



für Rahlstedt · Oldenfelde · Farmsen-  
Berne · Meiendorf · Hohenhorst  
Stapelhof · Braak · Volksdorf

### WARNHOLZ Immobilien GmbH

– gegründet 1995 –

Wir suchen laufend

**Grundstücke, Häuser und Wohnungen  
zum Verkauf und Vermietung.**

Keine Kosten für den Verkauf und die Vermietung. Fachliche Beratung!

Treptower Str. 143 • Tel. 647 51 24 • Fax 647 01 68

www.warnholz-immobilien.de



# Frohe Ostern!



(Foto: Ewert)

(RB) In der Nacht von Sonnabend auf Sonntag, den 29.5.2015, werden die Uhren von 2 Uhr auf 3 Uhr vorgestellt, „die Nacht ist also eine Stunde kürzer“. Dabei findet der Wechsel von der Winterzeit (Normalzeit) in die Sommerzeit statt. Mit dem Frühlingsanfang locken wieder zahlreiche Veranstaltungen die Menschen aus ihren vier Wänden. Auch zum Osterfest wird in der näheren Umgebung Unterhaltung für Groß und Klein geboten: Ob Osterfeuer (Seiten 16 und 17), Ostereier-Suchen (Seiten 7 und 20), Oster-Rallye (Seite 20), Basteln (Seite 20), offene Kirche zu Ostern (Seite 16) oder ein Einkaufsbummel über den Wochenmarkt am Mittwoch oder am Ostersonnabend (Seiten 8 und 9) – für jeden ist etwas dabei. Der RUNDBLICK wünscht allen Lesern schöne Ostertage!

22 Jahre

## Häuslicher Pflegedienst Tampel

Kerstin Bolt

Pflegebedürftigkeit tritt  
oft kurzfristig ein!

Wir sind für Sie da, wenn  
Sie uns brauchen!

24 Stunden Rufbereitschaft

**Wir wünschen allen Lesern  
und Patienten ein fröhliches  
und sonniges Osterfest!**

Rufen Sie uns an - fragen Sie uns.

Meiendorfer Str. 61  
22145 Hamburg

Tel. 040 / 677 73 59  
Mobil: 0171 / 41 58 558  
0151 / 12628355



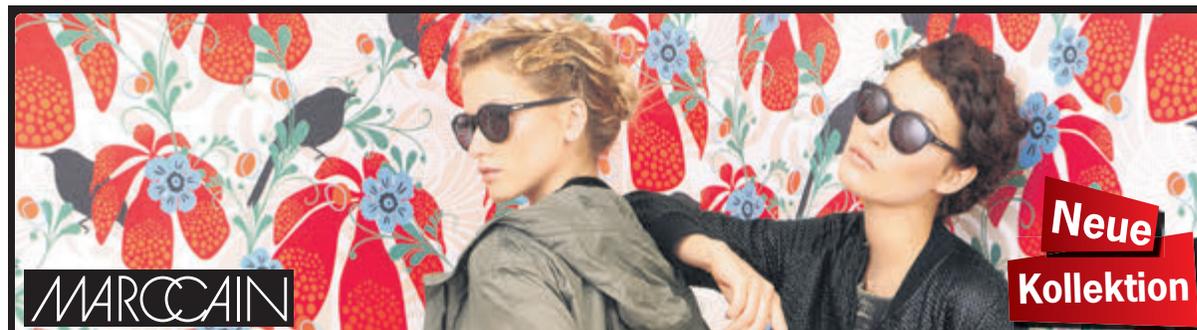
## Terrassendächer • Sommergärten Wintergärten • Sonnen- und Wetterschutz



KLAIBER  
MARKISEN

Markisen nur vom Fachmann **weinor**

Grubesallee 38 (bei B75/Rahlstedt), 22143 Hamburg  
Tel.: 040/675 824 -25 www.holzalluglas.de



MARCCAIN

Neue  
Kollektion

böcker  
design  
optic

## Moritz meint...

Ossi, das kleine Hündchen unseres Grafikers, kam neulich zu mir ins Körbchen gehüpft. „Du Moritz“, rief er, „aufgewacht! Das Großfreinemachen zum Winterende ist erledigt, Olympia ist in der Tasche – jetzt kann der Frühling kommen.“

„Bei mir hat erst mal die Frühjahrsmüdigkeit oberste Priorität“, gähnte ich. „Zumal sie mir in diesem Jahr besonders ausgeprägt zu sein scheint.“

„Dann verpasst du aber so einiges“, entgegnete Ossi vorwurfsvoll. „Und damit meine ich nicht nur die Umstellung auf die Sommerzeit.“

„Ach ja? Ich wette, dein Herrchen hat mal wieder mit tollen Ideen aufgewartet, oder?“

„Zumindest haben wir uns schon mal einen Plan für die

nächsten Wochen zurechtgelegt. Schließlich steht Ostern vor der Tür. Und das bedeutet leckeres Essen und kleine Geschenke. Für beides ist in Rahlstedt bestens gesorgt.

Außerdem lädt das Wetter ein zu ausgiebigen Spaziergängen in der Umgebung. Das rückt auch dem Winterspeck auf den Pelz. Und alternativ gibt es wie immer viele Veranstaltungen aus Kunst und Kultur. Wer da faul im Körbchen bleibt, hat selber schuld.“

„Und woher weiß ich, wann wo passiert?“

„Na, dreimal darfst du raten“, lachte Ossi. „Fängt mit „Rund“ an und hört mit „Blick“ auf.“

Miau

Moritz und Ossi wünschen allen Rundblick-Lesern frohe und entspannte Ostertage.





**SEIT 1894**

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

**TAG UND NACHT  
040 / 678 11 90**

**Bestattungen**  
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

**Vorsorgeberatung**  
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

**MEIENDORFER STRASSE 26  
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT**  
[www.stut-bestattungen.de](http://www.stut-bestattungen.de)



**BESTATTUNGEN**  
G M B H

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Diamant-, Anonymbestattung
- Hausaufbahrung
- Moderne, individuelle Trauerdekorationen und Trauerfloristik
- Eigener Trauerdruck
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Bestattungsvorsorgevertrag mit der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Sterbegeldversicherung über das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e.V.
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar

Telefon: (040) 6 72 20 11

Rahlstedter Straße 23 und 158  
Hamburg-Rahlstedt

[info@ruge-bestattungen.de](mailto:info@ruge-bestattungen.de)  
[www.ruge-bestattungen.de](http://www.ruge-bestattungen.de)



## Notruf-Nummern

<b>Polizei</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>112</b>
<b>Rettungsdienst</b>	<b>112</b>
<b>APOTHEKEN-NOTDIENST</b>	<b>0800 0022833</b>
<b>DRK-Krankenförderung</b>	<b>192 19</b>
<b>G.A.R.D. Krankenförderung,</b>	<b>192 21</b>
<b>Rettungsdienst</b>	
<b>Ärztlicher Notfalldienst</b>	<b>116 117</b>
mit den Notfallpraxen in Altona und Farmsen, Kinderärztlicher Notdienst	
<b>Zahnärztl. Notdienst</b>	<b>018 05-05 05 18</b>
<b>AZN Zahnärztl. Notdienst</b>	<b>18 03 05 61</b>
<b>Hausärztl. Notfall-Praxis am Marienkrankenhaus</b>	<b>25 46-0</b>
<b>Uni-Klinik Eppendorf</b>	<b>74 10-0</b>
<b>Privatärztl. Notdienst</b>	<b>1 92 57</b>
<b>Gift-Info-Zentrale</b>	<b>05 51 19 24-0</b>
<b>Vattenfall-Entstördienst</b>	<b>0180-143 94 39</b>
<b>ADAC Pannenhilfe</b>	<b>018 02-22 22 22</b>
<b>Telefon-Seelsorge (24 Std.)</b>	<b>08 00-111 01 11</b>
<b>Mobbing Telefon HH</b>	<b>20 23 42 09</b>
<b>Kinder- u. Jugendtelefon</b>	<b>43 73 73</b>
<b>Kinder- u. Jugendschutz</b>	<b>40 17 22 12</b>
<b>Kinder- u. Jugendnotdienst</b>	<b>42 84 90</b>
<b>HH-Müttertelefon</b>	<b>08 00-333 21 11</b>
<b>Elterntelefon</b>	<b>08 00-111 05 50</b>
<b>Erziehungs- und Familienberatungsstelle Rahlstedt</b>	<b>428 81 38 29</b>
<b>Jugend-Suchtberatung Kö 16a</b>	<b>428 11-26 66</b>

## Friedhofs-Museum

In einem kleinen historischen Friedhof als größter Parkfriedhof der Welt mit seiner Gebäudefassade des Friedhofsgebäude des Friedhofs Ohlsdorf, Fuhsbüttler Straße 756, wird auf 60 m<sup>2</sup> Fläche die Persönlichkeit sowie die Entwicklung der Feuerbestattung in Hamburg. Öffnungszeiten: Mo., Do., So. von 10-14 Uhr. Der Eintritt ist frei.

[www.bentien-bestattungen.de](http://www.bentien-bestattungen.de)

## Bentien Söhne „ST. ANSCHAR“

**BESTATTUNGSUNTERNEHMEN**  
SEIT 1895 IN 4. GENERATION

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Hausbesuche, eigener Trauerdruck
- Übernahme sämtl. Bestattungsangelegenheiten
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung



Tag & Nacht erreichbar

**22041 Hamburg (Wandsbek) ■ Litzowstr. 13**  
**22145 Hamburg (Rahlstedt) ■ 678 1647**

686044

## RUNDBLICK IMPRESSUM

Monatlich erscheinende Regionalzeitung für Rahlstedt, Farmsen-Berne, Oldenfelde, Meiendorf, Stapelfeld, Braak, teilweise Volksdorf.

Kostenlose Verteilung: Gesamtauflage 60.000 Exemplare.

**Herausgeber:** Verlag Rundblick Rahlstedt e.K.

**Verlags- und Anzeigenleitung:** Cornelia Ewert (V.i.S.d.P.)

**Anzeigenberatung:** Cornelia Ewert, Jennifer Ewert

**Freie Redaktionsmitarbeiter:** Dieter Hellfeuer (dh).

**Anzeigen:** Nachdruck nur mit Genehmigung.

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 10 / Januar 2015.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung.

**Druck:** v. Stern'sche Druckerei GmbH & Co KG, Zeppelinstr. 24, 21337 Lüneburg

**Anschrift:**

Rundblick, Postfach 73 07 68, 22127 Hamburg.

Rahlstedter Bahnhofstraße 19, 22143 Hamburg, Telefon (040) 6773391, Fax (040)

6772061; E-Mail: [info@rundblick-rahlstedt.de](mailto:info@rundblick-rahlstedt.de); Online: [www.rundblick-rahlstedt.de](http://www.rundblick-rahlstedt.de)

## U-Bahnstation Oldenfelde

(RB) Über 100 Teilnehmer waren auf Einladung der Hochbahn am 17. März in die Erich-Kästner-Stadtteilschule gekommen, um sich über die geplante U-Bahn Haltestelle „Oldenfelde“ etwa auf halber Strecke zwischen den Haltestellen Berne und Farmsen auf der Linie U1 zu informieren. Hiervon profitieren etwa 5.000 Anwohner im unmittelbaren fußläufigen Umfeld dieser neuen Haltestelle (vergleichbar etwa mit dem Fahrgastaufkommen der Haltestellen Farmsen und Berne). Nachdem Vertreter der Hochbahn die ersten Planungsideen vorgestellt hatten, konnten die Bürger ihre Fragen stellen und Vorschläge und Anregungen äußern.

Geplant ist die Station von der Brücke Bekassinenu in Stadt- richtung gesehen etwa 300 Meter – dort, wo die Straße Fünf- stück auf „Am Knill“ trifft. Der Bahnhof konnte nicht näher an die Brücke Bekassinenu heran geplant werden, weil die Trassen- planung eine größere Breite erfordert. Dann müsste die ganze Brücke neu gebaut werden. Der Bahnsteig wird eine Länge von 125 Metern haben, davon 85 Meter überdacht. Der Bahn- steig solle durch einen Fußgän- gertunnel von beiden Seiten zu erreichen sein. Der Bahndamm wird nicht verbreitert, er ver- bleibt in der jetzt vorhandenen, eingezäunten Fläche. An den Zaun wird auf der Seite Am Knill mit einem Gleis aber wei- ter herangerückt und die Gren- ze wird wegen des Gefälles mit einer Betonmauer befestigt. Das 3. Gleis bleibt für Versuchs- fahrten erhalten.

Ob vorhandene Buslinien durch den Neubau betroffen sein wer- den, ist noch nicht entschieden. Die Fahrzeit der Buslinie 36 vom Endpunkt bis zum Haupt- bahnhof beträgt 41 Minuten, mit der U-Bahn von der Hal- testelle Oldenfelde bis zum Hauptbahnhof wären es dann 21 Minuten. Die Bauphase wird voraussichtlich in 2018 sein, eine Eröffnung ist in 2019 zu erwarten.

Neben einigen kritischen Fra- gen und Anmerkungen, die sich primär um eine zu erwar- tende, störende Geräuschen- twicklung und um die wahr- scheinliche Parkbelastung in den umliegenden Wohnstraßen auf der Oldenfelder Seite dreh- ten, überwog die konstruktive

Stimmung zu dem Vorhaben. Über Geräusch dämmende Maßnahmen, etwa eine Schall- schutzwand, werde nachge- dacht. Ein Parkplatz sei nicht geplant, die Station nur für Fuß- gänger und Radfahrer gedacht. Der Wahrscheinlichkeit, dass die Haltestelle doch mit PKW angefahren wird, sei man sich aber bewusst und möglicher- weise ein „Anwohnerparken“ angedacht.

Der Vorsitzende des Bürger- verein Oldenfelde, Hans Schuy, plädierte für eine gute Erreich- barkeit des Bahnhofs mit Bus- sen auf der Berner Seite. Eine Busanbindung sei derzeit zwar nicht geplant, der Hinweis werde aber überdacht.

Eine große Bürgerbeteiligung bei der Entwurfsplanung ist laut Hochbahn wünschenswert, damit möglichst viele Ideen Berücksichtigung finden könn- en. Noch vor der Sommerpau- se werden in einer weiteren Veranstaltung die zahlreichen Anregungen und Vorschläge behandelt. Fragen und Anregungen können die Bürger auch jederzeit per E-Mail an buergerbeteiligung-oldenfel- de@hochbahn.de oder auch postalisch an: Hamburger Hochbahn AG, Politik und Gre- mien, Steinstraße 20, 20095 Hamburg, richten.



## Meine Brille von Lohmann. Gut sehen – Toll Aussehen.



**Sonnenbrillen**

**Gläser in Ihrer Sehstärke**

2 Einstärken Gläser ab **19,- €**

2 Gleitsichtgläser ab **89,- €**



**Lohmann optik GmbH**

Rahlstedter Bahnhofstr. 10 · 22143 Hamburg · Tel. 040/6770888

## Musikfilme in Rahlstedt

(RB) Am Freitag, den 24. April, sorgt die ehrenamtliche Film- projektgruppe aus KulturWerk Rahlstedt, Kulturverein, Bür- gerverein, der Alt-Rahlstedter Sorbas“ gezeigt. Der Film ist Auftakt einer Reihe von Musi- kfilmen. Weitere Termine: 29.5. „Die Band von nebenan“, 26.6. „Die Commitments“, 24.7. „Blues Brothers“. Weil es kein Kino im Stadtteil Rahlstedt gibt, wird im Theaterraum der Park- residenz Rahlstedt, Rahlsted- ter Straße 29, der Film „Alexis Kirchengemeinde und weite- re Filmfans dafür, dass hier einmal im Monat Filmabende stattfinden. Kassen- und Bar- öffnung: 18 Uhr, Film ab 19 Uhr. Kosten und mehr Infos auf [www.kulturwerk-rahlstedt.de](http://www.kulturwerk-rahlstedt.de)

## Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden!

**Lattenrost ade.** Gegen den neuen Trend zur Punktfederung hat er wenig Chancen. Immer mehr Menschen holen sich die Unterfederung, die viele Rückenschmerzen vermeiden kann.

Das Rückgrat für Ihr Bett  
Nur echt mit dem goldenen Siegel!



**lattoflex**  
schlafwerk

**BETTEN**  
*Huntenburg*

Rahlstedter Bahnhofstr. 16 AEZ, Heegbarg 31  
040/ 67 59 51-0 040/ 6 02 73 43

[www.betten-huntenburg.de](http://www.betten-huntenburg.de)

## Baumschulen an der B75

Dekoratives für Haus und Garten · Gartengestaltung  
Tel 678 50 90 o. 678 61 27 · Nornenweg 9, 22145 Hamburg  
[www.jolanthe-gerbitz.de](http://www.jolanthe-gerbitz.de) [www.torsten-gerbitz.de](http://www.torsten-gerbitz.de)



*Jolanthe Gerbitz*

# Diskussion über Altersarmut

Am Montag, den 30. März, lädt Wandsbek, Am Alten Posthaus um 10 Uhr, die Seniorendelegiertenversammlung Wandsbek 4, ein. Sachverständige sind Dr. Friederike Föcking (CDU) und Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des Sozialverbandes Deutschland – Hamburg.



**MEISTER JOSUWEIT**  
SCHUHMACHERHANDWERK

## Auf der Jagd nach dem Osterhasen den Schlüssel verloren?



**Über 10.000 Schlüssel ab € 6,50**

BOIZENBURGER WEG 2 D-22143 HAMBURG TELEFON 677 33 25



### KULTURKALENDER APRIL 2015

**Donnerstag, 9.4.2015, 19.00 Uhr**

#### „MIR SOLLTEN SÄMTLICHE WUNDER BEGEGNEN“

Sie galt als erster Star in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg: Die international erfolgreiche Hildegard Knef traf mit ihren Chansons sowie der Herausgabe des autobiografischen Roman-Bestsellers „Der geschenkte Gaul“ die Herzen ihres Publikums. Die dreifache Chanson-Wettbewerb-Gewinnerin Anna Haentjens präsentiert beliebte Werke von Hildegard Knef und gibt Einblicke in das von Höhen und Tiefen bestimmte Leben dieser vielseitigen Künstlerin. Am Klavier - Sven Selle. **Eintritt: 10,- €**

**Donnerstag, 16.4.2015, 19.30 Uhr**

#### „NUR NICHT DIE WUT VERLIEREN“

Seit 35 Jahren erfrischt „die antenne“ mit kabarettistischem Spielwitz, einfallsreichen Texten und originellen Songs – vom Rap bis zum Radetzkymarsch – das politische Alltagstheater: AfD, Affären und Skandale, Frühbucherrabatte in Arztpraxen, Knäste mit komfortablen Suiten und Mitarbeitersuche bei der Bundeswehr. Auch die kultigen Bauern „Hinnerk & Claas“ und das beliebte Damen-Kaffeekränzchen sind wieder dabei. **Eintritt: 12,- €**

**Donnerstag, 23.4.2015, 19.00 Uhr**

#### BEETHOVEN DUO: TÄNZE DER WELT 2

Vor zwei Jahren hat das „Glamour-Paar der Klassik“, Alina Kabanova (Klavier) und Fedor Elesin (Cello), im Hamburger Mozartsaal die Premiere seines Programms „Tänze der Welt“ gefeiert. Wer Temperament, farbig intensive Klangbilder und zupackendes, atemberaubendes Ensemblespiel zu schätzen weiß, wird begeistert sein. Mit seiner neuen Version Teil 2 lädt das furiose Duo dazu ein, an der üppigen Tafel des Weltmusikrepertoires zu schlemmen. **Eintritt: 10,- €**

PARKRESIDENZ GREVE & CO., Rahlstedter Straße 29, 22149 Hamburg  
Telefon 6 73 73-0, Telefax 6 73 73-500, www.parkresidenz-rahlstedt.de

(RB) Anfang März wurde ein neuer Vorsitzender der Jungen Union Rahlstedt gewählt, da der ehemalige Vorsitzende, Florian Drebbler, sein Amt aus Altersgründen abgeben musste. Drebbler hat politisch viel mit der Jungen Union erreicht und möchte sich auch weiterhin in der CDU politisch engagieren. Sein Amts-Nachfolger Felix Thulke (16) ist bereits mit 15 Jahren politisch tätig geworden – ganz nach dem Motto von John F. Kennedy: „Frage nicht was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst!“ (Foto: CDU)



## Kennen Sie eigentlich...? Karl-Heinz Warnholz

(RB) Das „Urgestein“ der Rahlstedter CDU kennt im Bezirk eigentlich jeder – zumindest dem Namen nach. Denn Karl-Heinz Warnholz, 1944 in Geesthacht geboren, ist immer präsent und gibt sich bürgernah. Schon früh fand er Zugang zur Politik: Auf Anregung von Dr. Uwe Barschel trat er mit 16 Jahren in die Junge Union der CDU ein. Seinen Bezug zu Rahlstedt prägte die Zeit als Wehrpflichtiger ab 1964 in der Boehn-Kaserne. Hier lernte Karl-Heinz Warnholz viele politische Größen kennen, darunter Hartmut Perschau und den späteren Hamburger SPD-Innensenator und Bundestagsabgeordneten Alfons Pawelczyk. Diese beiden Politiker, aber auch seine Ablehnung des Unrechtssystems der DDR und weitere politische Krisen in der Ära des Kalten Krieges motivierten Karl-Heinz Warnholz dazu, sich als Zeitsoldat und dann als Berufssoldat bis 1994 zu verpflichten. Als staatlich geprüfter Bautechniker mit Kaufmannsgehilfenbrief machte er sich anschließend mit seiner Immobilienfirma vor 20 Jahren selbstständig.

Warnholz, verheiratet mit einer Rechtsanwältin und zwei erwachsenen Kindern (Sohn und Tochter), hat früher etliche Urkunden beim Mittelstreckenlauf errungen. Heute sind seine Leidenschaft eine zwölf Jahre alte Retriever-Hündin und zwei Cairn Terrier.

„Ich liebe Rahlstedt“, erklärt Karl-Heinz Warnholz aus vollem Herzen. Antrieb für sein politisches Engagement ist die Freude, sich für das Gemeinwohl einzubringen. Ihm geht es darum, politisches Interesse bei den Bürgern zu wecken, Weiterbildung anzubieten und gemeinschaftliche Aktionen für Rahlstedter Belange durchzuführen. Vor 43 Jahren hat Warnholz den ersten gemeinnützigen Bauspielplatz in

Rahlstedt gegründet und zwei Jahre später das inzwischen traditionelle Ostereiersuchen im Jugendpark ins Leben gerufen. Auch die Eröffnung des Jugendzentrums im ehemaligen Ortsamt war ihm und dem damaligen Ortsamtsleiter Rolf Mietzsch zu verdanken.

Seinen Spitznamen „Reisefeldmarschall“ bekam Karl-Heinz Warnholz, weil er schon früh Touren mit verschiedenen Reiseunternehmen für wenig Geld organisierte, angefangen mit Fahrten in das geteilte Berlin. Später folgten zahlreiche weitere Reisen ins In- und Ausland, so dass bereits mehrere tausend Rahlstedter in über fünfzig Jahren mit ihm unterwegs waren. Hinzu kommen viele politische Veranstaltungen sowie historische und wirtschaftspolitische Vorträge und Betriebsbesichtigungen. Seit 1997 konnte Karl-Heinz Warnholz außerdem durch seine Bürgersprechstunden vielen Bürgern bei der Wohnungsbeschaffung, der Vermittlung von Lehrstellen und Praktika und bei sonstigen Sorgen diskret helfen. Ein besonderer Höhepunkt seiner politischen Laufbahn, nach u. a. dreizehn Jahren in der Bezirksversammlung Wandsbek und achtzehn Jahren als Bürgerschaftsabgeordneter für Rahlstedt mit dem Schwerpunkt Innenpolitik, war Anfang März die Eröffnung der neuen Hamburgischen Bürgerschaft als Alterspräsident – „ein bewegender Moment“, so Warnholz.





**ZUR ERÖFFNUNG:  
20% RABATT  
AUF DAS BUFFET  
BIS 30. APRIL 2015**



**BUFFET – Schlemmen Sie soviel Sie mögen!**

**Mittagsbuffet** (Chinesisch und Sushi) **7,90 €**  
(Mo-Fr 12.00-14.30 Uhr) (samstags 8,90 €)

**Abendbuffet** (17.30-22.30 Uhr) **15,90 €**  
- Live Cooking -

Täglich frisches **Salatbuffet**  
**Nachtischbuffet** mit Obst und Kuchen  
**Softeismaschine**

**1.-3. APRIL ABENDS  
1 SEKT ZUM EMPFANG**

**GROSSES BUFFET MIT  
LIVE-COOKING**

**Sonntag-Mittagsbuffet**  
(12.00-15.30 Uhr) **nur 13,90 €**

Schwerinerstraße 25 | 22143 Hamburg | Fon: +49 (0) 40 / 65 91 27 60 | Fax: +49 (0) 40 / 65 91 27 68  
info@budai-restaurant.de | www.budai-restaurant.de/

Parkplätze auf dem Parkdeck hinter dem Haus; Anfahrt über Parchimer Straße/Schmahlsweg

**Jeden Tag geöffnet. Auch zu Ostern sind wir für Sie da. Zu den Feiertagen bitten wir um Reservierung.**

## **Live Cooking mit mongolischem, chinesischem und japanischem Buffet**

(RB) In komplett neu renovierten Räumen in der Schweriner Straße 25 eröffnet am 1. April „Budai“, ein gehobenes asiatisches Restaurant.

Abends und jeden Sonntagmorgen wird hier als besondere Attraktion ein Buffet mit Live Cooking mit mongolischem, chinesischem und japanischen Speisen angeboten. Auch mittags ist geöffnet, hier sind die Gäste eingeladen, sich an einem warmen chinesischen Buffet, auch mit Sushi, zu bedienen.

Das mongolische Buffet mit Live Cooking bietet die Möglichkeit, die Speisen nach eigenem Geschmack zusammenzustellen: Es steht dazu ein reichhaltiges Buffet aus vielen verschiedenen Sorten von rohem Fleisch, Fisch und Gemüse zur Auswahl. Ob Fleischstreifen von Rind, Hähnchen, Pute, Schwein, Känguru, Lamm oder Strauß sowie Garnelen, Lachs, Tintenfisch oder Tilapia – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! In der offenen Showküche wird das ganz persönliche Gericht dann dem Koch zur frischen Zubere-

itung übergeben. Dazu kann man aus einem Angebot von diversen Saucen und Beilagen wählen. Als Vorspeise werden auch Suppen, zum Beispiel Pekingsuppe, angeboten.



*Inhaber Stephan Ching und Geschäftsführer Donghui Yang (v.l.) (Foto: Ewert)*

Dabei kann man schlemmen, so viel man mag: Denn neben dem mongolischen Buffet stehen gleichzeitig auch noch klassische chinesische Gerichte sowie japanische Sushi und Maki, die wohl bekannteste Sushi-Variante, bei der Reis mit Fisch, Gemüse und Wasabi in Nori-Blätter eingewickelt

wird, zur Auswahl.

Hier kann man auch einmal etwas Neues ausprobieren und sich an Speisen, die man noch nie gegessen hat, „heranwagen“.

Dazu gibt es täglich ein frisches Salatbuffet sowie ein Nachtischbuffet mit Obst und Kuchen, eine Softeismaschine bietet süßen Genuss zur Selbstbedienung. Auf der Getränkekarte sind natürlich auch verschiedene Weine und Cocktails zu finden.

Im großen Saal des Restaurants im ersten Stock werden die Buffets und das Live Cooking angeboten. Natürlich kann man hier auch à la carte essen. Im Souterrain befinden sich die ruhigeren Sitzplätze, die sich auch hervorragend für Privatgesellschaften eignen, mit Gerichten von der Karte. Das Restaurant bietet den optimalen Rahmen für Feiern aller Art, seien es Konfirmationen, Hochzeiten, Geburtstage oder Jubiläen.

Parkplätze befinden sich auf dem Parkdeck hinter dem Haus. Anfahrt ist über die Parchimer Straße / Schmahlsweg.



## Wandselelauf am 3. Mai

(RB) Zum 30. Mal findet der Wandselelauf, in diesem Jahr am 3. Mai, mit voraussichtlich rund 1.500 Teilnehmern statt, darunter knapp 1.000 Kinder und Jugendliche. Ein Teil der Langstrecke führt auch in diesem Jahr durch Rahlstedts Naturschutzgebiet Höltigbaum. Die Kinder laufen eine 1,2 Kilometer lange Ortskern-Run-

de. Wer sich bis zum 20. April anmeldet, kann seine Startnummer bereits ab dem 27.4. (Meldeschluss) in der AMTV-Geschäftsstelle, Rahlstedter Straße 159, während der Öffnungszeiten abholen – oder am Sonnabend vor dem Lauf zwischen 16 und 20 Uhr. Mehr Informationen, Online-Anmeldungen sowie der Streckenplan unter [www.wandselelauf.de](http://www.wandselelauf.de).

## Neues vom Kulturverein Rahlstedt

(RB) Bei der Jahreshauptversammlung des Rahlstedter Kulturverein e. V. am 24. März in der Parkresidenz Rahlstedt resümierte die 1. Vorsitzende des Vereins, Carmen Hansch, die Vereins-Aktivitäten des vergangenen Jahres: Ein Höhepunkt war sicher die Jens Cords-Ausstellung im Böttgerhof, zu deren Eröffnung rund 200 Interessierte erschienen waren. Im Januar 2015 hat eine neue Reihe unter dem Titel „Rahlstedter im Gespräch“ begonnen, die etwa alle sechs Monate stattfinden soll. Letzte größere Veranstaltungen waren die Lesung mit dem „Extrembotaniker“ Jürgen Feder und die Präsentation des Kulturvereins auf der Wandsbeker Kulturbörse. Auch ein Runder Tisch zum Thema Weihnachtsbeleuchtung in Rahlstedt konnte jüngst ins Leben gerufen werden.

Im April 2015 sind ein Ateliergespräch mit dem Rahlstedter Künstler Heino Marquart, am 17. April eine Stadtführung mit Marion Röhsel, am 29. Mai eine Lesung mit Dennis Gastmann im Gymnasium Rahlstedt und am 6. Juni eine historische Führung mit Werner Jansen am Höltigbaum (Treffpunkt 10 Uhr, Haus der Wilden Weiden) terminiert. Am 21. Mai wird es außerdem einen Stammtisch im Restaurant „Bei Dino“ im AMTV-Gebäude geben. Weiterhin angedacht sind Kunst und Kultur auf dem Rahlstedter Friedhof mit dem KulturWerk, ein Malwettbewerb und eine Zusammenarbeit mit den Schulen, um ihnen die Geschichte Rahlstedts näher zu bringen. Natürlich wird es auch in diesem Jahr die Rahlstedter Kulturwochen (Anmeldeschluss Ende April) geben, für die diesmal neu eine Auftaktveranstaltung im Rahlstedt Center geplant ist. Werner Jansen berichtete, dass der Arbeitskreis Geschichte Verstärkung brauche. So sei nun auch Wera Träncker wieder mit dabei und helfe bei der Vorbereitung des Rahlstedter Jahrbuchs für Geschichte und Kultur. An der

Doppeleiche auf dem Helmut-Steidl-Platz wurde kürzlich der Gedenkstein gereinigt, eine Tafel dazu soll im April aufgestellt werden. Aus einer Liste von erhaltenswerten Häusern wurden vom Bezirksamt 21 Vorschläge angenommen, die unter Milieuschutz gestellt werden könnten. Bei den Vorstandswahlen wurden der 2. Vorsitzende Markus Berns und der 3. Vorsitzende Werner Jansen einstimmig wiedergewählt, Rechnungsprüfer wurde Karl-Heinz Böttger. Die 1. Vorsitzende Carmen Hansch lobte die Zusammenarbeit als vertrauensvoll und gut. Der Verein hat derzeit 81 Mitglieder. Im Anschluss berichteten Herr Stengel und Herr Wysocki vom Runden Tisch Rahlstedt über die Entwicklungen rund um das „gelbe Dorf“, die Flüchtlingsunterkunft an der Rahlstedter Straße 8. Hier leben nur Familien – von den 118 Menschen sind alleine 70 Kinder. Aus den ehemals 30 Interessierten, betreut von den Rahlstedter Kirchengemeinden, hat sich inzwischen eine Gruppe von 80 engagierten Menschen gebildet, die den Flüchtlingen in dieser Folgeunterkunft Deutschkurse, Kinderbetreuung, Familienpatenschaften, Nähgruppe, Fahrradwerkstatt sowie Badminton und Kinderturnen (AMTV) anbieten. Geplant sind außerdem Projekte vom Gymnasium Rahlstedt wie ein Jugendclub und eine Theatergruppe. Der nächste Runde Tisch findet am 19. Mai um 19 Uhr im Gemeindesaal der Martinskirche, Hohwachter Weg 2, statt. Da in Hamburg ca. 20.000 Plätze für Folgeunterkünfte fehlen, sind weitere Standorte an der Grunewaldstraße für 400 Flüchtlinge und auf dem Gelände des TSV Hohenhorst an der Sieker Landstraße mit 250 Plätzen in 2016 geplant. Die Runden Tische wollen daher zusammenarbeiten, um sich besser auszutauschen, es soll daraus ein Runder Tisch für den ganzen Stadtteil entstehen. Auch eine Internet-Plattform ist geplant.

## Sprechzeiten der Wegeaufsicht

(RS) Seit Mitte März gelten für Di. und Do. von 13.30 bis 15.30 Uhr bei der Wegeaufsicht, geänderte Sprechzeiten. Rahlau 75, 22041 Hamburg Die Sprechzeiten finden dann statt.



(RB) Bei einer gemeinsamen Aktion der Kerzenwerkstatt „die Wunderkerze“ in Stapelfeld, hinter der Schule 2, und der Markusgemeinde aus Rahlstedt durften Flüchtlingskinder aus dem „Gelben Flüchtlings-Dorf“ in Rahlstedt Kerzen ziehen. Dank sofortiger Integration der Kinder mit Herkunftsländern von Syrien bis Pakistan in Kindergärten, Schulen und dank ehrenamtlicher Unterstützung sprechen die meisten Kinder bereits sehr gut Deutsch und konnten sich daher ohne Schwierigkeiten beteiligen. Die Aktion soll ein positives Zeichen setzen und darauf aufmerksam machen, dass sich hinter dem Wort „Flüchtling“ Menschen und auch viele Kinderschicksale verbergen. (Foto: Die Wunderkerze)

## „Rahlstedt Rockt!“ vorverlegt

(RB) „Rahlstedt rockt!“ soll für alle Altersgruppen geplant. dieses Jahr bereits im Juli stattfinden - und zwar diesmal an zwei Tagen: vom Freitagnachmittag, 17. Juli, bis in die Nacht von Sonnabend, 18. Juli. Grund ist der späte Beginn der Sommerferien, durch die kaum Vorbereitungszeit bleibt, um die Veranstaltung wie bisher im September starten zu lassen. Zudem gehen so viele Bewerbungen ein, dass das Programm nun breiter und vielfältiger aufgestellt werden kann. Neben Bühnenauftritten sind weitere attraktive Aktivitäten

Neben einem Angebot an kulinarischen Spezialitäten, diversen Präsentationen, Kinderanimation, einem Game-Zelt und allerhand Kreativem denken die Organisatoren der Neue Schule Hamburg e. V. zum Beispiel über eine besondere Art Verlosung nach. Alle Anregungen sind willkommen, genauso Unterstützer bzw. Sponsoren mit frischen Ideen, Geld- und/oder Sachspenden. Wer mitmachen möchte, schreibt eine E-Mail an [mitmachen@rahlstedtrockt.de](mailto:mitmachen@rahlstedtrockt.de).



## Beachtung der Anleinpflcht

(RB) Im Laufe der vergangenen Wintermonate sind in den Randbereichen des Bezirks Wandsbek fast ein Dutzend Rehe durch freilaufende, wilde Hunde getötet worden. In allen Fällen ist das bestehende Anleingebot in Wäldern, Naturschutzgebieten, geschützten Biotopen sowie in Landschaftsschutzgebieten von den Hundehaltern missachtet worden. Aus diesem Anlass fordert das Bezirksamt eindringlich dazu auf, die genannten Anleinpflchten zu beachten - insbesondere in der anstehenden Setzzeit der Rehkitze. Diese gilt in diesen Gebieten auch für Per-

sonen, die Inhaber einer Befreiung von der Anleinpflcht nach dem Hundegesetz sind. Bei Verstößen gegen Anleingebote in diesen Bereichen handeln Hundehalter ordnungswidrig und müssen mit einem Bußgeld von bis zu 250 Euro rechnen. In schwerwiegenden Fällen kann das Reißen von Wildtieren durch einen vom Hundehalter nicht ausreichend beaufsichtigten Hund auch als Straftat nach dem Tierschutzgesetz geahndet werden. Das Hundegesetz sieht zudem die Möglichkeit der Untersagung der Hundehaltung bei mehrfachen oder einem groben Verstoß vor.

## Radverkehrskonzept

(RB) Das Bezirksamt Wandsbek bietet noch bis Ende Juni die Online-Beteiligungsplattform [www.FahrRat-Wandsbek.de](http://www.FahrRat-Wandsbek.de) an. Ziel ist es, die Bürger an den Planungen des Radverkehrskonzepts zu beteiligen. Hier können Anregungen und Vorschläge eingebracht werden, die in das zu entwickelnde Konzept einfließen. Auf der Online-Seite sind die Wandsbeker Stadtkarte und ein Fragenkatalog abgelegt. Dort können Interessierte Angaben aus Radfahrersicht einfügen. Darüber hinaus sind einige allgemeine Fragen zur Fahrradnutzung sowie zur Beurteilung der Radverkehrsbedingungen in Wandsbek integriert. Die Ergebnisse der Befragung werden auf der genannten Internetadresse voraussichtlich im Herbst dieses Jahres vorgestellt.

## ART Theater sucht...

Die Alt-Rahlstedter Theatergruppe (ART) ist dringend auf der Suche nach einer weiblichen Darstellerin ab 25 für ihre kommende Produktion. Außerdem wird auch noch ein Souffleur/eine Souffleuse ab 18 Jahren gesucht. Haben Sie Lust auf der Bühne zu stehen? Oder möchten Sie den Darstellern gerne die Texte zuflüstern? Interessierte melden sich bis 1. April per E-Mail an [info@art-hh.de](mailto:info@art-hh.de) oder unter Tel. 677 00 39.

## Dantes Göttliche Komödie

Am Donnerstag, den 16. April, findet um 19.30 Uhr, ein Werksgespräch des Kulturwerks Rahlstedt in der Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstraße 3a, zum Thema „Dantes Göttliche Komödie in sechzig Minuten“ statt. Literaturwissenschaftler Prof. Dr. Marc Föcking erläutert, warum die „Göttliche Komödie“ Dante zum wichtigsten italienischen Dichter (1265 bis 1321) und Nationalheiligen machte, dessen Portrait heute sogar die italienische Zwei-Euro-Münze ziert. Das Werk fasst das Wissen des Mittelalters über Diesseits wie Jenseits, über Geschichte und Politik, über Gut und Böse zusammen. Eintritt frei. Spenden sind willkommen.



**In der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 29.3.15, werden die Uhren von 2 auf 3 Uhr vorgestellt. (Sommerzeit)**

## 10.000 Schoko-Eier suchen

Am Ostersonntag, den 5. April, lädt zum 42. traditionellen Ostereiersuchen der CDU-Ortsverband Rahlstedt Familien in den Jugendpark Rahlstedt ein. Kinder im Alter bis zu fünf Jahren dürfen sich auf die Suche nach den 10.000 bunten Schokoladeneiern machen. Pünktlich um 11 Uhr, mit Glockenschlag der Alt-Rahlstedter Kirche, wird hinter der Schwimmhalle auf der großen Wiese das Ostereiersuchen von der stellvertretenden CDU-Landesvorsitzenden Dr. Friederike Föcking und dem „Vater des Ostereiersuchens“, dem CDU-Bürgerschaftsabgeordneten Karl-Heinz Warnholz, eröffnet. Für Kinder, die an diesem Tag Geburtstag haben, gibt es zudem einen großen Schokoladen-Osterhasen.



[www.alker-wurstspezialitaeten.de](http://www.alker-wurstspezialitaeten.de) · [info@alker-wurstspezialitaeten.de](mailto:info@alker-wurstspezialitaeten.de)  
Neuer Höttigbaum 14 · 22143 Hamburg · Tel. (040) 43 61 31 · Fax (040) 43 53 08  
Jeden Donnerstag und Freitag von 8 - 16 Uhr

**Vor Ostern: Mittwoch 1.4. und Donnerstag 2.4.2015**

## Delikatessen zum Osterfest

*Verwöhnen Sie Ihre Lieben doch einmal mit einem Festtagsbraten.*

**Besonders zu empfehlen:**

**Lammkeule, Lammrücken, Lammfilet**

Selbstverständlich bekommen Sie auch alles vom Rind, Schwein und Geflügel.

Große Auswahl an Fleisch, Wurstwaren sowie Grillartikeln.

*Wir wünschen unseren Kunden frohe Ostern!*



## Hausverwaltung: Zuverlässigkeit & Service

Sachkundig und mit Einfühlungsvermögen sichern wir die Interessen der Eigentümer bei der Verwaltung von **WEG-Anlagen** und **Zinshäusern**. Gerne stellen wir Ihnen unser Leistungsspektrum vor.

Unsere Fachkompetenz erstreckt sich auch auf den **Verkauf** und die **Vermietung** von Wohnimmobilien. Sprechen Sie uns an!

**BIBOW**  
Immobilien



[www.Bibow-Immobilien.de](http://www.Bibow-Immobilien.de)



Tel. 040 / 608 75 100



## Ein fröhliches Osterfest wünscht Ihnen



## Feinkost Hinrichs



### Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß.

Unser freundlich und fachlich qualifiziertes Personal berät Sie gern.

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

**Montag bis Freitag:**  
7:30 Uhr - 19:00 Uhr

**Samstag:**  
7:30 Uhr - 13:00 Uhr

**HAUSLIEFERUNG!**



EDEKA Feinkost Hinrichs · Brockdorffstraße 94-96 · 22149 Hamburg  
Telefon: 040 / 673 91 353 · Fax: 040 / 673 91 354 · Mail: [hinrichs.nord@edeka.de](mailto:hinrichs.nord@edeka.de)



# Ostergrüße vom Rahlstedter Wochenmarkt

Anzeigensonderveröffentlichung



## Gesundes und Feines für Ostern



(RB) Ein Bummel über den Rahlstedter Wochenmarkt lohnt sich zurzeit ganz besonders. Alles, was zu Ostern auf den Festtagstisch gehört, wird hier jetzt angeboten. Dabei versetzen einen die Vielfalt an Waren, die hübschen Dekorationen und vielen bunten Blumen schon gleich in die richtige Frühlings-Stimmung.

Die besondere Markt-Atmosphäre und die persönliche Ansprache und Beratung an den vielen unterschiedlichen Ständen machen den Einkauf hier immer wieder zu einem besonderen Erlebnis. Fürs kalte Buffet, Frühstück oder

Brunch werden diverse Sorten Käse, Aufschnitt, Antipasti, Eier, Räucherfisch und leckere Salate angeboten. Ein köstliches Ostermenü kann man mit frischem Fleisch und Fisch, Kartoffeln und Gemüse, darunter zum Beispiel auch der erste Spargel, zusammenstellen. Bei einem Marktbummel kann man sich tolle Anregungen holen und auch gleich die Osterdeko mitbesorgen: Traumhafte Blumengestecke gibt es nämlich ebenfalls.

Als besonderen Service bieten viele der Händler ihren Kunden eine Stunde kostenloses Parken an. (Fotos: Ewert)



(RB) Auf der Vorstandssitzung der Rahlstedter Wochenmarktgemeinschaft am 23. März ergaben die Neuwahlen des Vorstands folgendes Ergebnis: 1. Vorsitzender der Marktgemeinschaft ist nun Thomas Petrovic (links im Foto), 2. Vorsitzender Marc Baum (nicht auf dem Bild), 3. Vorsitzender Malte Strömring (Mitte) und zum Schatzmeister wurde Frank Manigel (rechts im Foto) ernannt. Der Vorstand wünscht sich noch weitere attraktive Stände, um das Angebot auf dem Wochenmarkt zu bereichern. Interessierte wenden sich an den Marktmeister Herrn Wulf. (Foto: Ewert)

# FISCH SCHLOH

seit 1949

INTERNATIONALE FISCHDELIKATESSEN · GOURMET QUALITÄT

**Ostersalat** Nordseekrabben, Lachs und Ei  
in Wasabicreme 100 g € **2,59**

Reservieren Sie sich Ihren Fisch zu Ostern  
und geben Sie Ihre Bestellung auf.

TELEFON 0171-8118568 · WWW.FISCH-SCHLOH.DE

Für Sie  
seit 1970

Die Spatzen pfeifen's  
von den Ästen  
**MaMa's GEMÜSE**  
schmeckt am BESTEN.

auf dem  
Rahlstedter  
Wochenmarkt

aus Vierlanden  
**Marc-Simon Pahl und  
Mathias Peters**



## Mathias Graff

Schnittblumen · Gestecke  
Beet- und Balkonpflanzen

Jeden Mittwoch und Samstag



Spezialist für Katenschinken,  
Räucher- und Wurstwaren



**Spezieller Heidekatenschinken**  
superweich & mild oder kernig & mild.  
Auf Wunsch vakuumieren wir Ihre Ware.

Hurra, die Spargelzeit ist da,  
mit Huber's Schinken ist doch klar!

## BARDOWICKER

FRISCHGEMÜSE & KARTOFFELN  
AUS EIGENER ERNTE!

Familie Prigge

Huderstraße 7 · 21357 Bardowick  
www.fit-durch-gemuese.de



## Gärtnerei von Hacht

...für Sie auf den Wochenmärkten in Rahlstedt,  
Lohbrügge, Maschen und Nettelburg  
Tel.: 0173 2 07 47 39 · www.gaertnerei-von-hacht.de

Beachten Sie bitte unser aktuelles Frühlingsangebot:

**10 Bellis- oder Primel-Pflanzen** für nur **8,00 €**

\* Preis bezieht sich auf die Abnahme von 10 Pflanzen \* gilt bis zum 04. April 2015 \*  
\* Verfügbarkeit der Ware vorausgesetzt! \*

# Ostergrüße vom Rahlstedter Wochenmarkt



## Gesunde Schlankmacher frisch vom Feld



(RB) Im April werden schon viele heimische Salate und Gemüse aus eigenem Anbau von den Markthändlern angeboten, darunter Gurken, Radieschen und Möhren. Ein knackig-frischer Frühlings-Salat ist gesund und auch für eine schlanke Figur bestens geeignet. Salatgurken etwa bestehen zu rund 95 Prozent aus Wasser und sind reich an natürlichen Mineralstoff Kalium. Mit gerade einmal 12 Kalorien pro 100 Gramm sind Gurken echte Schlankmacher. Das Gemüse enthält kaum Kohlenhydrate und nur sehr wenig Zucker – beste Voraussetzungen für eine Low-Carb-Diät, bei der die Pfunde kräftig purzeln. Dass Möhren gut für die Augen sind, ist schon lange bekannt. Grund dafür ist ihr hoher Gehalt an Beta-Carotin. Tomaten sollen den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken und bei Kaliumman-

gel helfen. Auch junger Spinat sowie verschiedene Salatsorten werden bereits frisch vom Feld angeboten. Spinat senkt ebenfalls den Blutdruck und Cholesterinspiegel und entlastet das Herz. Weitere gesunde Schlankmacher aus heimischem Anbau sind Spargel und Rhabarber. Beide bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und enthalten außerdem viele Vitamine und Mineralstoffe: Rhabarber versorgt den Körper mit Kalium, Eisen und Phosphor, Spargel ist reich an Calcium, Kalium, Vitamin C und Folsäure.



### Rezept-Tipp:

## Frühlingsalat mit Erdbeeren und kandierten Walnüssen



(Foto: Feinkost Dittmann)

#### Zutaten (für 4 Portionen):

175 g Walnüsse,  
2 EL Butter,  
1 TL Salz,  
½ TL Paprikapulver,  
½ TL Kreuzkümmel,  
½ TL Koriander,  
1 TL Honig,  
1 TL Dijon-Senf,  
30 ml Himbeer-Essig,  
2 EL Balsamico-Essig (z. B. von PONTI),  
60 ml Walnussöl (z. B. La Tourangelle),  
1 TL Salz,  
4 Handvoll gemischter Salat,  
1 kleine Schalotte gehackt,  
400 g frische Erdbeeren (in Scheiben geschnitten),  
250 g Ricotta-Käse.

**Zubereitung:** Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Kreuzkümmel, Koriander, Paprika und Salz hinzufügen. Dann Walnüsse zugeben und anrösten. Senf, Essige und Walnussöl mit Salz und Honig in einer Schale verrühren. Gehackte Schalotte hinzufügen. Nun den Salat in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit Ricotta-Käse, kandierten Walnüssen und Erdbeeren garnieren und servieren.

## Wrobel's Würstchen

WO NICHT NUR DIE CURRYWURST LECKER SCHMECKT,  
**Curry/  
Pommes** nur **3,60 €**  
SONDERN AUCH DIE DOLLI POMMES SIND PERFECT.



## Manigel's Spezialitäten

... genießen Sie die Gipfel der Genüsse!



Mindestens **100** leckere Käsespezialitäten sowie ein vielseitiges Sortiment an Schmankerln wie Wurst, Schinken, Speck, Konfitüren und Feinkostspezialitäten warten auf Sie!

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

Fischräucherei

Fritz Meyer

Zu Ostern  
leckere Salate.

Räucherware aus  
eigener Räucherei

Frischer Fisch und Feinkostsalate aus eigener Herstellung.

HOF WARNECKE

www.hof-warnecke.de

Gemüsebaubetrieb Familie Warnecke

• frischer Spargel • neue Kartoffeln • div. Kräutertöpfe  
• knackige Radieschen • Salate • Vierländer Spinat, u.v.m.

gegenüber  
der HASPA

## Öffnungszeiten an Feiertagen

In den kommenden Wochen sonnabend, am Sonnabend, sind aufgrund der anstehenden Feiertage einige der Wochenmärkte im Bezirk Wandsbek geschlossen. Den Rahlstedter Wochenmarkt betrifft dies nicht: Am Sonntag, den 4. April (Oster-

den 2. Mai, sowie am Sonnabend, den 23. Mai (Pfingsten), und am Mittwoch, den 13. Mai, findet der Markt in der Rahlstedter Bahnhofstraße und Schweriner Straße wie gewohnt von 8-13 Uhr statt.

Wochenmarkt  
Rahlstedt

JEDEN MITTWOCH UND SONNABEND BIS 13 UHR



# Frohe Ostern

Wir Händler vom Wochenmarkt wünschen Ihnen ein schönes, sonniges Osterfest.

Wir bieten Ihnen  
1 Stunde kostenloses  
Parken im Parkhaus  
Mecklenburger  
Straße!



# FARMSEN-BERNE

## Hanseatische Vollblutmusiker

Am Mittwoch, den 15. April, findet um 16 und um 20 Uhr ein Konzert mit „Bidla Buh“ unter dem Titel „Sekt, Frack und Rock ‚n‘ Roll“ im Gemeinschaftshaus Berne, Karlshöher Weg 3, statt. Drei hanseatische Vollblutmusiker präsentieren mit prickelnder Laune und vortrefflicher Eleganz ein knallbuntes Potpourri musikalisch-komödiantischer Leckerbissen - Musik-Comedy vom Allerfeinsten! Kartenvorverkauf bei Romano Reitbedarf, U-Berne, Berner Heerweg 401, und Ziel Reisen, Kriegkamp 2.

SEIT 86 JAHREN IHR FISCHFACHGESCHÄFT  
SALATE UND MARINADEN  
AUS EIGENER HERSTELLUNG

**Karwoche-  
Fischwoche!**

*Wir wünschen  
unseren Kunden  
schöne Ostern*



**Fisch dahm**  
TÄGLICH WARMER  
BRATFISCH

Mittagstisch von 11.30 bis 16.00 Uhr mit frisch gebratenem Fisch.

Di.-Fr. 7-18 Uhr, Sa. 7-12 Uhr, Montag Ruhetag  
Hermann-Balk-Straße 114 • Tel. 6 44 85 39

**FLEISCHEREI  
UWE KNOLL**

www.fleischerei-knoll.de  
HH-Berne, Hermann-Balk-Str.114  
Tel.: 040 /644 97 83

*Frohe Ostern*

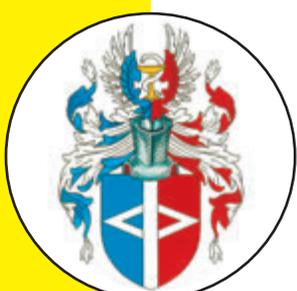
wünschen Fleischermeister Uwe Knoll und Team

**BERNSTEIN  
APOTHEKE**

Beate Thomsen  
Herm.-Balk-Str. 112  
22147 Hamburg  
Telefon 6 44 90 02

**BERNER  
APOTHEKE**

Helmut Thomsen  
Herm.-Balk-Str. 139  
22147 Hamburg  
Telefon 644 90 81



... die mit den  
Parkplätzen



**Wir wünschen unseren Kunden  
viele schwefelarme Ostereier  
von freihockenden Hasen.**

... die am  
U-Bahnhof Berne



## Ü 40-Party in Berne

Am Sonnabend, den 28. März, DJ sorgt für fetzige Tanzmusik, außerdem werden leckere Cocktails und Brezeln angeboten. Karten gibt es an der Saselheider Weg 6, statt. Ein Abendkasse.

## Verbindung für Nachtbus

(dh) In einem Antrag des Rahlstedter Regionalausschusses Ende vergangenen Jahres wurde die zuständige Fachbehörde gebeten, den HVV um Service-Optimierung in der Anschlussverbindung am U-Bahnhof Berne zu Nachtbussen bei Fahrten am Wochenende mit der U-Bahn zu bitten. Die Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation hat auf Grundlage von Auskünften des Hamburger Verkehrsverbunds (HVV) inzwischen dazu Stellung bezogen. Demnach sei die planmäßige Übergangszeit von vier Minuten zwischen U-Bahn und Nachtbus in der Regel ausreichend und würde bereits einen gewissen Verspätungspuffer beinhalten. Über eine Häufung von größeren Verspätungen auf der U1 im Nachtverkehr sei nichts bekannt. Die Nachtbuslinie 648 könne außerdem nur circa drei Minuten über die planmäßige Abfahrtszeit hinaus auf eine verspätete U1-Ankunft in Berne warten, da ansonsten weitere Anschlüsse gefährdet wären. Zum Jahresfahrplan 2015 wird die Anzahl der Abfahrten jedoch ausgeweitet. Anstatt der jetzigen drei stehen dann vier Abfahrten der Nachtbus-Linie 648, sowie zusätzlich eine Abfahrt der Stadtbus-Linie 275 von U-Bahnhaltstelle Berne nach Meiendorf zur Verfügung.

## Straßenbau vorerst ausgesetzt

(dh) Die rot-grüne Koalition in Wandsbek hat in die Januar-Sitzung des Ausschusses für Wirtschaft und Verkehr der Bezirksversammlung einen Antrag eingebracht mit dem Ziel, dass die durch das Bezirksamt Wandsbek vorgenommenen Planungen zur endgültigen Herstellung der Straße Krögerkoppel bis auf weiteres ausgesetzt werden. Die Straße liegt mitten in dem 700.000 Quadratmeter großen Areal, das die Umweltbehörde als Überschwemmungsgebiet (ÜSG) Berner Au festsetzen will. Die Wandsbeker Koalition begründete die Verschiebung der Straßenbaumaßnahme mit der noch fehlenden Verordnung für das ÜSG. Deren Auswirkungen auf die Pläne seien „unklar“. Mit der Verschiebung solle einer

weiteren „Verunsicherung vor Ort“ vorgebeugt werden. Dabei war den Politikern weniger Verunsicherung als vielmehr lautstarker Protest gegen das ÜSG entgegengeschlagen. Sogar von kalter Enteignung war die Rede (der RUNDBLICK berichtete). Die Umweltbehörde prüft derzeit die zahlreichen Einwendungen der Anwohner. Aber auch gegen den Straßenbau gibt es massive Anwohnerproteste. Für die „erstmalig endgültige Herstellung“ einer Straße fallen pro Grundstück Anliegerbeiträge zwischen 7.000 und 14.000 Euro an. Der Straßenbau stößt vor allem auf Unverständnis, weil den Bürgern bauliche Maßnahmen auf ihren Grundstücken im ÜSG grundsätzlich verboten oder nur stark eingeschränkt möglich sind.

## Folkloretanz in Berne

Am Sonntag, den 26. April, zeigt von 15.30-17.30 Uhr (Einlass ab 15 Uhr) die Gruppe „Zugvogel“ im Gemeinschaftshaus Berne, Karlshöher Weg 3, schwungvolle Folkloretänze von Deutschland über Schottland bis zu den Balkanländern mit farbigen Kostümen und wechselnden Formationen. Der geringe Eintrittspreis beinhaltet den Verzehr von Kaffee und Kuchen.

## Geänderte Markt-Öffnungszeiten

Normale Wochenmarkt-Öffnungszeiten sind: Farmsen (Berner Heerweg): Di.+Do. 14-18 Uhr, Berne (Hermann-Balk-Str.): Di. 8.30-13 Uhr, Fr. 9-18 Uhr. Am Karfreitag, 3. April, Ostermontag, 6. April, Fr., 1. Mai, Do., 14. Mai (Himmelfahrt) sowie Pfingstmontag, 25. Mai, fallen alle Märkte in Wandsbek aus.



# MEIENDORF



## Kein Osterfeuer Dreieckskoppel

(RB) In diesem Jahr findet das beliebte Osterfeuer der Freiwilligen Feuerwehr Meiendorf auf der Wiese Ecke Dreieckskoppel nicht statt. Das Osterfeuer werde aktuell nur noch alle zwei Jahre veranstaltet. Der nächste Termin ist also erst am Ostersonnabend 2016.

## Umleitung Meiendorfer Straße

(RB) In der Meiendorfer Straße werden derzeit zwischen dem Schierhornstieg und dem Spitzbergenweg die Fahrbahn und die Nebenflächen erneuert. Die Kreuzung Meiendorfer Straße / Spitzbergenweg wird zu einem Kreisverkehr umgestaltet. Während dieser Zeit wird die Meiendorfer Straße zu einer Einbahnstraße stadtauswärts. Für den Verkehr in Richtung Stadtzentrum ist eine Umleitung über Hellmesbergerweg, Nordlandweg, Jesselallee und Saseler Straße eingerichtet. An einem Wochenende im Oktober wird unter Vollsperrung der Meiendorfer Straße die Asphaltdeckschicht eingebaut. Die Arbeiten werden voraussichtlich erst Ende Oktober 2015 abgeschlossen sein.

## Frühlingskonzerte

Am Mittwoch, den 8. April, und Donnerstag, den 9. April, finden jeweils um 19.30 Uhr auch in diesem Jahr die traditionellen Frühjahrskonzerte in der Aula des Gymnasiums Meiendorf, Schierenberg 60, statt. Mit einem bunt gemischten und heiter-beschwingten Programm präsentieren sich alle Musikgruppen der Schule. Karten an der Abendkasse.

## Überholen unterbinden

(dh) Mit einem Beschluss des Regionalausschusses Rahlstedt wurde die Fachbehörde gebeten, bis zur Grundinstandsetzung der Meiendorfer Straße eine vorübergehende Möglichkeit zu finden, die das Überholen von Linksabbiegern in den Schneehuhnkamp, Wildgansstraße sowie in die Sackgasse Meiendorfer Straße 47-55 über den Bürgersteig verhindert. Laut Polizeikommissariat (PK) 38 könnten im östlichen gemeinsamen Geh-/Radwegbereich der Meiendorfer Straße Einmündung Schneehuhnkamp Poller aufgestellt werden, um das Vorbeifahren an den Linksabbiegern über den Geh-/Radweg zu unterbinden. Zurzeit sei hier ein Überholen aufgrund einer Kabelbrücke zur Durchführung eines Neubaus aber nicht möglich, so dass nach deren Demontage und Herstellung der dortigen Nebenflächen die Situation neu beobachtet und bewertet werden müsse.

## Neuer Standort FF Meiendorf

(dh) Aufgrund von Anwohnerbeschwerden über Lärmbelästigung in der Lofotenstraße durch die Freiwillige Feuerwehr Meiendorf, hatte die Bezirksversammlung Wandsbek den zuständigen Behörden einen Umzug auf das Gelände der ehemaligen Druckerei Broschek im Bargkoppelweg empfohlen (der RUNDBLICK berichtete). Inzwischen bewertet die Innenbehörde den vorgeschlagenen neuen Standort als prinzipiell nutzbar. Allerdings müsse zuvor die Finanzierung des Grundstückserwerbs und des neuen Feuerwehrgebäudes geklärt werden. Erst danach könne über Bodenuntersuchungen oder den Verkauf des alten Geländes entschieden werden. Die Wirt-

schaftsbehörde wies darauf hin, dass das Gelände bereits Anfang 2015 von einer Privatperson gekauft wurde. Sie stimme dem Umzug daher nur unter der Voraussetzung zu, wenn der neue Feuerwehrstandort zukünftig anzusiedelnde Gewerbebetriebe nicht negativ beeinträchtigen würde. Die Umweltbehörde meldete, dass das Grundstück in Hinsicht auf mögliche Altlasten als Verdachtsfläche nicht aktenkundig sei. Aktuelle Luftbilder würden zeigen, dass das Druckereigelände zu über 90 Prozent versiegelt sei. Die Behörde könne allerdings nach einem Ankauf eine Bodenuntersuchung veranlassen, für deren hohe Kosten aber der Bezirk Wandsbek aufkommen müsste.

## Fehlender Bus-Unterstand

(dh) Die Bushaltestelle Spitzbergenweg der Buslinie 275 Richtung Rahlstedt wird stark von Fahrgästen frequentiert. Nicht nur die Schüler der unmittelbar benachbarten Stadtteilschule Meiendorf, auch die umliegende Bevölkerung nutzt diesen Einstieg in Richtung Berne im gesamten Tagesverlauf intensiv. Leider gibt es an dieser Haltestelle noch keinen Fahrgastunterstand. Vor diesem Hintergrund hat die CDU-Fraktion im Regionalausschuss Rahlstedt einen Antrag eingebracht in dem der Vorsitzende der Bezirksversammlung gebeten wird sich bei der Hochbahn dafür einzusetzen, dass die Haltestelle Spitzbergenweg der Linie 275 Richtung Rahlstedt einen solchen Unterstand erhält.



THOMAS HELLWIG

- Hard- und Softwareverkauf aller gängigen Hersteller
- Software Neu- und Updateinstallation
- Pflege, Erweiterung und Updateservice der bestehenden Systeme
- Netzwerkservice
- Internetservices

Kein Ladengeschäft – Telefonische Terminabsprache erwünscht.  
Wir kommen auch gerne zu Ihnen!

Telefon 0 40 / 60 09 75 75

HELLTHO KG · BARGKOPPELWEG 67 · 22145 HAMBURG  
<http://www.helltho.de> · [info@helltho.de](mailto:info@helltho.de)

Seit über 30 Jahren in Meiendorf

## SP:Witt

TV, Video, HiFi, Telecom, Haustechnik . . . persönlich.

## Jetzt Metz kaufen!

Standort Deutschland sichern!

## Wir wünschen unseren Kunden frohe Ostern!

Telefon 0 40 / 678 56 03 · Fax 0 40 / 679 18 59  
22145 Hamburg · Grönländer Damm 1  
[www.servicepartner.de](http://www.servicepartner.de)

**ServicePartner**

## BÜRGERHAUS IN MEIENDORF

- Ostergestecke** selbst gefertigt, für Groß und Klein ab 7 Jahre, So., 1. April, 17-18.30 Uhr.
- Ayurveda-Kur** - Lichtbildervortrag über eine der ältesten Medizinarten der Welt und eine Reise durch Indien, Mi., 8. April, 19.30 Uhr.
- Frauen-Flohmarkt** für Damenbekleidung, Schmuck und kleinere Haushaltsgegenstände, So., 12. April, ab 11 Uhr (im Gebäude des BIM).
- Dans e Motion:** Frei tanzen für Menschen jeden Alters. Fr. 17. April, 18-19.30 Uhr. Nächster Termin: 24. April, danach 14-tägig.
- Theaterstück** „Geburtstagsturbulenzen“ oder die Rückkehr der Diven – präsentiert vom Theater Mimus e.V., Fr., 17. April, 20 Uhr.
- Spiele-Nachmittag** für Eltern mit Kindern, Di., 21. April, 15-17 Uhr.
- Kräuterführung** „Heilpflanzen und Wildkräuter vor unserer Haustür“ am So., 26. April, 14 Uhr.
- Ort für alle Veranstaltungen:  
**Bürgerhaus Meiendorf**  
Saseler Straße 21, 22145 Hamburg.  
**Infos/Anmeldungen:** Tel. 6 78 91 22, [www.bim-hamburg.de](http://www.bim-hamburg.de)



# VOLKSDORF

## Tierarzt auf Rädern



**Ihr Haus-Tierarzt  
beim Tier zu Haus**

Dr. Imke Bartels

Tel. 0172/7240332

[www.tierarzt-auf-raedern.de](http://www.tierarzt-auf-raedern.de)



## Polizei berät zum Einbruchschutz

(RB) Am Sonnabend, den 28. März, von 7.30-14 Uhr, berät das Polizeikommissariat 35 zum Thema „Einbruchschutz“ auf dem Bahnhofsvorplatz in VolkSDorf, Farmsener Landstraße 195. Dazu nutzen die Stadtteilpolizisten der Walddörfer das neue Infomobil der Hamburger Polizei, welches mit modernster Technik und Sitzplätzen ausgestattet ist, um detaillierte Tipps und Informationsmaterial auszugeben.

## Tanz um den Maibaum

Am Donnerstag, den 30. April, findet um 18 Uhr im Museumsdorf VolkSDorf, Im Alten Dorfe 46-48, wieder das traditionelle Aufstellen des Maibaums mit Hilfe der Freiwilligen Feuerwehr VolkSDorf statt. Die Dorfmusikanten spielen auf, die Volkstanzgruppe „Zugvögel“ lädt zum Tanz um den Maibaum ein und es werden wieder gemeinsam traditionelle Frühlingslieder gesungen. Für das leibliche Wohl ist mit Leckereien vom Grill, vom Fass und mit Maibowle gesorgt. Der Eintritt ist frei.

## Großer Sachbuch-Flohmarkt

Vom 21. April bis zum 2. Mai findet in der Bücherhalle VolkSDorf, Weiße Rose 1, ein großer Sachbuch-Flohmarkt statt. Sachbücher zu vielen verschiedenen Themen (z.B. Kochen, Handarbeiten, Reisen, Psychologie und Kunst) werden zu Sonderpreisen angeboten (Taschenbücher: Stück 0,50 Euro, gebundene Bücher: Stück 1 Euro). Der Flohmarkt findet während der Öffnungszeiten der Bücherhalle statt (Di.-Fr. 11-19 Uhr, Sa. 10-14 Uhr).

## Autismus-Infoabend mit Film

(RB) Am 1. April wird um 20 Uhr der Film „Im Weltraum gibt es keine Gefühle“ im Koralle Kino VolkSDorf, Kattjahren 1, gezeigt. Im Anschluss an den Film gibt es einen Austausch mit Interessierten, Betroffenen und Eltern. Autismus ist eine tief greifende Entwicklungsstörung, bei der häufig die Kommunikation sowie die soziale Interaktion gestört sind. Deshalb wollen betroffene Eltern darüber aufklären und Ängste nehmen. Mehr Infos gibt es unter [www.autismus-elternhilfe-hamburg.de](http://www.autismus-elternhilfe-hamburg.de).

## Geschichte der Schulen

Am Sonnabend, den 4. April, findet von 14-16 Uhr ein heimatkundlicher Spaziergang zur Geschichte der VolkSDorfer Schulen statt. Treffpunkt: Eingangsbereich des Museumsdorfs VolkSDorf, Im Alten Dorfe 46-48. Wo war die erste VolkSDorfer Schule? Warum hieß der Neubau der Hauswirtschaftsschule am damaligen Steinkamp „Backfischaquarium“? Außer dem: Auf dem Heidberg war das VolkSDorfer Schulzentrum, hier stand die zweite, dritte und vierte VolkSDorfer Dorfschule. Aus einer Privatschule entwickelte sich die VolkSDorfer Oberschule, zeitweise musste der Unterricht wegen der stark wachsenden Schülerzahlen in ein Wohngebäude ausweichen. 1931 zogen alle VolkSDorfer Schulen in die neue Walddörfer Schule.

## „VolkSDorffoffline“ neu in der Villa

(RB) Vom 15. April an wird bis zu den Sommerferien mit „VolkSDorffoffline“ an jedem Montag von 18.30-20 Uhr in der Ohlendörffschen Villa, Im Alten Dorfe 28, vom Kulturkreis Walddörfer eine lebendige Diskussion zwischen interessierten Menschen zu aktuellen Themen angestrebt. Gast am ersten Abend ist die bekannteste VolkSDorferin Ami Dose, die Gründerin der Hamburger Tafel, die von ihren Gesprächspartnern wissen möchte, wie sie sich die Zukunft der Hamburger Tafel vorstellen. Weitere Gäste und Themen: 20. April: Andreas Meyer (Haspa), Stiftungsvorsitzender der Stiftung Ohlendörffsche Villa und der Stiftung Museumsdorf VolkSDorf. Thema: Wie viele Stiftungen braucht VolkSDorf noch? 27. April: Annaliese Esch, Gründungsvorsitzende des Kulturkreis Walddörfer und langjährige Vorsitzende der Bezirksversammlung. Thema: Welche Bedeutung hat Kultur im Stadtteil? Diskussionsthemen im Mai, Juni und Juli: Auslaufmodell Europa, Olympia für Hamburg, Risiken und Chancen des Internets. Eintrittskarten im Vorverkauf im Wiener Kaffeehaus in der Villa während der Woche vorher und an der Abendkasse.

## Post Weiße Rose schließt

(dh) Zum 31. März wird die VolkSDorfer Filiale der Postbank in der Weißen Rose geschlossen. Obwohl das Auslaufen des Mietvertrages den verantwortlichen Stellen bei Post und Postbank länger bekannt war, erfolgte nicht die gemäß der Post-Universaldienstleistung vorgeschriebene frühzeitige Mitteilung einer Filialänderung an die Stadt Hamburg. Das hatte für große Aufregung in VolkSDorf gesorgt.

Inzwischen hat die Post mit Hochdruck nach einem neuen Standort im Ortskern VolkSDorf gesucht und wird bereits zum 30. März 2015 eine provisorische Filiale in der Eulenkrugpassage, Eulenkrugstraße 55-57 (Ecke Wiesenhöfen), eröffnen. Dort sollen zunächst Postdienstleistungen und die Bargeldversorgung sichergestellt werden. Ende Mai soll dann dort der neue Standort fertig gestellt sein, in dem dann wieder alle Dienstleistungen von Post und Postbank angeboten werden. Der bisherige Standort – das denkmalgeschützte Gebäude in der Weißen Rose 19 – wird nach umfassender Sanierung von der Sparkasse Holstein übernommen, die ihre Filiale aber voraussichtlich erst in 2016 eröffnen wird.

## Philosophische Gesprächsrunde

Am Donnerstag, den 25. April, geht es beim Philosophen-Talk um 19 Uhr in der KunstKate VolkSDorf, Eulenkrugstraße 60-64, um das Thema „Vernünftiger Glaube und blinder Eifer - Gedanken zu „Realos“ und „Fundis“ in der Religion“. Weitere Termine, Kosten (inkl. „Wein und Brezeln“) und mehr Infos unter [www.denkenden-ken.com](http://www.denkenden-ken.com).

## Gefahrensituation beseitigen

(dh) Der Fußweg entlang der Heinrich-von-Ohlendörff-Straße, der vom Senator-Neumann-Heim zur Bergstedter Chaussee führt, ist für Rollstuhlfahrer kaum nutzbar, weil er zu schmal ist und Gehwegplatten an einigen Stellen uneben sind. Der Rückschnitt, der dankenswerterweise erfolgt ist, hat das Grundproblem nicht behoben. So weichen Rollstuhlfahrer auf ihrem Weg zum U-Bahnhof Hoisbüttel immer wieder auf die Straße aus, was gerade bei Dunkelheit zu Gefahrensituationen führt. Vor diesem Hintergrund hat die SPD-Fraktion einen Antrag in den Regionalausschuss Walddörfer eingebracht, in dem das zuständige Fachamt gebeten wird, in Absprache mit der Straßenverkehrsbehörde, die Situation zu prüfen und Maßnahmen zur Verbesserung zu veranlassen.

Dabei sollen einerseits die konkreten Gefahrensituationen zeitnah beseitigt werden und andererseits Maßnahmen für eine nachhaltige Verbesserung der Wegesituation geprüft und gegebenenfalls für eine Aufnahme in das Arbeitsprogramm MR vorgemerkt werden.

# GESUNDHEIT | AKTUELL

Anzeigensonderveröffentlichung



# G

## In 10 Minuten wieder sehen können

Eine Sehverschlechterung im Alter schränkt den gewohnten Alltag des Betroffenen erheblich ein. Es gibt viele Ursachen dafür, aber auch viele moderne Möglichkeiten, das zu verhindern. Voraussetzung ist eine regelmäßige Augen-Vorsorge ab 40 und eine rechtzeitige Behandlung bzw. Operation. Häufige Ursache ist der Graue Star, eine Linsen-trübung im Auge. Dadurch sinkt meist über Jahre die Sehleistung, was besonders im Straßenverkehr zu gefährlichen Unfällen führen kann. Bei einer 10-minütigen, schmerzlosen Augenoperation kann die trübe Linse entfernt und eine klare Kunstlinse eingesetzt werden, der Patient kann wieder viel besser und schärfer sehen.

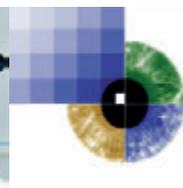
Bei anderen Erkrankungen ist das therapeutische Ziel die Erhaltung der Sehleistung. Das zu erreichen ist in diesen Fällen für die Erhaltung der Lebensqualität

wesentlich. Bei der Netzhaut-erkrankung Altersabhängige Makuladegeneration (Degeneration der Stelle des Schärfsten Sehens) kann über Nahrungsergänzungsmittel ein Abbremsen der Sehverschlechterung in vielen Fällen erreicht werden, bei der komplizierten Form, der feuchten Makuladegeneration, kann der Augenarzt einen Stillstand der Sehverschlechterung erreichen. Auch bei der Erblindungs-Erkrankung Grüner Star sowie der diabetischen Netzhaut-erkrankung helfen moderne Medikamente, Augentropfen, Laser- und Operations-Methoden. Selbst, wenn jemand einfach nur ohne Brille sehen können möchte, kann dies mit einer Operation oder eine Laser-Behandlung (dauert jeweils nur 10 Minuten) verwirklicht werden. Sprechen Sie Ihren Augenarzt auf eine Vor-sorge-Untersuchung an.

*Dr. med. Bertram Machnik*

## Rahlstedt & Wellingsbüttel Augen - OP - Zentrum Hamburg Nord-Ost Makula-Degeneration Grauer Star

..☆☆☆☆.. Premium-Linsen-Chirurgie..☆☆☆☆..



## Dr. med. B. Machnik

### Rahlstedt-CENTER

Schweriner Straße 8

Telefon 677 74 55

Montag 8-13 Uhr  
(Brille & Kontaktlinsen)

Dienstag 8-18 Uhr

Donnerstag 8-18 Uhr

### Wellingsbüttel

neben S-Bahn

Wellingsbütteler Markt 1

Telefon 677 74 55

Montag 8-19 Uhr

Mittwoch 8-18 Uhr

Freitag 8-18 Uhr

[www.dr-machnik.de](http://www.dr-machnik.de)

## Was hilft bei Gelenkverschleiß?

Ständiger Schmerz, kaum Bewegung - chronische Erkrankungen wie Knie- oder Hüftgelenk-Arthrose beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Wer seine Lebensweise durch arthrosegerechte Bewegung und Ernährung anpasst, kann die Schmerzen reduzieren, sich von Medikamenten unabhängig machen, das Fortschreiten der Arthrose hinauszögern und Operationen verhindern.

Wer Schmerzen hat, neigt oft zu einer Schonhaltung und versucht, das Knie möglichst nicht zu bewegen. Genau dies ist falsch. Denn Bewegungsmangel ist einer der Hauptfaktoren für Arthrose. Ideale Sportarten sind z. B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Tai Chi oder Yoga. Bewegung ist Lebenselixier für den Gelenknorpel und gut trainierte Muskeln entlasten die Gelenke.

Zudem verbessert Sport die Muskelkraft, die Flexibilität und die Beweglichkeit der Gelenke, was ebenfalls zur Schmerzlinderung beiträgt. Vermieden werden sollten dagegen zu viel Treppensteigen und Sportarten wie Squash,

Basketball, Handball, Fußball und Leichtathletik. Auch Drehungen, schnelle Start-/Stopp-Bewegungen, zu häufiges Gelenk-Beugen, Hinknien, schweres Heben und das Sitzen auf niedrigen Sofas gefährden das Kniegelenk.

Schmerzlinderung ist das A und O in der Therapie. Eine Therapieform, die klinisch erwiesen wirksam ist und auf Medikamente verzichten kann, sind Knie-Orthesen. Sie entlasten und stabilisieren das Kniegelenk und reduzieren dadurch signifikant die Schmerzen.

Auch Akupunktur kann Schmerzen im Gelenk-Bereich vermindern, und Hyaluronsäure gehört ebenfalls zur konservativen Arthrosebehandlung. Bei älteren Patienten oder wenn biologische Verfahren nicht mehr greifen, können mit Mini-Prothesen die Defekte überkront werden.

Wenn nur ein Teil des Gelenkes zerstört ist, ist häufig ein Teilersatz oder die Implantation einer individuellen Prothese möglich. Nur bei generalisierten Verschleißschäden wird eine Vollprothese (Oberflächenersatz) eingesetzt.

## Fachärztliche Kompetenz für den Hamburger Osten



Chirurgie  
Unfallchirurgie  
Unfälle  
Orthopädie

*immer in  
ihrer Nähe!*



Arthrozentrum  
Orthopädie  
in Hamburg



### Patienten Info-Tag

in der Parkresidenz Rahlstedt

Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg

Sa, 25.4.15 von 10.00 bis 13.00 Uhr



## Beichtprotokolle



In diesem Monat, dem März 2015, wurde ziemlich plötzlich die erste „Pille danach“ auf Initiative der EU aus der Verantwortung des Arztes in den freien Markt entlassen. Man kann sie jetzt ohne Rezept in der Apotheke bekommen. Normalerweise sind Arzneimittel, die in den Hormonhaushalt eingreifen, immer verschreibungspflichtig, da sie meist auch erhebliche Nebenwirkungen haben. Die geringste ist da noch, dass man nun auch eine Beichte vor den Mitarbeitern in der Apotheke

ablegen muss, sofern man nicht neun Monate später für die Folgen seines „Verkehrsunfalls“ aufkommen will.

Die Gespräche werden dann sehr intim meist unter Frauen stattfinden – die Männer werden dabei weniger gefragt. Die Quotenfrau Andrea Nahles müsste vor Freude wieder im Bundestag singen, dass hier Veranstaltungen fast ohne Männer stattfinden. Um

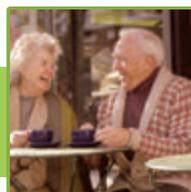


auf den von der Pharmaindustrie geschürten Ansturm vorbereitet zu sein, haben sich die Apothekenmitarbeiter in Fortbildungsveranstaltungen endlich mal wieder mit Arzneimitteln befassen dürfen, statt sich Vorträge über Auswüchse der Bürokratie anhören zu müssen.

Doch die kommen bestimmt; es soll nämlich bald alles dokumentiert werden, um es recht-

lich abzusichern. Man hat nur in der Eile wieder vergessen, die Apothekenbetriebsordnung und auch das Heilmittelwerbegesetz entsprechend anzupassen. So ist die „Pille danach“ mit ihrem erheblichen Mehraufwand durch den Wechsel in den rezeptfreien Verkauf jetzt auch nicht mehr preisgebunden und kann sogar beworben werden. Man darf gespannt sein auf den nächsten Unsinn der EU. Vielleicht ist es ja eine „Pille danach“ – für den Mann.

Helmut Thomsen



# SENIOREN | HEUTE

## BLEIBEN SIE MOBIL!

Die Vielfalt der Modelle ist groß.

Bei uns erhalten Sie

- Fachberatung
- Probefahrt
- Wartung
- Reparaturservice

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

## REHA-TECHNIK

Morgenroth GmbH

Orthopädie- und Reha-technik seit 1991

Großlohering 68, 22143 Hamburg · Parkplätze direkt vor der Tür  
www.reha-technik-hamburg.de · **Telefon 040 - 677 58 40**

Öffnungszeiten: **Mo bis Do 8.15 - 17.00 Uhr · Fr 8.00 - 16.00 Uhr**



## Leserbrief



## Kein Durstgefühl? – Dringende Warnung!



Meine Frau und ich sind in dem Alter, wo das Durstgefühl einfach weg ist. Als wir vor über einem Jahr auf dem Nachhauseweg aus dem Bus stiegen, war sie etwas durcheinander, lief gegen ein parkendes Auto und setzte sich schließlich einen Schritt neben eine Bank. Nach einem vierwöchigen Krankenhausaufenthalt hat sie sich nie wieder ganz davon erholt: Ich musste eine Pflegestufe beantragen und einen Pflegedienst kommen lassen, jetzt ist sie im Heim und fragt mich, warum ihre Mutter sie nicht einmal besucht. Alles Folgen einer lange andauernden Dehydrierung. Es ist unvorstellbar, dass ein Mensch das so wichtige Notsignal des Körpers nach Flüssigkeit auch nicht spürt, wenn sich bereits gesundheitliche Schäden bemerkbar machen.

Der Wassermangel führt zu Nierenversagen, das Blut wird dickflüssig, der Blutdruck steigt

und das Gehirn wird nur mangelhaft mit Sauerstoff versorgt. Doch der betroffene Mensch sagt immer noch: „Warum soll ich trinken? Ich habe keinen Durst!“

Wie viel Leid könnte Familien erspart bleiben, wenn die Menschen dieses Problem frühzeitig erkennen würden, wenn sie so erzogen würden, wie eine ältere Frau es mir erzählte: „Bei den Pfadfindern habe ich gelernt, dass man bei kühler Witterung und leichter Arbeit täglich mindestens anderthalb Liter trinken muss, und dass bei schwerer Arbeit oder heißem Wetter, wenn ich schwitze, auch das Doppelte oder mehr notwendig sein kann. Daran habe ich mich mein Leben lang gehalten und dabei bleibt es auch, ob mit oder ohne Durst!“

E. Broers

(Leserbrief von der Redaktion gekürzt)

## Seniorenzentrum Nordlandweg

### Service-Wohnen mit Betreuung

- 491 seniorengerechte Mietwohnungen
- Hauseigener ambulanter Pflegedienst
- Freizeit- und Veranstaltungsprogramm

Nordlandweg 110  
22145 Hamburg-Meiendorf  
Tel. 040 / 67 94 48-0  
E-Mail [krull.nlw@alida.de](mailto:krull.nlw@alida.de)  
[www.alida.de](http://www.alida.de)

## TANZNACHMITTAG

Di, 14.4.2015, 15-18 Uhr  
mit Sigi Zeitler  
Eintritt 5,- Euro



Flutopfer-Stiftung  
von 1962

SAGA<sup>®</sup> GWG

## Regionale Seniorentreffs



(dh) Seniorentreffs und Seniorenkreise verbindet das gemeinsame Ziel, Kontakte zwischen den Menschen zu fördern.

Die Einrichtungen stehen allen interessierten älteren Menschen offen. Neben Unterhaltung und Geselligkeit bieten sie Beratung, Information, Kultur-, Freizeit- und Weiterbildungsangebote sowie sportliche Betätigung. Daneben besteht die Möglichkeit, sich selbst eh-

renamtlich zu engagieren. Die meisten Seniorentreffs verfügen zudem über Computer und Internetzugang.

Eine Auflistung der Seniorentreffs im Bezirk finden Internetinteressierte im Internet unter [www.hamburg.de/wandsbek/seniorentreffs-kreise](http://www.hamburg.de/wandsbek/seniorentreffs-kreise).

Auskunft erteilt auch das Bezirksamt Wandsbek - Fachamt Sozialraummanagement, Schloßstraße 60, Tel. 42881-3286.

# SENIOREN | HEUTE



## Tipps zum Rollator-Kauf

(KKH/RB) Jahrelang galten Rollatoren als lästige Gehhilfen. Heute ist es für viele Menschen kaum vorstellbar, sich ohne Gehwagen fortzubewegen. Wer sich unsicher beim Gehen fühlt, verzichtet oftmals auf den Gang durch die Wohnung oder einen Spaziergang. Ein Rollator hilft, Ängste zu überwinden und sich selbstständig im Alltag fortzubewegen. Das verschafft Freiheit, Unabhängigkeit und fördert obendrein die Bewegung. Gehwagen eignen sich sogar für

sportliche Aktivitäten wie Tanzen und Walken. Klären Sie mit Ihrem Arzt, ob ein Rollator notwendig ist, und lassen Sie sich dann in einem Sanitätshaus beraten. Dieser sollte nach dem persönlichen Bedarf ausgewählt werden. Ein Kriterium ist das Gewicht: Standard-Rollatoren wiegen um die 8,5 Kilo ohne sowie 9,1 Kilo mit Korb bzw. Tablet, Leichtgewicht-Rollatoren dagegen nur circa 7,5 Kilo mit Korb, sind aber auch teurer. Das ist besonders wichtig, wenn der

Rollator getragen werden muss, zum Beispiel Treppenstufen hoch. Vor dem Kauf ist unbedingt zu prüfen, ob der Rollator kipp-sicher ist. Zudem sollte er leicht zusammenfaltbar sein, damit er schnell und gut transportierbar ist. Probieren Sie verschiedene Modelle aus, insbesondere in Bezug auf Griff- und Sitzhöhe. Ein Rollator sollte nicht nur mit einer Handbremse ausgestattet sein, sondern auch mit einer Feststellbremse. Stock- oder Schirmhalter sowie ein Korb oder ein Netz

für kleinere Einkäufe sind nützliches Zubehör. Auch ein Bordsteinheber kann sinnvoll sein, wenn im Wohnumfeld keine abgesenkten Bordsteine vorhanden sind. Dann lässt sich der Rollator leichter kippen. Eine Rückenlehne ist ein Plus für Nutzer, die auf ihrem Gehwagen regelmäßig sitzen möchten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach einem eigenanteilsfreien Rollator sowie nach Sonderkonditionen für Ihre Wunschversorgung.

## Mehr als ein Dach über dem Kopf



Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege.  
Telefon: 040 - 644 16-0

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.



## Residenz am Wiesenkamp

**Wohnpark am Wiesenkamp** gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555

info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de

Wir bieten im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) sowie des Bundesfreiwilligendienstes Einsatzstellen im sozialen Bereich sowie in der Kulturabteilung. In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

albertinen+

in besten Händen

## Veranstaltungskalender für den kommenden Monat

### Lichtbildervortrag

**Montag, 13. April**

Seine Wohnmobilreise führte den Referenten Wolf Leichsenring quer durch den nordamerikanischen Kontinent, beginnend in Baltimore und – nach 70.000 Kilometern und doppelter Kontinentdurchquerung – im kanadischen Halifax endend. Entlang der Pazifikküste geht die Reise von San Diego auf der traumhaften Straße Pacific Coast Highway mit dem Mount Rainier bis nach Seattle und weiter zur kanadischen Grenze. Zusätzlich gehen Abstecher ins Inland zu den Nationalparks Yellowstone Park und Yosemite Park sowie zum Bryce

Canyon und dem Grand Canyon.

**Eintritt: 5,- Euro**

**Um 18 Uhr im Studio**

### Musikalisch-literarischer Spaziergang

**Sonntag, 19. April**

Die Cellistin Christiane Reiling und die Pianistin Natalie Morrison setzen den Frühling musikalisch in Szene: Felix Mendelssohn-Bartholdy, Claude Debussy, Händel, Rimski-Korsakov und die Comedian Harmonists werden zu hören sein. Die Vorleserin Viktoria Meienburg erzählt vom besagten Lenz, der alle Verliebten verrückt macht, die Vögel kehren wieder

und es gibt ernste Gedanken auf dem Osterspaziergang. Von Erich Kästner über Kurt Tucholsky bis Heinz Erhardt, von Annette von Droste-Hülshoff und Heinrich Heine bis zu Goethe – alle tragen etwas zum Thema „Frühling“ bei.

**Eintritt: 7,- Euro**

**Um 16 Uhr im Restaurant**

### Lichtbildervortrag

**Montag, 27. April**

Seine Portugal-Reise beginnt der Referent Wilfried Blötz im Süden an der Algarve, wo es neben vielen Stränden traumhafte, teils sehr zerklüftete und bizarre Küstenabschnitte und das Südwestkap

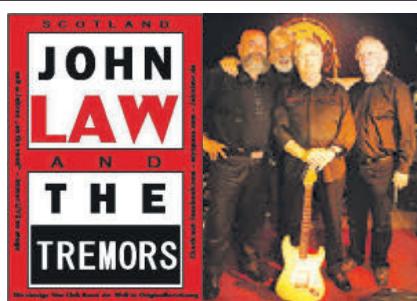
Europas gibt. Danach geht es entlang der Westküste zur Hauptstadt Lissabon, einer der schönsten Städte Europas mit einem beeindruckenden Altstadtkern und dem berühmten Blick von der längsten Hängebrücke Europas. Das Denkmal der Entdeckungen und das Hieronymuskloster zählen zu den Höhepunkten für jeden Touristen. Weitere Stationen sind der Wallfahrtsort Fatima und die Weltkulturerbestätten von Batalha, Tomar und Coimbra sowie Guimaraes, die Wiege Portugals, und Porto, die schöne Metropole am Douro.

**Eintritt: 5,- Euro**

**Um 18 Uhr im Studio**



# VERANSTALTUNGEN | TERMINE



Die STAR-CLUB LEGENDE  
**JOHN LAW & THE TREMORS**  
SIXTY 5 · DJ MIKE STRAUSS  
ROCKEN DIE HÜTTE!

Livemusik beginnt  
ab ca. 20 Uhr

## 14. Big „Oldies“-Party

Tanzen bis die Schuhsohlen qualmen! **4. April 2015**

Kostenbeitrag für die gesamte Veranstaltung: 10 Euro

Berufsförderungswerk-Farmsen (BFW-Hamburg GmbH), August-Krogmann-Str. 52,  
Haus „U“ im OG „Hamburg Saal“ (mit großer Tanzfläche), 22159 HH-Farmsen.

Weitere Infos von Sylvia Bode unter Tel. 040/643 49 92 oder 0177/643 49 92  
info@chattahoochee-hamburg.de · www.chattahoochee-hamburg.de



Das einzige italienische Restaurant in Rahlstedt  
Wenn Sie gut essen wollen, dann natürlich bei uns

### Unser Mittagstisch in KW 14

#### Penne con carne

Penne mit Putenfleisch, Champignons in Curry-Safran-Sauce € 6,90

#### Kaninchenfilet con Mandarinen

mit Mandarinen in Orangensauce, Beilage Kartoffeln/Gemüse € 8,90

#### Rotbarschfilet al Pepe rosa

Rotbarschfilet mit rosa Pfeffer, frischem Dill in cremiger Sahnesauce, Beilage Salzkartoffeln € 8,90

#### Filetto d'agnello

Lammfilet mit Knoblauch, Rosmarin, Oliven und Peperoni in Olivenöl, Beilage Kartoffeln/Gemüse € 10,90

**Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest und bitten um rechtzeitige Reservierung zu den Feiertagen.**

Boizenburger Weg 3 • 22143 Hamburg • Tel. 040 - 677 18 27

Mittagstisch 12-16 Uhr • Montag-Sonntag 11.30-23.00 Uhr warme Küche

## Fotoausstellung Gudrun Moritz

Noch bis Ende April stellt Gudrun Moritz (vielen Bürgern noch bekannt als ehemalige Leiterin des Ortsamts Rahlstedt) selbst aufgenommene Fotos unter dem Titel „Geh'n wir mal zu Hagenbeck“ in der Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Straße 29, aus. Die Tierbilder, die mit freundlicher Genehmigung des Tierparks gezeigt werden dürfen, sind in diesem Zeitraum tagsüber jederzeit zu besichtigen. (Foto: Moritz)



## Ostern 40 Stunden offen



(RB) In der Karwoche, mit dem 30. März beginnend, finden Montag bis Mittwoch Andachten und am Donnerstag das Tischabendmahl jeweils um 19 Uhr in der Trinitatiskirche, Halenseering 6, statt. Von Karfreitag, 15 Uhr, bis zum Sonnenaufgang am Ostersonntag wird gemeinsam über Frieden in uns und in der Welt nachgedacht und ihm nachgespürt. In diesen 40 Stunden wird die Kirche Tag und Nacht offen sein. Diese Zeit wird von Stundengebete begleitet und es wird ein musikalisches, meditatives und kulturelles Programm zum Thema „Frieden...?!“ geben. Weitere Informationen unter [www.markuskirchengemeinde.de](http://www.markuskirchengemeinde.de).

## Plattdeutsch-Gottesdienst in Braak

Am Sonntag, den 19. April, findet um 11 Uhr ein plattdeutscher Gottesdienst in der Auferstehungskirche in Braak, An der Chaussee 3, statt.



## Osterfeuer der Martinskirche

Am Ostersonnabend, den 4. April, wird um 18 Uhr ein Osterfeuer an der Martinskirche, Hohwachter Weg 2, entzündet. Zudem werden heiße Würstchen und kalte Getränke angeboten.



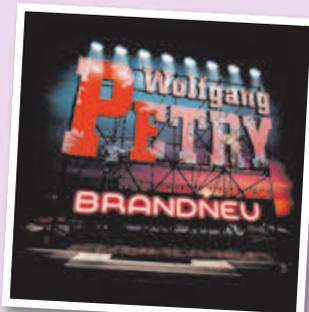
## Benefiz-Trommelkonzert



Am Freitag nach Ostern, dem 10. April, findet um 20.30 Uhr (Einlass ab 19.30 Uhr) im Tanzstudio El Abrazo, Beerenweg 1b (unter dem Toulouse), 22761 Hamburg, ein Trommelkonzert mit Mansa Camio, dem Meistertrommler aus Baro, Guinea, statt. Aufgrund der Ebola-Epidemie fährt derzeit so gut wie niemand mehr nach Westafrika, um Trommel- oder Tanzkurse wahrzunehmen. Weil die Einwohner Menschenansammlungen meiden, finden auch kaum noch Feste statt. Viele Trommler in Guinea können daher nicht mehr ihren Lebensunterhalt verdienen. Daher wird um eine Spende zugunsten der Trommelschule in Baro in den Hut gebeten. Mehr auch unter [www.mansacamio.de/hamburg](http://www.mansacamio.de/hamburg).

## Wolfgang Petry: „Brandneu“

(RB) Der Album-Titel „Brandneu“ des neuen Tonträgers von Superstar Wolfgang „Wolle“ Petry könnte kaum besser gewählt sein, denn Petry überrascht mit vierzehn zumeist eigenen Songs, die mit Mitsing-Hooks und modernen Rock- und Popklängen begeistern. Das Album-Cover zeigt passend dazu einen Wolfgang Petry mit kurzen Haaren und Baseball Kappe, der sein altes und abgeblättertes Logo hingebungsvoll neu streicht. Es geht also für Petry nach acht Jahren öffentlicher Musikabstinenz auch um eine künstlerische Rundumerneuerung und damit um den bewussten Ausbruch aus alten Musikkonventionen. Das Motto: „Mach das Beste aus der Zeit, mach jeden Tag brandneu“ des Titelsongs zeugt von der euphorischen Aufbruchsstimmung, die das ganze Album prägt. Peitschende Drums und rockige Stromgitarren bestimmen den energiegeladenen Sound. Zum neuen Album gibt es zusätzlich eine exklusive Fanbox in limitierter Auflage. (Foto: Kahé PR & Dialog)



## Rundblick-Verlosung

Der Rundblick verlost 5 CDs „Brandneu“ von Wolfgang Petry. Einfach eine Postkarte senden an den Rundblick Rahlstedt, Stichwort „Brandneu“, Postfach 73 07 68 in 22127 Hamburg oder per E-Mail an [service@rundblick-rahlstedt.de](mailto:service@rundblick-rahlstedt.de). Bitte die Telefonnummer angeben! Einsendeschluss ist der 10. April 2015, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

# VERANSTALTUNGEN | TERMINE



## Plattdeutsch-Lesung

Am Donnerstag, den 30. April, findet um 16 Uhr eine Plattdeutsch-Lesung mit dem Autor Günter Timm in der Bibliothek der Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Straße 29, statt. Der Eintritt ist frei.

## Gospelkonzert in Tonndorf

Am Freitag, den 27. März, findet um 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) ein Konzert des seit über 25 Jahren bestehenden vierstimmigen Gospelchors „Stormarn Singers“ in der Ev.-Luth. Kirche Tonndorf, Stein-Hardenberg-Straße 68, statt. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Mehr Informationen und Hörproben unter [www.stormarn-singers.de](http://www.stormarn-singers.de).

## Osterfeuer im Hanni-Park



Am Ostersonntag, den 4. April, findet wieder das traditionelle und familiäre Osterfeuer im Hanni-Park (Stargarder Str. / Ecke Berner Heerweg) statt. Beginn der Veranstaltung ab 18 Uhr mit Kinderdisco, Zündung des Feuers ab 18.30 Uhr. Das Rahmenprogramm rundet mit Leckerem vom Grill und aus dem Zapfhahn, Crepes und Süßigkeiten, Tombola sowie dem Preis des Oldenfelder Korbes, Musik und Moderation das große Feuer auf unterhaltsame Weise ab. Ausschließlich unbehandeltes Holz in überschaubarer Menge kann ab 10 Uhr am selben Tag abgegeben werden. Nicht angenommen werden z. B. Rasenschnitt, Wurzeln, Vertikutiertes oder Gartenzäune.



## Flohmarkt in Volksdorf

Am Sonntag, den 19. April, von 9-16 Uhr findet der beliebte Volksdorfer Flohmarkt „Volksmarkt“ auf der Marktfläche am U-Bahnhof statt. Anmeldeformulare für den Familienflohmarkt liegen in der Bücherhalle Volksdorf (Weiße Rose 1) aus.

## Gospelchor Magoko

Am Sonnabend, den 28. März, findet um 19 Uhr in der Martinskirche, Hohwachter Weg 2, die Veranstaltung „AngeDACHT“ mit dem Gospelchor Magoko zum Thema „Geheimnisse“ statt. Mitsingen und Mitdenken ausdrücklich erwünscht! Eintritt frei, Spende erbeten.

## Was singt denn da?



Seit über 60 Jahren bietet der NABU vogelkundliche Führungen mit ehrenamtlichen Ornithologen unter dem Motto „Was singt denn da?“ an. In diesem Jahr sind es 155 Termine von März bis Juni an unterschiedlichen Orten in Hamburg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte festes Schuhwerk, Regenkleidung und - wenn möglich - ein Fernglas mitbringen. Hunde sind nicht zugelassen. Die Teilnahme ist kostenlos, es wird um Spenden gebeten. Das NABU-Jahresprogramm mit allen Terminen kann von Di.-Do. von 14-17 Uhr in der NABU-Infozentrale, Klaus-Groth-Straße 21, 20535 Hamburg-Borgfelde abgeholt werden oder gegen Einsendung eines frankierten Rückumschlags (1,45 Euro) an obige Adresse zugeschickt werden. Alle Termine auch online unter [www.NABU-Hamburg.de](http://www.NABU-Hamburg.de).

## Jazz-Gottesdienst

Am Sonntag, den 19. April, findet um 9.30 Uhr ein Jazz-Gottesdienst unter dem Titel „What am I here for – vom Leben auf gut Glück“ in der Trinitatiskirche, Halenseering 6, statt. Was ist Glück? Die Einsamkeit einer „Eleanor Rigby“ von den Beatles, die Seligpreisungen der Bergpredigt, Billy Holiday's „God bless the child“, Sinatras „That's life“ und vier Lebenszutaten in Miles Davis' „Four“ sind u. a. Themen.

## Hotel und Restaurant »BRAAKER KRUG«

Inhaber Familie Steenbock  
Spootzen, 22145 Braak, Tel.: 040/675 95 40  
Dienstag Ruhetag



278  
Jahre



## Alle Ostertage geöffnet!

## Restaurant „Zur Kastanie“



### Großes Osterbuffet

am Ostersonntag, den 5. April, von 11.30 - 14.30 Uhr

29,50 Euro pro Person, inkl. Aperitif

Tanz in den Mai – Schlagerparty  
30. April, ab 20.00 Uhr - 6,- € Eintritt



Specksaalredder 14 · 22397 Duvenstedt · Tel. 040 - 607 25 25 · Fax 040 - 607 09 81  
[www.restaurant-zur-kastanie.de](http://www.restaurant-zur-kastanie.de) · [info@restaurant-zur-kastanie.de](mailto:info@restaurant-zur-kastanie.de)  
Täglich von 12 Uhr bis 14.30 Uhr und ab 17 Uhr geöffnet!

Wein- & Friesenstube  
RESTAURANT - CATERING

## Es ist Stintsaison!

Verschiedene Variationen – frisch zubereitet, goldgelb und knusprig

- 3. April • **Genießen am Karfreitag ab 12 Uhr**  
Durchgehend warme Küche mit leckeren Fisch- und Fleischspezialitäten, nachmittags auch leckere Torten.
- 5.+6. April • **Osterbrunch am Ostersonntag und Ostermontag**  
1. Zeit 11.00 - 13.45 Uhr / 2. Zeit 14.15 - 16.45 Uhr  
Schlemmen Sie sich durch unser schmackhaftes, kalt-warmes Osterbuffet. Sie können auch à la carte speisen.
- 1. Mai • **ab 11.00 Uhr durchgehend warme Küche**

[www.wein-und-friesenstube.de](http://www.wein-und-friesenstube.de)

Öffnungszeiten: Mi., Do., Fr. ab 17 Uhr, Sa. ab 12 Uhr, So. ab 11 Uhr  
Ochsenwerder Kirchendeich 10 • 21037 Hamburg • Tel. (040) 7 37 41 98



## IGOR- Flohmarkt

am 29. März 2015, 9–15 Uhr  
im P+R Haus Rahlstedt, Doberaner Weg  
Neue Öffnungszeiten Büro:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10-12 Uhr,  
Telefon 6 77 64 11  
Nächste Termine: 7. Juni, 30. August, 11. Oktober 2015





# KINDER – UNSERE ZUKUNFT

## „Elias“ im Michel

Am Sonnabend, den 11. April, führt um 19 Uhr der Eltern-/Freunde-Chor der Rudolf-Steiner-Schule gemeinsam mit dem Oberstufenchor den „Elias“ von Felix-Mendelssohn-Bartholdy in der Hauptkirche St. Michaelis auf. Solisten sind Miriam Sharoni (Sopran), Stephanie Klein (Alt),

Stephan Zelck (Tenor) und Wilhelm Schwinghammer (Bass). Es spielt das Kammerorchester der Oberstufe mit Freunden der Schule. Kartenvorverkauf in der Rudolf-Steiner-Schule, Rahlstedter Weg 60, am Donnerstag, den 2. April, von 9.30-10.30 Uhr, oder an der Abendkasse.

## Wanderlust wecken

(KKH/RB) Wandern zählt hierzulande zu den beliebtesten Outdoor-Aktivitäten. „Es trainiert Herz und Kreislauf, fördert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem, hilft beim Abnehmen und tut der Seele gut“, sagt Günter Feigl von der KKH. Mit ein paar Tricks lassen sich auch Kinder dafür begeistern. „Erzählen Sie von eigenen Tour-Erlebnissen. Kaufen Sie gemeinsam Wanderausrüstung wie Wanderschuhe und einen Rucksack und arbeiten Sie gemeinsam Routen aus, bei denen die Wünsche der Kinder berücksichtigt werden“, rät Feigl. Für das Wandern mit Kindern ist das Eineinhalbfache der Gehzeit von Erwachsenen einzuplanen. Mit Kindern bis 10 Jahre sollten drei, vier Stun-

den Gehzeit nicht überschritten werden. Ältere Schulkinder können längere Zeit wandern. Das Geh-Tempo sollten die Jüngsten vorgeben. „Überfordern Sie Ihre Kinder nicht, denn dann ist der Spaß schnell zu Ende. Planen Sie ausreichend Pausen ein“, empfiehlt Günter Feigl. Kinder laufen kreuz und quer, daher in der Regel weiter als Erwachsene. Auch die Gehstrecken sollten abwechslungsreich sein. Kein Kind wandert gern längere Zeit auf geraden Forstwegen. Verschlungene Pfade, vorbei an Bachläufen oder Futterstellen für Wild, sind spannender. Wer Fernglas oder Lupe dabei hat, kann Flora und Fauna zudem aus besonderen Blickwinkeln erleben.



## Jugendliche mit Reifungskrisen

(djd/RB) Unsicher, erschöpft, teilnahmslos – mit den Veränderungen, die das Heranwachsen mit sich bringt, sind Kinder und Jugendliche häufig überfordert. Neben den biologischen Veränderungen müssen Heranwachsende ihre Identität finden und persönliche Bedürfnisse erkennen. Gleichzeitig wollen sie jedoch anerkannt und beliebt sein. Etliche fühlen sich diesen Anforderungen nicht gewachsen und reagieren mit Selbstzweifeln, innerer Zerrissenheit und Rückzug. Zusätzliche Belastungen, wie Streit in der Familie, Trennung der Eltern oder Mobbing durch Mitschüler verstärken die Symptome. Wenn die Stimmung oft gedrückt ist, Betroffene ihre Interessen aufgeben, sich zurückziehen und alles hoffnungslos sehen, kann sich sogar eine Depression entwickeln.

sollten die Symptome professionell durch einen Psychologen oder Jugend-Psychiater geprüft werden. Bei Mobbing durch Mitschüler sollte man ein Gespräch mit dem Klassenlehrer suchen.

Die Schulpsychologen sind mittlerweile für das Thema Mobbing gut gerüstet und es gibt an fast allen Schulen Präventionsprogramme. Wenn ambulante Therapien an ihre Grenzen stoßen, kann eine stationäre Therapie aufgrund der Vielschichtigkeit der Maßnahmen und Intensität oft schneller zum Ziel führen. Eltern können ihre Kinder unterstützen, indem sie ihnen ein offenes Ohr anbieten, ihre Wertschätzung und bedingungslose Zuneigung signalisieren.

Zur Hilfestellung bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen bei Heranwachsenden kann man sich unter [www.experten-im-chat.de/reifungskrisen](http://www.experten-im-chat.de/reifungskrisen) einen umfassenden Überblick verschaffen.



(Foto: Stiftung Natur im Norden)

## Fahrradflohmarkt

Am Sonnabend, den 25. April, findet von 10-12 Uhr auf dem Gut Karlshöhe 60d ein privater Verkauf von Fahrrädern und Zubehör sowie anderen umweltverträglichen Fortbewegungsmitteln (Roller, Skateboards, Inliner) statt.

Ein Infostand des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs (ADFC) ist ebenfalls vor Ort. Der Eintritt ist frei, es fallen keine Standgebühren an. Nach 10 Uhr können keine Fahrzeuge mehr auf den Hof fahren!

## Vorsorgeuntersuchungen

(KKH/RB) Vorsorgeuntersuchungen werden im Grundschul- und Jungendalter kaum in Anspruch genommen: Nur jedes sechste Schulkind geht zur Vorsorge, bei den 16- bis 17-Jährigen nimmt bloß ein Prozent die vorbeugende Untersuchung beim Arzt wahr. Das ergab eine Auswertung der Versichertendaten der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Das Vorsorgeinteresse nimmt also mit steigendem Alter des Kindes ab. Dabei ist gerade die Grundschul- und Jugendzeit eine sensible Pha-

se, in der bekanntermaßen vor allem schulische Probleme auftreten können. Ursachen für Lernschwierigkeiten, mangelnde Konzentration und Verhaltensauffälligkeiten werden bei Vorsorgeuntersuchungen oftmals aufgedeckt. Durch Vorsorge wirken Eltern also aktiv daran mit, die Weichen für das zukünftige Leben ihres Kindes zu stellen. Nähere Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen für Kinder- und Jugendliche unter [www.kkh.de/versicherte/a-z/u-untersuchungen](http://www.kkh.de/versicherte/a-z/u-untersuchungen).

## Kindersitz im Taxi

(ADAC/RB) Eltern, die ihre Kinder im Taxi mitnehmen, müssen dafür Sorge tragen, dass sie auch in diesem Fahrzeug richtig gesichert hin. Bei einem Unfall mit Verletzung des Kindes kommt eine Mithaftung des Taxifahrers und der Eltern in Betracht. Darauf weist der ADAC hin. Seit Anfang 1998 gilt die gesetzliche Sicherheitspflicht auch für Kinder, die in Taxen mitgenommen werden. Taxen sind deshalb entweder mit integrierten Kindersitzen ausgestattet, die aus der hinteren Sitzbank herausgeklappt werden können, oder führen Rückhalteeinrichtungen für zwei Kinder mit. Dabei gibt es eine Sonderregelung: Der Taxifahrer muss nur Sitze für Kin-

der ab 9 Kilo Körpergewicht, aber keine Babyschalen bereitstellen. Wer mit Baby ein Taxi bestellt und keine geeignete Babyschale dabei hat, sollte dies der Taxivermittlung bei der Anforderung mitteilen. In der Regel gelingt es dann, dass die benötigte Schale kurzfristig gestellt wird.

Werden die besonderen Kindersicherungspflichten nicht beachtet und ein Kind unter 12 Jahren, das kleiner als 150 cm ist, nur mit angelegtem Erwachsenen-gurt transportiert, zahlt der Fahrer ein Verwarungsgeld von mindestens 30 Euro. Ein Bußgeld von 60 Euro sowie ein Flensburgpunkt werden fällig, wenn das Kind völlig ungesichert ist.

# KINDER – UNSERE ZUKUNFT



## Kinderkleiderbörse

Am Sonnabend, den 18. April, findet von 14-16 Uhr in der Grundschule Rahlstedter Höhe, Ahrenshooper Straße 1-3, eine Kinderkleiderbörse mit Cafeteria statt. Angeboten werden „Artikel rund um's Kind“, z. B. Kinderkleidung für Herbst und Winter, Spielzeug, Schuhe, Fahrräder, Autositze, Kinderstühle und vieles mehr. Die Nummernvergabe für den Verkauf erfolgt über den Elternrat der Schule. Anmeldung per E-Mail unter [kleiderboerse@schule-rahlstedter-hoeh.de](mailto:kleiderboerse@schule-rahlstedter-hoeh.de).

## Kostenlose Lesestart-Sets

Alle Dreijährigen und ihre Eltern erhalten bei ihrem Besuch in der Bücherhalle kostenlos ein Lesestart-Set mit altersgerechtem Bilderbuch, einem Wimmelposter und Tipps zum Vorlesen in verschiedenen Sprachen für Eltern. „Lesestart – Drei Meilensteine für das Lesen“ ist ein Leseförderprogramm der Stiftung Lesen, das im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung umgesetzt wird. Nächstegelegene Bücherhallen: Bücherhalle Rahlstedt, Amtsstraße 3a, 22143 Hamburg, Tel. 677 04 60, und Bücherhalle Volksdorf, Weiße Rose 1, 22359 Hamburg, Tel. 609 122 90.

## Flohmarkt der Schule Karlshöhe

Am Sonntag, den 12. April, findet von 10-15 Uhr ein Flohmarkt für private Anbieter in der Grundschule Karlshöhe, Thomas-Mann-Straße 2, statt. Eine Cafeteria und frisch gebackene Waffeln sorgen für das leibliche Wohl. Anmeldungen für Standplätze bis 8. April unter Tel. 300 60 930.

## Kollegin gesucht!

Wir suchen eine Tagesmutter (Qualifikationsstufe 3) mit Deutsch- und Englischkenntnissen. Wir bieten ein englischsprachiges Konzept mit derzeit 7 Kindern, bis etwa 3 Jahre.



**Little Feet**

Bei Interesse E-Mail an [Michelle.michrose63@hotmail.com](mailto:Michelle.michrose63@hotmail.com)

Kindertagesstätte Little Feet  
Bekassinenau 87, 22147 Hamburg | [www.littlefeet-hamburg.de](http://www.littlefeet-hamburg.de)

SPIELEN FREUNDE TREFFEN  
SINGEN TOBEN SANDBURGEN BAUEN  
KLETTERN BEWEGUNG IST DAS TOR ZUM LERNEN

**Betreuung individuell und flexibel  
für alle Kinder ab 1 Jahr.**

**Betreuter Spielplatz Arnsvalder Str.  
hat Mo+Do noch freie Plätze!**

**Aktion Kinderparadies e.V.**  
Mo.–Fr. von 9–13 Uhr • Tel.: 040/511 79 15  
mehr Infos unter: [www.aktion-kinderparadies.de](http://www.aktion-kinderparadies.de)



**Kasperle kommt: Puppenspiel für Kinder  
am 28. April ab 9 Uhr in unserer Filiale Rahlstedt**

Ein Herz  
für  
Holstein.

## Gut gespart von Anfang an

Welche Ziele du auch hast – die Sparkasse Holstein unterstützt dich mit 5 Euro bei deinem Sparvorhaben.

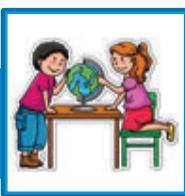
**SPARGESCHENKGUTSCHEIN  
über 5 Euro\***

\* Einzulösen bis zum 31.03.2015 im Rahmen einer Kontoeröffnung eines Konto Zukunft oder Jugendsparkassenbuches in unserer Filiale in HH-Rahlstedt, Rahlstedter Bahnhofstraße 9. Barauszahlung nicht möglich.

 **Sparkasse  
Holstein**

Made in Holstein.





# KINDER – UNSERE ZUKUNFT

## Flexible Kinderbetreuung

(RB) Erfolgreich seit 64 Jahren bietet der Verein Aktion Kinderparadies e.V. auf 20 Spielplätzen in Hamburg ein flexibles und offenes Betreuungskonzept für alle Familien mit Kindern von 1-5 Jahren, die noch keinen Krippen-Platz wünschen, sondern eine individuelle Betreuung für die ersten 2 ½ Lebensjahre. Alle betreuten Spielplätze haben ein geheiztes Spielhaus mit ausgesuchten Spielsachen, pädagogische Betreuerinnen begleiten die Kinder. Das Spiel mit vielen Bewegungsange-

boten an der frischen Luft fördert die Elementarentwicklung des Kindes, für die gerade die frühen Bewegungsphasen entscheidend sind. Dabei ist die Betreuung flexibel, egal ob das Kind täglich oder mehrmals in der Woche kommt - auch in den Ferien und zu jeder Jahreszeit. Freie Plätze gibt es derzeit montags und donnerstags beim Betreuten Spielplatz Arnswalder Straße, 22147 Hamburg (Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8.30-12.30 Uhr, Sa. 10-13 Uhr), Kontakt: Tel. 648 04 45.

## Durchschlafen unterstützen

(RB) In den ersten Lebenswochen und -monaten eines Babys kann das Thema Schlaf zur Bewährungsprobe für die ganze Familie werden. Neugeborene müssen sich erst auf den Tag-Nacht-Wechsel einstellen und lernen, alleine ein- und durchzuschlafen.

So ist es etwa bis zum sechsten Lebensmonat völlig normal, dass Kinder nachts mehrmals aufwachen. Erst mit Beginn des zweiten Lebensjahres haben die meisten Kinder einen stabilen Schlafrhythmus. Jedes Kind ist anders.

Wie, wann und wie viel es schläft, kann individuell sehr verschieden sein. Wird das Ein- und Durchschlafen jedoch zum längerfristigen Pro-

blem, sollten Eltern mit ihrem Kinderarzt über die Situation sprechen. Eltern können ihre Kinder dabei unterstützen, einen gesunden Schlafrhythmus zu finden. Dabei sind Rituale wie Gute-Nacht-Lieder eine Möglichkeit, das Einschlafen zu erleichtern.

Wenn Kleinkinder Probleme beim Durchschlafen haben, liegt das häufig an den vielen Eindrücken des Tages, die sie zu verarbeiten haben. Mitunter ist es auch ein Mangel an Bewegung oder frischer Luft, der Kinder abends nicht ins Bett finden lässt. Weitere Informationen und Tricks rund um das Thema Schlafen finden Eltern auf dem Serviceportal [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de).

## Cakes und Cookies



Ob Ostern oder Pfingsten, Hochzeit oder Taufe, Muttertag oder einfach nur Sonntag – mit den ersten Sonnenstrahlen kommt auch wieder die schöne Zeit der Familienfeste. Das neue Buch von Dr. Oetker „Cakes & Cookies von A-Z“ (288 Seiten, ca. 210 Fotos, ISBN 978-3-7670-0786-4, 12 Euro) sorgt mit über 200 kreativen Rezepten für frischen Wind in der Backstube. Von fruchtigen Ananas-Cookies bis zu Zitronen-Cakepops bietet das Backbuch eine Vielzahl innovativer Ideen, die mit süßen Kleinigkeiten für reichlich Ab-

wechslung auf der Kaffeetafel sorgen - da greift man gerne noch ein zweites Mal zu! (Foto: Dr. Oetker)

## Rundblick-Verlosung

Der Rundblick verlost 3 Bücher von Dr. Oetker „Cakes & Cookies von A-Z“. Einfach eine Postkarte senden an den Rundblick Rahlstedt, Stichwort „Cakes“, Postfach 73 07 68 in 22127 Hamburg oder per E-Mail an [service@rundblick-rahlstedt.de](mailto:service@rundblick-rahlstedt.de). Bitte die Telefonnummer angeben! Einsendeschluss ist der 10. April 2015, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

## Osterrallye auf Gut Karlshöhe

Am Ostersonntag und -montag (5. und 6. April), können Kinder jeweils von 11-17 Uhr auf dem Gut Karlshöhe 60d Ostereier entdecken und bei einer Hasen-Rallye Meister Lampes Leben in der Erlebnisausstellung „jahreszeitHAMBURG“ erkun-

den. Wer alle Eier zwischen den riesigen frühlinghaften Gänseblümchen oder der winterlich gefrorenen Alster entdeckt hat darf sich hinterher eine kleine Oster-Überraschung abholen. Treffpunkt: An der Ausstellungenkasse im Stallgebäude.



## Ostern im Wildpark



telt und dürfen danach selbstverständlich mit nach Hause genommen werden (Anmeldung erforderlich, Tel. 819 77 47-0).

Am Ostersonntag und -montag bietet der Wildpark den ganzen Tag Ostereierzählen an, bei dem man mit etwas Glück Karten für den nächsten Wildpark-Besuch gewinnen kann. Abgerundet wird der Ausflug mit einem leckeren Stück selbst gebackener Torte oder einem der erlesenen Gerichte von der Osterkarte im Wildpark-Restaurant. Mehr unter [www.wildpark-schwarze-berge.de](http://www.wildpark-schwarze-berge.de).

(Foto: Wildpark Schwarze Berge)

Einen rundum schönen Ostertag kann man in den Schwarzen Bergen genießen. Für die Kleinen bietet das Natur-Erlebnis-Zentrum im Wildpark Schwarze Berge e.V. am Karfreitag um 11 Uhr das beliebte Osterbasteln an.

Kleine Osterhasen, -küken oder Gestecke werden gebas-

## Flohmarkt der Schule Karlshöhe

Am Sonntag, den 12. April, findet von 10-15 Uhr ein Flohmarkt für private Anbieter in der Grundschule Karlshöhe, Thomas-Mann-Straße 2, statt.

Eine Cafeteria und frisch gebackene Waffeln sorgen für das leibliche Wohl. Anmeldungen für Standplätze bis 8. April unter Tel. 300 60 930.

## Kinder mehrsprachig erziehen

(RB) Mehrsprachige Erziehung ist für viele Eltern eine Herausforderung – aber keinesfalls eine Überforderung für deren Kinder. Im Gegenteil: Kinder empfinden es zumeist als ganz normal, dass sie mehr als eine Sprache sprechen und verstehen können. Sie profitieren in vielerlei Hinsicht davon, beispielsweise beim Erlernen von weiteren Fremdsprachen. Sie entwickeln nicht nur eine größere Sensibilität für Sprachen, sondern es fällt ihnen oft leichter, sich in anderen Ländern und Kulturen zurechtzufinden. Eltern entschließen sich häufig für die mehrsprachige Erziehung aus dem natürlichen Bedürfnis heraus, mit ihrem Kind in der eigenen Muttersprache zu sprechen. Einige Regeln gilt es jedoch zu beachten. So sollte jedes Elternteil in jeweils einer Sprache mit dem Kind spre-

chen. Das ist im Alltag nicht immer einfach. Es gibt Phasen, in denen Kinder die eine oder die andere Sprache bevorzugen. Daher ist es auch nicht beunruhigend, wenn das Kind nicht in der Sprache antwortet, in der es angesprochen wurde oder die Sprachen mischt. Wichtig ist, dass Eltern konsequent bei ihrer Sprache – und gelassen bleiben.

Ein besonderes Augenmerk sollten Eltern darauf legen, ihre Kinder beim Erlernen der Umgebungssprache zu fördern. In der Kita, in der Schule und generell im Kontakt mit anderen Kindern ist es unerlässlich, dass Kinder die Sprache des Landes sprechen und verstehen, in dem sie leben. Weitere Informationen rund um das Thema zweisprachige Erziehung finden Eltern auf dem Service-Portal [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de).



# KINDER – UNSERE ZUKUNFT

## Beliebte Kinderkleiderbörse Flohmarkt rund ums Kind

Am Sonnabend, den 28. März, findet von 9.30-12.30 Uhr im Gemeindehaus der Kreuzkirche Wandsbek, Kedenburgstraße 14, wieder die beliebte Kinderkleiderbörse statt. Angeboten wird alles, was die Kids im Frühjahr und Sommer so brauchen. Nach Größen und Art übersichtlich sortiert gibt es Kleidung,

Schuhe, Spielzeug, Bücher, Kinderwagen, Autositze, Möbel und sonstiges Zubehör zu Flohmarktpreisen. Schwangere (evtl. Mutterpass bereithalten) und Mütter mit Babys im Tragetuch oder in der Babyschale haben ab 9 Uhr Zutritt. Kinderwagen und Buggys können nicht mit in den Verkaufsraum.

Am Sonntag, den 12. April, findet von 10 bis 13 Uhr ein Flohmarkt rund ums Kind in der „Villa Kunterbunt“, Buchwaldstraße 83, Ecke Stellaustieg, statt. Interessierte können dort eine bunte Vielfalt an Spielzeug, Kleidung und Büchern zu Schnäppchenpreisen erwerben. Neben dem schönen Außengelände stehen Kaffee, Tee und selbst gebackener Kuchen zur Stärkung bereit.



### Bücherkisten

(RB) Bereits zum dritten Mal hatte die Sparkasse Holstein Klassen der Stufen zwei bis sechs eingeladen, sich an ihrer großen Bücherkisten-Aktion zu beteiligen. Insgesamt wurden 80 Bücherkisten ausgelost, die jeweils einen Klassensatz eines altersgerechten Buches und zusätzliches Lehrmaterial für die Unterrichtsgestaltung enthalten. Anlässlich der Eröffnung ihrer Filiale in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9 im Oktober wurden fünf weitere Kisten gesondert an Rahlstedter Schulen verlost. Gleich vier Klassen der Grundschule Neurahlstedt sowie die Klasse 6 der Stadtteilschule Oldenfelde konnten sich nun über eine Bücherkiste freuen.

### Teddysprechstunde

(RB) Am Dienstag, den 21. April, findet von 15 bis ca. 18 Uhr die kostenlose Teddysprechstunde der Medizinischen Kinderakademie Wilhelmstift im PatriziaKinderHaus, Kinderkrankenhaus Wilhelmstift, Liliencronstraße 150, statt. Dabei werden Kindern zwischen 5 und 7 Jahren medizinische Themen anhand von kindgerechten Veranstaltungen näher gebracht. An diesem Nachmittag können Kinder zum kleinen Teddydoktor werden. Themen sind ein Untersuchungskurs (eigenen Teddy nicht vergessen!), Krankenwagen von innen und gesundes Kochen. Während des Nachmittages werden die Kinder mit Getränken und kleinen Snacks versorgt. Anmeldungen an Annica Dornecker per E-Mail an a.dornecker@kkh-wilhelmstift.de



Jetzt 4 Stunden gratis testen!

Studienkreis Die Nachhilfe

Nachhilfe mit Geld-zurück-Garantie

Studienkreis HH-Rahlstedt, Apostelweg 2  
0 40/66 85 41 25 • Rufen Sie uns an: Mo–So 7–22 Uhr

## Neue Kinder-CDs fürs Osternest



Ob Mädchen oder Jungen, ob Groß, ob Klein – bei den neuen CDs von EUROPA ist für jeden etwas fürs Osternest dabei. „Lena, Felix und die Kita-Kids“ präsentieren die 20 schönsten Kindergarten- und Mitmachlieder und stimmen mit Liedern wie „Alle Vögel sind schon da“ auf den Frühling und das Osterfest ein. „Die drei Kids“ liefern sich derweil bei den Ritterspielen auf Burg Drachenfels ein Duell mit dem schwarzen Ritter, und „Hanni und Nanni“ machen Urlaub auf dem Reiterhof und erleben dort so einiges, das die Zwillinge so schnell nicht vergessen werden. (Fotos: EUROPA)

### Rundblick-Verlosung

Der Rundblick verlost je 2 CDs „Hanni und Nanni auf dem Reiterhof“, „??? Kids – Duell der Ritter“ und „Kindergarten- und Mitmachlieder“. Einfach eine Postkarte mit dem jeweiligen Stichwort senden an den Rundblick Rahlstedt, Postfach 73 07 68 in 22127 Hamburg oder per E-Mail an service@rundblick-rahlstedt.de. Bitte die Telefonnummer angeben! Einsendeschluss ist der 10. April 2015, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.



Lust auf Minigolf?

Bei uns können Sie auch Boule spielen



Besuchen Sie uns im Greifenbergpark!

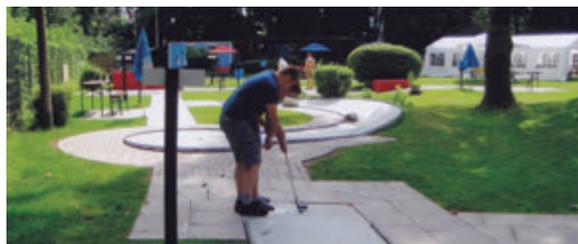
Öffnungszeiten:

Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr  
Samstags, Sonntags und Feiertags, sowie in den Schulferien ab 11.00 Uhr

Wir richten Familienfeiern jeglicher Art aus.

Telefon: 040 - 647 25 09

Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg



www.hamburgermc.de

# FINANZ TIPP

## Für die eigenen vier Wände sparen

Mit einer Baufinanzierung erfüllen sich Menschen viel mehr als nur den Traum von den eigenen vier Wänden: Sie schaffen sich ein Zuhause und eine wichtige Stütze der Altersvorsorge. Die Haspa unterstützt ihre Kunden gern dabei. Unsere Immobilienspezialisten entwickeln gemeinsam mit den Kunden das für sie optimale Finanzierungskonzept und versuchen, die monatliche Wunschrate zu erfüllen. Sie achten aber auch darauf, dass sich die Kunden in angemessener Zeit entschulden und so zum Beispiel pünktlich zum Renteneintritt schuldenfrei sind.

Viele Kunden möchten sich das aktuell niedrige Zinsniveau langfristig sichern. Diesen Wunsch erfüllen wir gern mit der Haspa Kombifinanzierung: Mit einem Haspa Annuitätendarlehen und einem LBS Bausparvertrag bietet sie unseren Kunden Zinssicherheit bis zu 30 Jahre – und das bei konstanter Rate über die gesamte Finanzierungslaufzeit. Die Kunden können sich also entspannt zurücklehnen, da ihre Baufinanzierung auf einem soliden Fundament steht.

Auch diejenigen, die noch kein Kapital haben, müssen den Traum von den eigenen vier Wänden nicht begraben. Das LBS Bausparen ist beispielsweise ideal geeignet, um Eigenkapital für den Erwerb einer Immobilie in einigen Jahren zu bilden. Durch die Anlage vermögenswirksamer Leistungen und die Nutzung staatlicher einkommensabhängiger Förderungen wie Arbeitnehmersparzulage, Wohnungsbauprämie und Riester-Förderung kann man die Kapitalbildung beschleunigen. Neben dem Eigenkapital erwirbt der Bausparer einen Darle-

hensanspruch und sichert sich damit das heutige niedrige Zinsniveau. Selbst wenn in den nächsten Jahren die Zinsen steigen sollten, können Bausparer dem gelassener entgegen sehen, da sie nicht mehr für den vollen Kaufpreis ein Bankdarlehen benötigen.



Markus Schmidt,  
Filialleiter  
Hamburger Sparkasse  
Rahlstedter Bahnhofstr. 31  
22143 Hamburg  
Tel. 040 3579-5987

Die Höhe der Bausparsumme hängt von den Wünschen der Kunden ab und davon, wie viel sie pro Monat zurücklegen können. Sie sollte so hoch wie möglich sein und aus der monatlichen Sparrate sowie der beabsichtigten Spardauer abgeleitet werden.

In Anbetracht der Immobilienpreise sollte die Bausparsumme 50.000 Euro möglichst nicht unterschreiten: Diesen Betrag erreicht der Kunde, wenn er über acht Jahre monatlich etwa 200 Euro auf den Bausparvertrag einzahlt. Durch staatliche Förderungen kann die eigene Sparleistung sogar reduziert oder – noch besser – die Bausparsumme und damit die Zinssicherheit erhöht werden.

## Riester-Rente kündigen?

(dh) Wird eine Riester-Rente während der Ansparphase gekündigt, so muss der Anleger mit Verlusten rechnen. Gerade in den ersten fünf Jahren kann dies dazu führen, dass ein Verlustgeschäft entsteht. In einem solchen Fall würde man kein Geld herausbekommen, sondern ein Plus-Minus-Null-Geschäft führen. Im schlimmsten Fall muss man sogar noch Geld drauflegen.

Dies liegt unter anderem daran, dass die Versicherungen Gebühren in dem Vertrag integriert haben. Zu Beginn müssen diese mithilfe der monatlichen Einzahlungen getilgt werden. Erst nachdem die Gebühren vollständig bezahlt sind, tritt die eigentliche Ansparphase in Kraft. Zuschüsse und Steuervorteile, die während der Laufzeit des Ries-

tervertrags gezahlt wurden, werden bei einer Kündigung ebenfalls zurückgefordert. Es kann also passieren, dass der Anleger am Ende noch Geld zurückzahlen muss, statt Geld heraus zu bekommen.

Dies hängt maßgeblich davon ab, wie lange der Vertrag bereits besteht und wie viel in ihm eingezahlt wurde. Anstatt seinen Riester-Renten Vertrag aufzuheben, kann man diesen auch ruhen lassen.

Verbraucherschützer raten ebenfalls statt einer Kündigung den Vertrag beitragsfrei stellen zu lassen oder einen Wechsel anzustreben. Gibt es einen finanziellen Engpass, so lohnt sich die Beitragsbefreiung. Gemeinsam mit der Versicherung definiert man dann einen Zeitraum, in dem man keine Zahlungen leisten muss.

## Pflegeversicherung absetzen

(dh) Dass die Kosten für ein Pflegeheim oder einen mobilen Pflegedienst teuer sind, steht außer Frage. Jedoch kann man auf sie nicht ohne weiteres verzichten, daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig Gedanken zu machen und für die Pflege vorzusorgen, zumal der Anteil, den man von der staatlichen Pflegeversicherung bekommt, recht gering ist.

Wer sich für den Einsatz einer privaten Pflegeversicherung entscheidet, wird während der Einzahlungsphase vom Staat unterstützt, da man die monatlichen Beiträge als Sonderausgaben bei der Einkommenssteuer in Form von Vorsorgeaufwendungen angeben kann. Durch die Angabe steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man nach

Einreichung der Steuererklärung Geld vom Staat zurückbekommt.

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, wie man seine allgemeinen Vorsorgeaufwendungen dem Finanzamt mitteilt. Dies kann einmal persönlich oder über einen Steuerberater entstehen. In diesem Fall wird im Bogen für die Einkommenssteuererklärung ein Kreuz in Zeile 40 hinterlegt und die Summe genannt. Wem dies zu umständlich ist, der kann die zweite Möglichkeit nutzen, indem man der Versicherung erlaubt, die Daten an das Finanzamt zu übergeben. Die Versicherung teilt dann dem Finanzamt mit in welcher Höhe man Beiträge zur privaten Pflegeversicherung getätigt hat.

## Hilfe bei Steuererklärung

(dh) Das deutsche Steuerrecht mit seinen vielen Ausnahmen und Sonderregeln gilt als eines der kompliziertesten der Welt. Experten gehen davon, dass Bürger dem Staat mehr zahlen, als sie ihm von Gesetzes wegen eigentlich schuldig sind. Gerade bei der Lohn- und Einkommensteuer, aber auch bei der Erbschafts- und Schenkungsteuer gibt es legale Gestaltungsspielräume, die Steuerzahler häufig ungenutzt lassen. Die komplizierte Steuergesetzgebung führt dazu, dass viele Steuerzahler zu hohe Steuern entrichten. So schön das Rekordergebnis von 2014 für den deutschen Staat sei, aus Sicht des Bürgers müsse es kritisch hinterfragt werden.

Nach Kalkulationen erreichen Lohnsteuerhilfvereine pro Jahr eine Steuererstattung von immerhin 1120 Euro pro Mitglied. Rund die Hälfte der Steuerzahler nimmt jedoch gar keine steuerliche Hilfe von Experten in Anspruch. Viele reichen noch nicht einmal eine Steuererklärung ein.

Zu den „Fallstricken“ im deutschen Steuerrecht zählt vor allem das Reisekostenrecht, mit dem Arbeitnehmer die Fahrtkosten zur Arbeitsstätte geltend machen können. Auch die Besteuerung der Renten und die Behandlung von Ausbildungskosten sind so gestaltet, dass viele Bürger dem Staat unfreiwillige Steuergeschenke machen.

# Wir suchen Immobilien für unsere Kunden.

Dies ist ein Auszug aus unserer stetig aktualisierten Datenbank.

Wir begleiten über 9.800 aktive Kundenanfragen. (Stand 03/15)



Kostenfreie Bewertung  
und Vermittlung für Verkäufer

## Handwerker sucht sanierungsbedürftiges Haus

Einfamilienhaus mit Potential in ruhiger Nachbarschaft.

Ab 120 m<sup>2</sup> Wohnfläche und Garten.

Kaufpreisvorstellung bis € 450.000,-

Kd-Nr: 08138

## Rechtsanwalt sucht Eigenheim

Großzügig ab 150 m<sup>2</sup> im Hamburger Osten.

Ein familienfreundliches Umfeld ist erwünscht.

Kaufpreisvorstellung bis € 650.000,-

Kd-Nr: 09910

## Hamburger Jurist sucht Eigentumswohnung

Ab 4 Zimmer mit gehobener Ausstattung und guter Infrastruktur. Ein Balkon oder eine Terrasse ist wünschenswert.

Kaufpreisvorstellung bis € 500.000,-

Kd-Nr: 06082

## Geschäftsführer sucht Jugendstilvilla

Ab 160 m<sup>2</sup> Wohnfläche in familienfreundlicher

Nachbarschaft mit guter Anbindung an die Innenstadt.

Kaufpreisvorstellung bis € 1.200.000,-

Kd-Nr: 05408

## Luxemburger Familie sucht in Rahlstedt

Großzügige und repräsentative Villa.

Gern in einer kleinen gepflegten Anlage.

Kaufpreisvorstellung bis € 1.400.000,-

Kd-Nr: 05854

## Prokurist sucht eine Kapitalanlage

Helle 1 bis 2 Zimmer Wohnung, frei oder vermietet.

Gern auch mit Modernisierungsstau.

Kaufpreisvorstellung bis € 150.000,-

Kd-Nr: 03332

## Die erste eigene Wohnung

Ab 2 Zimmer im Hamburger Osten gesucht.

Gern in einer kleinen gepflegten Anlage.

Kaufpreisvorstellung bis € 220.000,-

Kd-Nr: 07897

## Unternehmer sucht Haus zur Miete

Ab 110 m<sup>2</sup> Wohnfläche in Rahlstedt und Umgebung.

Mit Privatsphäre und Helligkeit.

Mietpreisvorstellung bis € 1.800,-

Kd-Nr: 10431

## Der Traum vom neuen Haus

Junges Paar sucht Grundstück in Rahlstedt.

Ab 700 m<sup>2</sup> Fläche. Gern auch mit Altbestand.

Kaufpreisvorstellung bis € 400.000,-

Kd-Nr: 06083

## Familie mit 2 Kindern sucht Grundstück

Ab 500 m<sup>2</sup> mit sonnenverwöhnter Ausrichtung.

Gewünscht ist eine gute Schulanbindung.

Kaufpreisvorstellung bis € 300.000,-

Kd-Nr: 05193

## Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

**Günther & Günther Immobilien**, vom Magazin FOCUS\* als einer der besten Immobilienmakler Deutschlands ausgezeichnet, widmet sich mit Engagement dem Verkauf und der Vermietung von Immobilien. Viele Kunden vertrauen auf unsere professionelle Arbeit und haben uns gebeten, ihr neues Zuhause zu finden.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen mit langjähriger Markterfahrung erhalten Sie von uns eine persönliche und hanseatische Betreuung. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie und lernen Sie uns persönlich kennen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Ihr Experte für Rahlstedt und Umgebung –  
Aaron Schreiber, Immobilienkaufmann IHK

Immobilienbüro Alstertal / Rahlstedt  
Heegbarg 89a, 22395 Hamburg  
Telefon: 040 / 600 810 20

Immobilienbüro Elbvororte  
Elbchaussee 576, 22587 Hamburg  
Telefon: 040 / 320 330 90

info@guenther-immobilien.de  
www.guenther-immobilien.de



**GÜNTHER & GÜNTHER**  
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

# 20 % Rabatt auf alle vorrätigen Buxus

gültig ab sofort bis einsch.  
04. April 2015



## BUXUS-KUGEL

~~7,99€~~  
Ø 28cm Kugel -20% **6,39€**

~~24,99€~~  
Ø 40cm Kugel -20% **19,99€**



**HECKEN-BUXUS**  
Ø 9cm Topf  
~~0,99€-20%~~  
**0,79€**



**ITAL. KRÄUTER**  
"SUNNY HERBS"  
versch. Sorten  
Ø 14cm Topf  
**1,99€**



**LA 'BIO KRÄUTER**  
versch. Sorten  
Ø 12 / 13cm Topf  
**2,49€**



**BLUTBUCHEN-**  
Heckenpflanzen  
Höhe ca. 60 - 80 cm  
1,5 l Co  
**2,49€**



**THUJA 'SMARAGD'**  
Heckenpflanzen  
Höhe ca. 125 - 150 cm  
15 l Co  
**24,99€**



**THUJA 'BRABANT'**  
Heckenpflanzen  
Höhe ca. 175 - 200 cm  
15 l Co  
**24,99€**



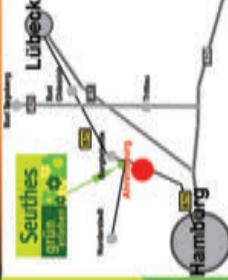
**QUALITÄTS-OBST-**  
BÄUME versch. Sorten  
ca. 80cm Stammhöhe ~~19,99€~~  
ca. 130cm Stammhöhe **ab 24,99€**



**STEINGARTENSTAUDEN**  
versch. Sorten  
**ab 0,99€**  
Ø 10,5cm Topf



**BLAUKEISSEN**  
winterharte Staude  
~~1,99€~~  
Ø 13cm Topf **0,99€**



**Seuthes**  
grün erleben

Seuthes grün erleben e.K., Inh.: Michael Seuthe  
Kremerbergweg 1  
22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102 678970  
Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 09.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 09.00 - 16.00 Uhr  
Direkt an der B75 zwischen  
Ahrensburg und Bargteheide

# GARTENSAISON



## Vortrag „Schnecken im Garten“

Am Montag, den 20. April, findet von 18-20 Uhr ein Vortrag zum Thema „Schnecken im Garten“ im Gewächshaus des Botanischen Sondergartens Wandsbek, Walddörferstraße

273, statt. Mehr Informationen, Kosten und Anmeldung mit Angabe der Teilnehmeranzahl unter Tel. 693 97 34 oder per E-Mail an [sondergarten@wandsbek.hamburg.de](mailto:sondergarten@wandsbek.hamburg.de).

## Balkon als Gemüsegarten

(djd/dh) Wer keinen Garten hat, kann trotzdem Obst, Gemüse und Kräuter selbst anbauen. Regelmäßige Pflege, viel Sonnenlicht und entsprechend große Kübel mit Erde und Dünger sind Voraussetzungen für eine ertragreiche Ernte. Dann fühlen sich Zucchini, Paprika und kleine Kürbisse auf Balkon und Terrasse wohl. Im Balkonkasten sind Radieschen, Erdbeeren und Salat gut aufgehoben. Selbst Obst gedeiht auf engem Raum: Äpfel, Kirschen, Birnen und Pflaumen gibt es als kleinwüchsige Bäume zu



kaufen – so genanntes Säulenobst. Wer nicht genug Platz auf seinem Balkon hat, baut eben in die Höhe. An Wänden lassen sich Kästen für verschiedene Kräutersorten übereinander befestigen. Einige Pflanzen können sogar kopfüber wachsen, wie Kräuter und Hängetomaten: Einfach ein Loch in den Boden des Blumentopfs schneiden und darin die Pflanze mit den Wurzeln nach oben befestigen. Den Topf mit Blumenerde auffüllen und im oberen Teil Kräuter ansäen. (Foto: [djd/qs-live.de](http://djd/qs-live.de))

## Kleine Gärten ideal planen

(djd/dh) Der Traum vom eigenen Haus - stadtnah und doch im Grünen. Da nimmt man auch einen verwinkelten, kleinen Garten in Kauf. Wird er richtig geplant und angelegt, kann eine echte Grünoase entstehen. Ideal ist es, das „grüne Wohnzimmer“ in mehrere Ebenen zu gliedern. Dies erzeugt den Eindruck von Großzügigkeit. Hochbeete, niedrige Hecken oder Rankengitter mit Kletterpflanzen helfen, die Rasenfläche in Abschnitte zu unterteilen und bringen Abwechslung ins Grün. Statt nur einer einzigen Terrasse bietet

sich ein zweiter, runder Freisitz direkt auf dem Rasen an. Ein symmetrischer Grundriss, regelmäßige Muster und geometrische Formen schaffen Harmonie. Für die optische Tiefe ist eine Aufteilung des Gartens nach Farben sinnvoll: Kräftige, dunkle Pflanzen sollten im hinteren Bereich, helle eher vorn gepflanzt werden. Bei Bäumen empfiehlt es sich, auf Arten zurückzugreifen, die wenig Grundfläche benötigen. Geeignet und sehr dekorativ sind viele Arten des Zierapfels und der Felsenbirne sowie Spalierbäume.

## Frühjahrsschnitt bei Rosen

(RB) Eine alte Gärtnerregel besagt: „Man sollte die Rosen schneiden, wenn die Forsythien blühen“. Grundsätzlich liegt dieser Zeitpunkt zwischen Ende März und Ende April. Der Schnittzeitpunkt für Rosen hängt jedoch stark von der Witterung ab, denn schneidet man sie zu früh, können Nachtfröste die noch sehr zarten Triebe zerstören und die erste Blüte verzögern. Wurde die Rose sehr stark zurück geschnitten, kann es sogar zum Absterben der Pflanze kommen. Grundsätzlich sollte der Schnitt 10 bis 15 mm oberhalb eines Auges

liegen und mit einer scharfen Gartenschere, am besten einer speziellen Rosenschere, durchgeführt werden, da gequetschte Schnittenden Pilzkrankungen anziehen. Totholz und alte Triebe ohne Augen sollten entfernt werden, ansonsten richtet sich die Stärke des Rückschnitts nach der Rosenart. Alle Beet- und Edelenrosen können auf drei Augen zurück geschnitten werden, Kletter- und Bodendeckerrosen brauchen meist nicht so stark geschnitten zu werden. Genaue Informationen erteilt der Gartenfachmarkt.

Meister des  
Garten- u.  
Landschaftsbau



**Lutz Bliesener**  
Tel. 040 / 644 250 80

22147 Hamburg, Berthold-Schwarz-Str. 14 a  
[www.lutzbliesener.de](http://www.lutzbliesener.de)

Gartengestaltung  
Pflasterarbeiten aller Art  
Eingangspodeste  
Einfriedigungen  
Sichtschutzwände  
Pergolen · Carports  
Dachterrassen  
Spielgeräte  
Obstbaumschnitt  
Fäll- u. Rodungsarbeiten  
Regenwassernutzung

## Abfall - Bauschutt - Gartenabfälle?

1 m<sup>3</sup> - 25 m<sup>3</sup> Container

E. Carstens Baugeschäft GmbH

(040) **66 90 99 99**

[www.carstens-bau.de](http://www.carstens-bau.de)

Rahlstedter Straße 33 · 22149 Hamburg



GERMANY CARPORT ... Qualität seit über 40 Jahren



**Carports**  
Nach Ihren Wünschen



**Gartenhäuser**  
Nach Ihren Wünschen

Holz-Wohn-Bau-GERMANY-Carport GmbH •  
Otto-Hahn-Strasse 1 A+B • 22946 Trittau  
Tel. 0 41 54 / 47 77 • [www.holz-wohn-bau.de](http://www.holz-wohn-bau.de)

**INTERNETPREIS  
ODER SERVICE?  
HIER GIBT'S BEIDES!  
UND NOCH 10% SKONTO  
BEI ABHOLUNG.**

9.000 ARTIKEL SOFORT ZUM MIT-  
NEHMEN ODER MIT LIEFERSERVICE



**Meyer's  
Mühle  
GARTEN  
MÖBEL**

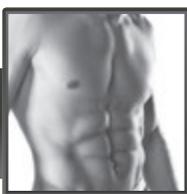
Vielfalt / Service / Qualität

Die Welt der Gartenmöbel erleben Sie bei uns im Internet oder mit persönlicher Beratung in unserer Ausstellung auf 3.000 m<sup>2</sup>

[www.meyers-muehle.de](http://www.meyers-muehle.de)

NEU - Mit Navigation

Ohechusssee 20  
22848 Norderstedt



# MÄNNERSACHE

## MOBILEX

Automobile GmbH

Wir beraten Sie: Harald Huckfeldt, Natalia Herd u. Odette Elzer

+++ TOP PREISE! +++ TOP PREISE! +++ TOP PREISE! +++

**SEAT Neu + Gebraucht**

**EU SKODA**

**EU VW + Andere**

Rahlstedter Str. 40-44,  
22149 Hamburg

Tel. 040 - 672 67 99 · [www.mobilex.de](http://www.mobilex.de)



**WERKSTATTSERVICE**  
**INSPEKTIONEN · REPARATUR**  
Fast alle Fabrikate · ISO-Betrieb 9001:2008  
Monatlich wechselnde Werkstattangebote

**39 JAHRE**  
IN RAHLSTEDT

## Bewegung wie Medikament

(DGSP/RB) Nur etwa 25 Prozent der Männer in Deutschland erfüllen die Forderung der Fachgesellschaften nach regelmäßiger körperlicher Aktivität. Dabei ist körperliche Aktivität die zentrale Maßnahme zum Erhalt der Männergesundheit, mit der Männer auch zur Lebenserwartung der Frauen von derzeit 84 Jahren statt bei Männern von 78 Jahren aufschließen könnten. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) hin.

Ein zu intensiver Wiedereinstieg in den Sport kann für den älteren Mann eine Gefährdung

darstellen. Körperliche Aktivität in moderater Form mit ansteigendem Umfang reicht aus. Die Teilnahme an gesundheitsorientierten Sportprogrammen in Vereinen ist zu empfehlen. So beugt man verschiedensten Krankheiten vor wie Herz-Kreislauf-Problemen, Tumorarten, Diabetes mellitus und anderen Stoffwechselerkrankungen. Bewegung wirkt wie ein Medikament, sagen die deutschen Sportmediziner. Bei Depression, Müdigkeit, Schlafstörungen und Erschöpfung hilft regelmäßige Bewegung, nicht zuletzt bei erektiler Funktionsstörung.

## Wenn Männer krank sind...

(dh) Apotheker können ein Lied davon singen: Männer kommen mit allerlei Beschwerden und wollen zur Behandlung entsprechende und möglichst schonende Medikamente kaufen. Vielen Apothekern ist klar, dass der Weg zum Arzt absolut notwendig ist. Daher sehen sie ihre Aufgabe nicht nur in der Beratung und im Verkauf von Medikamenten, sondern auch im „Überreden“ vor allem männlicher Patienten, ihr Leiden durch einen Arzt behandeln zu lassen. Insbesondere das starke Geschlecht tut sich ausgesprochen schwer damit. Deshalb bestellen viele Männer neuerdings auch gerne in Versandapotheken.

Diese fragwürdige Einstellung hat natürlich Konsequenzen. Männer, die heute 65 Jahre alt sind, können mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung

von 81 Jahren rechnen, Frauen, die den Arzt viel häufiger aufsuchen und somit ernsthafte Erkrankungen schon früh behandeln lassen können, leben durchschnittlich neun Jahre länger. Auch in punkto Vorsorge sind Männer deutlich zaghafter als Frauen. Ernährungsberatungen oder Schulungen für bestimmte Krankheitsbilder, wie sie beispielsweise verschiedene Krankenkassen anbieten, werden überwiegend von Frauen wahrgenommen. Der Teil der Männer beträgt oft nur rund ein Viertel. Dabei gilt: Liegen Beschwerden vor, so sollte der Gang zum Arzt nie gemieden werden. Nur so können Krankheiten frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden. Auch Kontrollen sollten wahrgenommen werden. Der vielfache Irrglaube „Ärzte finden immer etwas“ stimmt nicht!

## Auf Motorrad-Saison vorbereiten

(dpp-AutoReporter/dh) Viele Motorradfahrer kribbelt es schon - sie warten auf den Tag, an dem sie mit der ersten Ausfahrt die Saison einläuten. Vorher sollten Biker ihre Kraft und Kondition trainieren und sich mit ihrem Gefährt vertraut machen.

Lauf- oder Radtrainings, Zirkeltraining und Cardio-Übungen im Fitnessstudio eignen sich, um die Kondition und das Herz-Kreislaufsystem zu stärken und an die körperlichen Anforderungen zu gewöhnen, die das Motorradfahren verlangt. Eine gelenkschonende Alternative zum Laufen ist Schwimmen; es stärkt zusätzlich die Muskulatur in Nacken und Schultern, um Verspannungen bei langen Ausfahrten

vorzubeugen.

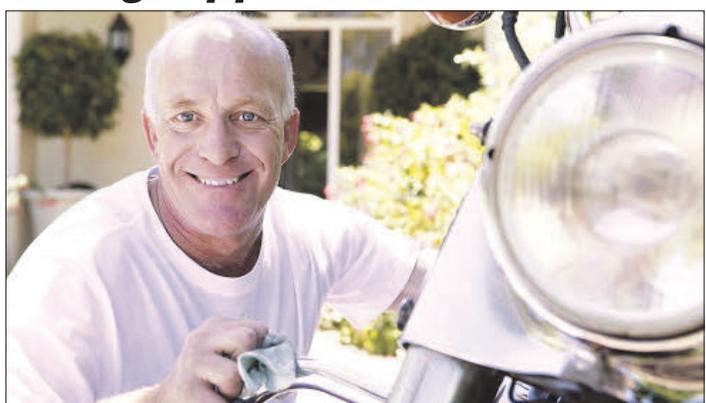
Gerade zum Saison-Start empfiehlt es sich, auch an einem Motorrad-Sicherheitstraining teilzunehmen, um wieder mit der Maschine vertraut zu werden und die theoretischen und praktischen Kenntnisse auf den neuesten Stand zu bringen. Im Mittelpunkt eines Sicherheitstrainings stehen fahrpraktische Manöver mit dem eigenen Motorrad und eine sichere Fahrzeugbeherrschung. Geübt werden Elemente, die jeder Biker beherrschen sollte: Slalom um Hindernisse, langsames Fahren über schmale Bretter, Bremsmanöver aus verschiedenen Fahrgeschwindigkeiten heraus und das Fahren kleiner Kreise, ohne dass die Maschine umkippt.

## 3. Hamburger Pflanzenmarkt

Am Sonntag, den 12. April, findet um 10 Uhr der regionale Pflanzenmarkt auf dem Gut Karlshöhe 60d in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft der Staudenfreunde e.V. (GdS) statt. Kleine Gärtnereien aus dem Großraum Hamburg so-

wie engagierte Hobbygärtner bieten auf dem Gelände des historischen Gutshofs ein vielfältiges Sortiment von Pflanzen an. Dazu gibt es Beratung und Erfahrungsaustausch, insbesondere am Info-Stand der GdS.

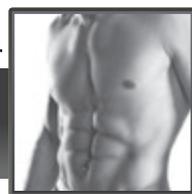
## Pflegetipps für Motorräder



(djd/dh) Bremsstaub, Insekten, Öl-Spritzer: An die letzte Ausfahrt erinnern die verschiedensten, hartnäckigen Überbleibsel oft noch lange. Erfahrene Biker wissen: Am besten ist es, die Maschine direkt nach der Tour zu säubern, damit sich der Schmutz gar nicht erst dauerhaft festsetzen kann und zum Beispiel die Lackierung oder die hochglänzende Felge angreift. Spezielle Pflegemittel fürs Motorrad sind häufig kostspielig, aber nicht immer so wirksam, wie man sich dies wünschen würde. Glasreiniger, Backofenspray oder ein Fettreiniger aus der Küche erfüllen oft

mindestens ebenso gut ihren Zweck. Der Backofenreiniger aus der Küche zum Beispiel kommt in der Biker-Garage zum Einsatz, um Brennraum und Ventile zu säubern. Ganz normales Mehl aus der Küche wiederum ist dafür geeignet, stumpf gewordene Chromteile wieder zum Glänzen zu bringen. Ein weiterer Tipp: Aluminium-Druckgussteile lassen sich mit Zitronensäure gründlich säubern. Dazu einfach die Bauteile für eine halbe Stunde in die Flüssigkeit legen - wer möchte, kann zudem mit einer Zahnbürste nachhelfen. (Foto: djd)

# MÄNNERSACHE



## Kochkurse für Männer

(dh) Emanzipation hin oder her, eines steht außer Zweifel: Der Mann von heute muss kochen können! Und genau das lernt man beim Kochkurs für Männer. Egal, ob der eigene Hunger gestillt, die Traumfrau überrascht oder die Schwiegermutter beeindruckt werden soll – mit diesem kulinarischen Geschenk ist jeder Mann bereit für die Schlacht am Herd. Zur Begrüßung bekommen die Männer erst einmal einen leckeren Aperitif, mit dem sie mit den anderen Köchen auf einen erfolgreichen Abend ausstoßen und in entspannter

Atmosphäre die männlichen Mitstreiter des Männerkochkurses kennen lernen können. Und dann geht's auch schon los mit der Zubereitung des ausgefallenen und kreativen Menüs: schneiden, marinieren, brutzeln, garen und anrichten werden unter der professionellen Anleitung des Küchenchefs für jeden Kochanfänger zum Kinderspiel. Spezielle Kochkurse für Männer gibt es in breiter Auswahl – vom Grillkurs, über Angebote mit deftiger Hausmannskost bis hin zu Edel-Kochkursen beim Profi-Küchenchef.

## Welcher Bart-Typ bin ich?

(dh) Waren vor ein paar Jahren noch glattrasierte, metrosexuelle Typen angesagt, geht der Trend inzwischen eindeutig zu mehr Haar. Doch nicht jede Form passt zu jedem Gesichtstyp. Als verwegen und lässig gilt der Drei-Tage-Bart, auch als Fünf- oder Sieben-Tage-Bart bezeichnet, je nach individueller Stärke und Schnelligkeit des Haarwachstums. Bei einer Haarlänge von circa zwei mm sollte der Drei-Tage-Bart vorsichtig mit dem Trockenrasierer oder Trimmer in Form gebracht werden. Waren bis vor ein paar Jahren Vollbärte verpönt, ist er inzwischen wichtigstes Accessoire für

Großstadt-Hipster oder cool gebliebene Familienväter. Wichtig ist regelmäßiges Waschen mit lauwarmem Wasser und einem milden Shampoo. Damit der Bart schön weich bleibt, sollte anschließend ein Bartpflege-Öl zum Einsatz kommen. Der Henriquate-Bart, benannt nach dem französischen König Heinrich IV., ist eine Kombination aus Oberlippen- und Kinnbart. Vorteil: den Henriquate-Bart trägt nicht jeder, er ist auf jeden Fall ein Hingucker. Nachteil: Ist sehr pflegeintensiv, da die Konturen akkurat geschnitten werden müssen. Steht nur Männern mit Musketier-Appeal.

## Bier und Speisen kombinieren



(RB) Lange Zeit wurde Bier als Getränk wahrgenommen, das zwar sehr beliebt ist, über das es allerdings nicht viel zu sagen gibt. Tatsächlich ist das (Geschmacks-) Spektrum von Bieren größer als etwa jenes von Wein. Es gibt weltweit mehr als 200 Bierstile. Auch die allgemeine Vorstellung zur Kombination von Speisen und Bier beschränkt sich auf Braten, Gulasch und andere deftige Gerichte. In dem Bildband „Bier kombiniert - Das passende Bier zu jeder Speise“ von Karl Schiffner und Sepp Wejwar (AV-Buch, ISBN: 978-3-7040-2403-9, 24,90 Euro) wird gezeigt, dass Bier auch zu feinen Speisen als Begleiter passt. Das Buch enthält keine Kochrezepte, sondern aufregende Kombinationen von Speisen und Bier, allgemeine „Kombinatorik“ sowie eine Bier-Stilkunde. Einer der Autoren, Karl Schiffner, wurde 2009 erster Weltmeister der Biersommeliers. (Foto: AV-Buch)

## Rundblick-Verlosung

Der Rundblick verlost 10 Bücher „Bier kombiniert - Das passende Bier zu jeder Speise“. Einfach eine Postkarte senden an den Rundblick Rahlstedt, Stichwort „Bier“, Postfach 73 07 68 in 22127 Hamburg oder per E-Mail an [service@rundblick-rahlstedt.de](mailto:service@rundblick-rahlstedt.de). Bitte die Telefonnummer angeben! Einsendeschluss ist der 10. April 2015, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

## Schnupper-Schmieden

(RB) Wer das uralte Handwerk erlernen will, kann das beim Schnupper-Schmieden am Sonntag, den 29. März, von 10-16 Uhr auf dem Gut Karlshöhe 60d ausprobieren. Mit maximal 10 Teilnehmern lernt man das Schmiedefeuer zu entfachen und das Eisen richtig zu erwärmen. An der Feueresse und am Amboss wird vermittelt, wie verschie-

dene Werkstücke geschmiedet werden. Anschließend können die Teilnehmer Gebrauchs- oder Kunstgegenstände schmieden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Informationen, Kosten, Anmeldung und weitere Termine beim Gut Karlshöhe, Tel. 637 02 49-0 oder unter [www.gut-karlshoehe.de](http://www.gut-karlshoehe.de), oder unter [www.schmiedejungs.de](http://www.schmiedejungs.de).

## Beauty - Stübchen

Friseur - med. Fußpflege - Kosmetik

Inhaberin Ina Matzanke

Hinter der Schule 6c  
22145 Stapelfeld

040 - 97 07 56 10

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do und Fr:

9.00 - 18.00 Uhr

Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Gepflegt durch jede Jahreszeit



## Boxenstopp beim Friseur -

Das Team vom  
Salon Martens erwartet Sie!

☎ 6 03 47 31

Halenreihe 2 · 22359 Hamburg-Volksdorf · [www.elviramartens.de](http://www.elviramartens.de)

## Medizinische Fußpflege Praxis

Viola Kroll

- med. Fußpflege mit Fußbad
- Wellness-Fußpflege
- Hausbesuche
- Fußmassage
- Handpflege

Bargtheider Str. 174 · 22143 HH-Rahlstedt  
Tel. 040 - 68 91 65 69 · Mobil 0174 / 78 99 49  
Mo-Fr 8-12 und 13-18 Uhr, Hausbesuche nach Vereinbarung



28.03.2015 **FRÜHLINGSFEST**  
ab 11 Uhr bis open end

Probefahren auf aktuellen Motorrädern  
NEU mit dabei: MV Agusta

Kawasaki Vertragshändler Motbox Dirk Strackbein  
Stormarning 30, Stapelfeld 22145  
T 040 - 67 56 39 50 · [www.motbox.de](http://www.motbox.de)

**Kawasaki**

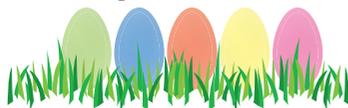


# BAUEN | WOHNEN

Anzeigensonderveröffentlichung

## Aktuelle Einrichtungstrends

(djd/dh) Polstermöbel müssen heute verschiedenen Ansprüchen gerecht werden. Die Möbelfarbe Weiß bleibt aktuell, wird aber zunehmend von hellem Grau abgelöst. Daneben spielen Naturtöne - zwischen hellem Sand und tiefem Dunkelbraun - vor allem bei Holzmöbeln eine wichtige Rolle. Gleichzeitig wird die Einrichtung zunehmend zeitloser, Qualität spielt eine immer wichtigere Rolle. Denn hochwertige Möbel lassen sich mit Trendfarben - wie aktuell Petrol, Blau,



## Einbruchsrisko Fenster unterschätzt

Alle vier Minuten wird in Hamburg eingebrochen. Die meisten Einbrüche erfolgen über Terrassentüren oder Fenster. Dabei ist hier schon für wenig Geld eine gute Absicherung möglich. Eine kostenlose Beratung vor Ort ist zu empfehlen, da die Einbruchgefahr im Bereich der Fenster oft leichtsinnig unbeachtet bleibt. Dabei gibt es sogar Modelle, bei denen die Verriegelung über den Fenstergriff erfolgt und somit kein separates Schließen benötigt wird. Viele verschiedene Varianten sind an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Für größere Fenster und Terrassentüren bietet eine Stangenverriegelung den optimalen Schutz. Grundsätzlich sollten Fenster auch an der

Scharnierseite durch eine Hin-terbandsicherung gegen Aufhebeln gesichert werden. Elektrische Wege zur Absicherung sind auch möglich: Eine Funkalarmanlage bietet ohne lästiges Kabelverlegen einen zuverlässigen Schutz, Bewegungsmelder können größere Räumlichkeiten überwachen. Über Öffnungskontakte kann auch jede Tür oder Fenster einzeln überwacht werden. Dabei sind beide Varianten gut kombinierbar. In jedem Fall sollten Fenster und Terrassentüren mechanisch gesichert werden, da eine Alarmanlage nur den Einbruch melden kann, ihn aber nicht verhindert.

*Britta Pudelho, Einbruchschutz Volksdorf*

## Zarte Farben clever kombinieren

(djd/dh) Steril wirkende, weiße Räume waren einmal - heute haben in Sachen Farbe Vielfalt und individueller Stil Einzug in die eigenen vier Wände gehalten. Doch welche Töne passen zueinander, wie lassen sich Kontraste zwischen Hell und Dunkel einsetzen, um Räumen eine gewisse Dynamik zu geben? Einige Grundkenntnisse zur Wirkung von Farben sind hilfreich, damit das Ergebnis stimmig ist.

Die Auswahl der passenden Farbe hängt unter anderem von der Raumnutzung ab. Für „wache“ Wohnräume kommen ganz andere Farben infrage als für Zimmer, in denen man schlafen oder entspannen möchte. Auch für das Bad sind belebende Töne eine gute Wahl, während im Schlafzimmer eher zarte, beruhigende Farben geeignet sind. Zudem mögen es viele Verbraucher heute farbig - aber eben nicht kunterbunt. Mit kräftigen Farbtönen muss man daher vorsichtig umgehen. Bei großen Wandflächen

sollte man sich eher für zarte Farben entscheiden: Sie dominieren den Raum nicht zu sehr, sondern verleihen ihm eine gewisse Leichtigkeit. Wie von der Sonne durchflutet wirken Zimmer etwa, wenn sie mit einem warmen Gelb, gestrichen wurden. Zusätzlich können reizvolle Akzente gesetzt werden - mit einem kräftigen Rot oder auch der Trendfarbe „Mocca“.



(Foto: djd/Schöner Wohnen)

## Mobile Problemstoffsammlung

Die mobile Problemstoffsammlung der Stadtreinigung Hamburg nimmt an folgenden Terminen kostenlos Schad- und Giftstoffe aus privaten Haushalten entgegen: Rahlstedt: Apostelweg 1: Di., 14.4., 9-11 Uhr. Hoffmannstieggü. Nr. 1-3: Di., 28.4., 9-11 Uhr. Kamminer Straße (bei der Kirche): Di., 28.4., 12-14 Uhr.

Farmsen-Berne: Berner Markt: Mo., 27.4., 12-14 Uhr. Marktfläche Berner Heerweg: Mi., 15.4., 9-11 Uhr. Volksdorf: Cornehlsweg ggü. Nr. 23-25: Mo., 27.4., 9-11 Uhr. Marktfläche Kattjahren: Di., 7.4., 12-14 Uhr. Außerdem berät qualifiziertes Fachpersonal über die Entsorgung von besonderen Problemstoffen.

35 Jahre

**RADTKE**  
HAUSTECHNIK GMBH

Bad | Dach | Küche | Heizung | Sanitär

Zuverlässiger und schneller Reparaturdienst

Tel. 040 677 35 75 | [www.radtke-haustechnik.de](http://www.radtke-haustechnik.de)  
Rahlstedter Straße 85 | 22149 Hamburg

### Steil- und Flachdachreparaturen Klempnerarbeiten - Wartung Sanitär - Heizung - Solar



**Bulau + Dreyer GmbH**  
Meiendorfer Str. 99 · 22145 HH  
Tel. 66 85 93 94 + 66 42 66

Fenster + Türen

## Ausstellung



hochwertige  
Fenster und Türen

Energiespar- und  
Sicherheitsberatung

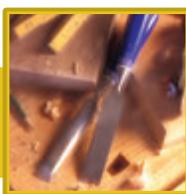
Informationen, Beratung,  
Verkauf und Montage



**Besuchen Sie uns:**  
Bramfelder Ch. 272, Hamburg  
Telefon 0 40 / 30 70 18 99-0  
[www.rekord.de](http://www.rekord.de)

**rekord** FENSTER UND TÜREN

**HAUSMESSE FR + SA 27. /28. März  
von 10 bis 18 Uhr**



# BAUEN | WOHNEN

## Zuschüsse für Energieberatung

(dh) Seit dem 1. März profitieren Eigentümer von höheren Zuschüssen für Vor-Ort-Beratungen für energetische Sanierungen. Nun werden 60 Prozent der förderfähigen Kosten der Energieberatungen bezuschusst – maximal 800 Euro bei Ein- und Zweifamilienhäusern und 1.100 Euro bei Häusern mit mindestens drei Wohneinheiten. Zusätzlich werden Eigentümergemeinschaften maximal 500 Euro für die Erläuterung des Energieberatungsberichts in Eigentümerversammlungen oder Beiratssitzungen erstattet. Kunden einer Vor-Ort-Beratung können wählen, ob der energetische Sanierungsbericht auf die Sanierung des Wohngebäudes zum KfW-Effizienzhaus (Komplettsanierung) oder in schrittweisen Einzelmaßnahmen (Sanierungsfahrplan) abzielt.

## Fenster- und Türen-Tauschaktion



(RB) Bei Fenstern und Türen, die bereits ihre besten Jahre hinter sich haben, zieht es häufig. Diese unnötige Energieabgabe ist einfach zu verhindern – durch neue Fenster und Haustüren mit zeitgemäßen Dämmwerten, gemessen am so genannten U-Wert (Wärmedurchgangskoeffizient). Je geringer der Wert, desto höher ist das Energieeinsparpotential im Vergleich zu den alten Fenstern und Haustüren. Alt gegen neu – so lautet daher das Motto in den nächsten Wochen bei der rekord Fenster+Türen Ausstellung, Bramfelder Chaussee 272, 22177 Hamburg, freut sich über einen Besuch. Öffnungszeiten: Mo-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr. Mehr unter [www.rekord.de](http://www.rekord.de).



Schöne Aussichten auch in unserer neuen Ausstellung!

**TISCHLEREI**  
SCHMEKAL GmbH

Ihr Partner für  
✓ Fenster, Türen  
✓ Innenausbau  
✓ Einbruchschutz  
und mehr...

**VELUX**

Saseler Str. 59  
22145 Hamburg  
Tel. 678 44 44

**MANFRED ATZERT**  
Fachmann für Rolläden & Markisen

Wintergartenbeschattung-Reparatur-Motorisierung

Manfred Atzert  
Jenfelder Straße 100d  
22045 Hamburg

Mobil: 0172 490 49 02  
Telefon: 040 653 23 12  
Telefax: 040 209 13 875

24-Stunden-Notdienst

## EINBRUCHSCHUTZ VOLKSDORF

**WOLFGANG PUDELKO**

SCHLÜSSEL · SCHLÖSSER

SCHLISSANLAGEN



**WIR MACHEN IHR ZUHAUSE SICHER.**

Filiale Volkسدorf  
Buckhorn 1 · 22359 Hamburg

**040 - 531 69 306**

seit 1884  
**Grube** Technik vom Fachmann  
• Heizung • Sanitär • Bad • Solar

24-h-Notdienst

**(040) 678 22 30**

[www.grube-haustechnik.de](http://www.grube-haustechnik.de)

Bei der Neuen Münze 16 · 22145 Hamburg

**Dieter Brose** Meisterbetrieb · Innungsmitglied  
**Wir bieten Ihnen das ganze Programm!**  
Individuelle Kaminanlagen · Kachelöfen aller Ausführungen  
Kaminöfen aller namhafter Hersteller · Schornsteinbau-Schornsteinsanierung

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**  
Langenhorner Chaussee 691 a (Ecke Segeberger Chaussee) · Norderstedt · Tel. (040) 529 47 66 · Fax 526 15 04  
Buchenweg 26 · 25479 Ellerau · Tel. (0 41 06) 7 97 85 52 · Fax 7 97 85 53  
[www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de](http://www.KACHELOFEN-und-KAMIN.de)

## IMMOBILIEN

### Rechts-Tipp des Monats

#### Für die Zeit danach

Von der Vermögensbewertung bis zu einer möglichst gerechten Aufteilung. Wer ein Testament machen möchte, hat viel zu bedenken. Und er braucht Menschen, mit denen er über seine Pläne in aller Ruhe sprechen kann. Informationen gibt es beim Grundeigentümer-Verband Hamburg.

Ausführliche Informationen rund um das Immobilieneigentum erhalten Mitglieder kostenfrei in der Fachberatung:  
Schweriner Straße 27 - Tel. 040-677 88 66 - [www.hug-rahlstedt.de](http://www.hug-rahlstedt.de)



**Grundeigentümer-  
Verband  
Hamburg**

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

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

**SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**

**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“  
in Hamburg und Umgebung**

**Ihr Partner für einen entspannten und  
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf**

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein  
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,  
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)**



Der Rundblick ist *das* Stadtmagazin für Rahlstedt und Umgebung – und das seit 37 Jahren! Viele Geschäftsleute nutzen unsere starke Leser-Blatt-Bindung, um erfolgreich für ihr Angebot zu werben. Hier finden Leser aktuelle News aus dem Stadtteil zu den Themen Politik und Kultur ebenso wie praktische Verbrauchertipps und wertvolle Informationen zu verschiedenen Themen. Mit unseren zahlreichen Veranstaltungshinweisen sind sie stets auf dem Laufenden.

## WIR BRAUCHEN VERSTÄRKUNG

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir eine/n

### Mediaberater/in

Gerne auch Wiedereinsteiger, z.B. eine Frau mit etwas älteren Kindern und Erfahrung im Vertrieb, die die Qualität des RUNDBLICKS zu schätzen weiß und damit Neukunden für uns gewinnen möchte.

Sie sind engagiert, kreativ, haben eine kaufmännische Ausbildung und arbeiten gerne in einem kleinen Team.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schicken Sie uns Ihre Bewerbung, gerne auch per E-Mail. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!



**Verlag Rundblick Rahlstedt e.K.**

Rahlstedter Bahnhofstraße 19 · 22143 Hamburg  
Telefon 040 677 33 91  
[info@rundblick-rahlstedt.de](mailto:info@rundblick-rahlstedt.de)  
[www.rundblick-rahlstedt.de](http://www.rundblick-rahlstedt.de)

## Müllabfuhr verschiebt sich

(RB) Die Abfuhr der grauen Restmüll- und grünen Biomülltonnen der Stadtreinigung Hamburg verschiebt sich aufgrund der Feiertage. In der Woche vor Ostern wird die Tonne einen Tag früher abgeholt: Ist der übliche Abholtermin etwa Mo., der 30.3., kommt die Müllabfuhr am Sa., den 28.3. und statt Fr., 3.4., kommt sie am Do., 2.4. In der Woche nach Ostern werden die Mülltonnen einen Tag später abgeholt. Ist der übliche Abholtermin etwa Mo., der 6.4., kommt die Müllabfuhr am Di., den 7.4. und statt Fr., 10.4., kommt sie am Sa., 11.4. Auch die Abfuhrtermine der blauen Altpapier- und der gelben Hamburger Wertstofftonnen und -säcke verschieben sich: Ist der übliche Abholtermin Karfreitag, der 3.4., kommt die Müllabfuhr am Di., den 7.4. und statt Ostermontag, 6.4., kommt sie am Mi., 8.4. Die weiteren Termine in dieser Woche verschieben sich jeweils um zwei Tage (Di., 7.4., auf Do., 9.4., Mi., 8.4., auf Fr., 10.4., Do., 9.4., auf Sa., 11.4., und Fr., 10.4., auf Mo., 13.4.) In der Woche 13.-18.4. verschiebt sich der Termin dann um jeweils einen Tag (z. B. Mo., 13.4., auf Di., 14.4., letzte Verschiebung ist Fr., 17.4., auf Sa., 18.4.) Unter [www.stadtreinigung.hamburg](http://www.stadtreinigung.hamburg) steht der aktuelle Abfuhrkalender.

## Altkleider und Elektroschrott

(RB) Nach dem Beschluss der Bürgerschaft aus dem letzten Jahr, Konzepte zur umweltschonenden Sammlung und Verwertung von Altkleidern und Elektroschrott zu erarbeiten, reagiert die nun die Stadtreinigung Hamburg und bietet neben den bekannten Wertstoffen Altpapier und Altglas die Sammlung von Alttextilien und kleineren Elektrogeräten in neuen Containerboxen an den bisherigen Containerstandplätzen an. „Jährlich wandern viele Tonnen Altkleider und auch sehr viel Elektroschrott vom kaputten Föhn bis zum Handy einfach in die Mülltonne, obwohl ge- rade hier viele seltene Metalle und Kunststoffe wieder verwertet werden können“, sagt der Rahlstedter SPD-Bürgerschaftsabgeordnete Thorben Buschhüter. Die Rahlstedter Standorte, an denen nun auch Alttextilien und Elektroschrott in Containern gesammelt wird, befinden sich am Alten Zollweg, Am Pulverhof, Großlohering, Sase- ler Straße sowie im Spitzbergenweg (Foto). Hier wurden zum Teil Standorte erweitert, in dem zusätzliche Container aufgestellt worden sind oder es sind Container ausgetauscht worden. (Foto: Buschhüter)



**WESTPFAHL IMMOBILIEN**

**Verkauf · Vermietung**

Zinshäuser · Gewerbevermietung  
Wohnungen · Häuser · Bauplätze

**Westpfahl Immobilien**

Frettchenweg 17, 22393 Hamburg

Tel.: 040/18135646

Fax 040/18135647

[info@westpfahl-immobilien.de](mailto:info@westpfahl-immobilien.de)

[www.westpfahl-immobilien.de](http://www.westpfahl-immobilien.de)

**Diplom-Betriebswirtin** und **Diplom-Sozialökonomin**, 25 Jahre Berufserfahrung in der Erwachsenenbildung, Ausbildung kfm. Berufe, sucht neuen Wirkungsbereich mit konzeptionellen, organisatorischen, pädagogischen, koordinierenden, beratenden oder begleitenden Aufgabenbereichen. Gesichert sind hohe Einsatzbereitschaft, Team- und Kooperationsfähigkeit und Empathie mit der jeweiligen Zielgruppe. Einsatzgebiet: Hamburg und Umgebung.  
[regina.samura@hamburg.de](mailto:regina.samura@hamburg.de)

## Beilagenhinweis:

Unserer heutigen Ausgabe  
liegen folgende Prospekte bei:

**Restaurant Nai**





# RUND UMS AUTO | VERKEHR

## Vorsicht Krötenwanderung!

(BUND/RB) Frösche, Kröten und Molche machen sich mit steigenden Temperaturen auf den Weg in ihre Laichgebiete. Dabei überqueren die Tiere zu Tausenden Wege und Straßen und riskieren dabei ihr Leben. Alle in Hamburg vorkommenden Amphibien unterliegen dem besonderen Artenschutz und viele stehen sogar auf der

„Roten Liste der gefährdeten Arten“. Der BUND Hamburg appelliert deshalb an alle Autofahrer, in den nächsten Wochen insbesondere nachts sehr umsichtig zu fahren und notfalls kurzzeitig anzuhalten. Auch Kellerabgänge sollten täglich kontrolliert werden, um eventuell dort gefangene Amphibien zu befreien.

## Auto privat verleihen?

(dpp-AutoReporter/dh) Das eigene Auto zu verleihen, kann für Fahrzeughalter teuer werden. Nämlich dann, wenn der Freund oder Bekannte damit einen Unfall baut. Zwar kommt die Kfz-Haftpflichtversicherung des Halters für den Schaden des Unfallgegners auf - unabhängig davon, wer das Auto bei dem Unfall gefahren hat. Aber: Nach einem Schaden steigen oft die Versicherungsbeiträge. Bei der Kaskoversicherung kann zusätzlich eine Selbstbeteiligung fällig sein. Ist der Wagen nicht kaskoversichert, muss der Halter mit dem Freund den Er-

satz des finanziellen Schadens klären oder komplett selbst bezahlen. Wichtig zu wissen: Unbedingt im Vorfeld vom Entleiher einen gültigen Führerschein zeigen lassen! Versäumt der Fahrzeughalter dies, und der Fahrer besitzt gar keinen Führerschein, muss er sich bei einem Unfall grob fahrlässiges Verhalten anrechnen lassen - mit Auswirkungen auf den Versicherungsschutz! Gleiches gilt, wenn der Entleiher nicht nüchtern ist. Bestehen Zweifel über den Zustand des Fahrers, sollte man das Auto besser nicht verleihen.

## Ökoreifen mit Nässeschwächen

(dpp-AutoReporter/dh) Erstmals wurden für die meistverkaufte Größe für Mittelklasseautos vier Reifenpaare desselben Herstellers geprüft, von denen es sowohl Komfort- als auch Ökoverversionen gibt. Ergebnis: In den ökologischen und wirtschaftlichen Kriterien haben die so genannten Eco-Modelle nur geringe Vorteile, bei Nässe jedoch durchweg Nachteile gegenüber den Komfort-Entsprechungen. Getestet wurden 19 Modelle in der Dimension 205/55 R16 für Mittelklasse und

untere Mittelklasse und 16 Modelle in der Dimension 185/60 R14H für Kleinwagen. In der größeren Dimension bewegten sich die Kandidaten insgesamt auf ordentlichem Niveau: Sechs Modelle erreichten das Urteil „gut“, zwölf mal wurde „befriedigend“ vergeben. Grundsätzlich gilt: Ein Pkw-Reifen ist ein Kompromiss. Spitzenleistungen im Verschleißverhalten und im Kraftstoffverbrauch sind widersprüchlich zu Spitzenleistungen im Grip oder Aquaplaningverhalten.

## Pfusch bei Katalysatoren

(dpp-AutoReporter/dh) Die Deutsche Umwelthilfe (DUH) fordert eine sofortige Umstellung auf Austauschkatalysatoren mit dem Blauen Engel oder Originalersatzteile der Fahrzeughersteller zum Schutz der Umwelt. In vielen Werkstätten werden noch immer Austauschkatalysatoren mit schlechter Qualität verbaut. Diese können schon nach kurzer Zeit ihre emissionsmindernde Wirkung verlieren und somit Umwelt und menschliche Gesundheit massiv schädigen. Seit 2013 sind Austauschkatalysatoren mit dem Blauen En-

gel für nahezu alle Fahrzeuge im Kfz-Teilemarkt erhältlich, welche Emissionsminderung dauerhaft garantieren. Die DUH hat Kfz-Teilehändler und Werkstätten bereits mehrfach aufgefordert, nur noch Produkte mit dem Blauen Engel oder Austauschkatalysatoren der Fahrzeughersteller zu verkaufen und zu verbauen. Sie kündigte an, ab Anfang März mit verdeckten Besuchen zu ermitteln, welche Werkstätten weiterhin Austauschkatalysatoren anbieten, die bestenfalls als Attrappen bezeichnet werden können.

## Die textile Autowaschstraße in HH-Rahlstedt

- Hochdruckvorwäsche von Hand
- schonende Autowäsche durch Textilstreifen
- hochwertige Reinigungs- und Pflegemittel
- Pflegeprogramme auf Ihre Ansprüche zugeschnitten
- freundliches und geschultes Personal

unser Angebot: **Komplettpflege 12,50 €** ab dem 02.04.2015



Sieker Landstraße 128  
22143 Hamburg • Tel.: 040 - 6758 18 01  
Geöffnet: Mo. - Fr. 8 - 19 Uhr, Sa. 8 - 17 Uhr

**CLEAN CAR**  
www.clean-car.com

## KFZ-Meisterbetrieb STOLL & SCHRADER

**Frohe Ostertage wünscht Ihnen das Team von Stoll & Schrader**

KFZ-Reparaturen

Instandsetzung v. Unfallschäden

Abgas- u. Hauptuntersuchungen

Geprüfte Gebrauchtwagen

Schöneberger Str. 107 • 22149 Hamburg (Rahlstedt)  
Telefon: (040) 673 39 05 • Telefax: (040) 673 50 31

www.stoll-schrader.de  
E-Mail: stoll-schrader@gmx.de



**Max Kipke**  
AUTOMOBILE



- KFZ Reparaturen
- TÜV/AU-Abnahme täglich
- Motordiagnose-System
- Klimaanlage-Service
- Reifenservice
- Autolackiererei
- Karosseriewerkstatt
- Versicherungsabwicklung
- Leihwagenvermietung
- Autoverglasung

**GETRIEBEÖLWECHSEL / -SPÜLUNG**  
bei Automatikgetriebe

Noch gründlicher durch modernes Ölwechselsystem!

HEESTWEG 19, 22143 HH-RAHLSTEDT, TEL. 677 20 01  
www.autokipke.com, kipke54@gmx.de



Der nächste RUNDBLICK erscheint am **24./25.04.2015**



# IT'S STEAK TIME

**Café Olé**  
BAR · RESTAURANT

## Happy-Hour

**Montag - Samstag von 17.00 bis 18.00 Uhr**  
**Sonntag von 14.00 bis 18.00 Uhr**

Schweriner Straße 23  
22143 Hamburg

**040 - 675 86 133**  
www.cafeole-hamburg.de



**Alle Steaks werden auf dem original Lavasteingrill zubereitet.**

<b>Rumpsteak</b>	260 g	€ 20,90	Happy € 15,90
<b>Hüft-Steak</b>	180 g	€ 13,90	Happy € 9,90
	260 g	€ 18,90	Happy € 13,90
<b>Ribeye-Steak</b>	260 g	€ 19,50	Happy € 14,90
<b>Filetsteak</b>			
<b>Medaillons</b>	200 g	€ 20,50	Happy € 15,90
<b>Steak Teller</b>		€ 19,90	Happy € 14,90

### Unser Dauerbrenner

**T-Bone Steak** 300 g € 22,90 Happy € 15,90  
Zwei Steaks in einem!  
Zartes Filetsteak und saftiges Roastbeef am T-Knochen

**Jetzt NEU für SIE!**

## Catering Service

**Wir machen Ihr Event - geschäftlich oder privat - zu einem Erlebnis.**

Unser Catering-Team stellt Sie und Ihre Gäste immer auf besondere Art in den Mittelpunkt und verwöhnt Sie rundum - egal an welchem Ort. Wir statten Ihre geplante Veranstaltung bzw. Ihr Event entsprechend Ihren Vorstellungen preislich fair und selbstverständlich termingerecht aus. Unsere Möglichkeiten hierzu sind individuell und vielseitig. Sie werden es genießen! Rufen Sie uns an.

inkl.  
Kaffee, Tee  
und frisch-  
gepresstem  
O-Saft



## Genießen Sie unseren exklusiven OSTERBRUNCH

**KARFREITAG**  
10:00 BIS 13:00 UHR

**OSTERSONNTAG**  
10:00 BIS 13:00 UHR  
13:15 BIS 16:00 UHR

**OSTERMONTAG**  
10:00 BIS 13:00 UHR

**17,90 €**  
pro Person

**Jeden Sonn- und Feiertag verwöhnen wir Sie mit unserem beliebten Brunch- Buffet**

**für nur 14,90 Euro pro Person.**

(Kinder von 6 bis 12 Jahre zahlen nur 7,45 Euro)

**Kostenfreie Parkplätze**  
auf dem Café Olé Parkdeck  
(Auffahrt über Parchimer Straße und Schmalweg)

Öffnungszeiten: Mo - Do 17 - 24 Uhr | Fr - Sa 17 - 1 Uhr | So 10 - 23 Uhr | Sonntags-Brunch 10 - 13 Uhr