDET ABRISS DER KÖHLBRANDBRÜCKE

Was war das für ein Hype, als die Brücke 1974 eingeweiht wurde. Halb Hamburg war auf den Beinen, um zu Fuß drüberzulaufen. Mit 3.618 Metern ist die Köhlbrandbrücke die zweitlängste Straßenbrücke Deutschlands. Doch die Durchfahrthöhe für Schiffe beträgt lediglich 51 Meter bei mittlerem Hochwasserstand. Zu wenig für moderne Schiffe. Nun soll sie abgerissen und durch eine neue Brücke oder einen Tunnel ersetzt werden. Entscheidend sind die entstehenden Kosten und damit die Finanzierung, an der der Bund beteiligt werden soll. ■



Jürgen Grüneis pixelio.de

DIES, DAS & JENES – „HAMBURGER GEDÖNS“

Treppauf, treppab

Das pittoreske Blankenese ist vor allem für seine Schönheit bekannt, aber auch für seine Treppen. Stufe um Stufe zählt es mit mehr als 5.000 Stufen zu den treppenreichsten Vierteln der Welt. ■

SWITCHH SCHREITET VORAN EIMSBÜTTEL WIRD GELADEN

Nun bekommt auch Eimsbüttel zwei Leihstationen für Autos und Elektroroller. So dehnt die Verkehrsbehörde ihr Pilotprojekt „firstmover.hamburg“ auf ein weiteres dicht besiedeltes Quartier aus. Die Stationen am Heußweg (Ecke Eichenstraße) und an der Methfesselstraße (Ecke Sillemstraße) sollen noch 2018 in Betrieb genommen werden. Die „switchh“-Mobilitätspunkte bekommen jeweils drei Parkplätze für Leihwagen, zwei Aufladestationen für E-Roller sowie Radbügel. Das Angebot kann frei genutzt werden. ■



SCHULSCHLISSUNGEN JETZT SOLL DER PAPST RAN

In einem offenen Brief an Papst Franziskus und an die Bischofskonferenz zur Krise im Erzbistum Hamburg wollen inzwischen Tausende Hamburger die Schließung der acht katholischen Schulen zu verhindern. Die dafür initiierte Demo am letzten Februarwochenende machte deutlich, wie groß das Interesse von Eltern und Schülern daran ist. Leider aber geben sich die Vertreter des Bistums Hamburg als ziemlich zuleinresistent. Ob der Papst helfen kann oder doch eher schon Gottes Hilfe notwendig sein wird? ■



Foto: Waldemar Palt

Winterende in Hagenbecks Tierpark FRIEREN GEHT ANDERS

Vielen der Tiere machen Temperaturen unter 0 Grad nichts aus. Ihnen hilft ein dickes Winterfell. Einige Tiere aber brauchen gerade in den letzten Zuckungen des Winters besonders viel Aufmerksamkeit durch die Pfleger.

Bärenfütterung – Meister Petz bekommt sein deftiges Mittagessen. Die Präriehunde machen Winterschlaf, zahlreiche Gehege zierte das Schild mit der Aufschrift „Die Tiere befinden sich im Winterquartier“. Tierpfleger Volker Friedrich ist aber auch jetzt voll beschäftigt: „Meine Tiere sind alle winterhart und bleiben draußen, also muss auch der Tierpfleger das ganze Jahr draußen bleiben“, erzählt er

„Für die Bisons ist unser Winter ein Lacher. Wo die herkommen, liegt meterhoch Schnee. 50 Grad minus kann es da sein.“ Auch die Alpakas und die nordchinesischen Leoparden ziehen nicht ins Winterquartier, sondern wappnen sich mit einem dicken Winterfell gegen die kalte Jahreszeit.

Auf andere Zoobewohner muss Friedrich im Winter hingegen gut aufpassen: „Die Kronenkränche können zwar die Kälte ab, aber nicht das Nasse. Wenn sie den ganzen Tag im Schnee stehen, dann frieren die Gelenke kaputt.“ Ein mit Rotlichtlampen beheizter Stall bietet den Tieren deshalb einen warmen Zufluchtsort. Spezielle Pumpen halten die Teiche im Zoo frei von Eis, damit „die Beine der Flamingos nachts nicht festfrieren.“ Elefanten und Giraffen dürfen im Winter nur stundenweise nach draußen. Wenn es geschneit hat, gilt für die Giraffen sogar komplettes Ausgehverbot: Die Ausrutschgefahr ist einfach zu hoch. Gänse sind bei Schnee freiwillig weniger unterwegs: Sie legen sich lieber auf ihre Füße, um sie zu wärmen.

Friedrichs Tiere fressen jetzt neben Kraftfutter und Zuckerrüben hauptsächlich Heu. Dem Zoofreund empfiehlt er einen Besuch zum Winterende: „Die Tiere sind dann aktiver. Im Sommer sind sie genervt von den Fliegen und ziehen sich in den Schatten zurück.“ Wer mehr Ruhe mag, der sei zur noch kalten Jahreszeit im Zoo sowieso besser aufgehoben. ■



DIE DREI KREUZFAHRTERMINALS, DIE HAMBURG ZUM TOR DER WELT MACHEN

MOIN, IHR DICKEN PÖTTE



Foto: TIM Caspary_pixelio.de



Foto: Wolfgang Dirscherl_pixelio.de



Foto: Lisa Schwarz_pixelio.de

Foto: gero_pixelio.de



Foto: Bernd Sterzl_pixelio.de

Foto: BettinaF_pixelio.de



Hamburg – das ist Alster, Elbe, das ist Hafen, Schiffe, Container und vor allem auch Kreuzfahrt. Und das schon seit dem 19. Jahrhundert. Damals nämlich war der frühere Generaldirektor der HAPAG, Albert Ballin, so clever, und setzte Passagierschiffe im Winter für Ausflugsfahrten ein. Heute ist der Boom in der Branche mehr als gewaltig. Über 300 Millionen Euro werden umgesetzt und 2018 wird darüber hinaus ein echtes Knüllerjahr. Es werden gerade im Hamburger Hafen an den drei Kreuzfahrterminals Rekorde erwartet. Denn erstmals soll die 200-Marke geknackt werden. 220 Anläufe werden erwartet und dazu – Achtung – mehr als 880.000 Passagiere. Das gab es noch nie! Das bedeutet auch, dass 26 Reederei mit 50 Schiffen in Hamburg anlegen werden. Sensationell! Und dabei werden nicht nur „alte Bekannte“ sein, sondern es gibt darüber hinaus so manche Premiere zu feiern. Denn auch auf Erstanläufe darf die Hansestadt und die Hamburger sich freuen. Zehn neue „dicke Pötte“ werden erwartet, die erstmals in den Hamburger Hafen einlaufen. Darunter unter anderem einige aus der Flotte der Aida wie beispielsweise die AIDA Nova – das ausschließlich mit Flüssiggas betrieben wird. Mit der MSC Meraviglia besucht ab

Frühjahr 2018 ein neuer Megaliner die Hansestadt. Sie ist das aktuell größte Kreuzfahrtschiff Europas und schippert mit mehr als 5.700 Passagieren über die Weltmeere.

Versorgt werden die Giganten der Meere an drei Terminals, die in den letzten Jahren im Hamburger Hafen entstanden sind. Der eine liegt mitten in der HafenCity beim Marco-Polo-Tower hinter dem Unilever-Haus. Das Hamburg Cruise Center II ist an den St. Pauli Landungsbrücken und an der Überseebrücke entlang des Fischmarkts zu finden und zu guter Letzt ist da noch der dritte Kreuzfahrterminal in Steinwerder. Alle drei Standorte wollen wir Ihnen einmal kurz vorstellen. Denn dann wissen Sie, wo es langgeht, wenn auch Sie 2018 auf Große Fahrt an Bord gehen sollten.

1 CRUISE CENTER HAFENCITY

Ganz ehrlich, deswegen würde es sich schon lohnen, in der HafenCity zu wohnen. Denn wer hat schon so ein modernes Kreuzfahrterminal vor der Tür und kann beinahe täglich die Giganten der Meere live erleben? Direkt am Großen Grasbrook, Ecke Chicagokai gelegen, geht hier auch Ihre Majestät Queen Mary 2 vor Anker. Aber auch die Schiffe der

AIDA- und der TUI Cruises-Flotten sind hier gern zuhause. 3.000 Quadratmeter Fläche bietet der Terminalkomplex über zwei Ebenen. Wurde der erste Part schon im Jahr 2004 in Betrieb genommen, so folgte der zweite Bauabschnitt 2016. Abfertigungen werden seit 2017 aber nur noch am Terminal 1 vorgenommen. Der Clou des Komplexes: Flexible Trennwände ermöglichen eine individuelle Anpassung der Räumlichkeiten an die unterschiedlichen Rahmenbedingungen jeder einzelnen Schiffsabfertigung. Aber auch Events, Galas und Kulturveranstaltungen werden hier gern durchgeführt. Mehr Ambiente und Hamburg-Feeling geht ja auch kaum.

Standort:
Großer Grasbrook 19,
20457 Hamburg



2 CRUISE CENTER ALTONA

Kleiner, feiner, Altona – hier ist zwar kein Platz für die Ozeanriesen, aber Kreuzfahrtschiffe bis zu 300 Metern Länge können hier dennoch bequem anlegen. Denn auch die zur Verfügung stehende Kailänge ist nur 360 Meter lang. Aber prima

– so kommen sich die Giganten und die „Lütten“ (und die sind auch schon groß genug) nicht in die Quere. Dazu ist der gläserne Terminal mit seinem futuristischen Ambiente ebenso ein Hingucker. Gut 16 Meter hoch bietet er darüber hinaus auch noch eine tolle Aussicht auf die Elbe und den Hafen. Ein Bistro und vor allem die große Dachterrasse des Terminals laden zum Verweilen ein. Hier lassen auch Hamburger, die nicht gleich an Bord wollen, mal die Seele baumeln. Entspannung und Fernweh pur!

Bei kleinen Snacks kann hier die freie Sicht auf die Ozeanriesen genossen, den Kreuzfahrern zugewinkt und von fernen Reisezielen

geträumt werden.
Standort:
Van-der-Smissen-Straße 5,
22767 Hamburg

3 CRUISE CENTER STEINWERDER

In nur 198 Tagen wurde er erbaut und dazu war er auch noch 16 Millionen günstiger als gedacht und geplant. Ist ja in Hamburg auch nicht gerade selbstverständlich. Statt der kalkulierten 80 Millionen kostete er „nur“ 64 Millionen. Aber wieso Stein-

werder, fragt sich so mancher. Ganz einfach, weil die Voraussetzungen nahezu ideal waren. Denn allein die 500 Meter lange Kaimauer sprach damals bei den Planungen schon für sich. Und schon bekam das Areal bei der Einfahrt zum Alten Elbtunnel den Zuschlag als Standort. Allein der Parkplatz am neuen Terminal bietet Stellflächen für bis zu 1.500 Pkw und zusätzliche Plätze für Taxen, Busse und Lkw.

Über 4.000 Passagiere können pro Anlauf im Terminal abgefertigt werden. Das neue Gebäude am Kronprinzkai besteht aus zwei Teilen, die sich auf eine Fläche von 9.000 Quadratmetern aufteilen. Hierbei findet die Abreise der Passagiere im westlichen, die Anreise im östlichen Gebäudeteil statt. Im ersten Geschoss befindet sich der Verteilergang, der über Treppe, Aufzug oder Rolltreppe erreichbar ist. Von dort aus gelangen die Passagiere schließlich über die sogenannte Passen-ger-Boarding-Bridge, die Passagierbrücke, an Bord des Kreuzfahrtschiffs.



Standort:
Buchheisterstraße 16,
20457 Hamburg

DIE ABFAHRTERMINALE... ...IM MÄRZ:

10.03.18 AIDAcara, 8 - 21 Uhr, Steinwerder
17.03.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
24.03.18 AIDAcara, 8 - 21 Uhr, Altona
24.03.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
25.03.18 AIDAvita, 8 - 18 Uhr, Altona
25.03.18 Queen Victoria, 7 - 19 Uhr, Steinwerder
27.03.18 Hanseatic, 7 - 19 Uhr, HafenCity
28.03.18 Astoria, 12 - 23:45 Uhr, Altona
30.03.18 Albatros, 10 - 20 Uhr, Altona
31.03.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
31.03.18 MSC Magnifica, 7 - 21 Uhr, Altona

...APRIL:

04. - 05.04.18 Boudicca, 21 - 19 Uhr, Altona
05.04.18 AIDAvita, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
06.04.18 Albatros, 10 - 14 Uhr, Altona
07.04.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
07.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, HafenCity
07.04.18 MSC Magnifica, 7 - 21 Uhr, Altona
11.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, Altona
14.04.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
14.04.18 MSC Magnifica, 7 - 21 Uhr, Altona
15.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, Altona
16.04.18 AIDAvita, 8 - 18 Uhr, Altona
17. - 18.04.18 Hanseatic, 7 - 2 Uhr, HafenCity
19.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, Altona
19.04.18 Deutschland, 8 - 22 Uhr, HafenCity
21.04.18 Midnatsol, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
21.04.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
21.04.18 MSC Magnifica, 7 - 21 Uhr, Altona
23.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, Altona
27.04.18 AIDAsoil, 8 - 18 Uhr, Altona
27.04.18 AIDAvita, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
28.04.18 AIDAperla, 8 - 18 Uhr, Steinwerder
28.04.18 MSC Magnifica, 7 - 21 Uhr, Altona
29.04.18 Hamburg, 7 - 19 Uhr, HafenCity
29.04.18 MSC Meraviglia, 6 - 20 Uhr, Steinwerder
Quelle: Hamburg.de, Stand 28.Februar 2018



NACH DER FETE IST VOR DER FETE AHOI PARTY 2019 KANN KOMMEN!

Um es gleich noch einmal vorweg zu sagen: Der diesjährige Ahoi-Neujahrsempfang war wieder der Hammer. Super-Stimmung in einer einmaligen Atmosphäre in einem ebenso wunderbaren Ambiente. Mit-Gastgeber Lars Meier brachte es mit nur einem Satz auf den Punkt: „Bei Ahoi knutscht und tanzt St. Pauli mit Blankenese, und das ist besonders und gut!“

Die ganze Stadt hatte sich wieder in Schale geworfen – schillernde Abendroben und elegante Smokings prägten das Bild. Getanzt wurde zu einem bunten Potpourri durch die Musikgeschichte: Von Vicky Leandros „Ich liebe das Leben“, über „Rage Against the Machine“ bis hin zu hanseatisch-rustikalem Gesang des 30-köpfigen Shantychors „De Tampentrekker“. Und damit das Jahr 2019 genauso fulminant startet, steckt das Superteam der Gute Leude Fabrik schon wieder in den Vorbereitungen. Auch dafür sagen wir hier schon einmal danke! **Ihr macht einen Top-Job!**



**Gute Leude Fabrik
GmbH & Co. KG**
Susannenstraße 26
20357 Hamburg

Fon: 040 – 79 755 78 – 20
Email: info@guteleudefabrik.de
www.guteleudefabrik.de



MAN MUSS ETWAS SÄEN, BEVOR MAN ETWAS ERNTEN KANN

KULTUR MUSS LANGSAM WACHSEN



Matthias Elwardt, Mike Keller,
Lars Meier, Michael Ehnert (v.l.)

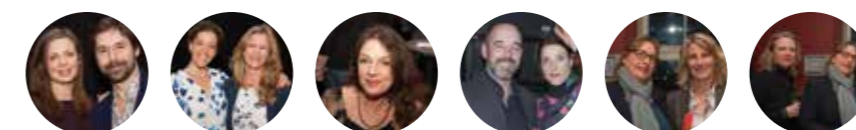
Eigentlich ist die Markthalle Hamburg eher für laute Töne bekannt. Doch klang das bei der Netzwerkveranstaltung „Hanse Rendez-vous“ ganz anders. Da tauschten sich die rund 100 Kulturschaffenden aus den Bereichen Musik, Film und Theater zwar leiser aber nicht minder engagiert aus. Wie steht es um Hamburgs Kulturlandschaft? Läuft's? Ist die Szene zufrieden? Geht es voran? Gibt es einen „Elbphi-Effekt“ – positiv oder gar negativ?

Antworten darauf gab es in den vielen Gesprächen aber ebenso bei der Diskussion „Anspruch und Existenzangst der Hamburger Kultur“. Versiert geleitet in verbaler Einzigartigkeit von Lars Meier, Chef der Gute Leude Fabrik und Initiator der Veranstaltung, die immerhin schon 30. Mal stattfand. Ihm antworteten Mike Keller, Geschäftsführer Markthalle, Schauspieler Michael Ehnert und Matthias Elwardt, damals noch Abaton-Geschäftsführer.

Die Talkgäste sahen sich nicht als direkte Konkurrenten des neuen Prestigeobjekts in der Hansestadt. Trotzdem bestätigen sie, zunehmend eine Veränderung in der Hamburger Kulturlandschaft wahrzunehmen. „Ich muss inzwischen mit viel mehr Bällen jonglieren und viel schneller reagieren als früher“, erklärt beispielweise Letztgenannter. Während das Kino früher im Schnitt fünf Veranstaltungen pro Monat umsetzte, sind es nun fünf Veranstaltungen pro Woche. Mike Keller, der die Markthalle Hamburg leitet, ergänzt, dass auch neue

Arbeitsrecht- und Umweltvorschriften das Arbeiten in der Kulturbranche erschweren. Doch auch die sich wandelnden Interessen des Publikums und die zunehmende Konkurrenz stellen Keller vor neue Herausforderungen: „Wir versuchen ein möglichst breites Programm aufzustellen, sind aber zunehmend abhängig von externen Veranstaltern. Gleichzeitig steigen die Anforderungen an uns“.

Verantwortung für eine gesunde und langfristig stabile Kulturszene zu übernehmen, findet auch Schauspieler Michael Ehnert wichtig: „Kultur muss langsam wachsen. Man muss etwas säen, bevor man ernten kann. Da gibt es in Hamburg leider ein Missverhältnis.“ Ehnert outete sich zudem als Nicht-Elbphilharmonie-Fan. Für ihn ist es in erster Linie ein protziges Bauwerk, für dessen Preis man seiner Meinung nach viele, viele andere, kleinere und für ihn auch effektivere Kulturevents hätte unterstützen und initiieren können. Wie immer: Alles reine Ansichtssache!



DAS GOLF-ERLEBNIS IN HAMBURGS NORDEN



Jetzt
noch unsere
günstigen
Konditionen
für dieses Jahr
sichern!

Werden Sie jetzt zu besonders attraktiven Konditionen Mitglied im jungen Golfclub Hamburg-Oberalster und erleben Sie unsere spektakuläre Golfanlage:

- 6.035 m langer Links-Kurs auf einer Fläche von 101 ha, umgeben von schönen Weide- und Moorflächen, 18 Löcher, Par 72, kreativ angelegte Fairways, Grüns und Roughs
- 12 Hektar große Driving Range mit durch Bunker gesicherte Zielgrüns und 3000 m² Rasenabschlagfläche
- Sechs geräumige Abschlagboxen für Training bei jedem Wetter
- Integrierte Golfakademie mit Trackman-Analyse-System

Starten Sie mit uns in die Saison 2018 – wir freuen uns auf Sie!

10,- € Greenfee-Ermäßigung
bei Vorlage dieser Anzeige. Viel Spaß!

Adresse der Clubanlage:
Bäckerberg 10
22889 Tangstedt-Wilstedt
Tel. 04109/554 45 46
E-Mail: info@golfclub-oberalster.de



Tangstedt-Wilstedt
Norderstedt
Lemsahl-Mellingstedt
Wellingsbüttel
Bramfeld
Düvenstedt
Wohldorf-Ohlstedt
Poppenbüttel
Sasel
Volksdorf
Bargtheide

KEINE ANGST VOR BLOGGERN:

COME TO HAMBURG –

DIE CLEVERE INITIATIVE DER HAMBURGER HOTELLERIE

Keine Frage – für uns Hamburger ist unsere Heimatstadt die schönste der Welt, die Perle schlechthin und das Non-plus-Ultra sowieso. Um so wichtiger ist es, dieses Bild und unsere Schwärmerei von Hamburg raus in die Welt zu tragen. Denn Hamburg ist nicht nur weltoffen, sondern vor allem auch gastfreundlich. Die Touristik-Zahlen sprechen für sich. Ein wichtiger Multiplikator ist heutzutage das Internet. Nachrichten, Meinungen, Empfehlungen und Bewertungen flitzen rund um die Welt und erreichen Menschen in allen Ländern, Nationen und Kontinenten. Vor allem Blogger sind dafür verantwortlich. Also Internet-Nutzer, die auf ihren Seiten von ihren Reisen berichten, und die zunehmend Einfluss auf die touristischen Entscheidungen anderer haben. Umso wichtiger ist es daher, dass die Botschaften gut und positiv sind.

„Come to Hamburg“ hat deshalb sehr clever das Heft des Handels in die Hand genommen. Statt auf die Beiträge aus aller Welt zu reagieren, agiert man hier lieber. Schlau! Schlau vor allem von der ebenso kreativen wie umtriebigen Hambur-

ger Agentur „Gute Leute Fabrik“, die zusammen mit dem Promotion Pool der Hamburger Hotellerie e.V. die Initiative ins Leben gerufen hat. Dabei laden rund 160 Mitglieder des Pools internationale Blogger zu kostenlosen Übernachtungen ein – und das nun schon im zweiten Jahr.

Der effektive Nutzen ist hoch, die

Ergebnisse sprechen für sich und die durchdachte Influencer-Marketing-Strategie bietet für Hamburgs Hotellerie einen großen Nutzen.

Denn immer mehr Menschen informieren sich über Destinationen wie Hamburg durch das Internet, über Social-Media-Kanäle und über Blogs. Somit sind Online-



Foto: Katharina Lundin, @kattislundin



Journalisten, die von manchen eher als Hobby-Schreiberlinge belächelt werden, als Meinungsbilder und Einflussnehmer nicht mehr wegzudenken. Das passt zwar nicht jedem, aber wie heißt es so schön? Wer nicht mit der Zeit geht, der geht mit der Zeit ...!

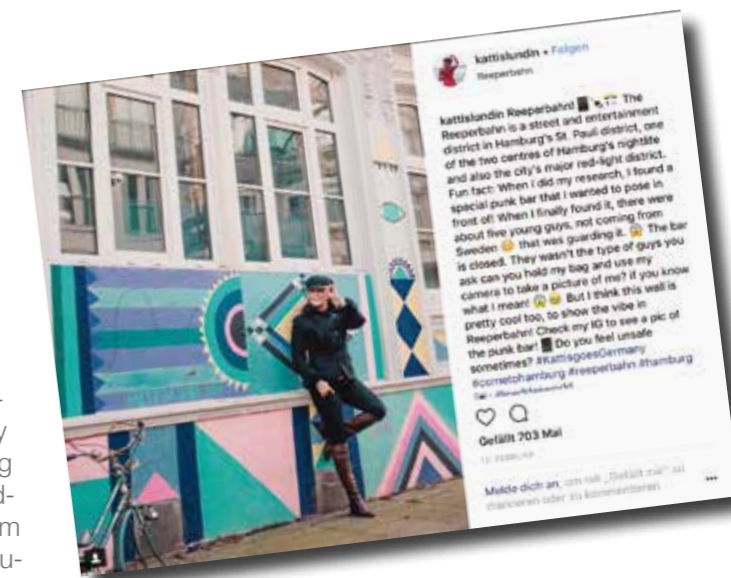
„Die Frage ‚Influencer Relations oder nicht‘ stellt sich für mich gar nicht. Ein stetig wachsender Teil der Bevölkerung informiert sich über Blogs und die Sozialen Medien. Es wäre doch eine verpasste Chance, diese potenziellen Kunden nicht anzusprechen“, sagt Folke Sievers, Hoteldirektor des Hotels Reichshof Hamburg und Präsident des Promotion Pools. Die Frage sei für ihn vielmehr, wie man dieses Thema angehen soll, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen. „Entscheidend ist für mich, nicht wahllos vorzugehen.“

Der Promotion Pool der Hamburger Hotellerie e.V. hat sich daher mit der Kommunikationsagentur Gute Leute Fabrik zusammengesetzt und eine Influencer-Marketing-Strategie entwickelt. „Durch diese Initiative reagieren wir nicht einfach auf Anfragen, die ja mittlerweile alle Hotels erhalten. Wir laden vielmehr aktiv Blogger ein, die zu unseren Mitgliedshotels passen und die von uns definierte Standards in Bezug auf inhaltliche Ausrichtung und Qualität erfüllen.“ Dadurch stellt die Vereinigung sicher, dass beide Seiten – sowohl Blogger als auch Hotel – von der Zusammenarbeit profitieren. Knapp 100 Blogger haben die Möglichkeit bisher in Anspruch genommen und über ihre Erlebnisse auf dem Portal „Come to Hamburg“ sowie auf ihren eigenen Kanälen berichtet.

Zahlreiche Beispiele für eine gelungene Kombination von Reiseblogger und Hotel kann Folke Sievers mittlerweile anführen. So wurde etwa die britische Familien-Reise-Bloggerin Becky Gower vom Blog „The Mummy Adventures“ mit dem appartello Hotel zusammengebracht,

das großzügige Serviced Apartments anbietet. Um einen aussagekräftigen Bericht zu erstellen, reiste Becky Gower nicht allein, sondern in Begleitung ihrer Familie an – und schrieb einen Beitrag über die Kurzreise, der bei der Zielgruppe ankommt. „Blogbeiträge haben eine große Glaubwürdigkeit. Die Autoren riskieren ihren Ruf, wenn sie sich für Unwahrheiten bezahlen lassen“, erklärt Folke Sievers. „Außerdem sind sie mittlerweile so vielfältig, dass Reisende ihre persönlichen Interessen abgedeckt finden. So erhalten sie passgenaue Empfehlungen für die eigene Reise.“

Auch die Kooperation zwischen der Superbude St. Pauli und Dave McClane ist ein Beispiel für eine sinnvolle Zusammenarbeit: Das Hostel passt perfekt zur Ausrichtung des Blogs „Man Vs Globe“, so dass der Bericht auf ein großes Echo unter seinen Followern stieß – und sowohl Superbude als



auch Blogger viele Interessenten bescherte, da der Beitrag vom einflussreichen Reisemedium Lonely Planet zum Blogpost des Monats gewählt wurde.

Ein weiteres Beispiel ist die schwedische Instagrammerin Katharina Lundin, die auf ihrem Blog @kattislundin so manche Sehenswürdigkeit Hamburgs besuchte, locker kommentierte, dazu Infos lieferte und dabei die eine oder Empfehlung aussprach. Über 15.000 Menschen folgen ihr auf ihrem Instagram-Account, die damit zugleich lesen, was die schicke, modische Schwedin zum Besten gibt.

Innerhalb des Promotion Pools der Hamburger Hotellerie wächst angesichts des Erfolgs der bisherigen Kooperationen die Wertschätzung für das Projekt. Die Aufnahme von Bloggern geschieht auf freiwilliger Basis. Waren es anfangs vor allem die größeren Häuser mit eigenen Pressestellen, die sich beteiligten, beherbergt mittlerweile ein bunter Querschnitt durch Hamburgs Hotellerie Influencer aus aller Welt – und freut sich über das vielseitige, bunte Bild von Hamburg, das sie in die Welt tragen. ■

SO DEFTIG LECKER SCHMECKT DER NORDEN:



4 LANDGASTHÖFE IN UND UM HAMBURG

Landgasthöfe sind in. Sie bieten eine tolle Küche, beste Zutaten – meistens aus der Region, faire Preise, anständige Portionen und höchsten Genuss. Hier schmecken Bratkartoffeln noch so, wie sie sein sollen. Oft wird Hausmannskost der besten und edleren Art geboten und es werden noch Portionen serviert, von denen ein Gast auch satt werden kann. Alles lecker, aber ohne Schickimicki. Und gerade jetzt, wo es draußen (noch) eher ungemütlich ist, ist es innen in diesen Lokalen umso kuscheliger und heimeliger.

Und es hat sich dazu viel getan. Ausflugslokale haben ihre Gaststuben und Speisekarten renoviert, exzellente ausgebildete Küchenchefs setzen am Herd auf Qualität, und das Freizeitangebot ist reichhaltig. Inzwischen steht eine Generation von Köchen am Herd, die sich der kulinarischen Tradition der Region ebenso verpflichtet fühlt wie dem veränderten Geschmack der Gäste. Typisch norddeutsche Gerichte wie Matjes oder Sauerfleisch mit Bratkartoffeln finden sich selbstverständlich auf den Speisekarten. Aber eben auch vegetarische Gerichte und leichte Speisen. **Moin Hamburg** hat vier Landgasthöfe für Sie besucht und getestet. Unser Urteil: Da sollten Sie unbedingt mal einkehren!

1.



GASTHOF WALDESLUST IN HAMFELDE

(KREIS STORMARN)

Hier wird der Lamnbraten entweder mit Birnen, Bohnen und Speck serviert oder kommt – modern interpretiert – mit Mango-Chutney auf den Teller. Das Ambiente? Sylvia Koops setzt auf Gemütlichkeit, familienfreundliche Atmosphäre und auch den Kleinen wird nicht langweilig, denn es gibt einen tollen Kinderspielfeldplatz und einen 24 ha großen Tiergehege, das unmittelbar an den Gasthof grenzt.

Wir probierten Hamfelder Wildflügge auf Backobst. Diese hat ein dunkles, kerniges und etwas festes Fleisch als Mastent, ist aber zart wie Marzipan und war rosa auf den Punkt gebraten. Dazu Pfirsich mit Preiselbeeren, Rotkohl und Salzkartoffeln. Lecker! Für 25,50 € ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Moin Hamburg Extra-Tipp: Probieren Sie den heißen Fliederbeer-Grog mit Rum für 4,20 € – einfach klasse! **Gasthof Waldeslust, Dorfstraße 6, 22929 Hamfelde-Storman, Tel.: 04154 – 2526, Mail: Sylviakoops@t-online.de** ■

AALKATE NEUENDEICH (KREIS PINNEBERG)

Fischliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Mehr als 20 Fischgerichte von Aal bis Zander stehen dort zur Auswahl. Das Kabeljaufilet aus der Butterpfanne (23,90€) kann auch bei „Muttern“ nicht besser sein. Absolut grätenfrei, fein gegart, herrlich weißes Fleisch. Dazu Spitzkohlgemüse mit friesischer Krabbensauce – zum Reinlegen. Die Petersilienkartoffeln dazu waren ideal, um die Sauce aufzudippen. Als Suppe vorweg hätten wir allerdings lieber auch etwas echt nordisch Deftiges wie Kartoffelsuppe oder ähnliches gehabt statt Austern auf Eis. Aber, wie alles im Leben, ist auch das Geschmacksache. **Restaurant Aal-Kate GmbH, Kuhlworth 21, 25436 Neuendeich, Tel.: 04122 2264, Mail: info@aal-kate.de** ■



3.



TO'N PERRSTALL (HAMBURG FLOTTBEK)

Mitten in Klein-Flottbek liegt der Peerstall aus dem 17. Jahrhundert. Von der alten Biesterfeldt'schen Landstelle bis zum Haus mit der Scheune und dem Wirtschaftsteil befindet sich Grund und Gebäude bereits in der 8. Generation im Besitz der Familie Biesterfeldt.

Urig-gemütlich im alten Pferdestall sitzen, sich das Schnitzel für 20,50 €, das groß wie ein Elefantenohr ist und aber zart wie ein Baby-Popo, schmecken lassen. Und die Bratkartoffeln sind dazu so lecker wie selbstgemacht – nur

fast noch besser! Angemacht mit Speck und Zwiebeln, nicht zu fett und gut gebräunt. Und einen echten Halben mit Köpi frisch vom Fass – mehr geht fast nicht. Das ist deftig, rustikal und ebenso lecker. **To'n Peerstall, Hoehrad 69, 22605 Hamburg, Tel.: 040 821793, Mail: info@ton-peerstall.de** ■

ZUR EICHE OLLSEN (KREIS HARBURG)

4.



Das Paradies für Reiter. Die können nämlich im Landgasthof nach dem Ausritt absteigen und Gäste können sogar ihr eigenes Pferd mitbringen. John Wayne lässt grüßen! Das historische Gasthaus, 1858 erstmals urkundlich als „Krugwirtschaft mit Ausspahn“ erwähnt, wurde in der ersten Hälfte des Jahres 2012 mit viel Liebe zum Detail und großer Achtsamkeit vor seiner wechselfachen Geschichte von Grund auf renoviert.

Und schmecken tut's auch: Die Kürbiscremesuppe für 5,90 € ar herrlich sämig, voller Geschmack und die kandierten Kürbiskerne zum Verlieben gut. Ebenso das Schweinekarree für 17,90 € – saftig, zart und voller Geschmack. Die dazu gereichten Pfifferlinge hätten etwas zahlreicher sein dürfen und die Krokette etwas heißer. Alles in Allem aber prima. **Zur Eiche Ollsen, Am Naturschutzpark 3, 21271 Hanstedt-Ollsen, Tel.: 04184 – 88 30 0, Mail: info@landgasthof-zureiche.de** ■

NEWS RUND UM SCHNUTE, TUNG & SMAAK

DEUTSCHLANDS FEINSTE WEINZUNGE KOMMT AUS HAMBURG

Sebastian Russold vom Louis C. Jacob wurde als bester Sommelier Deutschlands ausgezeichnet. Zu diesem Ergebnis kommt die älteste und zugleich größte Gastronomievereinigung der Welt, die Chaîne des Rôtisseurs. Der Youngster aus Hamburg ließ im Wettbewerb der besten Sommeliers unter 35 Jahre seine fünf Konkurrenten hinter sich.



AB 23. FEBRUAR HEISST ES WIEDER: LET'S SCHLECKS!



Die Idee stammt aus den USA (woher sonst?) und ist seit einem Jahr in Ottensen zu erleben: Lecker Eis vom Coldstone. Zu erleben im „Schlecks“, das Thommy Noack mit seiner Freundin vor einem Jahr eröffnete. Jetzt ist die Winterpause vorbei und es geht wieder los. Der Clou dabei: Das Eis wird auf einer eiskalten Steinplatte geformt, gerollt und mit Zutaten aller Art verknetet. Von Kuchen bis Smarties, von Obst über Franzbrötchen. Erlaubt ist was schmeckt, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – so wie es die Kunden eben lieben. Fischers Allee 78, 22763 Hamburg, www.schlecks.com

POTTKIEKER – KOCHFESTIVAL IN DER RINDERMARKTHALLE!

Das gibt einen edlen Auftritt – nicht zum Kosten, sondern zum Staunen – und dann zum Probieren. Denn am 25. März haben neugierige Hobbyköche die Chance einen ganzen Tag lang den Spitzenköchen Deutschlands über die Schulter in die Töpfe zu gucken. Mit dabei sind unter anderem die 2-Sterne Köche Karlheinz Hauser vom Süllberg in Blankenese und Thomas Martin vom Jacobs Restaurant. Aber auch die 2-Sterne-Meister Dirk Luther vom Vitalhotel Alter Meierhof oder Johannes King von Söllring Hof auf Sylt sind mit dabei, um nur einige Spitzenköche zu nennen. Für die edlen Tropfen sorgt Natalie Lumpp, Deutschlands bekannteste Weinexpertin, die auch in der TV-Show „Grill de Hensler“ Jurymitglied war.

Wer als Gast dabei ist, kann schlemmen und probieren soviel er mag, fragen, was er will und sich Tricks abgucken, so gut es geht. Wann? Am 25. März 2018, 14 – 20 Uhr, Eintritt 89 Euro, Tickets unter www.rindermarkthalle-stpauli.de – alle Speisen und Getränke inklusive.



DIESE CAFÉS, KONDITOREIEN & BACKSTUBEN SOLLTEN SIE KENNEN:

VIER SÜNDIG-PARADIESISCHE „NASCH- UND SCHLECKER-OASEN“



Wonder Waffel

Oh Wunder, selbst aus Berlin kann mal was Gutes kommen. Das Franchise Unternehmen Wonder Waffel ist dafür das beste Beispiel. Tolles Konzept, top Qualität, absolut lecker und vor allem eins: nie langweilig! Die beiden Stores

in der City und in Wandsbek bestechen mit einer ebenso bunten wie gemütlichen Atmosphäre, die irgendwie ur-amerikanisch und so gar nicht berlinerisch anmutet. Die Idee dazu? Die Gäste kreieren ihre eigene Waffel mit entsprechender Füllung. 1.000 und mehr Variationen sind möglich. Erst wird die fluffige Waffel gebacken und dann geht's los – Eis, Früchte, Kekse, zig verschiedene Toppings und und und ... und zu guter Letzt wird mit Schokolade noch der Name des Gastes auf den Teller und die Waffel geschrieben. Kleiner Tipp: Niemals auf die Kalorien achten, sondern lieber, dass die Waffel mega-prall ist. Für diese Idee und den Geschmack schicken wir mal ein „Moin“ rüber in die Hauptstadt!

Lilienstraße 15, 20095 Hamburg
Tel.: 0160 / 7966846 | Mo - Do 12 - 22
Uhr, Fr - Sa 12 - 23 Uhr, So 13 - 22 Uhr
wonderwaffel.de



Pink Ribbon Cupcakes

Den Amis sei Dank, dass sie für uns die Cupcakes erfunden haben. Kleine Back-Kunstwerke aus watteweichen, geschmackvollen Küchlein, die mit diversen Sorten Frostings verziert sind. Knapp 20 verschiedene Sorten sind in dem niedlich eingerichteten Lädchen direkt hinter dem Hauptbahnhof im Angebot. Selbstverständlich sind die Back-Kunstwerke alle selbst gemacht, Stück für Stück. Unten ein aromareicher Rührteig – mal mit Vanille- mal mit Schokogeschmack, und oben drüber eine Creme, die einen schwindelig werden lässt. Eine Mixtur aus Frischkäse, Butter und Puderzucker – angereichert mit Verzierungen aus Zucker und Fondant und diversen Lebensmittelfarben, damit die Optik ebenso umhaut wie der köstliche Geschmack.

Tolles Extra: Ab 12 Stück kann man sich seinen eigenen Cupcake kreieren – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Glockengießerwall 3, 20095 Hamburg
Tel.: 040 271 697 19 | Mo - Sa 11 - 19 Uhr,
So 11 - 18 Uhr
pink-ribbon-cupcakes.de



Konditorei Lindner

Über die Qualität der in handwerklicher Tradition hergestellten Leckereien müssen wir hier nun wirklich nichts mehr sagen. Unsere Kol-

legen vom Feinschmecker kürten die Konditorei Lindner erst kürzlich zur besten Konditorei Hamburgs. Verdient! Ein Hauch Wiener Ambiente und Feeling verzaubert die Gäste. Bester Service, immer freundlich und zuvorkommend, ebenso beratend und aufmerksam und dazu – Torten, Törtchen, Kuchen und Gebäck zum Dahinschmelzen. Und das schon seit über 75 Jahren. Beste Zutaten, Konditoren-Kunst in Perfektion und ehrlich gesagt sehen so manche Werke, die dann auf dem Teller serviert werden so schön aus, dass man sich beinahe gar nicht traut herzhaft reinzubeißen. Sollten Sie aber, denn die Geschmacksexplosionen im Mund sind einfach sensationell. Hüftgold? Na klar, denn wer sich hier selbst verwöhnt, der das Wort Diät nicht mal denken geschweige denn in den Mund nehmen. Lieber Bissen für Bissen mit der Kuchengabel genießen ...

Eppendorfer Landstraße 88, 20249 Hamburg
Tel.: 040 480 60 00 | Mo - Fr 8:30 - 19:30 Uhr,
Sa 8:30 - 19:30 Uhr, So 10 - 18:30 Uhr
konditorei-lindner.de

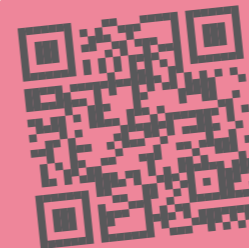
Lühmanns Teestube

Keine Lust selbst zu backen? Nicht schlimm, es gibt ja Lühmann Teestube in Blankenese. Hier ist einiges einmalig. Das Sonntags-Frühstücksbuffet – einmalig, die Teeauswahl – einmalig, die Atmosphäre – einmalig, die Gemütlichkeit – einmalig. Und dann wäre da noch der hausgemachte Kuchen, klar, auch einmalig. Da schmeckt man noch die Butter raus – und die Liebe, mit der gebacken wurde ebenso. Unser Tipp: Der Käsekuchen – egal, ob pur oder mit Kirschen, hammergeut! Aber auch die meist saisonalen Leckereien von Blech – superlecker. 28 Jahre führten Monika und Uwe Lühmann die Teestube – und zwar erfolgreich als Branchen-Seiteneinsteiger. Jetzt führen hier Maud Barg & Patrick Esselborn Regie in Küche und Backstube. Und die gute Nachricht lautet: Die Qualität und Einzigartigkeit von Lühmanns Teestube hat nicht einen Deut eingebüßt. Hier kann man immer noch futtern wie bei Müttern!

Blankeneser Landstraße 29, 22587 Hamburg
Tel.: 040 86 34 41 |
Mo - Fr 9 - 23 Uhr, Sa 9 - 18 Uhr
So 10 - 23 Uhr
Luehmanns-teestube.de



WO HAMBURGER SCHNITZEL ESSEN



30 x IN UND UM
HAMBURG



SPEISE
KARTE

REICHSHOF HAMBURG CURIO BY HILTON

EINE HAMBURGER PERLE MIT CHARMANTER INDIVIDUALITÄT

Hinter einer prachtvollen Fassade in einem charmanten Denkmal Hamburgs unmittelbar im Stadtzentrum, empfängt der im Juli 2015 wiedereröffnete Reichshof Hamburg Curio Collection by Hilton Gäste und echte Hamburger mit einem besonderen Hotel- und Gastronomiekonzept.

Raus aus dem Hauptbahnhof und rein ins Hotel. Kann man machen, muss man aber nicht. Denn was in anderen Städten der Welt gilt, hat in Hamburg noch lange keine Bedeutung. Denn wer den Reichshof Hamburg betritt, wird schlagartig von einer Atmosphäre der besonderen Art regelrecht in den Arm genommen und umhüllt. Aber darüber hinaus muss es sich nicht um Touristen handeln, die aus dem Hauptbahnhof flüchten. Denn der Reichshof ist auch eine Stätte der Begegnung, der guten Laune und der gemütlichen Stunden für die Hamburger selbst. In der Lounge ein Schätzchen halten, in Ruhe einen guten Kaffee genießen, sich an der Bar einen Drink genehmigen oder den Gaumen im Restaurant verwöhnen. Der Reichshof ist wieder da, wo einst war – in der Stadt ganz vorn und bei den Hamburgern beliebt.

Lassen Sie sich doch auch einmal einfach durch die einzigartige Kombination aus Geschichte und Moderne inspirieren. Die 278 Zimmer inklusiv sechs Junior Suiten und drei One-Bedroom Suiten bieten einen erholsamen Rückzugsort. Ideal, um auch einmal Urlaub von eigenen Zuhause zu machen. Ein Vergnügen, der immer mehr in Mode kommt. Tourist und Gast in der eigenen Stadt sein und sich ohne große Anreise ins Hotel in der eigenen Stadt einquartieren. Zu den Annehmlichkeiten im Reichshof gehören kostenloses WLAN, SuitePad, Safe, Tee- und Kaffeezubereiter, Bügeleisen,



beleuchteter Kosmetikspiegel und Regendusche.

Die ebenso exquisite wie bodenständige Gastronomie in historischem Ambiente – das bietet das „Stadt Restaurant“ im Reichshof Hamburg. Das Herzstück des Hauses, das „Stadt Restaurant“, trägt seit Januar 2017 wieder den Namen, den es bereits 1910 mit der Hotelöffnung erhielt. Dort kochen Mario Regensburg und sein Team neben typisch deutschen Gerichten auch eine internationale kulinarische Auswahl. Kochen im Rhythmus der Natur mit regionalen Zutaten in Bio-Qualität stehen dabei im Fokus.

Neu ist seit kurzem auch das „EMIL'S“ Bistro, Café und Bar in der Lobby, benannt nach dem Gründer des Reichshof, Emil Langer. Mit dem neuen, vielseitigen Gastronomiekonzept entspricht das Angebot dem lebhaften Zentrum des Hotels. Sowohl Café, als auch Bistro, bieten am Morgen Frühstück an, nach dem Einkaufsbummel den Afternoon

Tea oder vor dem Theaterbesuch einen kleinen Snack mit Aperitif. Entsprechend der „Stadt Restaurant“-Philosophie sind die Speisen alle mit auffallend viel Liebe handgemacht. Selbst gebackene Kuchen, Pralinen und kleine Köstlichkeiten stehen auf der ausgewählten Karte des „EMIL'S“.

250 Quadratmeter sind im Reichshof Hamburg der Erholung und Fitness gewidmet. Ein Angebot, welches auch gern von Hamburgern genutzt wird. Hausgästen stehen ein moderner Fitnessraum für ein Kraft-, Cardio- oder Aerobic-Workout, zwei Saunen mit einem exklusiven Ruheraum und ein hochwertiger Massage- sowie Kosmetikbereich zur Verfügung.

Für Tagungen, private Feiern und Hochzeiten bietet der Reichshof Hamburg klimatisierte Räumlichkeiten für vier bis 250 Personen. Lassen Sie sich in charmanten Salons und Séparées inspirieren. Alle Räume verfügen über



modernste Veranstaltungstechnik und kosten-freies WLAN. Die zentrale Lage am Hauptbahnhof ist dabei ein optimaler Ausgangspunkt. Fußläufig sind Sehenswürdigkeiten, die Alster, das Schauspielhaus, die Einkaufsstraßen und Shoppingmeilen und sowie Museen und Kunsthallen zu erreichen.

Entdecken Sie Hamburg und damit das von Folke Sievers perfekt geführte Haus für sich oder für Ihre Gäste. Der Reichshof erstrahlt in einem Glanz wie selten zuvor und ist wieder die Perle der Stadt und zugleich Anlaufpunkt der Hanse-aten, wo man sich auch mit einem fröhlichen „Moin“ begrüßt.

Kontakt:

Reichshof Hamburg
CURIO Collection by Hilton
Kirchenallee 34-36
20099 Hamburg

T: +49 40 370259 0
info@hamburg-reichshof.com
Reservierung:
+49 40 370259-666

Der Klub R

Der Reichshof Hamburg war schon seit jeher ein beliebter Treffpunkt und ein belebter Ort der Begegnungen. Diese Tradition wird mit dem Klub R weitergeführt. Wer Mitglied dieses interessanten Netzwerks ist, erhält Einladungen zu besonderen Veranstaltungen und profitiert von exklusiven Angeboten im Reichshof und seinen Partnern.

Klub R

Die Vorteile:

- Werden Sie kostenfreies Mitglied und freuen Sie sich auf exklusive Vorteile:
- + monatlich wechselndes, exklusives Angebot im Stadt Restaurant, EMIL'S oder in der Bar 1910 für Klub Mitglieder
 - + 10% Ermäßigung auf individuelle Stadtführungen mit den Hamburg-Lotsen
 - + 10% bei Laura Volpato Friseure für Neukunden
 - + 10% Nachlass auf Ihren Einkauf im Lindbergh Shop
 - + und exklusive Einladungen zu besonderen Events
 - + 25% auf Karten im Ohnsorg Theater
 - + 10% im SPA & SPORTS auf Massagen und Kosmetikanwendungen
 - + Einladungen zu besonderen internen und externen Klub R Events
 - + Vergünstigungen bei internen und externen Veranstaltungen
 - + Treffen Sie auf ein interessantes Businessnetzwerk
 - + Aktionen, spezielle Angebote und Gewinnspiele
 - + Freuen Sie sich auf eine Überraschung zu Ihrem Geburtstag

Klub R Spezial

Das Klub-Angebot lohnt sich richtig! Gegen Vorlage Ihrer Klub R Karte bekommen Sie in allen Restaurants und Bars im Reichshof Hamburg 15% auf Ihre Getränke – egal ob auf Ihren Kaffee im EMIL'S, Ihren Wein im Stadt Restaurant oder probieren Sie doch mal einen leckeren Cocktails in der Bar 1910.



Unglaublich bequem unterwegs mit der HVV-App.

Finden Sie immer die beste Verbindung und sparen Sie bei jedem Kauf.*

Komm gut nach Hause



*3% Rabatt beim Fahrkartenkauf über die HVV-App für iOS und Android. Gilt für alle Einzel-, Tages-, Gruppen- und Ergänzungskarten. Ausgenommen sind Monatskarten und Wochenkarten sowie die Hamburg CARD. Weitere Infos unter hvv.de



HIER TOBT (WIEDER) DAS LEBEN

EIN BUMMEL DURCH HAMBURGS NOBELVIERTEL PÖSELDORF

Sie waren alle schon hier und kommen immer wieder gern – die Reichen, Schönen und alle, die sich dafür halten. Aber auch die „Normalos“ entdecken wieder zunehmend den Reiz eines ganz besonderen Viertels von Hamburg. Pöseldorf! Hier, wo teure Karossen durch enge, malerische Gassen fahren, wo Parkplätze Glück- sache sind und wo der



Sitz der Frisur genauso wichtig ist wie ein gut gefülltes Portemonnaie. Pöseldorf – das ist Hamburgs Nobelviertel, wo man essen, feiern, bummeln und sich sehen lassen kann. Wieder – denn das Schickmicki-Viertel ist aus seinem Dornröschenschlaf erwacht. Vom Mittelweg bis zur Milchstraße herrscht Jubel, bel, Heiterkeit und buntes, quirliges Treiben. **Moin** Hamburg nimmt Sie einmal mit auf einen Bummel durch Hamburgs Nobelviertel ...



machte der Antiquitätenhändler Eduard Brinkama durch Restaurierung und Renovierung den Stadtteil zu dem, was er heute ist – ein Treffpunkt für Jung und Älter, für die etwas Schickeren unter uns und für die ewig jung Gebliebenen.

Antiquitätenläden, Boutiquen, Bars, Restaurants schießen hier nur so aus dem Boden. Einige alt eingesessen, andere neu dabei. Hamburgs Top-Designerin Jil Sander war hier zu Hause, Hallhuber und Namazian Herrenausstatter sind da. Wie wäre es mit exklusiven aus der CMG Boutique im Pöseldorf Center – die Auswahl ist „verführerisch“? Wer gleich das passende Hairstyling dazu haben möchte, der lässt sich bei



Hegel die Haare verbiegen. Ab 30 Euro sind Sie dabei! In der „Galerie Ewa Helena in der Milchstraße 2 8 finden Sammler zeitgenössische Kunststücke. Und wenn das iPhone gerade mal streikt, gibt es im ihelpstore, Mittelweg 138 schnelle, nette Hilfe ...

Malerische Fachwerkhäuser, Kunst am Bau durch eine überdimensionale, farbig bemalte Häuserwand mit schräger Perspektive – das ist Pöseldorf. Ein wenig britisch, etwas poppig, herrlich snobistisch und voller Niveau – so zeigt sich Hamburgs „Edelviertel“ wieder, nachdem es einige Jahre eher staubig vor sich hindöste.



Macht sich der Hunger bemerkbar, dürfen Gaumen und Zunge vom Feinsten gekitzelt werden. Im Ristorante Da Mario in der Milchstraße sollten Sie Spaghetti probieren. Welche? Völlig egal – sie schmecken nämlich alle! Ab 18 Euro wird aufgetischt.

Für Fleisch-Anbeter hat Butcher's American Steahouse beste Steaks parat – und zwar in allen erdenklichen Größen und Sterneküche mit sizilianischem Flair gibt's bei Anna Sgroi in der Milchstraße 7. Die sollten Sie nicht versäumen. ■



Als Stadtteil wurde Pöseldorf in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts erstmalig erwähnt. Die Hamburger bewunderten die kleinen Gärten, in denen die Leute so vor sich hin „pöselten“, so dass sich der Name Pöseldorf schnell einbürgerte. Nach dem 2. Weltkrieg

IM DACH DER ELBPILHARMONIE IST SO RICHTIG GEWICHTIGER SCHWUNG DRIN ...

DAS IST DIE PERFEKTE WELLE



Die Zahlen sind beeindruckend: 7.000 Quadratmeter groß, der höchste Punkt in 110 Metern, allein der Stahlbau für die Konstruktion wiegt 1.000 Tonnen und obendrauf werden insgesamt 6.000 Pailletten mit einem Durchmesser von 90 oder 110 Zentimetern das Ganze buchstäblich abrunden – das Dach der Elbphilharmonie kann sich sehen lassen.

„Es ist zu erkennen, dass die Elbphilharmonie mit ihrem geschwungenen Dach als funkelnder Diamant im Stadtbild wirklich präsent ist“, schwärmt Kultursenator Dr. Carsten Brosda. Recht hat er. Im Grunde setzt sich dabei das gigantische Dach aus acht konkaven Teilflächen zusammen. Daraus ergibt sich eine gewaltige Wellenform. Sie ist zum einen das Ergebnis der verschiedenen Nutzungen des Gebäudes – nämlich Hotel, Philharmonie und Wohnungen. „Durch die wellenartige Form erreichen wir außerdem auch die Regenwasserführung und die Minimierung des Gesamtvolumens“, betont Stefan Goeddert, Projektleiter der Schweizer Architekten Herzog & de Meuron. Bei Hamburgs Regenbilanz ein wichtiger Faktor.

Die abschließende Sichte Ebene aus den runden Pailletten erlaubt dazu den flexiblen Umgang mit den Haustechnikelementen sowie die Erreichbarkeit dieser und der Fassaden. Seit der Fertigstellung der Elbphilharmonie dürfen aus Sicherheitsgründen nur noch Höhenarbeiter die Dachfläche (steilste Stelle: 57 Grad) betreten. „Das Dach ist als fünfte Fassade nun im Hamburger Stadtbild ein fester Bestandteil. Vor allem durch die präzise Anordnung der Pailletten wird eine einheitliche Erscheinung erreicht“, erklärt Stefan Goeddert. Und nur dadurch, dass es sich um runde und nicht um eckige Pailletten handelt, war es möglich, die fließende Wellenform insgesamt auch zu erhalten.

MAL RUND UND MAL GEKNICKT

Auf der Hamburger Elbphilharmonie sitzt aber auch viel Ingenieurskunst aus dem südlichen Sasbach in Baden. Die Firma Wittenauer hat die 7.000 Quadratmeter große Dachsilhouette des neuen Hamburger Wahrzeichens gefertigt. Charakteristisch an der Konstruktion sind dabei genau die runden und auf den Dachfirsten teils geknickte Alu-Pailletten, die aus der Ferne wie Wasser schimmern sollen. Sie werden anhand einer von Wittenauer ebenfalls konzipierten und angefertigten Unterkonstruktion aus Edelstahlstreben getragen, die sich auf dichtem Wellblech und Stahlträgern befindet.



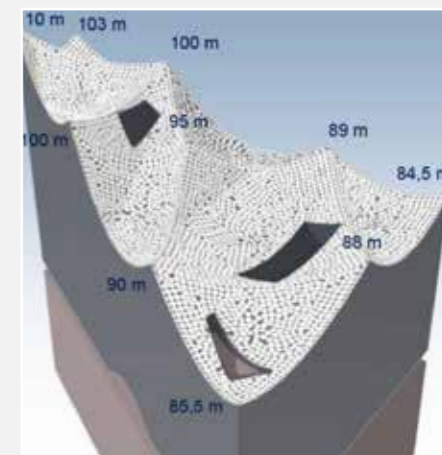
„Die besondere Herausforderung bei dem Projekt war die Topografie der Dachfläche“, erzählt Klaus Storz, Projektplaner der Wittenauer GmbH. Denn das Dach des Konzerthauses setzt sich aus acht sphärischen und konkav gekrümmten Flächen zusammen. „Die Linienführung ist absolut einzigartig“, so Storz. Mitunter ragen einige Flächen steil nach oben. Mit bis zu 32 Meter Höhenunterschied wartet das wellenförmige Dach auf. „Die kleinen Löcher in den Pailletten lassen Wind sowie Rauch im Brandfall durch“, meint Storz. Zudem machen sie das Dach trittfest. Um Rost aufzuhalten, sind die Teile mit einem besonderen Lack veredelt.

DIE „MECKERBÜDDEL“ SIND VERSTUMMT

Die Elbphilharmonie ist somit ein Bauwerk für die Ewigkeit. In den Herzen der Hamburger aber ist sie schon lange angekommen – seit ihrer Eröffnung. Die kritischen Stimmen, die anfangs aufgrund der horrenden Mehrkosten nicht verstummen wollten, sind nun still geworden. Und so mancher „Meckerbüddel“ ist inzwischen zum größten „Elbphi“-Fan geworden. Gut so. Denn bei den Besuchern unserer Hansestadt ist sie schon zum Touri-Magnet geworden, seit die ersten Kräne aktiv und die ersten Hammerschläge zu hören waren.

DER ELBPILHARMONIE MIT FAKTEN AUFS DACH GESTIEGEN:

- Das Dach der Elbphilharmonie mit einer Gesamtfläche von 7.000 Quadratmetern setzt sich aus acht konkaven Teilflächen zusammen, die größte von ihnen hat eine Fläche von 1.700 Quadratmetern, die kleinste ist 400 Quadratmeter groß.
- Außerdem gibt es auf der Fläche zwei große Einschnitte, die dafür sorgen, dass sowohl im Hotel- als auch im Wohnbereich eine ausreichende Belichtung erfolgt. Die Fläche für den Lichtschacht des Hotels beträgt 240 Quadratmeter, die für die Wohnungen 100 Quadratmeter. Als dritten Einschnitt gibt es eine Terrasse, die mit einem öffentlichen Zugang an Foyer und Konzertbereich angebunden ist.
- Das Dach setzt sich aus mehreren Schichten zusammen. Auf der Stahlkonstruktion liegen Trapezbleche, darauf ist die Wärmedämmung angebracht. Darüber wurde als wasserführende Ebene eine Abdichtungsfolie verklebt, auf der die Unterkonstruktion für rund 6.000 Pailletten angebracht wurde.
- Darunter liegt das gewaltige Saaldach des Großen Konzertsaals mit einer Gesamtlast von knapp 8000 Tonnen. Es setzt sich zusammen aus einem Stahlbau-Fachwerk (700 Tonnen), oberer und innerer Schale (je 1.100 t), Techniktagen (800 t), Weißer Haut plus Reflektor (1.000 t) sowie weiteren Ausbaulasten (Brandwände des Wohnbereichs).



ES MUSS NICHT IMMER DER TEURE NEUE WALL SEIN, UM DEN TRENDY-LOOK ZU ZEIGEN:

IN DER HAFENCITY MACHEN SIE DEN

„BEST DEAL“



Manchmal ist der Name noch Programm. Der „Best Deal“-Outletstore am Überseeboulevard 4-10, Ecke Am Dalmannkai bietet nämlich viel mehr als „nur“ Outfits in chic, cool oder lässig. Hier kommt SIE mit ausgefallenem Geschmack ebenso auf ihre Kosten wie alle Ladys, die es lieber lässig oder smart-casual mögen. Mut zur Farbe ist hier ebenso angesagt wie der klassische Hanseaten-Look in blau-weiß-rot. Peppige Schnitte, ausgefallene Kreationen oder ein bisschen Blinki-blinki – „Best Deal“ hat es, und dies zu Preisen, die das Portemonnaie nicht gleich in schmerzhaften Tränen auflösen lässt.

Und dazu auch noch ein Team, dass in Sachen Freundlichkeit und Sachkenntnis sicherlich Benchmark in Hamburg ist. Ehrliche Beratung, lockere Tipps – das zeichnet die Damen bei „Best Deal“ aus. Da wird den Kundinnen gern mal ein Schampus, ein Tee, Kaffee oder Saft serviert und dann lässt es sich gleich noch einmal so gut beraten. Immer dabei im Fokus: die Kundin, die sich einfach rundum wohl und bestens bedient fühlen soll.



Klamotten-Shoppen soviel Lust haben wie Nacktbadene auf Igel am Strand gibt es eine gemütliche Relaxecke, einen ordentlichen Drink, im Sommer mehrere Sorten Eis zur Auswahl und vor allem eins: eine glückliche Frau oder Freundin. Denn „Best Deal“ lässt jedes Frauenherz höher schlagen – mit Form, Farbe, Design und einzigartiger Auswahl.

Storeinhaber Matthias Lemcke, ein langjährig erfahrener Profi in der Modewelt, ist dabei extrem umtriebig und stets auf der Suche nach neuesten Trends und Looks, um den Damen eines zu garantieren: einen „Best Deal“.

Top-Designermarken wie z.B. Zwillingsherz oder Labels wie Guido Maria Kretschmer zu verlockenden Preisen sind im Angebot. Und für die genervten Männer, die auf



YOGA FÜR DIE HAUT ENTSPANNENDE VERWÖHNDUSCHE



FRÜHLINGSHAFTE STREICHELEINHEITEN FÜR STRAPAZIERTE WINTER-HAARE



Haare müssen gerade jetzt viel mitmachen: Heizungsluft, Kälte, heiße Styling-Tools und raue Mützen. Iris Hübner, Friseurmeisterin, ausgebildete Kosmetikerin und Visagistin vom Salon In Sense in Hamburg Blankenese rät daher: Zeit sich intensiver um den eigenen „Kopfschmuck“ zu kümmern, damit es „haar-fit“ in den Frühling gehen kann ...

Ob frecher Kurzhaarschnitt oder elegantes Langhaar – selten brauchte Frauenhaar mehr Aufmerksamkeit als gerade jetzt. Also, worauf warten Sie noch? Mit diesen 5 Pflege-Tipps vom Friseursalon In Sense für jeden Tag verwandeln Sie strapaziertes Winter-Haar in eine seidige Pracht.

1. Die Basis legen Sie schon beim Waschen, Kämmen und Trocknen: Verwenden Sie nur lauwarmes Wasser und milde Shampoos, die viel Feuchtigkeit spenden. Alles immer gründlich auswaschen, Rückstände lassen das Haar stumpf aussehen. Zum Trocknen rubbeln Sie bitte nicht wild mit dem Handtuch, sondern drücken die Längen sanft aus und entwirren sie dann vorsichtig mit den Fingern.

2. Mindestens einmal pro Woche sollten Sie eine Haarkur anwenden: Die Intensiv-Pflege nach dem Waschen sanft einmassieren, ein Handtuch um den Kopf wickeln und die Packung mindestens 15 Minuten einwirken lassen. Tipp: Verstärken Sie die Pflegewirkung indem Sie zusätzlich ein Stück Alufolie über die Haare legen.

3. Föhnen sollten Sie generell so selten wie nötig. Wenn doch, achten Sie auf einen Abstand von 20 Zentimetern zwischen Gerät und Kopf. Vor dem Stylen ein Hitzeschutzspray auftragen – das gilt vor allem, wenn Sie Ihre Haare mit Glätteisen oder Lockenstab bearbeiten. Sollten Sie trotz aller Schutzmaßnahmen im Winter mit fliegenden Haaren zu kämpfen haben, helfen Leave-In Conditioner und Anti-Frizz-Seren: Sie besänftigen und glätten die Haarstruktur.

4. Der In Sense-Tipp für Extra-Glanz: Eine selbstgemachte Spülung mit pflegender Kamille. Einfach zwei Teelöffel Grünen Tee sowie zwei Esslöffel Kamillenblüten mit heißem Wasser überbrühen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Den Kräutersud abkühlen lassen und über das frisch gewaschene Haar gießen – nicht auswaschen! Wenn es schnell gehen muss, beenden Sie Ihre Haarwäsche einfach mit einem kalten Guss. Der kühle Frischekick schließt die Schuppenschicht der Haare. Das Ergebnis: bessere Kämmbarkeit und wunderbarer Glanz.



5. Wer seinen Haaren jetzt ein wenig Extra-Pflege gönnt, punktet gleich doppelt. Zum einen werden Sie auf der nächsten Party, dem nächsten Empfang oder der nächsten Familienfeier mit bewundernden Blicken belohnt. Zum anderen profitieren Sie von dem Pflegeaufwand auch nachhaltig. Denn der nächste Frühling lässt mit den ersten Sonnenstrahlen Ihre seidig gepflegte Haarpracht regelrecht erleuchten und erstrahlen.

In Sense
BELEBT HAAR UND SINNE



Inhaberin Iris Hübner,
Avenariusstr. 3,
22587 Hamburg,
Tel.: 040 - 86 51 63
www.in-sense.de

FEMININES NETZWERKEN:

FRAUEN IM BLICK – WIR GESTALTEN DIE ZUKUNFT

Anlässlich des Internationalen Frauentags lädt unter anderem der Landesfrauenrat Hamburg e.V. und die Handelskammer Hamburg am 6. März 2018 herzlich zu einem (Feier-) Abend in die Handelskammer Hamburg ein! Besucherinnen haben ausgiebig Gelegenheit zum Austauschen, Diskutieren und Netzwerken.

Freuen Sie sich auf eine spannende Talkrunde und eine abwechslungsreiche Netzwerkmeile mit zahlreichen Frauenverbänden.

Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg, von 18–21 Uhr, Eintritt frei.

Der
Lecker-
schmecker
des
Monats

NICHTS MACHT SPITZER ALS 'NE PIZZA

PIZZA MAGHERITA – DIESER KLASSIKER IST IMMER KLASSE

Dieser Anblick, der Duft und dann erst einmal dieser Geschmack – so eine Pizza kann doch kaum jemanden kalt lassen, oder? Da schmelzen die härtesten Typen dahin und die coolsten Damen werden heiß drauf. Der Hit: selbst machen! Das geht nicht nur einfacher als Sie denken, sondern macht auch noch so richtig Laune! Bella Italia lässt schön grüßen. Verwöhnen Sie sich, Ihre bessere Hälfte, die Familie oder die Freude mit einer herzhaften Runde „Pizza Margherita“ – buon giorno Lebensfreude, moin Hamburg!



Das gehört für 4 Portionen mit rein:

5 g frische Hefe
500 g Mehl
1 Teelöffel Salz
1 Packung Rewe Beste Wahl, Tomatensauce Basilikum
2 Kugeln Mozzarella (à 125g)
1 Packung oder ein Topf Basilikum
Salz, Pfeffer

Und so einfach wird's gemacht:

a) Für den Teig gießen Sie 300 ml kaltes Wasser in eine Schüssel, bröseln die Hefe mit rein und lösen sie durch Rühren auf. Dann die 500 g Mehl und einen guten Teelöffel Salz ein zugeben und vorsichtig mixen, dass keine Klumpen entstehen. Am besten mit dem Knethaken vom Elektrorührer durcharbeiten. Und dann ran an den Teig: Mit den Händen den Kloss kräftig durchkneten und eine glatten Kloss formen. Jetzt Mehl auf die Arbeitsfläche streuen und mit Kraft den Kloss darauf kneten – 10 Minuten lang. Danach etwas Mehl drüberstäuben und den Kloss wieder in die Schüssel geben. Klarsichtfolie drüber und rund 1,5 Stunden gehen lassen. Kleiner Tipp: Die Schüssel unter die Bettdecke schieben, dann geht der Teig gut auf.

b) Aus dem Teig eine dickere Rolle formen und in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes davon nun zur einer Kugel rollen, diese wieder mit Mehl bestäuben, jeden Kloss in eine einzelne Schüssel legen, Folie drüber und wieder eine Stunde ab unter die Bettdecke.

c) Jetzt schon mal den Ofen auf Temperatur bringen und auf 250 Grad Celsius vorheizen. **Achtung:** Keine Umluft nutzen, sondern Ober- und Unterhitze.

d) Unterdessen den Mozzarella abtropfen lassen und in mittelgroße Stücke rupfen. Die Teigkugel jeweils dünn mit einem bemehlten Nudelholz auf einer ebenso bemehlten Arbeitsfläche schön dünn ausrollen.

e) Das heiße Backblech aus dem Ofen nehmen, mit Backpapier auslegen, den Teigfladen draufgeben und ein Viertel von der Tomatensauce draufstreichen. Dann ebenso ein Viertel der Mozzarellastücke drüberstreuen.

f) Blech ins untere Drittel des Ofens schieben und 13 – 15 Minuten backen. Unterdessen die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, jedes Blatt einmal zerreißen und dann je nach Geschmack über die frisch gebackene Pizza verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und los geht's – reinbeißen und dahinschmelzen! Guten Appetit!

Alle angegebenen Zutaten gibt es bei Ihrem **REWE** Markt in Ihrer Nähe! **Moin** Hamburg wünscht viel Spaß beim Einkaufen!



GEWINNE FLIESSEN IN NACHHALTIGE PROJEKTE

DIE SEUTE DEERN PEGGY DIGGLEDEY MACHT AUF UMWELT



Qualitativ hochwertige Produkte herzustellen ist eine Sache, aber auch noch den Sinn für Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit und effektive Projekte zu haben eine ganz andere. Beim Spielzeug-Hersteller Gollnest & Kiesel ist das aber der Fall. Das Unternehmen, etwa 50 Kilometer östlich von Hamburg gelegen, wurde erst im letzten Jahr zur Nummer Eins der Spielzeughersteller gewählt und mit dem Titel „Fachhandelspartner Nummer Eins“ ausgezeichnet. Kein Wunder, denn das Spielzeugunternehmen hat sich zum Ziel gesetzt, Dinge besser zu machen. Die Kinderwelt ganzheitlich zu sehen, Vielfalt in der Produktwelt zu schaffen, den stationären Einzelhandel zu fördern, neue Wälder zu pflanzen und Schulen zu bauen. „Wir wollen Chancen eröffnen“, sagt Gerhard Gollnest, Mitbegründer und Geschäftsführer des Unternehmens.

Doch wo die einen nur Worte sagen, lässt man hier auch Taten für sich sprechen. Das erfolgreiche Unternehmen vereinigt so manche bekannte Spielzeugmarke unter seinem Dach. Dazu gehört auch die neu eingeführte Serie von „Peggy Diggledey“. Die kleine, ebenso rotzforsche wie drollig charmante Göre zum Liebhaben wohnt auf einer Nordseeinsel. Und na klar, ihr Ur-, Ur-, Urgroßvater war Pirat. Da verzeiht man der „lütten Deern“ doch so manches – auch wenn sie Worte wie „Schietbüttel“ oder „Morslock“ gebraucht. Und

Peggy macht jetzt volles Rohr auf nordischen Umweltschutz. Denn in einer tollen Aktion, die Gollnest & Kiesel ins Leben rief, werden alle Gewinne, die mit den Produkten aus der Peggy Diggledey-Serie erzielt werden, in nachhaltige Ideen reinvestiert. Dazu zählen Meeres-, Küsten- und ebenso Aufforstungsprojekte. Auch insofern lohnt sich schon der Kauf des neuen Vorlesebuchs „Kein Problem, Herr Kapitän! ...“

WER KENNT „HINA MATSURI“

JAPANISCHES MÄDCHEN- FEST IM VÖLKERKUNDE- MUSEUM



Am 4. März ist es wieder soweit, dann wird wie in jedem Jahr das japanische Mädchenfest gefeiert. In Japan selbst stehen dann junge Mädchen im Mittelpunkt, üben sich als Gastgeberinnen und das ganze Haus wird mit typisch japanische Puppen geschmückt, die in jeder Ecke und in jedem Winkel aufgestellt werden. Aber um dieses Fest zu erleben muss niemand ganz nach Japan reisen. Das geht auch hier in Hamburg – und zwar im Völkerkundemuseum. Neben den Puppen wird ein buntes Programm geboten und ein Schuss Pokemon und Manga-Feeling ist auch dabei.

Völkerkundemuseum, Rothenbaumchaussee 64,
20148 Hamburg, ab 11 Uhr,



JUMP DICH HAPPY!

AB IN DEN TRAMPOLIN- PARK SPRUNG.RAUM

Hamburger Schietwetter? Das ist ab sofort egal. Denn im Trampolinpark können sich Kids und Erwachsene ebenso dermaßen austoben, dass wohl danach nur noch ein Sauerstoffzelt helfen kann. Auf 5.000 Quadratmetern gibt's Spaß pur – neben dem Free-Jump, dem Foam-Jump (das ist die Schnitzelgrube), dem BigAirBag®, Dodgeballreloaded, einem riesen Parkour und vielem mehr, wird eine Weltneuheit geboten: Was das ist? Überraschung! Jumpen hält fit, ist gesund, macht Laune und macht einfach happy. Den Sprung.Raum Hamburg muss man einfach mal besucht haben – er ist der modernste Deutschlands, und der coolste dazu.

Trampolinpark Sprung.Raum, Am Neumarkt 38 c,
22041 Hamburg, Tel.: 040 60953850,
www.sprungraum.de

Peggy Diggledey



„Peggy braucht keine Filme,
sie hat ein ganzes Kino im Kopf!“

(Robert Diggledey)

Peggy Diggledey - die freche Produktlinie von **goki**.
Die Gewinne fließen zu 100 Prozent in Küsten-, Meeres- und
Aufforstungsprojekte in Norddeutschland.



Das neue Vorlesebuch rund
um die bunten Abenteuer
der Peggy Diggledey!
Ab April erhältlich.

Gollnest & Kiesel

www.goki.eu

Partner Nummer Eins des Spielwarenfachhandels.

FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN UND INNERES GLÜCK BEI BENACHTEILIGTEN GRUNDSCHÜLERN

CONFIDANCE – TANZ‘ DICH STARK!



Pädagogen wissen: Die Grundlagen in der Persönlichkeitsentwicklung werden in der Grundschule gelegt. Dennoch denkt die Politik viel zu kurzfristig. Im Hinblick auf den Berufseinstieg, werden Förder-Ressourcen unverhältnismäßig oft erst in den weiterführenden Schulen eingesetzt. Viele verborgene Talente und Fähigkeiten, außerhalb der klassischen Schulfächer, bleiben so auf der Strecke. Vor allem die Persönlichkeit-Förderung kommt so zu kurz. Sätze, wie „Ich kann das nicht“ sind die Folge.

Das hat auch die angehende Sonderpädagogin Ajselj Bekir während ihres „Teach First Fellow Einsatzes“ an einer Grundschule in Wilhelmsburg erkannt. Teach First Deutschland setzt sich bundesweit für bessere Bildungschancen an Brennpunktschulen ein. Fellows, wie Ajselj Bekir sind engagierte, junge Hochschulabsolventen aller Fachrichtung, die 2 Jahre lang Lehrkräfte unterstützen, Schüler individuell zu fördern und zu fordern. Gleichzeitig bringen sie als Quereinsteiger neue

Impulse in Schule und initiieren Projekte wie CONFIDANCE.

„Bildung ist der Schlüssel für den sozialen Aufstieg. Das ist meine feste Überzeugung!“, sagt Ajselj Bekir gegenüber Moin Hamburg. „Umso bedauernswerter, dass schon viele Schüler in der Grundschule den Glauben an sich verlieren. Der Bereich Persönlichkeitsentwicklung durch künstlerische Arbeit wird leider in Grundschulen sträflich vernachlässigt!“

Aber Anklagen ist die eine, Handeln die andere Seite der Medaille. Und Ajselj Bekir handelte. Sie gründete ein bemerkenswertes Projekt mit Namen „CONFIDANCE“! Ein cleveres Wortspiel, heißt das englische Wort „confidence“ übersetzt doch „Selbstvertrauen“. Und genau darum geht es. „CONFIDANCE – tanz‘ dich stark!“ heißt das Motto und hilft

den 6- bis 10-Jährigen mehr an sich selbst und ihre Fähigkeiten zu glauben. Gemeinsam hüpfen, springen, sich bewegen und das Ganze dann in eine Choreografie einbinden, um gemeinsam auf Ham-

burger Bühnen das Publikum zu begeistern. Applaus ist dann die Extraportion Anerkennung für die Kinder, aus der Selbstvertrauen erwachsen.

Das CONFIDANCE-Team hat ein tanzpädagogisches Konzept entwickelt, das mittlerweile an drei Hamburger Grundschulen von Tanzpädagogen und anderen Fellows umgesetzt wird. Zudem wird das Projekt von der Universität zu Lübeck wissenschaftlich begleitet.

„CONFIDANCE“ macht aus jedem Kind einen Sieger und Gewinner – auch wenn es mal mit Mathe und Aufsatzschreiben nicht so klappt. **Unbedingt merken:** Der nächste Auftritt der Confidance-Kids ist am 2.Juli 2018 in der Friedrich-Ebert-Halle, Alter Postweg 34, 21075 Hamburg-Harburg.

Das Projekt braucht benötigt auch Ihre Hilfe, denn selbstbewusste, starke Kinder sind unsere Zukunft. Darum ist eine Spende an „Confidance“ zugleich eine wertvolle Investition. Bitte unterstützen und fördern Sie unter:
Kontoinhaber: **ProFellow e.V.**
IBAN: DE09360200300001861212
BIC: NBAGDE3E



BITCOIN*

„DECENTRALISED, PEER TO PEER“



BIS ZU 100 g GOLD KAUFEN MIT BTC

Schiefer & Co.

EDELMETALL-SCHEIDEANSTALT SEIT 1923

HAMBURG ST. GEORG

WWW.SCHIEFER.CO

* 0800 2345678 oder 040 28 40 92 - 0 anrufen und 10 x Seminar gewinnen....

MAL SPEKTAKULÄR, MAL FUNKTIONELL,
MAL EXKLUSIV, MAL STAATLICH SUBVENTIONIERT ...

BOOM-BAU-TOWN HAMBURG – WO WOHNRAUM WÄCHST UND URBANES LEBEN GEDEIHT

Hamburg baut. Wer durch die Stadt fährt, hat unweigerlich das Gefühl durch einen Baustellen-Slalom zu kurven. Gefühlt an jeder Ecke wird gehämmert, gebuddelt, gezimmert und gewerkelt. Und dort, wo noch Ruhe herrscht, kann man ziemlich sicher sein, dass es bald losgehen wird. Gut so, denn kaum etwas braucht Hamburg mehr als Wohnraum – am besten bezahlbaren. Einen wesentlichen Part übernehmen dabei die Hambur-

ger Wohnungsbaugenossenschaften, die als institutionelle Mietpreisbremse fungieren. Aber auch freie Bauträger und Bauunternehmen tragen ihren wertvollen Teil bei, dass die Zahl der Wohnungen in der Hansestadt stetig wächst und das „Bündnis für Wohnen“, das der Senat zusammen mit der Wohnungswirtschaft gab, zunehmend umgesetzt wird und dass sich die Ergebnisse auch bemerkbar machen.



UPTOWNHOUSES – EXKLUSIVES WOHNEN IM QUARTIER FINKENAU

Auf der Uhlenhorst – ja, liebe Leserinnen und Leser, es heißt auf und nicht in Uhlenhorst, gibt es frischen Platz für noch frischeres Wohnen. Gleich sechs renommierte Architektenbüros finden sich innerhalb der 26 Stadthäuser mit ihren Entwürfen wieder, die von der wph Wohnbau und Projektentwicklung Hamburg GmbH realisiert wurden. Das Tolle daran: Ein gekonntes Spiel mit Fassade und Materialität, das jedem Townhouse bei aller Gemeinsamkeit ein hohes Maß an Individualität verleiht. Neben der ausdrucksstarken Architektursprache wird das Ensemble den heute zunehmend an Bedeutung gewinnenden städtebaulichen Ansprüchen gerecht. Entstanden ist ein Quartier, das beispielgebend für Qualität und Individualität des urbanen Wohnens ist. Auf 150 bis 220 Quadratme-

tern Wohnfläche lässt es sich ab sofort in den upTOWNHOUSES, die mitten im neuen Wohnquartier der Finkenau errichtet wurden, ebenso urban wie entspannt leben. Besonderer Clou: Elf der insgesamt 27 Stellplätze sind als Erdgeschossgarage in das jeweilige Stadthaus integriert, während eine Tiefgarage weitere 16 Plätze bereithält. Natürlich wurde auch Ressourcen- und klimaschonendes Bauen großgeschrieben. Die Stadthäuser entsprechen den Maßgaben der Energieeinsparverordnung im Energiestandard KfW 40. Noch sind drei der 26 Stadthäuser zu haben! Keine Frage, diese Top-Immobilien sind begehrt. Interesse? Infos gibt es telefonisch bei dem Vertriebspartner ICON IMMOBILIEN GmbH unter 040-650 52 99-0 oder über die Projektwebseite www.uptownhouses.de.

COURTAGEFREI

MODERNE EIGENTUMSWOHNUNGEN UND TOWNHÄUSER



www.mein-aspelohe.de

Bezug im Sommer: Nachhaltiges KfW-55-Wohnquartier mit Wohnungen und Townhäusern in Norderstedt, attraktiver Bauhaus-Stil, KfW-55-Bauweise mit Geothermie, Tiefgarage mit E-Lademöglichkeiten. Im März Eröffnung des neuen Muster-Townhauses mit Einrichtung von Knutzen und Designküche von Hummel Küchenwerke, Smart-Home mit KNX-Technologie von GIRA, voll eingerichteten Hauswirtschaftsraum mit Samsung-Haushaltsgeräten, LUMAS Fotokunst u.v.m.



www.walddoerfer-ensemble.de

Bezugsfertige Wohnungen in Wohldorf-Ohlstedt, 73 bis 208 m² Wfl., gehoben im Grünen, stufenloses Wohnen, Fahrstuhl in die Wohnung. Mit 198 m² großer Musterwohnung!



www.parkside-living-hamburg.de

Baubeginn in Kürze: KfW-55-Neubau in Bahrenfeld, nicht weit vom Volksparkstadion. 69 bis 109 m² Wohnfläche, Fußbodenheizung, Echtholzparkett, Designbäder u.v.m.



www.suennsied.de

Neubau in sehr guter Nahversorgung nahe Gut Karlshöhe, nur wenige 3-Zi.-Wohnungen frei, 83 bis 103 m² Wohnfläche, Garten oder Balkon. Rohbau fertig – jetzt besichtigen!



www.living-138.de

Rohbau in Haus B bereits fertig, Bezug Ende 2018, nur 800 m zum Bahnhof Rahlstedt, Rahlstedt Center & Höltigbaum. Schon 50% verkauft. Als Kapitalanlage bis zu 3,91% Rendite!

☎ 040.75 66 398 100

www.project-immobilien.com

PROJECT
Immobilien

GROSSZÜGIGES WOHNEN MIT VIEL PLATZ IN DEN „ALTE GÄRTEN“



Ab Herbst 2018 wird es wohl eine neue Völkerwanderung in der Hansestadt geben. Ziel: Eidelstedt. Ein bisher noch eher verkannter Stadtteil Hamburgs, der so ein bisschen ein Nischendasein fristet. Aber das wird sich fortan ändern. Denn mit der Errichtung des Projekts „Alte Gärten“ wird Eidelstedt um ein lebenswertes Wohnquartier wertvoller. Dabei steht Großzügigkeit beim Wohnraum klar im Vordergrund. Jeder Bewohner soll den Platz bekommen, der seinen Wohnwünschen entspricht. Das

Bauvorhaben der Otto Wulff Projektentwicklung am Standort Lohkampstraße in Hamburger-Eidelstedt besteht aus 59 Wohneinheiten in einem Ensemble aus fünf Gebäuden und wird auf einem circa 7.350 Quadratmeter großen Grundstück einer ehemaligen Gärtnerei realisiert. Die Mietwohnungen verfügen über Wohnflächen zwischen 62 und 114 Quadratmetern und bieten einen großzügigen Gestaltungsspielraum, der durch die offenen Grundrisse optimal genutzt werden kann. Bei

der Ausstattung setzt das versierte Hamburger Bauunternehmen Otto Wulff auf qualitativ hochwertige Materialien und ein modernes Design. Bodentiefe Fenster, große Loggien und weitläufige Dachterrassen bringen viel Licht in die Häuser und laden mit einem Blick auf die grüne Umgebung zum Entspannen ein. Flankiert von liebevoll angelegten Gärten mit Obstbäumen finden die künftigen Bewohner in den großzügig geschnittenen Wohnungen viel Raum und Wohlfühlatmosphäre vor.

„MAGNOLIENGÄRTEN“ – BLÜHENDE QUARTIERSENTWICKLUNG IN LOHBRÜGGE



Im Osten der Hansestadt liegt eine schlafende Perle an Wohn- und Lebensgenuss: Lohbügge! Die ruhige Schwester zum malerischen Bergedorf. Hier können bis Ende 2018 die ersten Bewohner in die „Magnoliengärten“ ziehen. Verantwortlich dafür ist Bonava, einer der führenden Projektentwickler im Wohnbau in Nordeuropa und Deutschland. Die 100 Eigentumswohnungen verteilen sich auf insgesamt sechs Mehrfamilienhäuser mit vier Etagen. Die Wohnungen zu Preisen ab 239.450 Euro bieten rund 64 bis 98 Quadratmeter, zwei bis vier Zimmer sowie jeweils einen Balkon oder eine Terrasse. In zwei getrennten Tiefgaragen sind 101 Stellplätze geplant. Die ruhige, grüne Lage mit guter Anbindung in die Hamburger Innenstadt macht die „Magnoliengärten

zu einem idealen Zuhause für junge Familien. Ein neuer Kindergarten entsteht direkt vor der Tür und auch die nächste Schule liegt nur ein paar Minuten Fußweg entfernt. Die „Magnoliengärten“ bilden derzeit den Auftakt für das neue Wohnviertel „Lohbrügger Gärten“ entlang des Reinbeker Redders. Über 500 Wohnungen und Häuser von insgesamt drei verschiedenen Bauträgern sollen hier in den kommenden Jahren entstehen. 251 Wohnungen baut allein der deutsch-schwedische Projektentwickler Bonava. 151 Mietwohnungen – davon 92 gefördert – befinden sich bereits im Bau und sollen ebenfalls bis 2019 fertiggestellt werden.



BERGEDORF



HAFENCITY

SPEKTAKULÄRE BAUVORHABEN IM BAAKENHAFEN AUS HOLZ UND ZU WASSER

Im Baakenhafen entstehen aktuell die aufregendsten Wohnmöglichkeiten. Zwei Projekte wollen wir schon einmal vorstellen. **1)** Da wäre zum einen die „Wildspitze“. Ein aufsehenerregendes Vorhaben der Garbe Immobilien Projekte GmbH, die im Baakenhafen Deutschlands höchstes Holzgebäude errichten wird. Bis 2021 soll diese zukunftsweisende Kombination aus

Wohnen und einer gemeinnützigen Nutzung mit besonderem Ausstellungsformat fertiggestellt sein. 190 Wohnungen, von denen rund ein Drittel öffentlich gefördert sein wird, sind mit eingeplant. Der Clou: Die Deutsche Wildtier Stiftung wird auf rund 2.200 Quadratmeter über zwei Ebenen eine multimediale Ausstellung zu den Wildtieren Deutschlands schaffen. **2)** Nicht weniger aufregend wird das HafenCity-Projekt der LIP Ludger Inholte Projektentwicklung GmbH. Das Unternehmen plant im Baakenhafen Gebäude mit 14.000 Quadratmeter Bruttogeschossfläche Wohnraum – unter anderem auch für 65 Demenzkranke. Aber auch Gastronomie und Einzelhandel sollen mit integriert werden. Um das zu realisieren werden zwei Wasserhäuser mit 106 Eigentumswohnungen und auf dem Land ein Baukörper mit 26 frei finanzierten sowie 24 mietpreisgedämpften Wohnungen entstehen. Mit der voraussichtlichen Fertigstellung ist zum 3. Quartal 2020 zu rechnen.

NEUBAUPROJEKT LEOS – IDEAL FÜR SINGLES, PAARE UND FAMILIEN

Es ist soweit – der Projektgemeinschaft wph Wohnbau und Projektentwicklung Hamburg GmbH und Otto Wulff Bauunternehmung GmbH sei Dank. Sie haben drei Solitärbauten in der Löwenstraße Ecke Martinistraße errichtet. Das Schönste: Sie sind eingerahmt von historischen und denkmalgeschützten Stiftsbauten. Die Baukörper verfügen über drei bis sechs Geschosse plus Staffelgeschoss. Doch nicht nur die Lage ist exklusiv, sondern auch die Ausstattung, Schnitt und Komfort der Wohneinheiten. Diese sind alle zwischen ca. 50 und 200 Quadratmeter groß und in verschiedenen Wohnformen unterteilt. Einen hohen Wohnkomfort bieten zudem die angelegten Terrassen, sowie die Gärten, Loggien, Balkone oder die großzügigen Dachterrassen. Und damit auch die Autofahrer entspannt sein können, wurden 57 Stellplätze in der Tiefgarage konzipiert.

EPPENDORF



wph Wohnbau und Projektentwicklung Hamburg GmbH

OTTO WULFF Projektentwicklung

OHLSDORF

IDEALMIX: 58 WOHNUNGEN IN DREI HÄUSERN IN EINER STRASSE

Der perfekte Mix aus urbanem Wohnen und viel Grün. Genau das bietet Ohlsdorf, das nicht nur verkehrsgünstig im Norden Hamburgs liegt, sondern auch eine exzellente Infrastruktur bietet. Ärzte, Schulen und viele Einkaufsmöglichkeiten sind vor Ort vorhanden. Beste Voraussetzungen für komfortables Wohnen. Ob als Single, als Paar oder Familie – Ohlsdorf



OTTO WULFF Projektentwicklung

ist vielseitig und abwechslungsreich. Kein Wunder, dass die Otto Wulff Projektbeteiligungsgesellschaft mbH & Co. KG glücklich ist, im Wolkausweg ein neues Bauprojekt gestartet zu haben. Hier entstehen gerade 58 Wohneinheiten in 3 Baukörpern, die sich in 40 Eigentumswohnungen und in 18 Mietwohnungen aufteilen. Die Vermiet-Einheiten werden darüber hinaus öffentlich gefördert. Fertigstellung ist für das Jahr 2019 geplant. Kleiner Extra-Anreiz: Wenn alles fertig gebaut ist, hat die Stadt Hamburg angekündigt, die Straße vom Belag her erneuern zu wollen.

DIE SPINNEN DIE „ELBLETTEN“ ...

DER GANZ NORMALE ELBVORORTS-WAHSINN



Würden Sie für eine „olle Hütte“, die mal als Bahnwärterhäuschen diente, 749.000 Euro zahlen? Sicher nicht. Eng, klein und direkt an den Bahngleisen gelegen – schlimmer geht's nimmer. Aber in Blankenese wird diese Immobilie – wenn man diese überhaupt als solche bezeichnen darf – als „Villa mit Charme“ angeboten.

Es ist eine besondere Immobilie, und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Hier wurden jahrzehntelang die Weichen gestellt. Denn bei dem Gebäude aus dem Jahr 1936 handelt es sich um das ehemalige Bahnwärterhäuschen. Im Haupthaus wohnte der zuständige Bahnwärter. Im kleineren, vorgelagerten Stellwerkhaus musste er dafür Sorge tragen, dass die S-Bahn das richtige Gleis nimmt. Heute geht das alles vollautomatisch.

Der Bahnwärter hat lange ausgedient, sein Wohnhaus auch. Jahrrelang stand die Immobilie deshalb leer, bis die Deutsche Bahn das Objekt verkaufte. Ein Investor und



derzeitiger Eigentümer erstand Haus und Grundstück bei einer Versteigerung. Die Fläche wurde geteilt. Auf der einen Hälfte entsteht derzeit ein neues Doppelhaus, auf der anderen Grundstücksseite wurde das alte Gebäude aufwendig saniert. Nun steht es zum Verkauf – was zur nächsten Besonderheit führt.

Denn aus dem Bahnwärterhäuschen ist nach der Sanierung gleich eine „bezaubernde Villa“ geworden, zumindest wird das Haus so angepriesen. Mit den aufgerufenen 749.000 Euro für 120 Quadratmeter Wohnfläche auf 307 Quadratmetern Grundstücksfläche – man bedenke die direkte super-laute Bahnlage – ist die Immobilie sogar für Blankeneser Verhältnisse ein teures Vergnügen. Allein der Preis pro Quadratmeter läge mit 2.439 Euro weit

über dem durchschnittlichen Grundstückspreis in Blankenese von 1.431 Euro pro Quadratmeter. Nähme man nur die Wohnfläche, wären das mehr als 6000 Euro pro Quadratmeter.

Der zuständige Makler gibt aber zu bedenken, dass 749.000 Euro für eine Villa in Blankenese auf dem Papier sogar günstig aussehen. Tatsächlich werden derzeit Einfamilienhäuser in dem beliebten Elbvorort fast nicht unter einer Million Euro angeboten. Die Angebote bewegen sich zwischen 1,2 Millionen und 6,9 Millionen Euro. Bei dem Objekt für 1,2 Millionen Euro ist das Grundstück sogar noch kleiner als im Fall des Bahnwärterhäuschens. Allerdings liegt keines der Häuser so nah an den Bahngleisen. ■



EIN TRADITIONS-JUWEL STEHT ZUM VERKAUF



Im Vergleich zur aktuell angebotenen Elb-Lounge an der Elbchaussee nebst Gästehaus an der Manteuffelstraße ist die „Bahn-Hütte“ aber dann doch ein Schnäppchen. Es soll aktuell einer der teuersten Immobilienverkäufe Hamburgs sein: Der Preis wird ausschließlich Interessenten auf Anfrage mitgeteilt, doch Insider gehen von etwas mehr als 15 Millionen Euro für das Herrenhaus mit 1.700 Quadratmetern Nutzfläche und dem 16.000 Quadratmeter großen Park aus. Rechnet man den Wert des großflächigen Gästehauses hinzu, dürfte die Erwartung des Verkäufers bei rund 20 Millionen Euro liegen. Das Gästehaus kann mit erworben werden, der

Käufer ist aber nicht dazu verpflichtet. Es kann zurzeit aber auch nicht losgelöst von der Lounge gekauft werden. Rund 17 Jahre lang wurde die Elb Lounge als exklusive Event-Location genutzt. Unter anderem feierten dort Janina Otto, Tochter von Unternehmer Michael Otto, und der Boxer Ismail Özen ihre Hochzeit, genau wie Starköchin Cornelia Poletto und Bahnchef Rüdiger Grube. Die Lounge hatte den regulären Betrieb im vergangenen Herbst eingestellt, seitdem wird nur noch für Unterhalt und Pflege des riesigen Anwesens gesorgt.

Die 30-Zimmer-Villa wurde 1876 für den Kaufmann Carl Ferdinand Carstens erbaut, der sie hauptsächlich als Sommerresidenz nutzte. Weitere Besitzer waren die Familie Hasselmann und Mitglieder der Tabakdynastie Neuerburg. Das Anwesen wurde nach 1945 von den britischen Besatzern beschlagnahmt und als Offizierskasino genutzt, 1956 kaufte es die BP AG und nutzte es 45 Jahre lang als „BP Studienhaus“. Mit dem erneuten Besitzerwechsel kam 2001 der Name Elb Lounge. ■

JAHRESAUFTAKTVERANSTALTUNG DES ARBEITSKREISES HAMBURGER WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFTEN E.V. MACHT DEUTLICH:

HAMBURGS GARANT FÜR BEZAHLBAREN WOHNRAUM SIND DIE GENOSSENSCHAFTEN!

Rund 100 geladene Gäste kamen zur traditionellen Jahresauftaktveranstaltung des Arbeitskreises Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften e.V., um sich über die Entwicklungen der Wohnungswirtschaft in der Hansestadt auszutauschen. Mit dabei war auch Matthias Kock, Staatsrat in der Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen. In ihrer Begrüßungsrede hob Monika Böhm, Vorstandsvorsitzende des Arbeitskreises, die besondere Bedeutung der Wohnungsbaugenossenschaften für den Hamburger Wohnungsmarkt hervor: „Die unternehmerischen Entscheidungen der Genossenschaften werden nicht unter Renditevorgaben, sondern zum Wohl ihrer Mitglieder getroffen. Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften fühlen sich ihrer Stadt verpflichtet ...“



Staatsrat M. Koch mit dem Vorstandsteam des Arbeitskreises Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften e.V. A. Chrobok (Mitte) und M. Böhm

Wie schon vor 100 Jahren schaffen die Genossenschaften auch heute vor allem bezahlbaren Wohnraum, so Monika Böhm weiter. Hinzugekommen seien jedoch weitere, gesellschaftlich wichtige Aufgaben wie die Stärkung von lebenswerten Quartieren für alle Generationen, um damit Nachbarschaften neu zu beleben und drohender Vereinsamung der Menschen entgegenzuwirken. Mit einem Bestand von mehr als 130.000 Wohnungen – das sind rund 20 Prozent des gesamten Mietwohnungsmarktes – und mehr als 200.000 Mitgliedern sind die

Wohnungsbaugenossenschaften ein bedeutender Akteur in der Hansestadt. Die durchschnittliche Miete bei Genossenschaftswohnungen beträgt in Hamburg 6,32 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche netto-kalt. Sie liegt damit 2,12 Euro unterhalb des Durchschnittswertes des neuen Hamburger Mietenspiegels. Monika Böhm: „Damit dürfen wir Genossenschaften weiter sehr selbstbewusst erklären: **Wir sind die Mietpreisbremse in dieser Stadt!**“ Auch Staatsrat Kock rief dazu auf, den weiteren Wachstumsprozess gemeinsam zu gestalten: „Wir wissen, ohne die Wohnungsbaugenossenschaften, ohne ihr Engagement und ohne den genossenschaftlichen Grundgedanken der Solidarität wäre Hamburg eine andere Stadt – und sicher keine bessere.“ ■



IM 2. FRÜHLING NOCH ZUM DOKTOR WERDEN – AUCH OHNE ABI:

FRISCHKUR FÜR DIE GRAUEN ZELLEN!



UH Mal wieder die Schulbank drücken? Student sein oder es einmal endlich werden? Kein Problem, denn an der Uni Hamburg müssen Sie nicht frisch von der Schule kommen, sondern können jederzeit Gastvorlesungen besuchen oder ein Kontaktstudium absolvieren. Und wer sich vielleicht sogar noch einmal den Traum von „Doktorhut“ erfüllen möchte, der kann sogar ein Studium mit entsprechendem Abschluss machen.



Bei einem Kontaktstudium handelt es sich um eine (Weiter-)Bildungseinrichtung für ältere Erwachsene in Form eines traditionellen Gasthörerstudiums. Es ist für alle geeignet, die sich aus persönlichem Interesse weiterbilden möchten. Dabei wird die Möglichkeit geboten, an Vorlesungen und Seminaren aus dem gesamten Fächerspektrum der Universität Hamburg teilzunehmen, gemeinsam mit den jungen Studierenden, dem sog. Fakultätsprogramm. Darüber hinaus gibt es ein Zusatzprogramm nur für die Kontaktstudierenden, das Studienbedürfnisse sowie Wissen und Erfahrung älterer Erwachsener besonders berücksichtigt. Hier lernen Sie in meist kleinen Gruppen und persönlicher Atmosphäre unter sich. Das Zusatzprogramm bietet Veranstaltungen zu aktuellen und nachgefragten Themen wie z. B. Geschichte, Kunstgeschichte und Literatur sowie studieneinführende und unterstützende Seminare und Übungen, Sprachlehrveranstaltungen, PC- und Internetkurse. Darü-

ber hinaus wird jedes Semester ein wechselnder Schwerpunkt mit besonders vielen Veranstaltungen zu einem Thema angeboten.

Für das pauschale Semesterentgelt können Sie eine oder mehrere Veranstaltungen belegen oder sogar jeden Tag von morgens bis abends studieren, ganz wie Sie möchten. Damit noch genügend Zeit für Vor- und Nachbereitung bleibt, wird jedoch empfohlen nicht mehr als drei bis vier Veranstaltungen zu belegen.

Falls Sie sich berufsbegleitend weiterbilden möchten und sogar einen Abschluss anstreben, informieren Sie sich bitte bei den beruflichen Weiterbildungsangeboten der Universität Hamburg. Gleich gilt, wenn Sie ein Regelstudium mit Abschluss anstreben. Hier sollten Sie sich eingehend über das Studienangebot der Universität Hamburg informieren.

Weitere Infos dazu finden Sie entweder in der Universität selbst, Univ Hamburg, Mittelweg 177, 20148 Hamburg, Telefon der Zentrale 040 42838 oder unter <http://www.uni-hamburg.de/campuscenter/studienangebot.html>

Wer kann am Kontaktstudium teilnehmen?

Diese Bildungseinrichtung richtet sich an Interessierte jeden Alters, die ihr Wissen einfach vertiefen, auffrischen oder erweitern möchten. Es gibt keine Voraussetzungen, auch das Abitur ist nicht erforderlich.

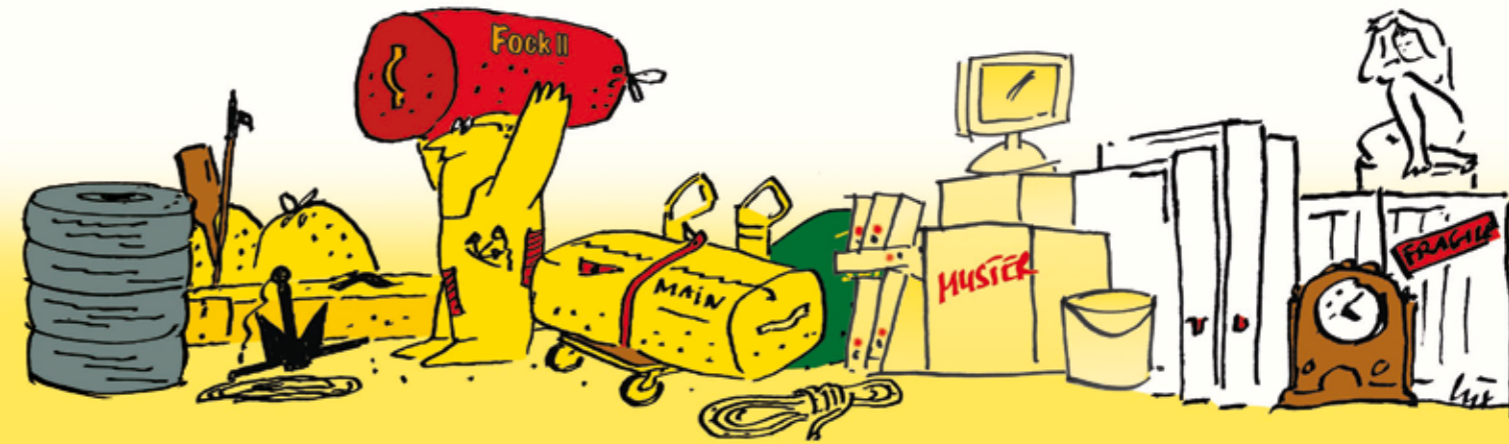
Und was kostet es?

Das Kontaktstudium kostet pro Semester Euro 120,00 – egal, ob Sie sich für eine oder mehrere Veranstaltungen anmelden. Eine Ausnahme bilden wenige Kurse, die einen besonders hohen Betreuungsaufwand erfordern. Mit Ihrer Anmeldung zum Kontaktstudium verpflichten Sie sich zur Zahlung dieser Semestergebühr. Falls Sie aufgrund von Teilnehmerbegrenzungen an einer von Ihnen gewählten Veranstaltung (zunächst) nicht teilnehmen können, können Sie einen anderen Kurs belegen.

Wie anmelden?

So geht's am einfachsten und schnellsten: Programmheft per E-Mail, telefonisch oder online bestellen: Vogt-Kölln-Str. 30, Haus E, 22527 Hamburg, Tel.: +49 40 42883-2477, E-Mail: kse@aww.uni-hamburg.de.

Wohin damit?



Jeder weiß, wie wichtig eine sichere und trockene Lagerung ist.

Einlagern bei Pickens Selfstorage in Wandsbek, Alsterdorf und Barmbek.

- Be- und Entladen unter Dach
- Kostenlose Trolleys und Hubwagen
- Lastenaufzüge (2 x 3 m)
- Helle und extrabreite Gänge
- Umzäuntes Gelände, Videoüberwachung 24/7
- Zutrittskontrolle mit PIN-Code, Dreifache Alarmsicherung
- Rauchdetektoren, Feueralarm
- Zugang für Kunden täglich 6.00 – 22.00 Uhr
- Diverse Rabatte!



Information – Beratung – Besichtigung · Gebührenfrei anrufen
0800 85 85 9 85 · www.pickens.de



Pickens Selfstorage

Empfang und Beratung

Zugang von 6.00 – 22.00 Uhr

Lagerraum ab 1 m²

Sicher, sauber, trocken

Der Pickens Shop



EIN STRUCTOGRAM®-TRAINING: MEINE ÜBERWÄLTIGENDE ERFAHRUNG:

DER MIX MACHT'S: SO BIN ICH – UND DAS IST GUT SO!



Mach Dich mal locker! Gib mal mehr Gas! Mehr Diplomatie, wenn ich bitten darf!“ Der eine fordert das, der andere will jenes von uns. Und wer bleibt auf der Strecke? Man selbst. Immer alles anderen Recht machen. Und wer fragt mich, wie ich es gerne hätte? Sich selbst zu vergewaltigen ist heutzutage eine Disziplin, die immer mehr Menschen an den Rand der völligen Erschöpfung bringt. Nicht so zu sein, wie man ist, macht krank. Und genau hier setzt das Structogram®-Coaching an, dass ich bei Jörg Weitz, lizenziertes Structogram-Trainer, besuchte. Um es gleich vorweg zu sagen: Totale Begeisterung! Denn nicht nur, dass ich wirklich so bin, wie ich mich fühle und mich eigentlich auch so mag, wie ich bin. Nein, mir wurde dabei auch der Spiegel der Selbsterkenntnis und eine verblüffend ehrliche und entwaffnende Selbstanalyse zuteil.

Ausgangspunkt sind die drei Gehirnaeale, über die jeder Mensch verfügt und die das Gehirn in Gänge bilden: Stammhirn, Zwischenhirn und Großhirn, die in den Farben grün,

rot und blau dargestellt werden. Jeder Part ist für andere Eigenschaften zuständig. Vor dem Hintergrund, dass 50 Prozent von uns genetisch vorveranlagt ist, und wir daran auch nichts ändern können, ist die andere Hälfte die Summe aus im Leben gemachten Erfahrungen. Wir sind der Mix aus Temperament (genetischer Code) und Charakter (formbar).

Damit wird deutlich, dass jeder anders ist. Weil er nämlich immer andere Voraussetzungen und Prägungen erfährt und erlebt hat. Wichtig aber ist: Man muss sich annehmen wie man ist und das Beste daraus machen. Das ist der Punkt. Tschacka, du schaffst es? Pustekuchen! Ausgetschakkat – wir können eben nicht alles sein, was wir sein möchten!“, sagt auch der weltberühmte US-amerikanische Verhaltens-Genetiker Dean Hamer, „aber wir können all das werden, was uns möglich ist!“ Ein feiner, aber entscheidender Unterschied. Doch dazu ist es nötig, sich so zu mögen wie man ist. Sind wir mehr von Großhirn bestimmt, also ein blauer Typ? Oder doch eher vom Zwischenhirn – ein Roter? Letzteres ist bei mir der Fall. Das ergab überaus deutlich die selbst gemachte Analyse. Mein Ego ist damit stark ausgeprägt. Stimmt! Ich entscheide gern, und schnell – und daher auch nicht immer richtig – leider. Aber so bin ich nun mal. Dafür schreite ich gern voran und reiße



andere mit. Auch toll – und gut zu wissen. Ich bin ein Macher. Und das ist nicht jeder. Nicht jeder liebt mich, aber mancher schon. Und ich mich selber ganz bestimmt.

Dieses Wissen gibt mir die Möglichkeit mich erheblich besser auf andere einzustellen, wie sie auf mich reagieren und wie ich mich gegenüber anderen verhalte. Denn nicht jeder ist wie ich und ich bin nicht wie sie. Und das ist gut so. Jörg Weitz erarbeitete in einer tiefgehenden, ehrlichen und ebenso entspannten Atmosphäre mit den Teilnehmern des Structogram®-Seminars deren eigene Typisierung, schulte den Umgang mit dem Ich und erklärte die Qualität der Individualität. Dabei rief er zum Mut auf, das Ergebnis des Structograms® zu akzeptieren und damit Ja zu sich zu sagen. Mach ich, weil es mir guttut. Daher werde ich auch die Folgeseminare des Structogram®-Trainingssystems besuchen. Denn hier gibt's keine heiße Luft oder eine sofort wieder verpuffende Motivations-spritze, sondern eine nachhaltige Aufklärung über mich selbst und den Umgang mit mir selbst. Und auch das will gelernt sein!

DAS STRUCTOGRAM®-TRAININGS-SYSTEM:
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG AUF DEN PUNKT GEBRACHT!

SEI DER, DER DU BIST – UND NICHT DER, DER DU GERNE WÄREST!



Als Trainer für Kommunikation, Empathie und Persönlichkeitsentwicklung wird mir häufig die Frage gestellt, was „Persönlichkeitsentwicklung“ überhaupt bedeutet? Tatsächlich habe ich das Gefühl, dass die Menschen heutzutage danach streben, vermeintlich immer „besser“ werden zu müssen, um den Anforderungen des Alltags gerecht werden zu können. Dabei stellt sich eine interessante Frage: Was genau ist denn eigentlich „besser“?

Bin ich besser, wenn ich gegen vermeintliche „Schwächen“ ankämpfe – mich eventuell sogar verstelle, um diese Defizite zu verbergen? Oder kann es nicht viel effektiver sein seine Stärken, welche jeder Mensch genetisch in sich trägt, wesentlich mehr zu stärken?

Genau darum geht es im ersten Teil des STRUCTOGRAM®-Trainings-Systems: Selbstkenntnisse zu erlangen – und zwar absolut wertfrei und nicht psychologisierend. Mithilfe der Biostrukturanalyse erarbeiten

sich die Teilnehmer in den Trainings ihre eigene Auswertung – welche auf der einen Seite die Stärken, auf der anderen Seite aber auch die Defizite ausweist. So ergibt sich eine „individuelle“ Auswertung – quasi ein „genetischer Fingerabdruck“.

Im STRUCTOGRAM®-Training lernen die Teilnehmer sehr viel über Ihre individuelle und genetisch veranlagte Persönlichkeitsstruktur – dem Temperament. Stärken und Risiken werden in den Trainings sehr lebhaft erörtert. Die wesentliche Erkenntnis ist, dass so hervorragend eine Selbstakzeptanz zu generieren ist. Seltsamerweise aber strebt der Mensch scheinbar immer nach dem, was er nicht hat – statt sich einmal damit auseinanderzusetzen was schon vorhanden ist.

Es geht bei der Persönlichkeitsentwicklung über das STRUCTOGRAM®-Trainings-System also nicht darum, die Persönlichkeitsstrukturen oder das Verhalten verändern zu wollen – ganz im Gegenteil: Die eigenen Kapazitäten und Ressourcen zu nutzen, zu optimieren und gezielt zu stärken bedeutet nicht nur ein hohes Maß an Individualität und Authentizität, sondern hilft dabei mit einem geringen Energieaufwand effektivere und effizientere Leistungen vollbringen zu können – was sich in diesem Zusammenhang natürlich auch po-

sitiv auf die Gesundheit auswirkt. Im Beispiel des MOIN-Redakteurs Jens Eichler bedeutet dies (siehe *nebenstehenden Text*), dass er seine „natürliche Begabung“ der schnellen und spontanen Entscheidungen in jedem Fall beibehalten sollte – denn wie so schön beschrieben: „Macher“ braucht die Gesellschaft – genau wie alle anderen Persönlichkeitsstrukturen auch! Sinnvoll kann es in diesem Fall aber sein, sein Ergebnis vor der spontanen Entscheidung doch noch einmal zu prüfen, wenn ich weiß, dass Spontaneität auch mal zu Fehlentscheidungen führen könnte. Nur wenn mir bewusst ist, was mein Temperament ausmacht und bestimmt, dann bin ich durchaus in der Lage diese Ausprägung auch in mancher Situation zu dosieren.

Im zweiten Trainings-Baustein geht es dann übrigens darum Menschenkenntnis zu erlangen – d.h. wie ich eben bereits angesprochene Kapazitäten und Ressourcen meines Gegenübers erkenne.

Das STRUCTOGRAM® eignet sich für die unterschiedlichsten Zielgruppen. Mein Kundenklientel reicht vom Profisportler und Manager bis zum Studenten, von gesamten Firmenbelegschaften bis zu Sportmannschaften, vom Unternehmer bis zum Privatier – entscheidend ist nur, ob die jeweiligen Personen mehr über sich erfahren möchten – sprich Selbstkenntnisse erlernen möchten!



3FACH ANDERS – weil anders einfach besser ist!



...because it's better to be different

Gesundheit



Biostruktur-Analyse



Pferdegestütztes Coaching



3FACH ANDERS COACHING SYSTEMS

Inhaber: Jörg Weitz | Lizenziertes STRUCTOGRAM®-Trainer | Telefon: +49 (0) 2486 - 800 169
Fax: +49 (0) 2486 - 800 277 | Mobil: +49 (0)163 / 783 56 19 | Email: kontakt@3fachanders.de
Homepage: www.3fachanders.de



HAMBURGS TOP-ZELTVERLEIHER A&T STEHT IN DEN STARTLÖCHERN

FIT FÜR DEN SOMMER – DIE PARTYS KÖNNEN STARTEN



Während die Hamburger sehnsüchtig darauf warten, dass der Winter vom nahenden Frühling aus der Stadt getrieben wird, hat man bei A&T schon auf Sommer-Modus umgestellt. Da wird geputzt, gewienert, geschraubt und geprüft, ob alles für die kommende Saison bereit ist. Denn A&T ist einer der bekanntesten Zeltverleiher der Hansestadt mit einem perfekten Rund-um-Service – von der Blume bis zur Tasse, vom weißen Holzfußoden bis zur edlen Stuhlhülle ...

Wir bieten weitaus mehr als nur den Zeltverleih!“, betont A&T-Firmengründer und -Inhaber Andreas Thoma. Er weiß, dass im Dienstleistungsgewerbe heutzutage ein breiter Service unbedingt mit dazu gehört. Denn ein Zelt allein macht noch keine Party. Da gibt es diverse Böden, Beleuchtungen, Bühnen, Loungemöbiliar und Bar-Elemente sowie Barhocker. Andere wollen eine Tanzfläche oder lange Tafeln mit festlichem Gestühl. Die Tische müssen ebenso edel eingedeckt werden – von der Tischwäsche über Porzellan, Gläser und Besteck bis hin zum Blumenschmuck. Den liefert Julia Wendt Eventstyling (www.juliawendt.com), die in Hamburg seit 2004 eine Institution in Sachen professioneller Blumenschmuck und Dekoration ist. Denn alles muss auf den Punkt stimmen, damit die Gastgeber zufrieden

sind und voller Freude ihr Fest, ihre Party ihr Event zelebrieren können.

Dabei ist die Auswahl an Möglichkeiten groß. „Wir haben die passenden Zelte für die kleine, feine Gartenparty oder für das lokale Großevent!“, sagt Peter Andreas Thoma, der schon seit 1996 in der Branche aktiv ist. Ob beim Horner Derby oder bei Anlässen an der Alster, bei Hochzeiten oder Hamburger Society-Gesellschaften – Andreas Thoma ist mit Pagoden, Satteldach-, Spann- oder Polyglas-zelte der Mann für alle Fälle und Gelegenheiten. ■

A&T Verleih Hamburg
Tel.: 040 881 0533
info@at-verleih.de
www.at-verleih.de

Werden Sie Mitarbeiter im A&T-Team:

Sie sind gut drauf, packen mit an, suchen Herausforderungen und haben einen Führerschein Klasse B oder C? Dann bewerben Sie sich bei:

A&T,
Leuchtturmweg 10
22559 Hamburg
info@at-verleih.de

ENDLICH HERRSCHEN BEI EINER GELDANLAGE KLARHEIT, WAHRHEIT & TRANSPARENZ

MONEYWELL – WENN ES IHREM GELD WIRKLICH GUT GEHEN SOLL!

Haben Sie sich als Kind auch manchmal gewünscht, bei den Großen mitzuspielen? Und wie toll war das, als es dann endlich soweit war. Sie fühlten sich vom Fleck weg als Gewinner. Als Kleiner ganz groß. Doch wenn es heutzutage um Ihr schwer verdientes Geld geht, dann nimmt Sie niemand ins Konzert der Großen mit auf. Keiner lässt Sie mitspielen. Schade, denn gerade hier wird Geld gemacht und verdient. Dabei haben die Big Player am Finanzmarkt ihre eigenen Spielregeln. Nur Sie bekommen davon gar nichts mit. Die wissen, wie das Spiel läuft und machen so auch heute gute, satte Renditen. Dabei wird gern nach dem Motto gehandelt: Je höher das Risiko, desto höher die Gewinne. Das können Banken zwar auch, aber Sie als normaler Anleger und Sparer haben nichts davon. Denn Banken geben ihre Gewinne, die sie mit Ihrem ersparten Geld erzielen, leider an Sie nicht wirklich weiter. Im Gegenteil. Beispielsweise bietet die Haspa Ihnen für ein Sparbuch aktuell 0,03 Prozent Zinsen an. Toll, da können Sie lange warten, bis Sie auch nur ein Franzbrötchen als Rendite erwirtschaftet haben. Wenn Sie aber Geld als Kredit benötigen, dann wird Ihnen – je nach Bonität – fröhlich 3,99 bis 11,99 Prozent berechnet. Fair geht anders.

Aber fair geht. Und zwar besser denn je und ab sofort: mit Moneywell. Alles was Sie dazu benötigen ist ein Zugang zum Internet und mindestens 100 Euro. Und schon können Sie im Konzert der Großen zu gleichen Bedingungen mitspielen – sogar die erste Geige. Wie das geht? Eigentlich ziemlich einfach.

Getrost dem Motto: Was einer nicht alleine schafft, schaffen dafür viele! So arbeitet auch Moneywell. Die schauen sich nämlich um, wer schon länger als Unternehmen im deutschen Mittelstand mit klugen, bewährten Geschäftsideen erfolgreich ist. Genau hier, wo der Motor der deutschen Wirtschaft brummt – im Mittelstand. Hier wird das Geld verdient, hier werden die meisten Ideen entwickelt und hier sind die meisten Arbeitsplätze angesiedelt. Denn: Geht's dem Mittelstand gut, geht's dem Volk gut!

In solch erfolgreiche Unternehmen und Projekte, die Moneywell auserkoren hat, lohnt es sich zu investieren. Klar, mit 100 Euro kämen Sie da nicht weit. Mit 100.000 Euro aber schon. Die aber hat nicht jeder mal eben auf der „hohen Kante“ rumliegen oder möchte sie gleich auf eine Karte setzen. Sie auch nicht? Okay, nicht schlimm. Wenn aber 400

Frauen und Männer im Schnitt 250 Euro investieren würden, dann hätten sie die benötigten 100.000 Euro zusammen. Und genau das macht Moneywell. Investitionsinteresse bündeln und Wirtschaftswachstum möglich machen. Mit 100 Euro sind Sie dabei, es können aber auch 1.000 oder maximal 10.000 Euro sein. Jedoch anstatt Sie mit lächerlichen 0,03 Prozent Gewinn nach einem Jahr (nach Inflation) abzuspiesen, bekommen Sie je nach Produkt, zwischen 3,21 und sechs Prozent. Und das bei vierteljährlicher Zinsauszahlung. Dann heißt es für Sie: 3-2-1 MEINS!

Diesen Prozess nennen Experten „Crowdfunding“. Viele geben einen kleinen Betrag, um so einen großen Betrag zu sammeln. Das Beste daran: Es funktioniert komfortabel und bequem, nämlich einfach online. Sie entscheiden selber im und am Internet via PC, Tablet oder Smartphone. Man könnte auch sagen: Klick Dich reicher auf Moneywell!

Aber es kommt noch besser: Denn die Plattform hat ein Hambur-



ger Unternehmen auserwählt aktuelles Anlageprojekt zu sein. Der Name: Solvium Capital Exclusiv! Die arbeiten mit Containern und Wechselkoffern, die im Hamburger Hafen massenweise be- und verladen werden. Beinahe war alles irgendwann einmal im Container – vom Kaffee bis zum Auto, vom schwedischen Möbelbauteil bis zum iPhone-Handy. Und Sie können am Transport von Gütern und damit vom erfolgreichen Handel der Nationen und Kontinente untereinander mitverdienen. Sie haben für Ihre 100 Euro hart gearbeitet – Zeit, dass der Schein jetzt mal etwas für Sie tut: mit Moneywell. Denn die investieren Geld in die Arbeit von Menschen, in die Wirtschaft und damit in das Know-how des deutschen Mittelstands. Mehr geht fast nicht – und fairer auch nicht.

MONEYWELL
Grown-Up Investments

WWW.MONEYWELL.DE

Informieren Sie sich unter moneywell.de

Und dabei werden Sie überrascht sein, wer Sie dort empfängt. Ein alter Bekannter, der für Ehrlichkeit und Seriosität steht wie kein anderer. Mit ihm werden Sie vom „König“ zum „Kaiser“! **Versprochen!**





STIEFEL AN, REIN IN DIE SKIER, SCHWUNG HOLEN UND AB GEHT DIE POST ...

PISTEN-POWER – DIE HAMBURGER KOMMEN UND LASSEN DIE BERGE BEBEN!



HERRLICHE LANDSCHAFTEN, TRAUMHAFTE ABFAHRTEN UND JEDE MENGE APRÉS-SKI-SPASS! SKIURLAUB IST FÜR DIE HANSEATEN DAS SCHÖNSTE WINTER-HOBBY!



Das gibt es nur in Hamburg: Wenn andere Oster- oder Frühjahrsferien haben, dann genießen die Hanseaten waschechte Ski-Ferien. Ja, kein Witz, denn die gibt es nur in der Elbmetropole. Und wussten Sie, dass Hamburg zwar keine lift-tauglichen Berge hat, dafür aber den größten Ski-Club der Republik? Tja, die Hamburger, die haben's eben in sich. Und weil das so ist, hat Moin Hamburg für Sie einmal ein paar tolle Tipps, Trends und Touren zusammengestellt – von der Schweiz, über Österreich bis Italien. Na dann, Ski heil!

SILVANA MOUNTAIN ***HOTEL & **** LODGE



Das Matterhorn und Zermatt – ein unschlagbares Duo. Der berühmte Skiort im schweizerischen Wallis mit seinen drei zusammenhängenden Skigebieten bietet Ski- und Winterspaß auf satten 360 Pistenkilometern. In sonniger Hanglage liegt das wunderbare Silvana Mountain Hotel. Raus aus der Tour, rauf auf die Piste. So geht das hier. Herrlich, die rustikal-gemütlichen Zimmer, aber ebenso die sensationelle Badelandschaft mit Sauna, Erlebnis-Pool und Private-Spa. Und die Küche? Einfach nur zum dahinschmelzen.

Info & Buchung: Hotel Silvana, Furi 265, CH-3920 Zermatt, Tel.: +41 27 966 28 00, Mail: info@hotelsilvana.ch



*** HOTEL SCHWARZER ADLER

Schneesicher und riesig – diese beiden Attribute vereint das größte Skigebiet Österreichs. Alles am und rund um den Arlberg ist ein Paradies für Skifahrer. 305 Pistenkilometer, mehr als 200 Kilometer Tiefschneeabfahrten, 88 top-moderne Lifte, diverse Funparks, ein multifunktionales Sportzentrum und viele weitere Highlights bieten schier unendliche Möglichkeiten für ein einzigartiges Wintersporterlebnis.

Unweit von St. Anton, auf der Sonnenseite der kleinen Gemeinde Pettneu, freut sich die „Adler-Family“ Matt in ihrem gemütlichen, bodenständigen und ebenso urigen Hotel auf Sie. Zimmer mit Liebe zum Detail eingerichtet, mit rustikalem Charme und größtenteils mit Balkon und Boxspringbetten ausgestattet. Die Küche bietet regionale und nationale Köstlichkeiten mit Tradition und Kreation. Entspannen Sie im Vitalraum, in der Blocksauna oder dem Aromadampfbad.

Info & Buchung: Gasthof Hotel „Schwarzer Adler“, Familie Matt, A-6574 Pettneu am Arlberg, Tel.: +43 5448 8218, Mail: info@arlberg-hotels.at



**** FANES ALPINE SUPERIOR HOTEL

Gröden steht für Top-Skizirkus, beste Pisten, tolle Hotels und ein Skigebiet mit 500 miteinander verbundenen Pistenkilometern, mitten im Dolomiti Super-Ski-Verbund gelegen. Ein Juwel dabei der Ort Wolkenstein, der genauso malerisch ist, wie er klingt. Das Hotel Fanes gehört hier zu den Top-Adressen. In der Sauna- und Thermallandschaft lässt es sich herrlich entspannen. Oder Sie genießen die Wärme des beheizten Außen-Whirlpools oder in der Hüttensauna. Die Gaumenfreuden nach dem Saunabesuch beschert die Gourmetküche und der erlesene Weinkeller.

Info & Buchung: Fanes Superior Hotel, Familie Willeit, Daunei Straße 15, I-39048 Wolkenstein in Gröden, Tel.: +39 0471 79 55 35, Mail: info@fanes.net.



**** AUSZEIT-HOTEL ERLEBACH

Was sich klein anhört, ist aber großartig: das Kleinwalsertal. Hier finden Gäste alles, was einen Winterurlaub schön macht – Ruhe, Entspannung, Action, tolle Pisten und viel Spaß beim Après-Ski. Dazu bietet das etwas andere 4-Sterne-Wellness-Hotel, das nur über das Allgäu erreichbar ist, jeden erdenklichen Komfort. Das Besondere am Kleinwalsertal ist die Zwei-Länder-Skiregion. Rein geografisch gehört es zum österreichischen Vorarlberg, aber ebenso zu Deutschland. Vielseitige 130 Pistenkilometer warten. In ruhiger, sonniger Höhenlage auf 1.100 Metern freut sich das Hotel Erlebach auf seine Gäste. Es ist perfekt für alle, die Entspannung suchen. Erleben Sie Erholung pur in einem der 44 Zimmer unterschiedlicher Kategorien. Beim Wellnessangebot dreht sich alles um hochwirksame Naturprodukte mit Alpenkräutern, hergestellt nach alten Rezepturen.



Info & Buchung: Hotel Erlebach, Familie Amann-Erlebach, Eggstraße 21, D-87567 Riezlern / Kleinwalsertal, Tel.: +43 5517 51690, Mail: post@erlebach.de

KUNST, KLANG & TATTOO – DREI AUFREGENDE MÖGLICHKEITEN IN NUR EINEM ...

... RAUM – ANGESAGTES VERANSTALTUNGS- UND AUSSTELLUNGSKONZEPT DER HAFENCITY



Vielleicht sind Monokulturen in der Nutzung von Gebäuden und Räumlichkeiten bald genauso „out“ wie in der Landwirtschaft... Carolyn Balas Pavisic, in Deutschland geborene Fotografin und Designerin mit bolivianischen, kroatischen und deutschen Wurzeln, steht jedenfalls für diese Vielfalt wie kaum jemand anderes.

Kunstgalerie, Fotostudio oder Eventlocation – drei in einem Raum, und genau so heißt auch der Ort des Geschehens: RAUM! Weil er das ist, wie er heißt. Ein Raum – zur vielfältigen Nutzung, der unglaublich viele Möglichkeiten zulässt und bietet. Und als wäre das noch nicht genug, hat sich auch ein Tattoo-Künstler dort geich mit etabliert. „Smanki-boy“ mit „Permanent Smänk“ steht für eine andere, innovativere Art von „Haut-Kunst“. Weg von Monstern, Totenschädeln und Werwölfen hin zu besonderen Kunstwerken einer eigenwilligen Stilrichtung. Jedes Tattoo ist damit zugleich eine Signatur des „Smank-Egos“ und ein Unikat für den künftigen Träger und wandelnden Aussteller.

Ob Showroom, Fotostudio, Ausstellungen, Vernissagen, kleine Tagungen, Partys oder private Feste – im RAUM finden solche Events die perfekte Adresse. Eine Küche ist dafür ebenso vor Ort wie ein Highend-Mastering-Tonstudio für Sprach-, Gesangsaufnahmen und Audio-Mastering, wo Philipp Welsing wirkt. Machbar? Alles!

Auch die Illumination ist vielfältig und variabel – je nach ZweckundBedarf. TageslichtdurchdiehohenFensterfronten, spottiges Galerie- oder Industrielicht. Und wem der RAUM nicht reicht, der kann auch gleich noch eine tolle Terrasse mit nutzen – wenn es das Hamburger Schmuddelwetter erlaubt. Preise auf Anfrage.

Bis zu 70 Personen finden im RAUM Platz – und wenn es eine Stehparty wird, dann können sich sogar bis zu 130 Personen bei allem Komfort im RAUM verfrühen. **Interesse?** Dann fragen Sie einfach an – Carolyn Balas Pavisic steht Ihnen gern zu Seite. ■

RAUM

Shanghaiallee 18
20457 Hamburg

Tel: +49 176 30 77 28 80

info@raum-hamburg.com

www.raum-hamburg.com

facebook.com/
raumhamburg



ANAISIO GUEDES IST AM FLUGHAFEN DER ERSTE ...

ARTE GALLERY DAS KUNSTKAUFHAUS



Kunst soll in erster Linie das Gefühl vermitteln, ein wunderbarer und liebenswerter Begleiter im eigenen Alltag zu sein, über den sich der Betrachter jeden Tag aufs Neue freut. So jedenfalls definiert Anaisio Guedes sein Verständnis und die Philosophie seiner Arte Gallery am Hamburger Airport. Dabei legt der gebürtige Brasilianer, der nicht nur fließend, sondern nahezu akzentfrei Deutsch spricht, Wert darauf, dass sich Künstler sowie Kunden auf Augenhöhe begegnen.

„**S**icher kann Kunst außergewöhnlich und exquisit sein. Aber sie sollte für viele Kunden auch zugänglich, verständlich und ebenso bezahlbar sein!“, erklärt der Gallerist, der mit seiner Arte Gallery das erste Kunstkaufhaus an einem deutschen Flughafen initiiert hat.

Dieser in der Kunstszene nicht alltäglichen und zugleich auch ein Stück weit kundenorientierten Ausrichtung ist es geschuldet, dass die große Auswahl an Exponaten nicht nur einzigartig, sondern vor allem im Rahmen des finanziell machbaren bleibt. Dabei legt Guedes viel Wert auf Internationalität, was die Vielzahl an Künstlern aus unterschiedlichsten Ländern unterstreicht.

Damit einhergehend steht ein hervorragender Service in Sachen Beratung, Transparenz und Seriosität. Denn nicht jeder, dem ein Bild oder eine Skulptur gefällt, ist auch gleich ein Kunstkenner. Umso wichtiger, dass Anaisio Guedes mit Rat, Tat und viel Erfahrung beratend und mit Liebe Zum Detail zur Verfügung steht. „Für mich sind meine Kunden die wichtigste Ressource. Und deswegen ist es meine höchste Priorität sie auch zufrieden zu stellen. Denn nur ein zufriedener Kunde kommt wieder und empfiehlt mich weiter!“, betont der sympathische Kunstfachmann, der in gleich fünf Sprachen – Englisch, Französisch, Portugiesisch, Spanisch und Deutsch – parlieren kann.

Dieses intensive Engagement gilt dabei aber auch in der Kommunikation mit den Künstlern, die sich bei Anaisio Guedes bestens aufgehoben fühlen. Sein Kunstportfolio reicht dabei von Gemälden, über Fotokunst, 3D-Wandskulpturen, Statuen aus Keramik oder Bronze bis zu Skulpturen aller Art. Sein neuester Coup ist am Hamburger Flughafen ein echter Hingucker! Dabei wurde eine 3D-Wandskulptur von dem internationalen Künstler Frederic Daty in der VIP-Lounge des Airports installiert.

Und das Werk macht ordentlich Eindruck und sorgt für Aufsehen. So sehr, dass schon bei der Installation erste Interessenten in der Arte Gallery nachfragten. „Zum Glück haben wir eine kleine limitierte Auflage von dem gleichen Motiv machen lassen, so dass Kunden es gleich als Blatt erwerben können, denn das große Ausstellungsstück ist vorerst nicht verkäuflich!“, erklärt Anaisio Guedes.

Seine Kunst-Oase macht Abflug und Ankunft im Airport Hamburg gleich noch einmal so schön. Schauen Sie mal vorbei, Sie werden staunen – über die Werke, die Räume und die Freundlichkeit darin. Denn in der Arte Gallery kommt Kunst nicht nur von „Können“ sondern auch von „liebenswerter Kommunikation“.

ARTE GALLERY

Airport, Terminal 2
Flughafenstraße 1-3
22335 Hamburg
Mo – So 10 – 20 Uhr,
Sa. geschlossen
Terminvereinbarung:
Telefon:
+ 49 (0)176 6324 6394
Mail: info@arte-ag.com

PLÖTZLICH IST ER DA ... UND DAS LEBEN ÄNDERT SICH DRAMATISCH:

DIAGNOSE SCHLAGANFALL – WENN DEM HIRN DER SAUERSTOFF ABGEDREHT WIRD



rissenen Gefäß, oft Aneurysma genannt, direkt in das Gehirngewebe. Das Gehirn nimmt an Volumen zu, drückt an die Schädellinnendecke und beeinträchtigt so wichtige Teile des Gehirns, die z.B. für die Atmung zuständig sind.

Mehr als 130.000 Männer und Frauen sterben allein in den USA jedes Jahr an einem „Stroke“, weltweit sind es sogar über sechs Million! Umso wichtiger ist es darum, die Symptome rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, denn hierbei gilt: „Hirn ist Zeit!“ Je schneller ein Schlaganfall erkannt wird, desto besser kann dem Betroffenen geholfen werden.

Ein Schlaganfall, in der medizinischen Fachsprache Apoplex genannt, ist eine zeitweilige Fehlfunktion des Hirnbereichs, hervorgerufen durch die Minderversorgung von Blut, z.B. durch eine Arterienverengung, und damit von Sauerstoff. Das führt dazu, dass Teilbestände des Gehirns absterben können, sodass es nicht mehr vollständig arbeiten kann. Besonders oft betrifft das die sogenannten „Endstromgebiete“, die sehr weit vom Herzen entfernt liegen und wo es keine doppelte Gefäßversorgung durch zwei verschiedene Arterien gibt.

Man unterscheidet zwischen dem ischämischen und hämorrhagischen Apoplex. Der ischämische Schlaganfall wird meist durch eine Embolie, z.B. im linken Vorhof des Herzens, ausgelöst. Dabei handelt es sich um eine Verstopfung der Gefäße durch einen Blutstropfen (Embolus), der den Blutfluss hindert und somit die Sauerstoff- des Gehirns unterbricht. Ein hämorrhagischer Schlaganfall entsteht hingegen durch eine Blutung im Hirn. Hierbei fließt Blut aus einem ge-

SIND SIE GEFÄHRDET?

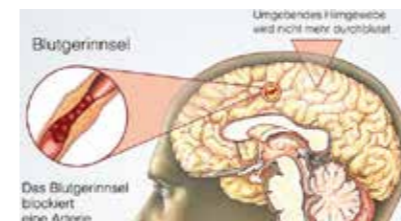
Ein Schlaganfall kennt kein Alter, noch unterscheidet er zwischen Mann und Frau, obgleich 55 Prozent aller Betroffenen im Schnitt männlich sind. Wer bereits verengte Gefäße hat oder eine Arteriosklerose aufweist, gilt bereits als Risikopatient, da dies der erste Schritt zum Schlaganfall sein kann. Faktoren, wie erhöhter Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht und Rauchen können einen Schlaganfall zusätzlich begünstigen.

SYMPTOME – RECHTZEITIG ERKENNEN UND HANDELN!

Jeder Mensch ist verschieden und somit ist auch jeder Schlaganfall anders. Bei dem einen kann eine einseitige Lähmung der Mundwinkel auftreten, bei dem anderen kommt es sogar zum schlagartigen Sprachverlust, Sehstörungen



oder einseitigen Lähmungen von Arm und Bein. Ebenfalls Schwindel, Gangstörungen oder starke Kopfschmerzen können erste Anzeichen eines „Strokes“ sein. Verschwinden diese Symptome innerhalb eines Tages, spricht man von einer transitorischen ischämischen Attacke (TIA). Nach einer solchen Attacke ist jedoch das Risiko für einen Schlaganfall deutlich erhöht.



Stellen Sie solche Symptome bei einem Mitmenschen fest, sollten Sie sofortig den Notruf (911) verständigen und erste Hilfe leisten, indem Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen. Es ist wichtig, die Person unter keinen Umständen allein zu lassen und den Puls sowie die Atmung regelmäßig zu kontrollieren, bis professionelle Hilfe kommt. Wenn möglich sollten Sie die Kleidung des Kranken lockern und ggf. Zahnprothesen entfernen, um das Atmen zu erleichtern und einem Engegefühl vorzubeugen. Da durch die Lähmung der Schluckreflex entfallen kann, sollten Sie dem Betroffenen nichts zu Trinken oder zu Essen geben.



Wenn die Erste Hilfe eintrifft, sollten Sie die von Ihnen beobachtete Symptomatik genau schildern und wenn möglich, über bekannte Krankheitsbilder und Medikamentennutzung Auskunft geben. Am aller wichtigsten jedoch ist: Bleiben Sie ruhig! Je ruhiger Sie sind, desto klarer können Sie denken, handeln und können ebenso die beste Hilfe leisten. ■

ACHTUNG, UNERWÜNSCHTE NEBENWIRKUNGEN!



EINFLUSS VON MEDIKAMENTEN AUF DEN MUNDRAUM

Unsere Mundgesundheit und das allgemeine Befinden hängen eng miteinander zusammen. Umgekehrt beeinflussen eingenommene Arzneimittel die Mundflora oft negativ, sodass sich gefährliche Mikroorganismen leicht verbreiten. „Um ungewollte Nebenwirkungen zu vermeiden, müssen Arzt und Patient bezüglich Vorerkrankungen und eingenommener Medikamente im engen Dialog miteinander stehen“, betont Dr. Vera Leisentritt, Inhaberin der Praxis für ästhetische Zahngesundheit in Hamburg-Nienstedten.



Erhöhte Blutzuckerwerte, z.B. aufgrund Diabetes, führen zu einer Verengung der Blutgefäße. Dies beeinflusst auch die Zahngesundheit, denn verletztes Gewebe, etwa aufgrund einer Verletzung des Zahnfleisches durch die Bürste, heilt schlechter. Zudem kann das geschwächte Immunsystem von Diabetikern nicht mehr mit voller Kraft gegen schädliche Erreger im Mundraum vorgehen, sodass bereits leichte Plaque, also hartnäckige Bakterienteppiche, zu Entzündungen führt. Diese Entzündungsherde im Mund verstärken wiederum die Insulinresistenz der Zellen und führen ungewollt zu einer Verschlimmerung der Zuckerkrankheit.

Vermeidung von Depressionen weisen häufig Wirkstoffe wie Amitriptylin auf, die zu Mundtrockenheit, Zahnfleischschwellungen oder -blutungen führen können. Verminderter Speichelfluss erhöht das Auftreten von Karies und Parodontose, da das Sekret der Speicheldrüse im Normalfall der Abwehr von entzündungsauslösenden Keimen und der Entfernung von Essensresten und Lebensmittelsäuren dient. Ähnliche Symptome sind bei einigen Augenarzneimitteln, Mitteln gegen Blasen- schwäche sowie einigen Präparaten gegen Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruckzubeobachten.

Generell gilt: Menschen, die regelmäßig Medikamente zu sich nehmen, müssen besonders auf ihre Mundhygiene achten. „Alltägliches Putzen und halbjährliche Besuche beim Zahnarzt sind auch ohne Beschwerden Pflicht, um Komplikationen frühzeitig entgegenwirken zu können“, stellt Dr. Leisentritt klar. ■



Praxis für ästhetische Zahngesundheit
Dr. Leisentritt

Nienstedtener Str. 30
22609 Hamburg
Fon: 040-82 294 220
Fax: 040-82 294 219
praxis@zahngesundheit-
dr-leisentritt.de

Arzneimittel zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten oder zur

HAMBURGS SAUBERE SEITE:

KORKKAMPAGNE – EINE GENUSSREICHE INITIATIVE

Ob Weißwein oder Rotwein, ob Sekt oder Schampus – nicht jede Flasche mit diesen leckeren Inhalten verfügt über einen schnöden Schraubverschluss. Viele sind mit einem Korken abgedichtet. Das ist auch noch ein Stück Kultur und Winzer-Handwerk. Doch was passiert mit dem Naturstoff nachdem die Flasche geöffnet und austrunken ist? Richtig, meistens landen die Korken im Hausmüll. Der NABU Hamburg hat daraus eine clevere Aktion gestartet – die KORKKampagne.



Die Verbindung von Naturschutz mit Ressourcen schonender Wirtschaftsweise und sozialem Engagement machen die KORKKampagne zu einem guten Beispiel für eine nachhaltige Entwicklung. Bereits heute beteiligen sich bundesweit über 1.000 offizielle Korken-Sammelstellen – überwiegend in Norddeutschland – an der KORKKampagne. Hinzu kommen viele private und firmeninterne Sammelstellen. Orte, wo Sie Ihre Korken abgeben können, finden Sie online unter hamburg.nabu.de. Einfach Ihre Postleitzahl eingeben und schon wird Ihnen die nächste Sammelstelle zu Ihrem Standort angezeigt! Und jetzt – ein Prosit auf die Korken und die Umwelt! ■

Wer Korken für die KORKKampagne des NABU Hamburg sammelt, tut Gutes für

- den Umweltschutz, denn der Wertstoff Korken wird als Dämmgranulat für den ökologischen Hausbau genutzt,
- den Naturschutz durch finanzielle Unterstützung und Aufklärungsarbeit (vor allem an Schulen) und
- für Behinderte und Langzeitarbeitslose, indem Arbeitsplätze in der Korkenverarbeitung geschaffen werden.



GELD SPAREN, UMWELT SCHONEN! ALLIANZ GEGEN WEGWERFBECHER

In Deutschland werden rund 2,8 Milliarden Wegwerfbecher pro Jahr verbraucht. Das ist ein großer Berg an Müll. Um einen Beitrag zur Müllvermeidung und für mehr Sauberkeit in der Stadt zu leisten, gibt es in vielen Hamburger Cafés und Bäckereien seit November 2017 Rabatt von 10 bis 30 Cent auf einen Kaffee zum Mitnehmen – wenn man den eigenen Becher mitbringt. Bereits 276 Cafés und Filialen sind dabei, diese lassen sich leicht über eine interaktive Karte im Internet finden. Mit dabei sind unter anderem: Backwerk, Campus-Suite, Daily Company, Dat Backhaus, Le Crobag, McDonald's, Speicherstadt Kaffeerösterei, Starbucks, Studierendenwerk, Tchibo und Bäckerei Vollstädt. Die KEHR. WIEDER-Filialen sind an einem Aufkleber mit dem Kampagnen-Logo an der Tür zu erkennen. Welche Filialen im Einzelnen dabei sind und wo diese liegen, lässt sich mit wenigen Klicks unter www.hamburg.de/kehrwieder herausfinden. ■



SIE KAM, SAH UND RÄUMTE: MÜLL WEG DANK APP

Sie? Ja, die Stadtreinigung. Die flotter Saubermann-Brigade Hamburgs kommt jetzt per App-Info. Wie das geht? Ganz einfach: Die App runterladen, die Müllecke melden indem man ein Foto mit der App macht und klick – zack, schon landet die Info bei der Stadtreinigung. In spätestens 72 Stunden ist die Stadtreinigung da und entsorgt. Super – so bleibt Hamburg sauber.

Anhand der mitgelieferten Ortungsdaten wird die Meldung automatisch an die richtige Betriebseinheit versendet. In weit mehr als 90 Prozent ist die Verschmutzung innerhalb von drei Tagen beseitigt, aber meistens schon am nächsten Tag.

„Die Sauberkeitsoffensive soll die Sauberkeit in Hamburg sichtbar verbessern!“, sagt Umweltsenator Jens Kerstan. „Und zwar nicht nur in den Schaufenster-Quartieren, sondern in der ganzen Stadt. Die Sauberkeits-App hilft da sehr. Sie ist einfach, schnell und effektiv. Ihr Merkmal: Müll gesehen, gemeldet, geräumt in nur 72 Stunden. So soll es sein!“

Interessenten können die App kostenlos im Play- und im App-Store downloaden. Einfach unter: „Stadtreinigung Hamburg“ suchen und schon ist der Müll chancenlos. ■

VORWÄRTS IN DIE ZUKUNFT: MIT 1.000 E-BULLIS ALS TAXI

Hamburg macht ernst, um die Luft in der Stadt endlich sauberer zu machen. Unterstützung bekommt die Hansestadt dabei ausgerechnet von einer Tochter des VW-Konzerns, dem Unternehmen, das sich mit dem Dieselskandal alles andere als umweltfreundlich verhalten hat.

Die Tochterfirma Moia hat einen neuen Elektro-Bulli entwickelt und



will nun in Hamburg ein Pilotprojekt starten. Zum einen ist der Minibus komplett elektrisch betrieben und soll dann in der zweiten Stufe sogar autonom durch Hamburgs Straßen fahren. Ghost-Driving – hört sich ein bisschen „spooky“ an, ist es irgendwie auch.

Der E-Bulli soll einerseits als kleiner Bus im öffentlichen Nahverkehr eingesetzt werden, aber auch als Taxi wird er noch in diesem Jahr seine Chance bekommen. Gut 1.000 Fahrzeuge werden dazu in Betrieb genommen und das ist irgendwie schon eine kleine Revolution in Hamburgs Verkehrslandschaft. Bis zu sechs Passagiere können in dem Minibus mitfahren, die dann aber ein ähnliches Ziel haben sollten. Zu ordern werden Busse und Taxen per Smartphone-App. ■

„GUTE LEUDE“-PRODUKTE FÜR VOLL DIE GUTEN LEUDE ...

Hier regiert Qualität, Originalität und Geschmack. Dabei ist die Liebe zum Produkt und die Leidenschaft bei der Rezeptur - kurzum: herzig, ehrlich, lecker. Hinter den Produkten von Gute Leude steckt die Idee, die Welt ein kleines Stück leckerer und Konsum als solchen etwas besser zu machen. Dabei hat die Nähe zum Produkt und das Beherrschen des Handwerks klare Priorität. Das Ziel der „Guten Leude“: Geschmackvolle Lebensmittel aus kleinen und mittelgroßen familiengeführten Manufakturen anzubieten. Erhältlich sind die Produkte unter anderem im Rewe Center Stanislawski & Laas (Dorotheenstraße).

1. GUTE LEUDE RUM

Der ist das Ergebnis norddeutscher Handwerkskunst und karibischer Rezeptur. Die Spirituosen-Manufaktur Heinrich von Have in Bergedorf verbindet mit ihrer Kompetenz die nötige Leidenschaft und lässt ein einmaliges Produkt entstehen. Besonderheit: Der Gute Leude Rum ist



auf 5.000 Flaschen limitiert. Wenn dieser alle ist, ist er alle, produziert wird erst wieder im nächsten Jahr.

2. GUTE LEUDE WEISSBURGUNDER

Der Gute Leude Weißburgunder überzeugt durch eleganten Duft nach weißen Blüten, gelbem Pfirsich und Süßholz. Familie Klein liebt und lebt den Wein schon seit gut 350



PROGRAMM-TIPP: Sinnvoller Einsatz von erneuerbarer Energien

Wer auf eine zukunftssichere Wärmeversorgung setzt, sollte sich für Erneuerbare Energien entscheiden. In der Veranstaltung werden verschiedene Möglichkeiten, diese Energien ins Heizsystem einzubinden, thematisiert sowie Vor- und Nachteile und Voraussetzungen erläutert.

**27. März 2018, 18.30 Uhr
im Hörsaal Elbcampus,
Zum Handwerkszentrum 1,
21079 Hamburg-Harburg**

Jahren. Tief verwurzelt mit der südlichen Weinstraße, spiegeln ihre Weine den unnachahmlichen Charakter der Region wider. Die Weinberge des Weingutes Klein werden mit ökologischem Ansatz bewirtschaftet. 2014 wurde diese fantastische Gesamtleistung deshalb vom Gault Millau mit der dritten Traube honoriert.

Der Gute Leude Weißburgunder ist auf 5000 Flaschen limitiert.

3. GUTE LEUDE ROTWEIN

Gute Leude Rotwein - Erzeugnis eines preisgekrönten Jungwinzers aus der Südpfalz. Tiefschwarz, dabei in der Nase verführerisch, mit Aromen von Waldfrüchten und Schokolade – so soll Rotwein sein. Die Familie Hartmann betreibt seit mehreren Generationen Weinbau, die jüngste Generation geht neue Wege, ohne dabei vertrautes Denken zu ignorieren. Der Gute Leude Rotwein ist auf 3.000 Flaschen limitiert. ■

VERPACKUNGSFREI EINKAUFEN – DAS GEHT IN HAMBURG, UND ZWAR HIER!

NACKT IN DIE TASCHEN UND LOSE IN DIE DOSE!

Die einen reden über Umweltschutz – und die anderen machen endlich mal etwas. So soll es sein. Nicht lang schnacken ... denken, tun und anpacken! Dass es geht, dass zeigen immer wieder ebenso clevere wie auch nachhaltig denkende, umweltbewusste Unternehmer in Hamburg. Einige von ihnen haben nun endlich dem Verpackungswahnsinn den Kampf angesagt. Immerhin produzieren deutsche Haushalte pro Jahr 18,1 Millionen Tonnen Müll – davon jede Menge nicht recyclebarer Kunststoffabfall! Schluss mit Plastikmüll und Cellophan-Fetischismus! Tomaten in durchsichtigen Kunststoffboxen, Müsli im Frischhaltebeutel und Reis, Erbsen oder Linsen in Plastiktüten abgepackt. Stopp! Es geht auch anders.



ne Nettogewicht. Die Produkte befinden sich dazu in Spendern oder Schaufelbehältern. Das Angebot reicht von Lebensmitteln, aber auch Putz- und Waschmittel sowie Hygiene Produkte wie z.B. Zahnpflege-tabletten oder Shampoo. Hier setzt man auf regionale Produkte und natürlich auf viel Bio!

Denn Fortschritt kann auch Umweltbewusst sein. Läden wie Twelve Monkeys, Stückgut oder Bio Lose machen es vor – und zwar vorbildlich. Hier wird nämlich unter Berücksichtigung strengster Hygienevorschriften und der peinlichsten Achtung auf Sauberkeit nachhaltiger, umweltbewusster Lebensmittelhandel betrieben, indem weitestgehend und wo immer auch nur machbar und möglich auf Verpackung verzichtet. Auf überflüssige Schnickschnack-Verpackungen, die ohnehin nur einen bunten, grellen, verlockenden Verführ-Marketing-Charakter haben, sowieso.

Bei **Stückgut** in Ottensen beispielsweise bringen Kunden ihre eigenen Beutel, Gläser oder Dosen mit und füllen vor Ort ab. Das Eigengewicht der Behälter wird vorher ausgewogen und dann beim Wiegen der Ware abgezogen – ganz einfach. Kunden zahlen also nur das rei-

Twelve Monkeys auf St. Pauli ist ein echter Veganladen und bietet auch „Vegankrams“ an, wie sie es selber nennen. Keine Angst, auch Fleischesser dürfen dort einkaufen und werden nicht missioniert! Auf 70 Quadratmetern wird eine große Auswahl an rein pflanzlichen Lebensmitteln, Tiernahrung, Haushaltsmitteln und veganen Merchandising angeboten. Besonders lobenswert: Fairtrade und Bio haben Vorrang! Und auch hier bringen Kunden ihre eigenen Behälter mit, füllen die Waren entsprechend ab und wiegen sie dann aus. Tolle Idee und Aktion: Kauft man montags für 100 Euro oder mehr ein, werden 10 Prozent vom Betrag an einen sozialen Zweck spendet!

Ebenso wird in Eimsbüttel auf Verpackungslosigkeit so weit wie möglich geachtet – bei **Bio Lose**. Kokosflocken, Nudeln oder Nüsse? Ab in die Tüte – in die Papiertüte, wenn es schnell gehen soll

oder Kunden ohne Stoffbeutel & Co den Laden in der Osterstraße besuchen. Aber auch Wasch- und Spülmittel oder Shampoo werden in größere Kanister abgefüllt. Bei Bio Lose stehen ausreichend dazu Glasbehälter, Baumwollbeutel in unterschiedlichen Größen und Tupperdosen aus Alu für die Kundenschaft bereit. Keine Frage, auch hier wird auf Bio, auf regionale Produkte und die Vermeidung langer und überflüssiger Transportwege geachtet. ■

STÜCKGUT

Am Felde 91, 22765 Hamburg
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr,
Sa. 11 - 17 Uhr
Tel: 040 3691 5961
stueckgut-hamburg.de



TWELVE MONKEYS

Hopfenstraße 15, 20359 Hamburg
Mo. - Sa. 10 - 20 Uhr
Tel.: 040 / 31 99 31 88
twelvemonkeys.de



BIO LOSE

Osterstraße 81, 20259 Hamburg
Mo. - Fr. 8 - 20 Uhr, Sa. 8 - 18 Uhr
biolose.de



GUTE ZEITEN FÜR VERKÄUFER UND KÄUFER

AN- & VERKAUF

VON LUXUSUHREN, SCHMUCK, MÜNZEN & BARREN. ALLES AUS GOLD, SILBER & PLATIN

SOFORT BARGELD FÜR: DIAMANTEN
ALLE QUALITÄTEN & GRÖSSEN

VERTRAUEN SIE NUR DEM FACHMANN!
WIR SIND AUSGEZEICHNET! ÜBERZEUGEN AUCH SIE SICH.



Familien
Tradition
seit
1882*



HAUSHALTS- & VILLENAUFLÖSUNGEN

Gerne helfen wir Ihnen auch bei der Villen- & Haushaltsauflösung durch unser professionelles Fachpersonal. Wir kaufen: Wertgegenstände & Antiquitäten, Schmuck, Silber, Münzen, Diamanten, Porzellan, Kunst, Puppen, Waffen, Militaria, Designer, Gemälde, Bronzen & ganze Sammlungen.

TEL.040-34068808 & 0151-18849914 HAUSBESUCHE NACH VEREINBARUNG. KOSTENLOSE BERATUNG VOR ORT. SOFORT BARGELD!



JUWELIER EDMUND ARNOLD

HAMBURG, COLONNADEN 26

MO-FR 10-18.30 UHR, SA 10-16.00 UHR

WEITERE FILIALEN FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE.

www.arnold-schmuck.de BRINGEN SIE IHREN AUSWEIS MIT!

UMJUBELT: DAS NEUE MUSICAL „MARY POPPINS“ IM STAGE THEATER

KOMMT 'NE MARY

GEFLOGEN...



Und jetzt alle: „Superkalifragilistikexpialigetisch!“ Was, das kennen Sie nicht? Gibt's doch gar nicht. Dann wird Ihnen Mary Poppins dieses zugegebenermaßen schwierig auszusprechende Wort und den Song dazu bestimmt gerne beibringen. Auch die bekannte Weisheit, dass ein Löffelchen voll Zucker die bittere Medizin versüßt. Das alles kann Mary Poppins, die wohl coolste und dennoch strengste Super-Nanny aller Zeiten. Kein Wunder, dass sie im Sturm die Herzen aller Kinder und Erwachsenen erobert. Da sind nicht nur ihre eingehenden Weisheiten, sondern auch diese phänomenalen Fähigkeiten. Oder können Sie am Schirm durch die Luft fliegen? Nicht? Sie kann es! Auch fördert sie mit einem Griff in ihre wundersame Zaubertasche immer genau die Dinge zutage, die sie gerade benötigt – wie praktisch.

Mary Poppins war schon als Disneyfilm aus dem Jahre 1964 ein mit fünf Oscars ausgezeichneter Knüller – und Klassiker zugleich. Weltstar Julie Andrews verzauberte ihr Publikum auf einzigartige Weise. Umso schöner, dass diese wunderbare Geschichte nun als Musical nach Hamburg kommt. Am 25. Februar 2018 feierte das international preisgekrönte Musical um das berühmteste Kindermädchen der Welt seine Premiere im Stage Theater an der Elbe in Hamburg. Und das Publikum ist begeistert.

Hauptdarstellerin ist Elisabeth Hübert, die so manchem auch aus den Vorabendserien „Großstadtrevier“ und „Aus gutem Haus“ bekannt sein dürfte. Sie ist ein „Eigengewächs“ der Stage School Hamburg. Musicals sind ihre Leidenschaft, was sie seit Ende Ihrer Ausbildung immer wieder beeindruckend unter Beweis stellte. Kaum ein Musical, in dem sie seither nicht mitgewirkt hat, so auch 2014 bis 2017, als sie die Rolle der Annette Ackermann im Musical „Das Wunder von Bern“ im Theater an der Elbe in Hamburg spielte.



MARY POPPINS – DIE STORY:

MARY POPPINS erzählt die Geschichte des Ehepaares Banks und deren Kinder Michael und Jane. Familie Banks, die in London lebt, ist auf der Suche nach einem neuen Kindermädchen, nachdem die beiden Kinder ihre letzte Nanny in die Flucht geschlagen haben. Kurzerhand schreiben Michael und Jane selber eine Anzeige und suchen „die perfekte Nanny“, woraufhin Mary Poppins bei Familie Banks auftaucht. Anfangs sind alle von ihren außergewöhnlichen Methoden überrascht, besonders Mr. Banks, der viel Wert auf Disziplin legt. Doch besonders die Kinder schließen Mary schnell ins Herz, fühlen sich endlich verstanden und erleben mit ihr zahlreiche magische und unvergessliche Abenteuer. Und so erkennen auch die Erwachsenen bald, dass das Kindermädchen nicht nur für ihre Kinder gut ist.

JETZT LIVE ERLEBEN

ENDLICH IN HAMBURG!

Disney

und CAMERON MACKINTOSH'S

MARY POPPINS

DAS BROADWAY MUSICAL

© Disney/CML

Jetzt Tickets sichern unter

musicals.de · 0 18 05 / 44 44*

*14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Ct./Min. aus dem Mobilfunknetz.



EINFACH MAL RAUS AUS DEM ALLTAG!



MB Marco Polo
85,- / Tag
300 km frei

Werbung der STARCAR GmbH, Verwahrung, Süderstr. 282, 20537 HH

Den neuen Marco Polo
bei STARCAR günstig mieten:
0180/55 44 555*

*(0,14 €/Min. aus dem Festnetz; max.
0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen)

STARCAR

Autovermietung

HAMBURGER FUNDKISTE – WAT GEHT AB, DIGGA?

TOLLE IDEE



Zahlt doch, was ihr wollt!

Das ist ja nun ein Aufruf, den man auch nicht alle Tage in der Kunst-, Kultur- und Unterhaltungsszene hört. Aber das „Schmidtchen“ macht's möglich: An jedem Gastspiel-Freitag im Schmidtchen klingelt die Kasse ab sofort erst, wenn der Abend schon gelaufen ist: Denn bezahlt wird erst nach der Show, und zwar genau so viel, wie den im Schmidtchen Gästen der Spaß auch wirklich wert war!

Die Idee von „Pay what you want“ ist nicht zwar ganz neu. Aber dass ein Theater seinen Besuchern regelmäßig anbietet, den Preis fürs Ticket selbst zu bestimmen, das gab's noch nicht. Höchste Zeit also, damit zu starten! ■

TREPPNER & FEINDE

Diplomatisches Geschick? Versöhnliche Töne? Ausgeglichenes Gemüt? Nicht bei Wolfgang Trepper! Der Kabarettist hat sich seinen Ruf als „Haus- und Hofgrantler“ vom Schmidt Theater hart und ehrlich verdient. Weil der Mann aber nicht nur Schnauze, sondern auch Herz hat, ist seine Fangemeinde enorm. Die Qualitäten des Duisburgers und langjährigen Wahlhamburgers hat auch der NDR erkannt und spendiert Herrn Trepper jetzt eine Fernsehshow, die im Schmidtchen mit Publikum aufgezeichnet wird. Der Titel „Trepper & Feinde“ erklärt das Konzept: Je vier hochkarätige Kollegen erwartet der Polterpapst am Abend, die mit Sicherheit ihr Fett wegbekommen. **26.+27. März und 3. April 2018 im Schmidtchen Theater. Mo/Di 20 Uhr Karten zu 23,- € (zzgl. 2,- € Systemgebühr je Ticket), Karten unter 040 / 31 77 88 99 und www.tivoli.de, freie Platzwahl** ■



Sanfte Töne aus Schweden:

ALBIN LEE MELDAU...

Das Albin Lee Meldau früher in einer Soul-Band namens Magnolia gesungen hat, glaubt man sofort. Dieser zarte Schmelz in der Stimme, dieses gepflegte Ansingen der Töne, die wohl gesetzte Intonation, die Ausbrüche im Refrain, all das zeigt den wahren Könnler. Trotzdem behauptet der Schwede von sich, er mache Pop-Musik, die direkt aus dem Herzen kommt. Letzteres ist natürlich auch eines der Stilmerkmale von Soul, aber bei Meldau ist da noch viel mehr: die Singer/Songwriter-Tradition eines Straßenmusikers, eine Erfahrung, die man auch bei seinen Konzerten feststellt; das sichere Auftreten eines Mannes, der weiß, dass er sein Instrument (die Gitarre) voll beherrscht; ein Gespür für die kleinen und leisen Zwischentöne; groß arrangierte und instrumentierte Songs, die einen dann wieder zum Soul bringen.

9. April 2018, Nochtwache, Bernhard-Nocht-Straße 69, 20359 Hamburg
Einlass 19.30 Uhr,
Tickets ab 17,20 EUR ■

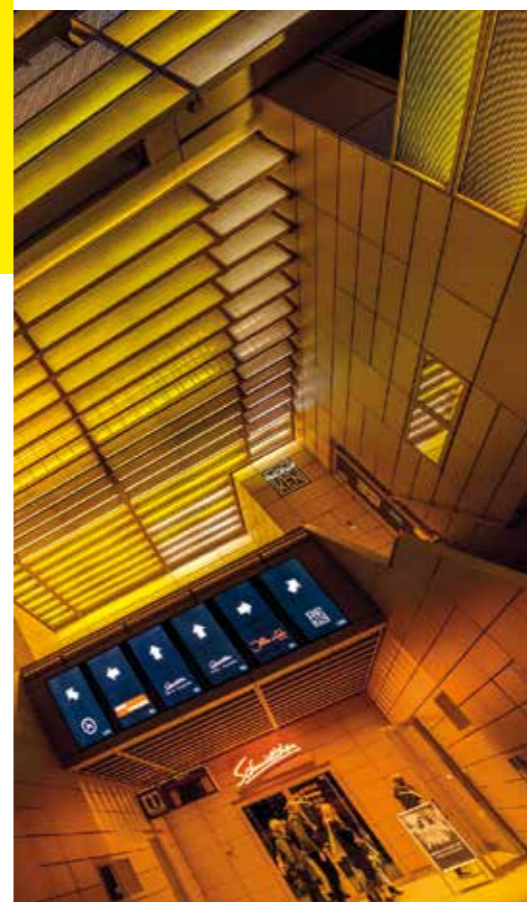


Richard Brennan's Tipp:

BESSER ATMEN

Eine schlechte Körperhaltung, Stress und Muskelanspannungen – das sind Faktoren, die unterbewusst die natürliche Atmung beeinträchtigen und zu langfristigen Gesundheitsschäden führen können. Verharrt man den ganzen Tag in gebückter Haltung, wird das natürliche Atemvolumen nicht vollständig ausgeschöpft und dem Gehirn wird nicht genügend Sauerstoff zugeführt. Negative Auswirkungen davon sind u.a. verminderte Konzentration und eine eingeschränkte Denkfähigkeit. Richard Brennan zeigt in seinem Ratgeber „Besser atmen“, wie man sich seiner Atmung wieder bewusst wird, mehr als 30 Übungen führen zu mehr Energie, einem besseren Körpergefühl und weniger Stress.

Riva Verlag, Preis: 16,99 EUR, ISBN-13: 9783742302410. ■

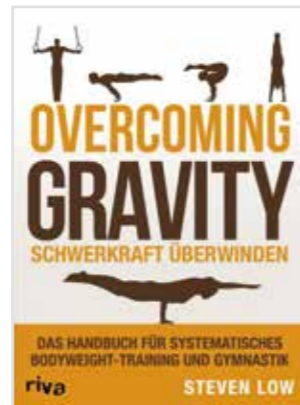


HAMBURGER FUNDKISTE

FRISCH ERSCHIENEN

OVERCOMING GRAVITY

Endlich auf Deutsch: Die Bodyweight-Trainingsbibel „Overcoming Gravity – Schwerkraft überwinden“ mit Hunderten von Übungen zusammengestellt von dem US-amerikanischen Trainer Steven Low. Bodyweight-Training ist intensiv, funktionell und hocheffektiv. Wie das kraftorientierte Workout mit dem eigenen Körpergewicht systematisch geplant und durchgeführt und der Körper angemessen auf die Belastungen vorbereitet werden kann, zeigt Low in diesem Leitfaden. Handstand, Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge und mehr – Hunderte von Übungen ohne Geräte, an Turnringen oder Stangen, an der Wand, am Boden, auf Stufen oder Stühlen werden in Bild und Text erklärt. Detaillierte Hinweise zur Technik, zu den jeweiligen Schwierigkeitsgraden und Progressionen ermöglichen es, egal ob Einsteiger oder Profi, ein Programm zusammenzustellen, das den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen entspricht. Informationen zum Umgang mit Übertraining oder Verletzungen, eine fundierte Einführung in die Trainingsgestaltung sowie Tipps zur Leistungssteigerung helfen, das Workout weiter zu intensivieren. **Erschienen im Riva Verlag München, Preis: 39.99, ISBN: 978-3-7423-0426-1**



HIER REGIERT DER BASS MIT VOLLER POWER:

KEYS N KRATES IM MOJO CLUB

Keys N Krates sind ein unglaublicher Hybrid aus produktionstechnischen Skills, feinsten Beats, schwerem Bassgewummel und absolut überzeugender Live-Performance. Sie sind die Remixer, deren Tracks stets original bleiben. Sie sind die einzige Trap-Band der Welt, ein Titel, den sie akzeptieren, obwohl es ihnen eigentlich völlig egal ist, wie die Welt da draußen sie bezeichnet. Bei ihren Shows verwenden sie Drums, Keyboards, Synthesizer, Plattenspieler, Sampler und verdrehen damit ihre eigenen Musik und oft genug auch Songs anderer Künstler. Am 16. April performen Keys N Krates im Hamburger Mojo Club und präsentieren ihren ersten Longplayer „Cura“ live.

Am 16. April 2018 im Mojo Club, Reeperbahn 1, 20359 Hamburg, Beginn 20 Uhr, Tickets ab 20,50 EUR.



Zum Schluss das Beste:

DAS ECHT HAMBURGER PLATTDÜTSCH-ORIGINAL:

ALLERWELTSKUJOON
= Gauner, Schurke

So'n ol verdammte Allerweltskujoon, hett uns datz ganze Geld affhookt – er hat uns beschwindelt und betrogen



Nur noch bis zum 11.3.2018:!

Am 11. November letzten Jahres erfolgte der Startschuss und nun neigt sich die Saison schon wieder dem Ende zu: Cornelia Polettos PALAZZO geht in den Endspurt. Nur noch bis zum 11. März findet diese spektakuläre Show im Spiegelzeit direkt neben den Deichtorhallen in der Deichtorstraße statt.



Wer bis jetzt immer noch nicht da war, dagibt es nur eins: Hingehen! Denn diese Show ist der Knüller – und das Essen erst recht. Hamburgs Sterneköchin Cornelia Poletto hat auch in dieser Saison wieder ein Menü gezaubert, das einem alle Wasser im Munde zusammenlaufen lässt. Und die Show drumherum ist einzigartig: unterhaltsam, aufregend, witzig, spannend und ... ach was, sehen Sie sich das Spektakel doch lieber selber an. Sie werden es nicht bereuen. Höchstens, wenn Sie nicht hingehen, denn dann müssen Sie wieder bis November warten. PALAZZO garantiert einen Abend voller Genuss und Lebensfreude – live und mit allen Sinnen erlebbar. Es ist angerichtet!



Ford Raten-Offensive

0% Finanzierung. 0€ Anzahlung.¹

FORD FIESTA TREND, 3-TÜRIG

Fahrspurhalte-Assistent, Ford Audiosystem inkl. MyFord Dock, Klimaanlage, Geschwindigkeitsbegrenzer, MyKey-Schlüsselsystem, elektr. Fensterheber vorn u. v. m.

Günstig mit 35 monatl. Finanzierungsraten von

€143,29^{1,2,3}

Unser Angebotspreis (inkl. Überführungskosten)	11.990,- €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlauflistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	0 %
Anzahlung	0,00 €
Nettodarlehensbetrag	11.990,- €
Gesamtdarlehensbetrag	11.990,- €
Restrate	6.975,- €

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

FORD KUGA TREND

Audiosystem CD inkl. LCD-Multifunktionsdisplay, Ford Power-Startfunktion, Klimaanlage, Lederlenkrad, Nebelscheinwerfer, Berganfahrassistent, Sportsitze vorn u. v. m.

Günstig mit 35 monatl. Finanzierungsraten von

€211,66^{1,2,4}

Unser Angebotspreis (inkl. Überführungskosten)	19.990,- €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlauflistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	0 %
Effektiver Jahreszins	0 %
Anzahlung	0,00 €
Nettodarlehensbetrag	19.990,- €
Gesamtdarlehensbetrag	19.990,- €
Restrate	12.582,- €

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EG) 715/2007 und VO (EG) 692/2008 in der jeweils geltenden Fassung): Ford Fiesta: 6,1 (innerorts), 3,9 (außerorts), 4,7 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 107 g/km (kombiniert); CO₂-Effizienzklasse: B. Ford Kuga: 7,9 (innerorts), 5,4 (außerorts), 6,3 (kombiniert); CO₂-Emissionen: 145 g/km (kombiniert); CO₂-Effizienzklasse: C.

KRÜLL

Altona
Ruhstraße 63
22761 Hamburg
Tel. 040 85306-01

Bergedorf
Curslackner Neuer Deich 2-14
21029 Hamburg
Tel. 040 725701-0

Lüneburg
Hamburger Straße 37
21339 Lüneburg
Tel. 04131 2019-0

Sasel
Meiendorfer Mühlenweg 29
22393 Hamburg
Tel. 040 601719-0

Hauptsitz: Krüll Motor Company GmbH & Co. KG · Ruhrstraße 63 · 22761 Hamburg



kruell.com

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler. ¹Ford Auswahl-Finanzierung, Angebot der Ford Bank Niederlassung der FCE Bank plc, Josef-Lammerting-Allee 24-34, 50933 Köln. Gültig bei verbindlichen Kundenbestellungen und Darlehensverträgen vom 27.01.2018 bis 31.03.2018. Das Angebot stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Darlehensnehmer Verbraucher, besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. ²Gilt für Privatkunden. ³Gilt für einen Ford Fiesta Trend 3-Türer 1,1-l-Benzinmotor 52 kW (70 PS), 5-Gang-Schaltgetriebe. ⁴Gilt für einen Ford Kuga Trend 1,5-l-EcoBoost-Benzinmotor 88 kW (120 PS), Start-Stopp-System, Frontantrieb.

JETZT INVESTIEREN UND ATTRAKTIVE KONDITIONEN SICHERN!

- ✓ Lukrative Zinsen
- ✓ Vierteljährliche Zinszahlung
- ✓ Kurze Laufzeiten
- ✓ Börsenunabhängigkeit

3,21 % – 6 %
TOP-ZINSEN
SICHERN!

Moneywell ist eine **Crowdfunding Plattform für Mittelstands- und Sachwertinvestments**. Bereits **ab 100 Euro** können Sie digital und einfach in erfolgreiche deutsche Firmen investieren und sich **attraktive Zinsen** sichern.

Bleiben Sie auf dem Laufenden und sichern Sie sich die besten Investments. Die **ersten 100 Newsletter-Anmeldungen** erhalten gratis „Die besten Tipps für mehr Rendite“ als E-Book.