



# der Eppendorfer



Der

# Winterhuder



Neues und Interessantes aus den Stadtteilen mit Charme • Dezember 2018

Foto: Bergmann

*Wir wünschen den Inserenten  
unserer Stadtteilzeitung,  
allen Mitgliedern und LeserInnen  
eine stimmungsvolle Adventzeit, besinnliche und  
friedliche Weihnachten.*

*Für 2019 wünschen wir Ihnen Gesundheit,  
Erfolg, Glück und Zufriedenheit. Guten Rutsch!*

*Ihr Eppendorfer Bürgerverein von 1875  
Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.  
und der Verlag B. Neumann*



Weihnachtsmarkt in Eppendorf

## TREFFPUNKTE UND TERMINE

### EBV-Sprechstunde

Bei Fragen wenden Sie sich an die Vorstandsmitglieder. Weitere Infos finden Sie unter <https://der-ependorfer.de> und <https://facebook.com/ebv1875/>

### Mitgliederabend

**3.12.2018 um 15.00 Uhr** - Adventfeier für Mitglieder s. Einladung

**14.1.2019 um 19.00 Uhr** - Vortrag von Bert Foth. Thema: Die Guttempler

**11.2.2019 um 19.00 Uhr**  
Jahreshauptversammlung

### Stammtisch

im Restaurant „Mario“ entfällt in den Wintermonaten

### Adventliche Fahrt

G. Weibchen, Tel. 520 82 63, Gut Basthorst am **9.12.2018** s. Text

### Bowling

B.Schildt, Tel. 513 33 34. **7. Januar um 14.00 Uhr**, US-Fun Bowling, Wagnerstr. 2. - **zur Zeit nur für Mitglieder** -

### Rufnummern

Bürgertelefon 040-115 • Polizei PK 23 Tel. 42865-2310 • Polizeinotruf 110 - Feuerwehr 112 • Stadtreinigung Hamburg: Hotline „Saubere Stadt“, 040-2576 1111 • Mail: info@srrh.de

Störungs- und Schadensmeldung für Lichtsignal und Beleuchtungsanlagen: Hamburger Verkehrsanlagen, Tel. 80609040, Mail: einsatzleitung@hhva.de  
Defekte Straßen, Laternen, Bänke, Schilder usw.: Meldemichel: [www.hamburg.de/melde-michel/](http://www.hamburg.de/melde-michel/)

# Einladung zur Adventfeier

nur für unsere Mitglieder

am Montag, den 3. Dezember 2018 um 15.00 Uhr

Einlaß ab 14.30 Uhr

im Alster-Canoe-Club, Ludolfstrasse 15, 1.Stock

Ein stimmungsvoller und adventlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen

## Rück- und Ausblick:



Am Ende eines Jahres möchte ich all denen danken, die unsere Zeitung, den Verein und uns unterstützt haben. Sei es durch Mitarbeit bei Veranstaltungen, im Redaktionsbereich, als Werbepartner, beim Verlag, und in der Verteilung der Zeitungen in den Geschäften. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und ein großes Dankeschön für die gute Zusammenarbeit! Was haben wir gemeinsam erreicht? Wir haben eine eigene Homepage, unsere Zeitung ist auch online zu lesen, wir verbreiten Aktuelles über Facebook (@ebv1875) und ab 2019 werden wir per Newsletter einen noch kürzeren Draht zu unseren Mitgliedern haben. Ein Grund mit, um auch über die kulinarischen Ausflüge schneller zu informieren und über die Planungen zu einer Sommerreise. Diese Aktivitäten finden nachwiewor großen Anklang bei vielen Mitgliedern. Unsere interessante Stadtteilzeitung liegt weiterhin in den Geschäften im Stadtteil Eppendorf aus. Mitglieder, die keinen Internet-Zugang haben und auch nicht im Umfeld von Eppendorf wohnen, bekommen

diese Zeitung weiterhin per Post zugestellt. Mit neuen Ideen und Themen, auch auf unseren Veranstaltungen, versuchen wir ein jüngeres Publikum anzusprechen. Wir planen für 2019 Vorträge, Diskussionen, Lesungen, Rückblicke auf kulturelle Veranstaltungen, schreiben über Veränderungen im Stadtteil und in der Kommunalpolitik, informieren über den Verein, präsentieren uns auf dem Eppendorfer Landstraßenfest und bereiten bedürftigen Eppendorfer\*Innen in der Adventszeit eine Freude.

Dieses Jahr sind uns manche Entscheidungen nicht leicht gefallen, z.B. die Sparmaßnahmen und Beitragserhöhungen. Der Verein existiert jetzt schon seit 143 Jahren, und wir wollen, dass er allen erhalten bleibt. Eppendorf ist im Gespräch, sei es im Wohnungsbau, in der Politik und in den Medien. Wir leisten unseren Beitrag dazu. Unser Angebot ist vielfältig. Kommen Sie zu uns, werden Sie Mitglied! Welche Themen sollen wir aufgreifen? Schreiben Sie uns - gerne per Mail: [ebv1875@t-online.de](mailto:ebv1875@t-online.de)  
Liebe Mitglieder und Leser\*innen, sehr geehrte Inserenten, wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein friedliches und besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2019. *Ihre Brigitte Schildt*

## In eigener Sache:

In der Novemberausgabe hatten wir bereits darauf hingewiesen, dass wir ab 2019 nur noch den Mitgliedern, die über keinen Internet-Zugang verfügen, unsere Stadtteilzeitung monatlich per Post zukommen lassen. Ausnahmen bilden auch die Mitglieder, die nicht im Umfeld von Eppendorf wohnen und keine Gelegenheit haben, sich die Zeitung aus den umliegenden Geschäften zu besorgen bzw. auf unseren Veranstaltungen zu erhalten. Unsere Zeitung steht am 1. eines Monats online auf unserer homepage [der-ependorfer.de](http://der-ependorfer.de).

Wenn Sie unseren Newsletter mit allen aktuellen Terminen erhalten möchten, senden Sie uns - wenn nicht schon geschehen - Ihre Zusage per mail. Den Newsletter erhalten vorerst nur Mitglieder.

*Der Vorstand*

## EBV-Ausflug zum Weihnachtsmarkt

Der Ausflug zum Weihnachtsmarkt Gut Basthorst am **09.12.2018** findet statt. Abfahrt ist am **09.12.2018 um 14.00 Uhr** Bushaltestelle **U-Bahn Kellinghusenstraße**. Die Rückfahrt ist für 18.00 Uhr vorgesehen, sodass wir gegen 19.00 Uhr in Hamburg sind. Bei Rückfragen erreichen Sie mich telefonisch unter **040-520 82 63** oder per mail: [G.Weibchen@EBV1875.de](mailto:G.Weibchen@EBV1875.de). *G.W.*

## Geburtstage vom 1.12. bis 31.12.2018

01.12. Marion Westhoff	17.12. Joachim Ruppert
01.12. Peter Spieler	18.12. Anja Dillenburg
02.12. Klaus Pinker	19.12. Horst Pingel
02.12. Wolfgang Schiemann	19.12. Hans-Dieter Reinholdt
04.12. Sabine Jordahn	22.12. Ernst Bürger
04.12. Angela Boltze	23.12. Werner Gronwald
04.12. Doris Dalesch	23.12. Kay Vetterick
05.12. Helmut Thiede	24.12. Mathias Schmidt
08.12. Rolf Hausmann	25.12. Christa Hutzfeld
08.12. Manfred Wobick	25.12. Gerlinde Keil
08.12. Stefan Niclas Bohlen	27.12. Dorothea Metzler
13.12. Madeleine Göhring	27.12. Klaus Hövermann
15.12. Renate Luksch	28.12. Christel Fikus
16.12. Brigitte Heide-Bode	30.12. Renate Aich
17.12. Ekkehart Wersich	

Wir gratulieren allen Mitgliedern zum Geburtstag und wünschen Ihnen Gesundheit und sonnige Stunden im neuen Lebensjahr.

Der Eppendorfer Bürgerverein von 1875 geht von der Zustimmung seiner Mitglieder aus, dass die monatliche Geburtstagsliste veröffentlicht werden darf. Sollte ein Mitglied nicht einverstanden sein, so kann er jederzeit schriftlich widersprechen.

*Der Vorstand*

Was vorüber ist,  
ist nicht vorüber.  
Es wächst weiter  
in Deinen Zellen,  
ein Baum aus Tränen  
oder vergangenem Glück.

Rose Ausländer



trostwerk - andere bestattungen

Osterstraße 149, HH - Eimsbüttel • 040/43 27 44 11

## „der Eppendorfer“ wird 2019 in folgenden Geschäften ausliegen:

Auslegeorte	Anschrift
<b>Kirchen</b>	
Neuapostolische Kirche	Curschmannstr. 25/Ecke Abendrothsweg 18
St. Johanniskirche	Ludolfstr. 66
St. Markus Seniorenheim	Gärtnerstr. 63
St. Nikolai	Harvestehuder Weg 118, Klosterstern
St. Markus Kirche	Heiderstr. 1
Stiftung Anscharhöhe	Tarpenbekstr.107
St. Martinus-Eppendorf	Martinistr. 33
<b>Lebensmittelgeschäfte</b>	
Netto	Hegestr. 28
Edeka - Schlemmermarkt Struve	Eppendorfer Baum 35
Edeka - Schlemmermarkt Struve	Eppendorfer Landstr. 41
Erdkorn	Eppendorfer Landstr. 77/Souterrain
Edeka-Markt Kraus	Eppendorfer Landstr.108-110
Rewe	Eppendorfer Weg 192
Rewe	Hoheluftchausee 23-25
Heitmann/Edeka	Hoheluftchausee 52
<b>Non-Food-Läden</b>	
Budni	Eppendorfer Baum 39
Budni	Eppendorfer Landstr. 67
Budni	Eppendorfer Landstr. 77/Souterrain
Budni	Hoheluftchausee 52
DM-Markt	Eppendorfer Landstr.108-110
Budni	Hudtwalcker Str.19
<b>Apotheken</b>	
Neue Apotheke	Eppendorfer Landstr. 36
Goerne Apotheke	Goernestr. 2
Apotheke a.d. Friedenseiche	Eppendorfer Marktplatz
Erika Apotheke Bartz	Lokstedter Weg 9
Oberdörffers Apotheke	Hoheluftchausee 56
<b>Restaurants/Cafés</b>	
Konditorei Lindtner	Eppendorfer Landstr. 88
Restaurant Borchers	Geschwister-Scholl-Str. 1-3
Geschwister-Café	Geschwister-Scholl-Str./Tarpenbekstr. 51
Taverna Symposion	Erikastr. 74
Restaurant Schuback	Eppendorfer Landstr.165
Delikate	Schubackstr. 4
Fährhaus Winterhude-Restaurant	Hudtwalckerstr. 13
<b>Sparkassen</b>	
Haspa	Klosterstern 5
Haspa	Eppendorfer Landstr.2
Haspa	Eppendorfer Marktplatz 5
Haspa	Isestr.1
Haspa	Hoheluftchausee 125
Otto F. K. Koch	Eppendorfer Landstr.104
Tessa Petzoldt Blumentochter	Lokstedter Weg 1
Bremer Teekontor	Eppendorfer Baum 43
Bezirksamt Hamburg-Nord	Kümmellstr. 5-7 Haupteingang
Sporting Live	Robert-Koch-Str. 26
DVAG Vermögensberatung	Eppendorfer Landstr. 70
Holthusenbad	Goernestr. 21
Familienbildung (fbs)	Loogeplatz 14-16
LAB e.V. Eppendorf	Eppendorfer Weg 232
Hamburgische Brücke	Martinistr. 29
Kulturhaus Eppendorf	Julius-Reincke-Stieg 13a
Residenz Bethanien-Höfe	Martinistr. 47-49
SPD-Fraktion Hamburg-Nord	Martinistr. 31
Dorint Hotel	Martinistr. 72
<b>UKE</b>	
Blutspendedienst	Martinistr. 52, Haus Ost 38 EG
Gesund Leben Apotheke	Martinistr. 52, Ost 10
Budni	Martinistr. 64, UKE-Spectrum
Edeka	Martinistr. 64, UKE-Spectrum
OTON Hörakustiker	Martinistr. 64, UKE-Spectrum

## AUS DEM INHALT

### Eppendorfer Bürgerverein

Termine	2
Einladung Adventfeier	2
Rück- und Ausblick	2
In eigener Sache	2
Ausflug zum Weihnachtsmarkt	2
Geburtstage	2
Wo liegt der Eppendorfer aus?	3
Ehrenamtliche Flüchtlingshilfe	4
Tennisplätze Erikastraße	4
Kommunale und allgemeine Termine	4
Reiseartikel	5
Lotteriesparen Haspa	6
Von Nachbarn für Nachbarn	6
OXFAM-Shop Hoheluft	7
Menschliche Begegnungen	7
Träume in den Bethanien-Höfen	8
13 statt fünf Bäume gefällt	8
Tri tra trallala	8
Lebenszeichen	8
Menschliches Banking	9
Adventskalender	10-11
Allgemeine Termine	12
5. Flohmarkt in den Bethanien-Höfen	14
Ritter Rost feiert Weihnachten	14
Beleuchtung Bushaltestelle	14
Weihnachtsrezept	15
10. Eppendorfer Weihnachtsbummel	16

### Winterhuder Bürgerverein

Mehr Geld für Seniorentreffs	16
Ein Abschied	17
Günstiger Wohnraum am Mühlenkamp?	17
Wir gratulieren	17
Leuchtende Kinderaugen	18
Stand Familienbad Ohlsdorf	19
Mehr als 100 Jahre Stadtpark	14-15

*Liebensläutend zieht durch Kerzenhelle, mild,  
wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.* Ringelnatz

## IMPRESSUM

### der EPPENDORFER der WINTERHUDER

Herausgeber:

Eppendorfer Bürgerverein v. 1875

Schedestr. 2, 20251 Hamburg, Tel.: 040 / 46 96 11 06

EBV1875@t-online.de

und

Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.

Fiefstücken 24, 22297 Hamburg

redaktion@winterhuder-buergerverein.de

V.i.S.d.P.:

Brigitte Schildt, Jenspeter Rosenfeldt

Redaktionsteam:

Brigitte Schildt, Ekkehard Augustin, Günter Weibchen, Oliver Lay, Kirsten Reuter, Hans Loose, Hans-Helmut Homann, Marion Bauer, Jenspeter Rosenfeldt, Dietrich B. Magnussen, C.Seyfarth, Carsten Gerloff, Michael Wagner

Jeder Verfasser trägt die Verantwortung für seinen Beitrag.

Leserbriefe und eingesendete Artikel spiegeln nicht die Meinung des EBV oder des WBV wider.

Erscheinungsweise:

monatlich zum Monatsbeginn.

Auflage z.Zt. 10.000 Exemplare im Abonnement und Auslage.

Jahresabonnement EUR 36,00.

Nachdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Bei Veröffentlichung von Zuschriften wird nur presserechtliche Verantwortung übernommen.

Verlag:

Verlag B. Neumann, Rugenbarg 270, 22549 Hamburg

Tel.: 040 / 45 36 06

Anzeigen:

Mathias Schürger Tel. 040 / 45 36 06

E-Mail: verlag-b-neumann@t-online.de

Es gilt die Preisliste vom August 2017

Druck:

DMS Offsetdruck, Rugenbarg 270, 22549 Hamburg

Für Mitglieder des EBV und des WBV ist der Kaufpreis im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Sie sind umgezogen oder haben eine neue Bankverbindung?**

**Bitte informieren Sie uns!**

## P. Kathy Remek: Koordinatorin der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfe

Kürzlich auf einem Spielplatzfest in der Hohenfelder Freiligrathstraße: Petra Kathy Remek (53) vom sog. Sozialraummanagement im Bezirksamt Hamburg-Nord spricht mit ehrenamtlichen Helfern der Ini „Gertrud hilft“, mit Anwohnern und Geflüchteten, sie fotografiert Teilnehmende auf Wipptier, Sandbagger und an der Kochenausgabe. Es sind schöne Dokumente für Integration mit staatlicher Unterstützung. Die Vorbereitungen des Festes dauerten fast ein Jahr. Ende 2017 gab es zwei öffentliche Beteiligungsverfahren zur Neugestaltung des Platzes. 400 Geflüchtete leben unmittelbar neben dem Spielplatz Freiligrathstraße, darunter 60 % Familien mit 160 Kindern. Und so holte die „Koordinatorin für das Ehrenamt rund um Flüchtlingsunterkünfte“ (Remeks offizielle Berufsbezeichnung) alle an einen Tisch: Kollegen aus dem Fachamt Stadtgrün, Dolmetscher, Eltern mit ihren Kindern und Ini-Mitglieder trafen sich in der Flüchtlingsunterkunft. Und auch Nachbarn hatten Gelegenheit, bei einem Gespräch direkt auf dem Spielplatz ihre Ideen und Bedenken vorzutragen. „Mir geht es immer um ein gemeinsames gutes Miteinander“, sagt P-



P. Kathy Remek

Kathy Remek freut sich über das gelungene Ergebnis.

Bei 24 Unterkünften ist die Bezirksamtsmitarbeiterin viel im Bezirk unterwegs. „Ohne Ehrenamtliche in Hamburg, geht es nicht. Das Engagement soll Spaß bringen und verbinden. Hier schlägt mein Herz“, erklärt Remek. Alle vier bis sechs Wochen informiert sie Interessierte per Mail. Als unlängst an der neuen Un-

terkunft Maienweg zwei Lichtmasten aufgestellt wurden, beschwerten sich Anwohner über die nächtliche Helligkeit in ihren Schlafzimmern. Auch hier konnte P. Kathy Remek vermitteln. Vor der Arbeit im Bezirk hat die Koordinatorin vielfältige berufliche Erfahrungen gesammelt, u.a. in der Drogen- und Bewährungshilfe, in der Flüchtlingsarbeit und als Bildungsreferentin der Jugendfeuerwehr. Wo sie auch im Einsatz war, machte sie die Erfahrung: „Ehrenamtliche leisten in vielen unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern Erstaunliches.“ – Und das seit über 200 Jahren.

2000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich für Flüchtlinge in Hamburg: dazu gehören Hausaufgaben- oder Nachhilfe, bei Spiel-, Sport- oder Sprachkursen, Patenschaften und vielen mehr.

Wenn Ende 2019 die ersten Geflüchteten nach Eppendorf kommen, wird die Koordinatorin auf Wunsch Kontakte zu erfahrenen Helfern aus anderen Stadtteilen vermitteln. Und sie hat bereits eine Informationsveranstaltung mit dem Folgeunterkunft-Betreiber und der Flüchtlingsini angeregt. Nebenbei ist sie vierfache Mutter, joggt, liest und pflegt ihren Garten. Bei allen Gesprächen, auch mit Bedenkenträgern, hat Frau Remek erfahren: „Die Hamburger sind sehr weltoffen“. So ist es trotz einiger anfänglicher Skepsis für die meisten Hanseaten inzwischen selbstverständlich, dass wir Geflüchtete willkommen heißen. Auch in Eppendorf. Und das ist für alle Beteiligten ein toller Erfolg.

Bilder: Bezirksamt, HL  
Text: Hans Loose



## Tennisplätze in der Erikastraße

Der Winterhude-Eppendorfer Turnverein von 1880 e. V. plant die Erhöhung der Zahl der Tennisplätze in der Erikastraße von fünf Flächen auf sieben, um einen notwendigen Aufnahmestopp aufheben zu können.

Die Bezirksversammlung hat für diesen Zweck einstimmig 150.000 Euro aus bezirklichen Mitteln zur Verfügung gestellt - die andere Hälfte wird von anderen Geldgebern und dem Verein selbst finanziert.

E.A.

MITGULIED WERDEN

### Ich beantrage die Aufnahme in den Eppendorfer Bürgerverein

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Wohnort/Straße \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_ Geb.Dat. \_\_\_\_\_

Ehe-/Lebenspartner \_\_\_\_\_ Geb.Dat. \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_ mobil/tagsüber \_\_\_\_\_

Aufnahmegebühr\* € \_\_\_\_\_ Beitrag € \_\_\_\_\_ Eintrittsdatum \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

\*) Mindestgebühr: einmalige Aufnahmegebühr ab € 3,00  
Einzelperson monatl. Beitrag ab € 3,00, Paare ab € 4,00 und Firmen ab € 5,00

**Jährlicher Dauerauftrag**

Unsere Bankverbindung:  
Commerzbank AG Hamburg  
IBAN: DE42 2004 0000 0325 8001 00  
BIC: COBADEFFXXX

## Kommunale Termine

Der Regionalausschuss tagt am **10. Dezember**, die Bezirksversammlung am **13. Dezember** jeweils um **18:00 Uhr** im Großen Sitzungssaal in der Robert-Koch-Straße 17.

## Allgemeine Termine

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord  
**4. Dezember 2018, 16.00 Uhr**  
„Pfleger ohne Zwang“ - Informationen für Angehörige über Alternativen zu freiheitsentziehenden Maßnahmen und deren gesetzlichen Grundlagen  
Bezirksamt HH-Nord, Großer Sitzungssaal, Robert-Koch-Str. 17

Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V.  
**9. Dezember 2018, 15.00 Uhr**  
Trauerkultur im Iran - Bildervortrag v. Dr. C. Behrens  
Der Eintritt ist frei  
Cordes-Halle Forum auf dem Ohlsdorfer Friedhof, Zugang:Fuhlsbüttler Str. 758

## Reiseartikel NH 1148

Voller Aufregung ging es für die New Horizons 2018 - Gruppe vom Gymnasium Eppendorf Ende September los, um als freiwillige Helfer in dem Projekt „Vulamasango“ in Kapstadt zu arbeiten. „Vulamasango“ ist eine Non-Profit Organisation, die traumatisierte Kinder aus den Townships aufnimmt, um ihnen ein Zuhause, eine Familie und eine Zukunft zu geben.

Mit vielen Erwartungen und ganz viel Motivation stürzten wir uns in drei unglaubliche Wochen voll harter Arbeit, aber auch Spaß und toller Eindrücke. Untergebracht waren wir in einem Guesthouse in Muizenberg, in dem wir uns selbst verpflegen mussten. Unser Arbeitsplatz, die Farm von „Vulamasango“, lag 30 Minuten weiter nordöstlich. Zu fünfzehn renovierten wir in der Zeit das Hauptgebäude, in dem täglich das Afterschoolcare-Programm stattfindet, mit allen Nebenräumen wie Kinderhort,



Computerraum, Kunstraum, Küche. Wir bauten außerdem 10 multifunktionale Schränke, erneuerten den Spielplatz und gestalteten den Außenbereich des Haupthauses. Neben der

Arbeit im Projekt hatten wir die Möglichkeit, zwei Bewohner und eine Schule des benachbarten Townships Samora zu besuchen und an einem Gottesdienst teilzunehmen, wodurch man einen Eindruck davon bekommen hat, wie und unter welchen Umständen die Leute dort leben. Von jedem Tag konnten wir sehr viel für uns mitnehmen. Wir lernten ständig neue Leute

kennen, mit interessanten, aber auch sehr traurigen Geschichten und wir machten viele neue Erfahrungen, die wir unser Leben lang nicht vergessen werden.

*Yvonne Böcker*

## Gute Vorsätze

Es ist kaum zu glauben, nun ist das Jahr schon wieder fast vorbei... Ich hatte mir doch im Januar vorgenommen, endlich ein paar Kilo abzunehmen und Sport zu machen! Meine Waage sagt mir, dass dieses Vorhaben offenbar nicht geklappt hat. Aber ich kann das erklären! Es war nämlich so: Im Januar dachte ich mir, ich nehme es mir einfach mal vor. Im Februar wollte ich, aber da hatte ich eine schlimme Erkältung und eine Diät oder gar Sport wäre dann nicht gut. Im März wollte ich es dann wieder in Angriff nehmen, ging aber nicht, weil ein kleiner Urlaub vorgesehen war und wer will schon im Urlaub auf alle möglichen Köstlichkeiten verzichten? Im April wurde das Wetter schon ganz schön, da habe ich lieber meinen Balkon „klar“ gemacht, ging also auch nicht. Im Mai wurde es noch schöner... und im Juni, Juli, August war es so heiß, da soll man auch den Kreislauf nicht so belasten! Und dann war da noch der super September – ein Sommer vom Feinsten, wer denkt denn da ans Abnehmen! Ich gebe es zu: Ich dachte kurz dran, als ich ein Kotelett auf den Grill legte. Aber nur ganz kurz. Was soll ich sagen, der Oktober war dann auch noch so wunderbar und... Tja, nun ist fast schon wieder Weihnachten, die Spekulatius-Domino/Zimtstern-Grünkohl-Kochwurst-Gänsebraten-Rotkohl-Saison beginnt. Eine Diät also unmöglich, finden Sie nicht auch? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine genussvolle, schöne Advents- und Weihnachtszeit! **Fazit: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!**

*Kirsten Reuter*

## Wir trauern um

unser Mitglied

**Ursula Kaumann**

Wir werden der Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren. Unser aufrichtiges Mitgefühl gilt den Angehörigen.



## Eppendorfer Bürgerverein von 1875

Schedestr. 2 • 20251 Hamburg  
Tel. 46 96 11 06, Zuweg Hintereingang  
Schedestr. im Souterrain

Neue website: <https://der-eppendorfer.de>

Facebook: <https://facebook.com/ebv1875>

Unter diesen Adressen finden Sie unsere aktuellen Termine und die Zeitschrift „der Eppendorfer/der Winterhuder“ zum Lesen und Downloaden.

**E-Mail-Adressen nach Themen:**

Vorstand@EBV1875.de • Redaktion@EBV1875.de

**Bankverbindung: Commerzbank**  
IBAN: DE4220040000325800100  
BIC: COBADEFFXXX

**Vorstand:**

**1. Vorsitzende: Brigitte Schildt**  
B.Schildt@EBV1875.de

**2. Vorsitzender: Günter Weibchen**  
G.Weibchen@EBV1875.de

*Festsausschuss, Ausfahrten, Polizeikontakt*

**1. Schriftführer: (komm.) Hans-Helmut Homann**  
H-H.Homann@EBV1875.de

*Korrespondenz, Protokolle*

**2. Schriftführer: Hans-Helmut Homann**  
*Protokolle*

**Schatzmeister: Heinz Lehmann**  
H.Lehmann@EBV1875.de

*Rechnungswesen, Abwicklung des Zahlungsverkehrs*

**Beisitzer:**

**Ekkehard Augustin**  
E.Augustin@EBV1875.de

*Kommunales*

**Marianne Dodenhof**  
M.Dodenhof@EBV1875.de

*Festsausschuss, besondere Anlässe*

**Kirsten Reuter**

K.Reuter@EBV1875.de

*Redaktion, besondere Anlässe*

**Ernst Wüsthoff**

E.Wuesthoff@EBV1875.de

*besondere Anlässe*

**Herma Rose**

*Glückwünsche*

*... und zum Glück gibt es noch viele helfende Hände...*

Der Vorstand ist dankbar für aktive Mithilfe zur Erledigung der gestellten Aufgaben. Engagement und Fachverstand werden gern angenommen. Sagen Sie uns, wo Sie helfen können und wollen – ohne gleich in den Pflichtenkalender des Vorstands eingebunden zu sein.



## Wir begrüßen unser neues Mitglied Lore Pfeiffer

Seien Sie herzlich willkommen  
und fühlen Sie sich bei uns wohl!

## Wir wissen den Wert Ihrer Immobilie zu schätzen!

Sie denken über den Verkauf Ihrer Immobilie nach, aber kennen den aktuellen Marktwert nicht? Mit jahrzehntelanger Marktkenntnis und fundierter Expertise stehen wir Ihnen gern für einen individuellen und kostenlosen Bewertungstermin zur Verfügung. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen, Ihr Engel & Völkers Team Hamburg-Alster

**Engel & Völkers Alster**

Eppendorfer Baum 11 · 20249 Hamburg

Telefon: +49-(0)40-47 10 05 0

[www.engelvoelkers.com/alster-elbe](http://www.engelvoelkers.com/alster-elbe) · [Alster@engelvoelkers.com](mailto:Alster@engelvoelkers.com)



**ENGEL & VÖLKERS**

## Lotteriesparen:

Promotion

# Haspa unterstützt Vereine in der Region

Ihre Verbundenheit mit der Region macht die Hamburger Sparkasse (Haspa) unter anderem durch die Unterstützung von mehr als 500 gemeinnützigen Organisationen in und um Hamburg besonders deutlich. Über Fördermittel aus dem Haspa Lotteriesparen konnten sich auch dieses Jahr viele Vereine/Einrichtungen der Region Eppendorf-Rotherbaum freuen, wie z.B. Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V., sowie das Kulturhaus Eppendorf.

„Beim Lotteriesparen wird mit einem Schritt dreimal etwas bewegt: Sparen, helfen und gewinnen. „Es ist ganz einfach und bequem,

ein Mitglied unserer Gemeinschaft ‚Gut für Hamburg‘ zu werden“, betont Schilling. Die Teilnehmer spielen jeden Monat ein oder mehrere Lose für je fünf Euro. Hiervon werden vier Euro gespart und 25 Cent fließen direkt an einen guten Zweck. Wer mehr Gutes tun und seine Gewinnchancen erhöhen möchte, spielt zehn Lose mit verschiedenen Endziffern. Auf diese Weise gewinnt er jeden Monat mindestens drei Euro. „Mit den Fördermitteln werden ganz gezielt lokale Projekte in den Bereichen Soziales, Bildung, Kultur, Sport und Umwelt gefördert“, erläutert der Regionalleiter. „Das Haspa



v.l. Klaus Kolb vom Kulturhaus Eppendorf, Ilona Stegen vom Verein Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg, Michael Schilling Regionalleiter Eppendorf-Rotherbaum



Entsprechend dem Motto „Aus der Region für die Region“ unterstützt die Haspa soziale Projekte in vielen Stadtteilen Hamburgs!

Lotteriesparen ist ein schönes Beispiel dafür, wie man schon mit wenig Geld sich und anderen eine Freude machen und viel Gutes für Projekte vor der eigenen Haustür tun kann.“

Am Lotteriesparen kann man in jeder Haspa-Filiale oder online unter [haspa.de/lotteriesparen](http://haspa.de/lotteriesparen) teilnehmen. Mehr über das gesellschaftliche Engagement der Haspa gibt es unter [www.gut-fuer.hamburg](http://www.gut-fuer.hamburg).

## Haspa-Ausstellung: Von Nachbarn für Nachbarn

Promotion

Nanu! - in der HASPA-Filiale Eppendorfer Landstrasse 2 fällt mir ein Schaufenster auf, in dem sich das Geschäft „Kunstgenuss“ aus dem Hegestieg 14, also gleich um die Ecke, präsentiert. Was ist das für eine Aktion? Filialeiter Jan Lüdtkke erteilt mir folgende Auskunft: „Mit unserer monatlich wechselnden Ausstellung im Schaufenster und in unseren Geschäftsräumen geben wir Geschäften und Vereinen aus der Nachbarschaft die Möglichkeit, sich zu präsentieren. Wir möch-

ten gerne die Zusammenarbeit und den Austausch in der Nachbarschaft fördern.“ Im November ist KUNSTGENUSS dran, ein „Museumsshop ohne Museum. Das Ge-

Petra von Schmude



schäft wurde 1996 von der Inhaberin Petra von Schmude unter dem Motto „Mit Freude schenken“ gegründet. Hier gibt es ein sehr großes Angebot an Kalendern, Kunstkarten, edlen Geschenkpapieren und ausgefallenen Spielen für die ganze Familie. Das besondere Buchangebot richtet sich an erster Stelle an die kleinen Leser. Die Auswahl an schönen und gut illustrierten Büchern ist eine Leidenschaft von Petra von Schmude. Für die großen Leser gibt es einen Tisch mit Titeln, die der Inhaberin besonders am Herzen liegen. „Ich bin sehr dankbar für die Möglichkeit, einen kleinen Teil meines Angebotes in der Haspa zeigen zu können“, sagt Petra von Schmude. „In Zeiten des zunehmenden Onlinehandels ist jede Möglichkeit sich real zu präsentieren eine zusätzliche Chance, gerade für die kleinen sehr individuellen Läden, auf sich aufmerksam zu machen.“

Im Dezember stellt sich der Verein Eppendorfer Soziokultur e.V. vor. Vereine und Geschäfte, die ebenfalls dieses Ausstellungsangebot der Haspa nutzen möchten, können sich gerne bei Filialeiter Jan Lüdtkke melden.

Marion Bauer

**GOERNE-APOTHEKE**  
OLAF HANSEN e.K

Goernestraße 2 / 20249 Hamburg  
Tel.: (040) 47 80 94 / Fax: (040) 47 95 35

# OXFAM-Shop Hoheluft: Promotion Schöne Dinge kaufen und Gutes tun

Ihnen fehlen noch ein paar Dekorationsartikel für Ihre festliche Weihnachtstafel - vielleicht eine handgestickte Tischdecke, Christbaumschmuck, schöne Weingläser oder das richtige Outfit für den Heiligen Abend? Dann schauen Sie doch mal im Oxfam-Shop in der Hoheluft-Chaussee 58 vorbei. Der Shop ist ein Second-Hand-Laden der besonderen Art: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten ehrenamtlich. Die Gewinne aus dem Verkauf kommen der Organisation OXFAM Deutschland e.V. zugute.



Oxfam ist eine internationale Nothilfe- und Entwicklungsorganisation, die Menschen in Krisensituationen mit lebenswichtigen Gütern versorgt, in langfristigen Entwicklungsprojekten den Hunger bekämpft und für menschenwürdige Arbeitsbedingungen eintritt. Der Leitspruch lautet: „Für eine gerechte Welt. Ohne Armut.“ Das Prinzip der Oxfam-Shops ist einfach: Jeder kann im Shop gut erhaltene Dinge als Spende abgeben, zum Beispiel Kleidung, Bücher, Spielzeug, Schuhe oder Schmuck. Im Shop werden die Spenden von den ehrenamtlich Engagierten ausgepreist und im Verkaufsraum angeboten.

„Viele unserer Spenderinnen und Spender bringen uns hochwertige Markenkleidung“, sagt Karin, die sich ehrenamtlich im Oxfam Shop engagiert. „Hier ist manches Schnäppchen möglich.“ Jeden Montag ist die Hamburgerin im Shop, nimmt Spenden an, steht hinter der Kasse. „Ich finde es toll, mich zu engagieren. Und die Arbeit hier im Shop macht großen Spaß.“ Über neue Mitstreiterinnen und Mitstreiter freut sich das ehrenamtliche Team. Wer Interesse hat, kann sich direkt im Shop melden.

Stöbern Sie doch mal im Oxfam-Shop nach ausgefallenen Geschenken, modischer Kleidung, schönem Porzellan – der Shop ist eine wahre Fundgrube! Das macht Spaß, schon die Umwelt sowie Ihre Geldbörse und nebenbei tun Sie auch noch was Gutes – weihnachtlicher geht es doch kaum!

*Marion Bauer*

Weitere Informationen: <https://shops.oxfam.de/shops/hamburg-hoheluft>





## WOLFFHEIM WOLFFHEIM

### IMMOBILIEN

**Nachbarschaft, die:** Räumliche Nähe, eigenes Wohnumfeld; i. d. R. auf Menschen bezogen; Vertrautheit; positiver Wert im menschlichen Zusammenleben; gut, wenn man angenehme Nachbarn hat; Umschreibung für gegenseitige Hilfe und Unterstützung; kann auch für Immobilienmakler gelten; → siehe Wolffheim & Wolff-

Eppendorfer Landstraße 32 20249 Hamburg  
Tel. 040 460 59 39 [www.wolffheim.de](http://www.wolffheim.de)





Bestattungsinstitut  
St. Anshar

## Adolf Imelmann & Sohn

Bestattungen sind Vertrauensaufträge

Dieses Vertrauen wird unserer Firma seit 1934 entgegengebracht

Tag und Nacht erreichbar

Sierichstraße 32 · 22301 Hamburg-Winterhude  
Tel. 0 40/270 09 21 · [www.imelmann-bestattungen.de](http://www.imelmann-bestattungen.de)





## ELEKTROTECHNIK WOLFGANG LAY

Haus-, Gewerbe- und Industrie-Installation • Beleuchtungsanlagen • Biologische Installation  
Wärmetechnik • Autorisierte Servicestelle und Kundendienst für JURKA Kaffeeautomaten

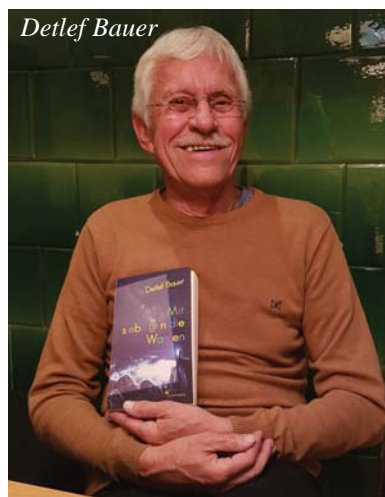
Beratung • Verkauf • Installation • Service

Mit unserer  
Erfahrung in  
Ihre Zukunft

Elektrotechnik  
Wolfgang Lay GmbH  
Alsterdorfer Strasse 208  
22297 Hamburg

Tel: 040 / 514 975 - 0  
Fax: 040 / 514 975 - 40  
[www.wlay.de](http://www.wlay.de)  
info@wlay.de

## „Das schönste sind die menschlichen Begegnungen“



Was macht ein Mensch, der in Rente ist und den die Frau verlassen hat. Er hat viel Zeit! Für Detlef Bauer (73) ist dies die aufregendste Phase seines Lebens. Unter den Überschriften „Ich war noch nie...“ und „Ich bin noch nie...“ hat er seine Erlebnisse aufgeschrieben. Zu Papier brachte er u.a. seine Erfahrungen mit österreichischer Musik beim Public Viewing vor der Elbphilharmonie. „Da bin ich von einer kleinen blonden Frau angebaggert worden“, schmunzelt Bauer. Oder sei-

ne Paddeltour mit schweren Gepäck über norwegische Seen, als ein Unwetter kam. Seine „Hommage an Maria“. Und schließlich drei Wochen Segeltörn über den Atlantik. Er wollte so gern den Blick aus dem Mastkorb genießen. Da blieb nur eins: „Mit 70 in die Wanten“, berichtet der Autor. So heißt dann auch sein Erstlingswerk, aus dem er auf unserer Mitgliederversammlung am 12. November Ausschnitte präsentierte. E-Mails von seinen Reisen an die Kinder lieferten die Text-Grundlage für das Buch. Manche Reiseentscheidung kam spontan. Z.B. wenn ein Veranstalter einen Trip zum halben Preis anbot. Einige Touren hat der rüstige Rentner noch gar nicht zu Papier gebracht, erfuhr die Versammlung. Dazu gehören Wandern auf 170 km Jakobsweg sowie die schrägen Deutschkenntnisse zweier Däninnen auf einer Fähre. „Das schönste sind nicht die wunderbaren Orte, die ich kennengelernt habe“, erklärt Detlef Bauer, „sondern die menschlichen Begegnungen.“

Detlef Bauer: „Mit 70 in die Wanten“, Lichtwerke-Verlag- im Buchhandel und Online Bild/Text: Hans Loose

## Träume in den Bethanien-Höfen

Bis zum 28. Januar 2019 präsentieren die Bethanien-Höfe Bilder der Hamburger Künstlerin Karin Markward. Motto der Ausstellung „TRÄUME“. Als ich Frau Markwards Werke zum ersten Mal sah, dachte ich: Die sind doch gedruckt. So präzise kann doch keiner zeichnen! Diese Präzision jedoch ist nicht verwunderlich, wenn man weiß, dass die Künstlerin gelernte Bauzeichnerin ist. Ihre Werke (Bleistift-, Farbstift-, Öl-, Aquarell- und Federzeichnungen) hat sie schon mehrfach öffentlich ge-

zeigt. Sie bringt ihre Träume zur Papier. Karin Markward bei der Vernissage: „Fern von jedem Sendungsbewusstsein möchte ich den Betrachter viel Raum für eigene Gedanken und Phantasien bilden lassen - und vielleicht kommt es sogar zu vollkommen unterschiedlichen Auslegungen?“ Die Ausstellung ist nach Anmeldung unter

040 23 53 78-400 in den Bethanien-Höfen zu besichtigen. Der Eintritt ist frei.

*Jeannine Strozynski, Residenzleiterin*



## 13 statt fünf Bäume gefällt

Im Zuge des Haynsark Brücken-Neubaus hat das Bezirksamt Hamburg-Nord nun 13 statt der zunächst geplanten fünf Bäume fällen lassen. In der Verwaltung haben wir dazu erfahren: Fünf Bäume mussten abgeholzt werden, weil die zukünftige Brücke aufgrund der Barrierefreiheit andere Maße haben wird als die bisherige.

Deshalb können sie nicht an dieser Stelle nachgepflanzt werden. Grund für die weiteren Fällungen sind die Bauarbeiten bzw. die Baustelleneinrichtung. Es hat sich herausgestellt, dass das nördliche Ende der Brücke für schweres Baugerät nicht zugänglich ist.

*Text und Foto: Marion Bauer*

## „Tri tra trallala“



70 Jahre ist er alt, aber man sieht es ihm nicht an – der Hamburger Polizeikasper ist jung geblieben. Trauriger Anlass für die Idee des pädagogischen Puppenspiels

waren im Jahre 1948 siebenundsechzig im Straßenverkehr getötete Kinder. Polizeichef Bruno Georges entwickelte daraufhin gemeinsam mit dem Puppenspieler Max Jacob ein Puppenspiel, um die Kinder auf die Gefahren des Straßenverkehrs hinzuweisen. Heute widmen sich sieben Polizisten ihrer Arbeit als Verkehrslehrer und Puppenspieler, besuchen die Grundschulen und zeigen ihre Lehrstücke, die sie allesamt selbst kreiert haben. Neben dem Kasper von damals sind neue Figuren hin-

zugekommen. Auch eine Polizistin gehört inzwischen zum Ensemble der Figuren. „Verkehrsrüpel Ronny Rasant“ treibt sein Unwesen. Die Geschichten und Figuren haben sich geändert – die Begeisterung der kleinen Zuschauer aber ist geblieben.

*Text: Michael Wagner / Foto: Hans-Peter Firniß*

Der Verkehrskasper in Zahlen: Seit 1948 existiert der Hamburger Polizeiverkehrskasper. Im Januar 1951 konnte dieser bereits seine 1000 Vorstellung verbuchen. Aus dem ursprünglichen „Kasperwagen“ hat sich die Kasperbühne entwickelt. Aktuell gibt es zwei Handpuppenspielertrupps mit insgesamt sieben Mitarbeitern, davon zwei Kolleginnen. Es werden Kindergartenkinder, Vorschulkinder sowie erste- und



zweite Klassen „bespielt“. Im Jahr 2017 hatte die Dienststelle: 346 Schulvorstellungen, 34 außerschulische Veranstaltungen und 20 Vorstellungen in hauseigenen Theater an der Glacischaussee.

## „Lebenszeichen“

### Ausstellung im UKE

Zeitgleich mit den Gedenkfeiern aus Anlass des Endes des 1. Weltkriegs zeigt das Medizinhistorische Museum am Uniklinikum Eppendorf eine Sonderausstellung.

Eine umfangreiche Sammlung von Feldpostkarten ist Ausgangspunkt der Ausstellung. Als persönliche Nachricht waren sie oft das erste Lebenszeichen, das Angehörige oder Freun-

de von den Verwundeten erhielten. Ausgehend von den Fotos und Texten der verwundeten Soldaten werden medizinische, soziale und kulturelle Aspekte der Krankenversorgung vorgestellt. Einen gesonderten Blick wirft die Ausstellung auf die „Lazarettstadt“ Hamburg, wo Schulen und wissenschaftliche Einrichtungen als Lazarett genutzt wurden. Zahlreiche Bilder



dokumentieren die temporäre Aneignung dieser Räume und legen zugleich einen (idealierten) Blick auf das Leben im Lazarett frei. Die sehenswerte Ausstellung läuft noch bis zum 31.01.2019.

Quelle: Medizinhistorisches Museum Ham-

burg, Foto: Sammlung Wolfgang Eckart

Text: Michael Wagner

UKE, Martinstraße 52, 20246 Hamburg (Seiteneingang Frickestraße / Ecke Schedestraße). Öffnungszeiten mittwochs, samstags und sonntags von 13 Uhr bis 18 Uhr





# Menschliches Banking am Eppendorfer Marktplatz

Promotion

„Wo ist denn Herr Toschka?“ Diese Frage aus Kundenmund tönt häufig durch die Haspa am Eppendorfer Marktplatz, wenn der beliebte Mitarbeiter aushäusig ist: Meist ist der älteste „Geldfachmann“ der Filiale dann in der Zweigstelle am UKE. Andreas Toschka kennt sich nicht nur in finanziellen Dingen aus, wissen seine Stammkunden. Er ist auch immer mal für einen Plausch gut. Bankkaufmann gelernt hat er 1981 bei der Haspa. Anschließend machte der heute 54-jährige beruflich einen Zug durch die Gemeinde, war u.a. in den Filialen Possmoorweg, Elbgau- und Osterstraße sowie in Altona im Einsatz. Früher waren Service und direkter Geldverkehr noch getrennt. Daher saß Kassierer Toschka 20 Jahre lang aus Sicherheitsgründen



im „Glaskäfig“, wie er die alten Boxen liebevoll nennt. Heute bedient er seine Kunden am roten Tresen in allen Dingen, die guten Kundenservice in der Haspa ausmachen. Wo andere Banken ihre Kunden an der Foyer-Maschine allein lassen, setzt die Haspa auf persönliche Beratung und Unterstützung. Entspannung findet der freundliche Sparkassen – Mann bei seiner Familie und der Gartenarbeit in Jenfeld. Und dann pflegt er da noch seine 170 Quetsche-Entchen, die alle mal baden wollen. Filialleiter Dennis Baade: „Nähe, Menschlichkeit und Kompetenz. Das sind drei Attribute die Herrn Toschka gut beschreiben. Und das wissen unsere Kunden, Nachbarn und unser gesamtes Team sehr zu schätzen.“

Text und Foto: HL



## IHR PARTNER FÜR DIE PFLEGE BEI IHNEN ZU HAUSE



Sie möchten auch im Alter, bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung im gewohnten, sozialen Umfeld – Ihrem Zuhause – bleiben? Sie möchten Ihr Leben selbstbestimmt und möglichst eigenständig führen? Sie wünschen sich dafür Unterstützung: Menschen, denen Sie vertrauen können und die sich verlässlich um Sie oder um Ihre Angehörigen kümmern?

Unsere Sozialstation Eppendorf ist für Sie da:  
Wir betreuen Sie | Wir begleiten Sie | Wir beraten Sie

Lernen Sie uns **persönlich** kennen, lassen Sie sich **individuell** beraten, holen Sie sich **konkrete** Informationen – **kommen Sie an Bord!**

**Pflegedienstleitung Cornelia Hatzer**  
Martinistr. 29, 20251 Hamburg, Tel. 040 - 46 20 22,  
E-Mail: hatzer@hamburgische-bruecke.de

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e.V.

## Hilfe für **kleine** Ohren

**Tauschen Sie Ihre Hörgeräte – alt gegen neu. Jetzt noch bis zum 31.12.2018 das alte Hörgerät bei OTON Die Hörakustiker abgeben, kleinen Ohren helfen und von der neuesten Hörgeräte-Technologie profitieren.**

Gerade für kleine Kinder ist es enorm wichtig, gut zu hören – denn nur dann können sie überhaupt erst sprechen lernen, unbeschwert mit anderen Kindern spielen und ihre Welt entdecken. In vielen Ländern können hörgeschädigte Kinder nicht ausreichend mit Hörgeräten versorgt werden – deshalb sammelt OTON Hörgerätespenden. So geben Sie einem Kind die Möglichkeit, mit seiner Familie und Freunden zu kommunizieren, zu lachen und sich normal zu entwickeln. Das Besondere: Mit Ihrer Spende tun Sie nicht nur Gutes, auch Sie selbst profitieren davon. Denn im OTON Fachgeschäft können Sie Ihr altes Hörgerät zu attraktiven Tauschkonditionen in Zahlung geben. Für die alten Hörgeräte, die aufbereitet werden, bevor sie an die Kinder weitergegeben werden, bekommen Sie dann neue Geräte mit der aktuellsten

Technologie. So tun Sie auch Ihren eigenen Ohren etwas Gutes. Wir nutzen den Rücknahme-Rechner um jedem Kunden ein faires und nachvollziehbares Angebot für die Rücknahme zu ermöglichen. Es sind Rücknahmerabatte von bis zu 60 % des ursprünglich bezahlten Preises möglich. Die gespendeten Hörgeräte werden zentral gesammelt und aufbereitet. Dann erfolgt die Weitergabe an gemeinnützige Hilfsorganisationen. Durch diese Aktion kann Kindern und Jugendlichen zum Beispiel in Weißrussland, Bolivien, Peru, der Karibik, den Philippinen, Äthiopien, Kenia und Tansania geholfen werden.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin in Ihrem OTON Fachgeschäft, helfen Sie hörbeeinträchtigten Kindern mit Ihrer Spende und freuen Sie sich über Ihre neuen Hörgeräte!



### So funktioniert die Hörgeräte-Tauschaktion:

- Sie geben Ihre alten Hörgeräte bei uns ab und bekommen bis zu 60 % des ursprünglichen bezahlten Preises auf Ihre neuen Hörgeräte angerechnet
- OTON bereitet die Hörgeräte auf und spendet sie

[www.besser-hoeren.de](http://www.besser-hoeren.de)

**OTON Die Hörakustiker am UKE GmbH**  
Martinistraße 64 (Spectrum UKE)  
20251 Hamburg  
Tel. 040 - 238 019 11

**OTON Die Hörakustiker GmbH**  
Mundsburger Damm 59  
22087 Hamburg  
Tel. 040 - 329 085 51

**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER

# Eppendorfer Adventskalender

Es ist Tradition geworden, dass die Eppendorfer Geschäftsleute den Kindern aus ihrem Stadtteil in der Adventszeit eine große Freude bereiten, auch in diesem Jahr. Man öffnet fast jeden Tag ein Türchen und der Adventskalender verrät den Tag, an dem der Weihnachtsmann um 16.00 Uhr vor einem der Geschäfte steht und für die Kinder eine Überraschung bereithält. Kinder und Erwachsene erleben das gute Angebot ihres Stadtteils, für alle großen und kleinen Wünsche. Freuen wir uns mit den Kindern.

11

OPTIKER  
**CARL**

Eppendorfer Landstraße 11  
20249 Hamburg  
Tel. 040 - 460 99 40

3



Eppendorfer Landstraße 41  
Tel. 040 48 12 89  
[www.edeka-struve.de](http://www.edeka-struve.de)

8

*Süße  
Weihnachten  
in  
Lindtner*

HAMBURGS KLASSISCHE KONDITOREI  
Eppendorfer Landstr. 88  
20249 Hamburg - Tel. 480 600 0  
[www.konditorei-lindtner.de](http://www.konditorei-lindtner.de)

13

OPTIK  
**köpke**  
BRILLENMODE  
CONTACTLINSEN

Eppendorfer Landstr. 86  
20249 Hamburg  
Tel. 040/47 58 58

19

UKE  
HAMBURG

Martinstraße 52 | Haus Ost 47  
**UKE-Blutspendedienst  
in Kooperation mit  
dem Kinder-UKE**

KINDER | UKE  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

5

**Große Kleine Welt**

Eppendorfer Landstraße 106 - 20249 Hamburg  
Telefon: 040 36024525  
eMail: [info@grossekleinewelt.hamburg](mailto:info@grossekleinewelt.hamburg)

6



Weihnachtsbummel  
Eppendorf  
bergmanngruppe  
Mo. 26.11.-  
So. 30.12.18

Öffnungszeiten: Mo.-Mi. 11-20 Uhr,  
Do.-Sa. 11-21 Uhr So. 12-20 Uhr  
Marie-Jonas-Platz

10



Eppendorfer Baum 35  
Tel. 040 460 17 62  
[www.edeka-struve.de](http://www.edeka-struve.de)

14

SCHLÜSSELZENTRUM  
**Ebeling**

Eppendorfer  
Landstraße 80  
☎ 040 - 46 18 17



## Der Bratapfel

*Kinder, kommt und ratet, was im Ofen bratet!*

*Hört, wie's knallt und zischt. Bald wird er aufgetischt,  
der Zipfel, der Zapfel, der Kipfel, der Kapfel, der gelbrote Apfel.*

*Kinder, lauft schneller, holt euch einen Teller, holt euch eine Gabel!  
Sperrt auf den Schnabel für den Zipfel, den Zapfel, den Kipfel, den  
Kapfel, den goldbraunen Apfel.*

*Sie pusten und prusten, sie gucken und schlucken, sie schnalzen und  
schmecken, sie lecken und schlecken den Zipfel, den Zapfel, den Kipfel,  
den Kapfel, den knusprigen Apfel.*

*-Volksgut-*

# 22

**Im Herzen  
von Hamburg  
für Sie da.**



**Kraus**  
Eppendorfer Landstraße 106-110  
20249 Hamburg  
Tel: 040 / 41467390  
Fax: 040 / 414673920  
facebook.com/edekakraus



# 7

Love it Green

Schrammsweg 4  
Tel. 65 86 69 55

# 12

*Otto F. K. Koch* seit 1890

**Papeterie · Bürobedarf · Spielwaren**

Eppendorfer Landstraße 104  
Tel. 040 / 480 92 10

www.papeterie-hamburg.de  
papeterie@papeterie-hamburg.de



# 21

**Die passende  
Geschenkidee!**



Eppendorfer Landstr. 67  
040 / 4807 4788



# 15

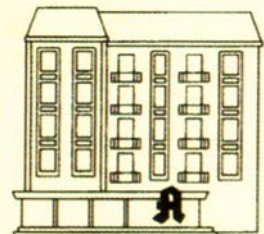
Heymann

Eppendorfer  
Baum 27

# 20

Karstadt  
Reisebüro  
Eppendorfer  
Landstraße 88

# 4



**GOERNE-APOTHEKE**

OLAF HANSEN



Goernestraße 2  
20249 Hamburg  
Tel. 040 / 47 80 94  
Fax 040 / 47 95 35

# KIRCHEN

## Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis-Eppendorf

**24. Dezember 2018, 11.30 Uhr** für Kinder ab Krabbelalter Familiengottesdienst, Pastor Hoerschelmann  
**14.30 Uhr** Christvesper mit Krippenspiel, Pastor Knauer

**26. Dezember 2018, 10.00 Uhr** Evangelische Messe, Pastor Knauer  
 Bachkantate: Johann Sebastian Bach: Süßer Trost, mein Jesus kömmt BWV 151  
 Ludolfstraße 66 · 20249 Hamburg  
 Telefon 040 / 47 79 10  
[www.johannis-ependorf.de](http://www.johannis-ependorf.de)

## Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Martinus-Eppendorf

**01. Dezember 2018 von 13-17 Uhr** Adventscafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen, herzhaften Angeboten, Selbstgemachtem, tollen Büchern, der Kongopartnerschaftsgruppe und Adventsliederungen  
 Martinistraße 33 · 20251 Hamburg  
 Telefon 040 / 48 78 39  
[www.st-martinus-ependorf.de](http://www.st-martinus-ependorf.de)

## St. Markus – Hoheluft

**15.00 und 16.30 Uhr** Familiengottesdienst, Krippenspiel S. Simon  
**18.00 Uhr** Christvesper Pastorin Halisch/Kantorei  
**23.30 Uhr** Mitternachtsgottesdienst zur Heiligen Nacht mit Chor V. Simon/HoheluftVoices  
 Heider Straße 1 · 20251 Hamburg

Telefon 040 / 807 93 98-10, Fax -19  
[www.st-markus-hh.de](http://www.st-markus-hh.de)

## St. Anschar-Kirchengemeinde

**24.12. 2018 um 17:00** Christvesper - Pastor Krämer, mit dem Chor St. Anschar  
**22:30** Christmette - Pastor Krämer mit Weihnachtlicher Musik  
 Tarpenbekstraße 107,  
 20251 Hamburg,  
 Tel. 040 / 46 19 04  
[www.stanscharhamburg.de](http://www.stanscharhamburg.de)

## Hauptkirche

**St. Nikolai am Klosterstern**  
**24. Dezember um 23 Uhr:** Christmette am Heiligabend. Pastorin Maren Schack | Pastor Markus Schneider  
**26.12.2018 um 11 Uhr** Kantatengottesdienst am 2. Weihnachtstag  
 J. S. Bach: Weihnachtsoratorium IV-VI, BWV 248. Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter  
 Harvestehuder Weg 118 · 20149 Hamburg, Telefon 040 / 44 11 34-0  
[www.hauptkirche-stnikolai.de](http://www.hauptkirche-stnikolai.de)

## Neuapostolische Kirche

Kirchengemeinde: Abendrothweg 18  
 Kirchenverwaltung Curschmannstr. 25  
 Tel. 47 10 93-58  
[www.nak-norddeutschland.de](http://www.nak-norddeutschland.de)

## Evang.-method. Kirche

Martinistr. 49 (Bethanien-Höfe)  
 Telefon 79 69 78 05  
[www.emk.de/hamburg-ependorf](http://www.emk.de/hamburg-ependorf)

## Ökumenische Gottesdienste im Raum der Stille im UKE - Krankenhausseelsorge im UKE:

Tel. 040-7410 57003,  
[krankenhausseelsorge@uke.de](mailto:krankenhausseelsorge@uke.de)  
 10:30 Uhr **Raum der Stille**,  
 Neues Klinikum Geb. O10, 2.OG

# VERANSTALTUNGEN



## Kulturhaus Eppendorf

[www.kulturhaus-ependorf.de](http://www.kulturhaus-ependorf.de)  
[info@kulturhaus-ependorf.de](mailto:info@kulturhaus-ependorf.de)  
 Julius-Reincke-Stieg 13a • 20251 Hamburg • Tel- 48 15 48  
 Öffnungszeiten: Mo-Fr. 11-13.00 Uhr; Mittw. geschlossen, Di.+Do. 14.-16.00 Uhr.

## 7. Dezember, 20:00

**A Christmas Carol** by Charles Dickens - Weihnachtsgeschichte mit kleinem Fest

The story of Scrooge performed in English by Robert MacCall

Der Storyteller Robert MacCall lässt auf lebendige Weise die Dicken'sche Weihnachtsgeschichte vor Ihren Augen erstehen. Gegen das Gruseln erwarten die Gäste im Rahmenprogramm englische Weihnachtstraditionen aus Dickens' Zeiten wie 'Smoking Bishop'-Punsch (mit und ohne Alkohol) und Carol Singers (Silke Wegerich, Christine Keil, Anneke Niemeyer, Rika Tjakea). Und wer zur

richtigen Zeit unter dem Mistelzweig steht. € 15,-/erm. € 12,-

## Freitag, 14. Dezember, 20:00

**Stille Nacht** - alte Weihnachtslieder neu verjazzt

Rika Tjakea (Gesang) und Mark Hertzler (Gitarre) haben kräftig Staub gewischt auf den schönen alten deutschen Weihnachtsliedern. Die Heilige Nacht erklingt in Swing, Blues, Bossanova, und verschiedentlich wurden Anleihen bei bekannten Jazzstandards oder Popsongs genommen, die dem Hörer ein überraschendes Wiedererkennungserlebnis bescheren.



## Evangelische Familienbildung Eppendorf

Eppendorf

Looeplatz 14/16, Hamburg

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Information und Verwaltung: Tel. 46 00 769-19, Fax: 46 00 769-28.

Programm 2018 Download:

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

email: [info@fbs-ependorf.de](mailto:info@fbs-ependorf.de)

## Schreiben macht Spaß

Textwerkstatt am Wochenende. Schreiben ohne Leistungsdruck. In einzelnen Schreibaufgaben zu Themen aus dem Leben gewinnen Erinnerungen, Phantasien, Ideen, Wünsche und Betrachtungen lebendigen Ausdruck und Aussagekraft. Spielerisches und Heiteres kommt nicht zu kurz. Das gegenseitige Vortragen der Texte bereichert, bestätigt und regt an zu weiterer Kreativität. Leitung: Eva Maria Sturz  
**GEppN433: Sa, 16:00-19:00 Uhr / 01.12.2018, So 10:00-17:00 Uhr / 02.12.2018. € 53,00**

## Weihnachtssingen mit Kindern von 2 bis 4 Jahren.

O du fröhliche Weihnachtszeit! Mit alt bekannten und neuen Weihnachtsliedern und Tänzen stimmen wir uns singend und mit Orff Instrumenten auf die Adventszeit ein. Mit Kindern von 2 bis 4 Jahren. Leitung: Team Familienbildung  
**GEppD502: 1 x Fr, 16:00-17:00 Uhr / 07.12.2018. € 6,00** jedes weitere Geschwisterkind € 3,00

## Heilsame Tänze im Jahreskreis

Zur Stärkung der Balance und Lebensfreude. Die bewährten Kreistänze nach schöner Musik aus dem Folklore-, Klassik- und Lieder- Repertoire laden zum Mittanzen ein und sind leicht zu erlernen. Impulse aus den Jahreszeiten und Festen im Kirchenjahr vertiefen den meditativen Charakter. In der gemeinsamen Bewegung im Kreis (gefasst oder offen) können wir äußeres und inneres Gleichgewicht, heilsame Kräfte und Lebensfreude erfahren..

Bitte mitbringen: Leichte Schuhe. Weihnachtliche Tänze im Dezember. Leitung: Renate Maria Hoth

**GEppK198: 1 x Di, 19:00-21:00 Uhr / 11.12.2018. € 9,00**

## Veganes Weihnachtsmenü

Sie oder Ihr Besuch möchten an Weihnachten einmal vegan essen? In diesem Kurs lernen Sie schmackhafte Alternativen zu Gänse- und Rollbraten kennen - ganz ohne tierische Produkte. Leitung: Tobias Kahrmann

**GEppM905: 1 x Di, 18:00-22:00 Uhr / 04.12.2018, € 27,00 inkl. Lebensmittelumlage**

## Erste Stiche - Basiskurs

Für Anfänger\*innen. Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet haben. Hier wird bei Null angefangen und trotzdem die erste eigene Projekt genäht. Sie lernen die Bedienung der Nähmaschine und die wichtigsten Sticharten kennen. Je nach Wunsch nähren Sie dann ein Utensilo, ein Täschchen, einen Beutel oder einen Kissenbezug. Bei Fragen gerne auch mit Modellbesprechung vor Kursbeginn. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir empfehlen dieses Kursangebot für alle absoluten AnfängerInnen als Basis für weitere Nähkurse. Bitte mitbringen: Stoff, passendes Nähgam, Papierschere, Schneidkreide, Bleistift, Schreibzeug. Wochenende. Leitung: Simone Plate  
**GEppO112: Fr, 17:00-20:00 Uhr / 14.12.2018 und Sa, 10:30-15:30 Uhr / 15.12.2018. € 52,00**

## MARTINierLEBEN e.V.



Kulturhaus Eppendorf  
[www.martinierleben.de](http://www.martinierleben.de)  
 email: [info@martinierleben.de](mailto:info@martinierleben.de)  
 im Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, Tel. 467 793 25. Öffnungszeiten: Di 10-13.00 Uhr und nach Vereinbarung

## Dienstag, 4. Dezember 2018, 15:00

-17:00 Uhr, MARTINierLEBEN-Café - ADVENT. Gemeinsam mit der St. Martinus Gemeinde feiern wir den Advent mit Live Musik, leckerem Kuchen und herzhaften Speisen. Außerdem gibt es einen Bücherstand und wie jedes Jahr werden Adventslieder gesungen und Geschichten gelesen. Ort: St. Martinus Kirche-Eppendorf, Martinistr. 31 + 33. Wir bitten Sie um eine kleine Spende für Kaffee und Kuchen. Weitere Kosten entstehen nicht.

## Sonnabend, 8. Dezember 2018,

**19:30 Uhr**, „Und zur Nähe wird die Feme.“. Musikalische Lesung aus der Anthologie der Deutschen Autor\*innen aus Russland.. Die russlanddeutschen Autor\*innen Eleonora Hummel, Artur Rosenstern und Melitta Roth lesen aktuelle Texte und stellen die deutschsprachige Anthologie des Literaturkreises vor. Der Abend wird moderiert vom Kulturreferenten der Deutschen aus Russland Edwin Warkentin. Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit, den Autor\*innen Fragen zu stellen. Der Sänger und Songwriter Zhenia Urich begleitet diesen Abend musikalisch mit seiner Gitarre. Verant.: MARTINierLEBEN, Literaturkreis der Deutschen aus Russland e.V., Kulturreferat für Russlanddeutsche Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, Eintritt: 5,- Euro



## Stadtteilarchiv Eppendorf e.V.

[www.stadtteilarchiv-ependorf.de](http://www.stadtteilarchiv-ependorf.de)  
 Stadtteilarchiv.Eppendorf@web.de

Julius-Reincke-Stieg 13a (früher Martinistraße 40) • 20251 Hamburg

Tel. 480 47 87, Fax 46 31 06

Öffnungszeiten: Mo. 14-18.00 Uhr und nach Vereinbarung



## HAMBURGISCHE BRÜCKE - Gesellschaft für private

Sozialarbeit e.V.

Uhlenhorster Weg 7-11

22085 Hamburg



# Stiftung Ansharhöhe lädt ein zum Nikolaus-Treffen am 6. Dezember 2018 ab 15:30 Uhr im Gemeindehaus

Freuen Sie sich auf den Verkauf von selbst hergestellten Weihnachtsleckereien, Punsch und Grillwürstchen.

Für die Kinder kommt der Nikolaus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Stiftung Ansharhöhe \* Tarpenbekstraße 107 \* 20251 Hamburg  
Tel.: 4669-0 \* [info@anscharhoehe.de](mailto:info@anscharhoehe.de) \* [www.anscharhoehe.de](http://www.anscharhoehe.de)



AGAPLESION  
BETHANIEN-HÖFE

## VERANSTALTUNGEN

### Besichtigungssonntag

**So. 02.12.2018, 14:00–17:00 Uhr**

Lernen Sie unsere vollstationäre Wohn- und Pflegeeinrichtung sowie unsere Angebote kennen.

### 2. Nikolausmarkt

**Di. 04.12.2018, 15:00–18:00 Uhr**

Verkauf von selbst hergestellten Produkten, Kindermusical „Ritter Rost feiert Weihnachten“, der Nikolaus und Engel kommt, frisch gebackene Waffeln und Punsch, Weihnachtliche Musik

### Gesprächsgruppe für Angehörige von jungen Menschen mit Demenz

**Mi. 05.12.2018, 18:00–19:30 Uhr**

Kostenfrei! Anmeldung unter: T (040) 47 25 38

### Kaffeenachmittag mit Musik

**Sa. 08.12.2018, 15:00–17:00 Uhr**

Angebot: 4,50 Euro (1 Stück Kuchen & 1 Heißgetränk)

BETHANIEN-HÖFE EPPENDORF  
Martinstr. 45-47, 20251 Hamburg  
[www.bethanien-diakonie.de](http://www.bethanien-diakonie.de)

## 5. Flohmarkt in den Bethanien-Höfen

**Samstag, 13.10.18, 10-14 Uhr**

Bereits zum 5. Mal durfte in den Bethanien-Höfen gestöbert, gesucht und gefunden werden.

Von Mal zu Mal werden es immer mehr Verkäufer, die einen Stand in der Kirche bzw. im Innenhof der Bethanien-Höfe mieten, um Spielsachen, Kleidung, Geschirr usw. anzubieten. Ca. 400 Gäste waren zeitweilig auf dem Gelände bei schönstem Wetter zu begrüßen. Die Kinder spielten im Innenhof oder besuchten das Kinderprogramm „MuKi“.

Kulinarisch wurde dieses Mal von unserem Restaurant- und Küchenteam Flammkuchen angeboten, in der Kirche gab es selbst gebackenen Kuchen.

*J. Strozynski*



### Ritter Rost feiert Weihnachten

In Schrottlant lobt König Bleifuss einen Preis für das gelungenste Weihnachtsfest aus - den möchte Ritter Rost natürlich gewinnen! Allerdings haben auch die Tanten Gitta und Agneta davon erfahren und kommen uneingeladen, um zu helfen und alles möglichst perfekt zu machen. Und so nimmt die Katastrophe ihren Lauf...

Ein lustiges Weihnachtsmusical mit vielen tollen Liedern und einer Menge Augenzwinkern, gespielt von der Kindermusical-Gruppe unter der Leitung von Susanne Hilbert. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Residenz Bethanien-Höfe  
Martinistr. 45-47 • 20251 Hamburg  
[www.bethanien-diakonie.de](http://www.bethanien-diakonie.de)

**Residenz Bethanien-Höfe**

## NIKOLAUSMARKT

Die Residenz Bethanien-Höfe lädt zum jährlichen weihnachtlichen Nikolausmarkt im Innenhof sowie im Sophie-Hurter-Saal ein. Freuen Sie sich auf:

- Verkauf von selbst hergestellten Produkten, wie zum Beispiel Marmelade, Strickwaren, Holz, Schmuck und mehr
- Kindermusical „Ritter Rost feiert Weihnachten“ um 16:30–17:15 Uhr
- Lassen Sie sich vom Nikolaus und vom Engel überraschen
- Es gibt frisch gebackene Waffeln und Punsch
- Weihnachtliche Musik

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Residenz Bethanien-Höfe  
Martinistr. 45-47  
20251 Hamburg  
[www.bethanien-diakonie.de](http://www.bethanien-diakonie.de)

**Dienstag  
04.12.2018  
15–18 Uhr**

## Beleuchtung im Bereich des Bushaltestelle Julius-Reincke-Stieg

Ein Antrag zur Verbesserung der Beleuchtung im Bereich der Bushaltestelle Julius-Reincke-Stieg Richtung Eppendorfer Marktplatz gibt Anlass zur Diskussion.

MdBV Domres (SPD) trägt zum Antrag vor, dass es dort reichlich Beleuchtung aus verschiedenen Quellen gebe, und er auch kein persönliches Stolpern herbeiführen konnte.

Der Seniorenbeirat widerspricht klar und erläutert, dass es insbesondere dann zu dunkel wird, wenn Busse dort halten. Dann besteht für Senioren das Risiko, aufgrund von Unebenheiten des Fußwegs und an der Haltestelle zu stolpern und hinzufallen.

Dazu ergänzt MdBV Domres, da die Gehweg-Platten gerade neu verlegt wurden. MdBV Freitag (SPD) schlägt vor, den Antrag zu einem Antrag auf Prüfung der Situation durch das Bezirksamt zu machen.

MdBV Wersich (CDU), der den Antrag eingebracht hat und sich etwas darüber wundert, dass die MdBV der SPD, die dort ihr Büro hat, den Missstand nicht bemerkt haben, ist mit der vorgeschla-

genen Umwandlung in einen Prüfantrag einverstanden. Der Prüfantrag wird einstimmig angenommen.

*Ekkehard Augustin*

### Auflösung der Fragen zur Verlosung - Alma Hoppe

Die richtigen Antworten lauten:  
25 Jahre, Hase und Igel, Dornröschen

Von allen richtigen Einsendungen wurden 3x 2 Karten ausgelost für die Aufführung am 28.11.2018: WEIHNACHTSBENGEL.

Gewonnen haben: Heidi Garbrecht  
Birgit Koch  
Arne Belau

Herzlichen Glückwunsch!  
Die Gewinner wurden per mail/tel. informiert.

*Redaktion*

# Zu Weihnachten heute mal was klassisches: „Schweinshaxe mit Rotkohl“

## Wir benötigen für 2 Personen:

2 kleine Haxen vom Schlachter  
1 Glas Rotkohl, 1 reifer Apfel, Suppengrün (Möhren, Lauch,) 1 Zwiebel, Honig  
Kartoffeln, ggf. Saucenbinder und Zuckercouleur, 1 Flasche dunkles Bier  
Gewürze: Thymian, Rosmarin (diesmal aus dem Streuer)

## Zubereitung:

Die Haxen mit Salz, Pfeffer einreiben und mit den beiden getrockneten Kräutern würzen. Das Suppengrün und die Zwiebel klein schneiden und in einen Bräter oder ofenfeste Schale geben, darauf einen Schuss Olivenöl. Haxen dazu. In den Ofen auf mittlere Schiene damit. 15 Minuten bei 200 Grad braten. Dann die

halbe Flasche Bier dazu und weitere 60 Minuten bei 150 Grad braten, ab und zu die Haxe mit der Bratenflüssigkeit übergießen und die Haxen einmal wenden. Nach 50 Minuten die Oberseite der Haxe mit Honig bestreichen und den Ofen auf Oberhitze / Grill stellen und 10 Minuten knusprig werden lassen. Zum Abschluss die Haxen entnehmen und warmstellen, den Gemüse-Bratensud durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit mit Sahne und ggf. Alkohol verfeinern. Evtl. ein bisschen Zuckercouleur dazu, falls die Sauce zu hell geworden ist und mit Saucenbinder abbinden, falls nötig. Nach Geschmack noch salzen. Für den Rotkohl den Apfel reiben und zusammen mit Butter erwärmen, Salz u. Pfeffer und einen Teelöff-



fel Honig dazu. PS: Kartoffeln erklär ich nicht extra, oder?

Buon appetito!

Text und Bilder: Michael C. Wagner

## „OTON – klingt einfach gut“

Promotion

OTON Die Hörakustiker am UKE und in Uhlenhorst bieten ihren Kunden persönliche Beratung und modernste Technik.

Rund 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einem Hörverlust – die technische Entwicklung ist zum Glück so weit vorangeschritten, dass die kompakten Hochleistungs-Hörsysteme immer kleiner werden und nahezu unsichtbar im Ohr verschwinden. Marc Weiß, Inhaber des OTON-Fachgeschäftes am UKE und Maïke Bartel, Fachgeschäftsführerin des OTON-Fachgeschäftes in Uhlenhorst, bieten ihren Kunden moderne Hörgeräte für leichte, mittlere und hochgradige Hörverluste.

Besonders am Herzen liegt Marc Weiß die Servicefreundlichkeit sowie die persönliche Beziehung zu seinen Kunden. „Hörgeräte

sind Vertrauenssache“, findet er. Dies ist besonders wichtig, wenn es um die ganz jungen Kunden geht. Denn als ausgebildeter Pädakustiker kümmert Marc Weiß sich auch um Hörminderungen bei Kindern und Jugendlichen. Hier ist besonderes Einfühlungsvermögen gefragt, um für die jungen Patienten die optimale Lösung zu finden. Darüber hinaus bietet OTON am UKE einen Rund-um-Service für Hörimplantat-Nutzer an. Im Fachgeschäft stehen technische Kontrollmöglichkeiten zur Verfügung und Ersatzteile werden bereitgehalten.

Auch im OTON Fachgeschäft in Uhlenhorst stehen Kunde und Service ganz im Mittelpunkt. Maïke Bartel, Fachgeschäftsführerin, legt besonderen Wert auf eine kompetente und freundliche Beratung ihrer Kunden. Zum

Dienstleistungsspektrum gehören außerdem Hausbesuche und – ganz exklusiv – eine innovative Kommunikationsberatung. So können bluetoothfähige Hörgeräte heute auch mit Kopfhörern, Handys, Navis und anderen technischen Geräten verknüpft werden. Maïke Bartel und ihr Team kümmern sich für die Kunden um die komplette Einrichtung.

Schauen Sie doch einfach mal bei OTON vorbei, in der Martinistraße 64 in Eppendorf oder dem Mundsburger Damm 59 in Uhlenhorst.



## Boarding Flug 2019!!!

Ihr Gepäck sollte nur die besten Erinnerungen aus 2018 enthalten!

Die Schlechten und Traurigen werden aus Sicherheitsgründen vorher automatisch entsorgt.

Die Flugdauer beträgt 12 Monate. Bitte klappen Sie Ihre Tische hoch, schnallen Sie sich an und genießen Sie den Flug - die nächsten Stops sind: Gesundheit, Erfolg, Liebe, Glück und Frieden!

Wir wünschen Ihnen:

**Einen fantastischen JANUAR**

**Einen liebevollen FEBRUAR**

**Einen bemerkenswerten MÄRZ**

**Einen wundervollen APRIL**

**Einen genussvollen MAI**

**Einen erfolgreichen JUNI**

**Einen herrlichen JULI**

**Einen erholsamen AUGUST**

**Einen starken SEPTEMBER**

**Einen geschmackvollen OKTOBER**

**Einen gemächlichen NOVEMBER**

Und

**Einen glücklichen DEZEMBER**

HAVE A WONDERFUL YEAR 2019 !

Der Vorstand

## BESTATTUNGSINSTITUT

ERNST AHLF



Breitenfelder Straße 6  
20251 Hamburg  
Tag- und Nachruf 48 32 00

Promotion der Bergmann-Gruppe

26. November bis 30. Dezember 2018 – Marie-Jonas-Platz

## 10. Eppendorfer Weihnachtsbummel:

**Punsch, Musik & Kinderprogramm auf dem Marie-Jonas-Platz**

Vielfältiges Kinderprogramm: Hexe Knickebein, Nikolaus, Weihnachtsengel und kostenlose „Zwergenhütte“

Charity-Aktionen zugunsten „Knack den Krebs“ Einbindung der anliegenden Kirchengemeinden und Schulen

Einer der kleinsten und gleichzeitig charman- testen Weihnachtsmärkte Hamburgs feiert in diesem Advent ein kleines Jubiläum. 10 Jahre Weihnachtsbummel auf dem Marie-Jonas-Platz, dem quirligen Eppendorfer Zentrum. Er bleibt auch dieses Jahr wieder bis zum 30. Dezember geöffnet und bietet denjenigen, die nach einem vorweihnachtlichen Einkauf in Eppendorf einen schönen Abschluss suchen,

einen zentralen Treffpunkt für Groß und Klein.

Gerade für Familien mit Kindern lohnt ein Besuch dank des vielfältigen Kulturprogramms: An allen Sonntagen lädt die beliebte „Hexe Knickebein“ um 16 und 17 Uhr zu ihren weihnachtlichen Kinder-Mitmachliedern ein. Hoher Besuch ist in Eppendorf außerdem zugegen: Am 6. Dezember wird der Nikolaus die kleinsten Besucher froh stimmen. Und immer donnerstags von 16 bis 17 Uhr öffnet der Weihnachtsengel persönlich seine Schatzkiste voller Überraschungen.

Die „Zwergenhütte“, eine Miniatur-Verkaufshütte, in der Kinder bis 12 Jahre jeweils an ei-



Weihnachtsmarkt-Eppendorf\_Foto\_Panzau

nem Tag ihrer Wahl von 12-18 Uhr ohne Standgebühr verkaufen können, steht auch in diesem Jahr zur Verfügung – allerdings darf ausschließlich Selbstgebasteltes oder -gebackenes angeboten werden.

Im Zentrum des Geschehens stehen die gemütliche Punsch-Hütte, der „Glühwurm“ sowie die „Lütte Hütte“, wo man sich neben Apfel-Punsch mit Mandeln, Gløgg, Kirsch-Punsch oder heißer Schokolade natürlich auch zum klassischen Glühwein, Boddenpunsch oder Glühbier trifft, während die Kleinsten ihre obligatorische Runde auf dem Weihnachts-Kinder-Karussell drehen und eine bunte Tüte oder Mandeln naschen.

Kulinarisch überwiegen Klassiker, die an kalten Dezembertagen schön wärmen: Grill-Spezialitäten, Crêpes, heiße Schmalzkuchen, Grünkohl, Kartoffelpuffer oder gefüllte Fladenbrote.

Veranstaltungszeiten:

Mo-Mi. 11-20 Uhr

Do.-Sa. 11-21 Uhr

So. 12-20 Uhr

24./25. und 26.12. Markt geschlossen



St. Martinus Posaunenchor

## Mehr Geld für Seniorentreffs

Rund 80 Seniorentreffs gibt es in Hamburg. Hier treffen sich ältere Menschen, um ihre Freizeit nach ihren Wünschen gemeinsam zu verbringen. Das Programm des AWO Aktivtreffs Winterhude z.B. ist vielfältig und reicht vom Klönen und Spielen über den Englischkurs bis zum Sport. Auch die Kultur kommt mit dem Literaturkreis, der Singgruppe aber auch gemeinsamen Theaterbesuchen und Ausfahrten nicht zu kurz. Von Montag bis Freitag wird ein gemeinsamer Mittagstisch angeboten.

Dass die Aktivitäten gemeinsam gestaltet werden, darauf wird z.B. im AWO Aktivtreff Winterhude, der auch von Seniorinnen und Senioren aus Eppendorf besucht wird, viel Wert gelegt. Geleitet wird der Treff, wie die meisten anderen, ehrenamtlich. Dieses tolle Engagement soll ab dem kommenden Jahr besser unterstützt werden. Ab dem Haushalt 2019/2020 sollen die Mittel für die bestehenden Seniorentreffs in Hamburg um 425.000 Euro, das sind 15%, auf einen Schlag erhöht werden. Diese zusätzlichen Mittel werden bereitgestellt, um den Seniorentreffs zu ermöglichen, ihre fachlich-inhaltliche Arbeit,



Helmut Riedel, Leiter des Aktivtreffs – Foto: Hans Loose

also ihre vielfältigen Angebote, noch stärker zu unterstützen und diese für neue und veränderte Interessen von Seniorinnen und Senioren weiter zu entwickeln. Das wird die offene Seniorenarbeit in den Stadtteilen erheblich stärken und den Treffs helfen, sich auf

erhöhte Nachfrage einzustellen. Wir finden, das ist eine gute Nachricht für unsere Stadtteile, da diese Treffpunkte für unsere Seniorinnen und Senioren gehören einfach zu einem guten Leben in einem lebendigen Stadtteil.

Jenspeter Rosenfeldt



# Ein Abschied

## Letzte Ausgabe der gemeinsamen Bürgervereinszeitung

Liebe Leserinnen und liebe Leser, liebe Mitglieder und Freunde des Winterhuder Bürgervereins. Heute halten Sie die letzte Ausgabe der gemeinsamen Zeitung des Winterhuder und des Eppendorfer Bürgervereins in der Hand. Gut eineinhalb Jahre haben wir uns bemüht, Sie über wichtige und interessante Themen in Winterhude zu informieren, Sie zu für kommunale, soziale und kulturelle Angebote bei uns zu interessieren und zum selbst Mitmachen zu aktivieren. Da war viel Arbeit, aber auch viel Freude dabei. Wir meinen, dass es einem Stadtteil gut tut, eine von wirtschaftlichen Eigeninteressen unabhängige und überparteiliche Stadtteilzeitung zu haben. Sie kann vielen, die sonst wenig Möglichkeiten haben, ein Sprachrohr sein, und den Austausch zwischen den Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen und Verbänden, aber auch den Geschäftsleuten und damit den so wichtigen gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern. Leider ist es uns nicht gelungen, in Winterhude so viel Anzei-

gen von Geschäftsleuten zu bekommen, dass sich unser Teil der Zeitung selbst finanziell trägt. Unsere Mitgliedsbeiträge und Spenden brauchen wir aber, um jedes Jahr wieder ein attraktives Programm auf die Beine zu stellen. So müssen wir leider unser Engagement für die gemeinsame Zeitung einstellen. Wir bedauern das sehr und werden daran arbeiten, Sie auf anderem Wege über die Arbeit des WBV und über unseren schönen, unseren I(i)ebenswerten Stadtteil Winterhude zu informieren.

Ein Trost: Weihnachten steht nur vor der Tür. Wir freuen uns auf die kommenden Wochen, die besinnlichen Adventstage, die Weihnachtsmärkte und die Festtage. Ich wünsche Ihnen im Namen des Winterhuder Bürgervereins frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Ihr  
Jenspeter Rosenfeldt

# Günstiger Wohnraum auch am Mühlenkamp?

## Bürgerentscheid gestartet. Stimmabgabe bis zum 6. Dezember.

Das Viertel am Mühlenkamp ist hoch attraktiv, aber immer weniger Menschen können es sich leisten, hier zu wohnen. Ein Quadratmeterpreis von 13 Euro ist schon günstig. Nun war geplant, direkt am Mühlenkampkanal, wo die weit sichtbaren drei weißen Hochhäuser stehen, weitere ca. 100 Wohnungen mit einer günstigen Miete zu bauen. Errichtet werden sollen die Wohnungen auf der vorhandenen, aber dringend sanierungsbedürftigen Tiefgarage, so dass wertvolle Grünflächen geschont werden. Der Investor hat sich verpflichtet die Wohnungen mit einer Anfangsmiete von unter 9 Euro anzubieten und außerdem die Freiflächen, anders als bisher, öffentlich zugänglich zu machen. Trotzdem gab es Kritik, die vor einer weiteren Verdichtung im Viertel und Verlust von Grünflächen warnte. 10.000 Unterschriften wurden gegen das Vorhaben gesammelt. Vom Hamburger Mieterverein wiederum erhielten die Befürworter Unterstützung. Der begrüßte, dass auch am Mühlenkamp



günstige Wohnungen gebaut werden sollen, die der sozialen Mischung im Stadtteil nützen, damit sich dort nicht nur Spitzenverdiener das Wohnen leisten können. Auch nach langen und zahlreichen Gesprächen und einer Verringerung des Bauvolumens, statt sieben sollen nur noch drei Etagen mit Staffelgeschoss gebaut werden, konnte keine Einigung mit der Gegeninitiative erreicht werden. Bis zum 6. Dezember können nun die rund 240.000 Bürgerinnen und Bürger aus dem Bezirk über die Bebauung abstimmen.

Jenspeter Rosenfeldt

## Wir gratulieren zum Geburtstag!

Dezember		
5.12.	Urs Tabbert	23.12. Oliver Lay
11.12.	Käthe Buhse	24.12. Renate Luesmann
17.12.	Ekkehart Wersich	26.12. Herbert Henning
19.12.	Heike Brasch	30.12. Monika Bolland
21.12.	Bernd Kreibich	30.12. Dr. Armin Mechat
22.12.	Werner Frede	30.12. Eckart Rasch
		31.12. Ingo Zumbroich

*Ihr*  
Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.

## Werden auch Sie Mitglied im Winterhuder Bürgerverein!

### Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.

Fiefstücken 24 • 22297 Hamburg

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den Winterhuder Bürgerverein.

Jahresbeitrag: 48,- € pro Person und Jahr – € jedes weitere Familienmitglied 18,- € pro Jahr  
Sonderbeitrag für Institutionen und Vereine 70,- € pro Jahr

Name		Vorname	
Anschrift		PLZ	Ort
Geburtsstag	Telefon	Beruf	
Datum	Unterschrift		
Hiermit ermächtige ich den Winterhuder Bürgerverein, den Jahresbeitrag von meinem Konto einzuziehen			
IBAN		BIC	
Datum	Unterschrift		

## Mitmachen – Mitglied werden

Seit 1872 ist der Winterhuder Bürgerverein aktiv für die Menschen in unseren Quartieren - sei es um den Winterhuder Marktplatz, im Viertel um den Mühlenkamp, in der Jarrestadt und in der City Nord. Kulturveranstaltungen, kommunale Initiativen, gemeinschaftliche und informative Ausfahrten stehen auf unserem Programm. Initiiert und organisiert wird das von den Mitgliedern nach ihren Interessen und Engagement selbst. Wir sind parteiunabhängig, aber parteiisch, wenn es um gemeinnützige Interessen geht. Wir engagieren uns für Winterhude.

Der Winterhuder Bürgerverein ist immer so stark wie die Mitglieder, wir alle, ihn machen. Machen Sie mit, werden Sie Mitglied. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Winterhuder Bürgerverein

# Leuchtende Kinderaugen

## Laternenumzug des Winterhuder Bürgervereins mit 500 Teilnehmern

Er ist einer der Höhepunkte des Jahres – der alljährliche Laternenumzug des Winterhuder Bürgervereins. Diesmal konnte der WBV besonderes viele Teilnehmer begrüßen. Rund 500 große und kleine Leute zogen mit strahlenden Gesichtern vom Winterhuder Marktplatz in Richtung Ohlsdorfer Straße und dann durch die vielen kleinen Straßen in Winterhude. Dem Zug voran ging das Banner des WBV. Der Hinschenfelder Spielmannzug war wieder dabei und gab dem Zug die richtige musikalische Begleitung. Viel Freude bereitete auch, dass einige Anwohner den Zug mit Laternen vom Balkon begrüßten. Das tolle Wetter und die leuchtenden Herbstblätter taten ein Übriges, um für gute Stimmung zu sorgen.



Laternelaufen mit dem WBV, Kinder mit Laternen auf dem Winterhuder Marktplatz



Gewerbetreibende von Winterhude



Laternenkinder auf dem Winterhuder Marktplatz



Polizisten helfen beim Laternenumzug des WBV

Für ein besonderes Highlight haben auch die Geschäftsleute rund um den Winterhuder Marktplatz gesorgt. Sie sorgten zu Beginn und am Ende für den wärmenden Tee. Vor allem aber organisierten sie vorher eine sehr erfolgreiche Aktion, in der die Kinder ihre Laternen selbst basteln konnten. Eine Super Aktion. Der Winterhuder Bürgerverein dankt allen, die zu diesem tollen Ereignis beigetragen haben und der Bezirksversammlung Hamburg-Nord, die die Aktion unterstützt hat.

Cornelius Seyfarth

Foto: Oliver Lay / Astrid Kobes



Glühweinausschank durch Gewerbetreibende aus Winterhude



Winterhuder Bürgerverein von 1872 r.V.

[www.winterhuder-buergerverein.de](http://www.winterhuder-buergerverein.de)

**1. Vorsitzender**

Jenspeter Rosenfeldt

**2. Vorsitzender**

Oliver Lay

**1. Schatzmeisterin**

Gabriele Ehrhardt

**2. Schatzmeister**

Diederich Magnussen

**1. Schriftführer**

Cornelius Seyfarth

**2. Schriftführer**

Carsten Gerloff

**Beisitzer**

Ursula Schütt

Ursula Fischer

Karin Riedel-Stümpel

Tel. 513 32 14

Tel. 710 53 88

Tel. 514 23 29

[jp.rosenfeldt@winterhuder-buergerverein.de](mailto:jp.rosenfeldt@winterhuder-buergerverein.de)

[o.lay@winterhuder-buergerverein.de](mailto:o.lay@winterhuder-buergerverein.de)

[gabi\\_ehrhardt@t-online.de](mailto:gabi_ehrhardt@t-online.de)

[d.magnussen@winterhuder-buergerverein.de](mailto:d.magnussen@winterhuder-buergerverein.de)

[c.seyfarth@winterhuder-buergerverein.de](mailto:c.seyfarth@winterhuder-buergerverein.de)

[c.gerloff@winterhuder-buergerverein.de](mailto:c.gerloff@winterhuder-buergerverein.de)

**Ulrich Fischer** Tel. 710 53 88

**Klaus-Dieter Werner** Tel. 0176-50152529

Termine, Berichte, Fotos und alles, was sonst noch wichtig ist, finden Sie unter

[www.winterhuder-buergerverein.de](http://www.winterhuder-buergerverein.de)

Sie können uns ausserdem auch unter folgender E-Mail-Adresse erreichen

[redaktion@winterhuder-buergerverein.de](mailto:redaktion@winterhuder-buergerverein.de)

## Wie steht's beim Familienbad Ohlsdorf?

Für viele Kinder und Jugendliche, Fitness-Schwimmer und Sportler aus Winterhude war das Familienbad Ohlsdorf eine gute und günstige Alternative zum Kellinghusenbad. Seit Juni 2016 wird das Bad, das schon sehr in die Jahre gekommen und marode war, mit neuer Konzeption neu gebaut. Die Wasserfläche wird in etwa verdoppelt, das Sportbecken wird teilbar werden, es soll einen Hubboden und sowie Wasserspielplätze und ein Beachvolleyballfeld am Rande der großen Liegewiese geben. Das meiste wird, unserem Wetter angemessen, unter einem Dach sein, das sich bei gutem Wetter weg-schieben lässt.

Leider verzögert sich die Neueröffnung die für Ende 2018 vorgesehen war. Die Fertigstellung des Badneubaus soll nun Mitte 2019 erfolgen, die Gesamtfertigstellung ist für Ende 2019 vorgesehen. Gründe hierfür sind u.a. Schwierigkeiten bei der Kampfmittel-sondierung, die Frostperiode Anfang 2017 und Wassereintritt in die Baugrube sowie Liefer-schwierigkeiten aufseiten der Auf-tragnehmer.

Schade. Wir hoffen doch noch so auf den Sommer 2019

Jenspeter Rosenfeldt



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Hamburg-Nord  
**AWO Aktivtreff Winterhude**  
 Alsterdorfer Straße 43-45 / Ecke Lattenkamp  
 22299 Hamburg  
 Tel.: 460 31 21



Mitarbeiterschaft und Leitung  
 arbeiten freiwillig, gern und ohne Bezahlung!

**Offener Treff:** Montag bis Freitag 14.00 bis 17.30 Uhr  
**Mittagstisch:** Montag bis Freitag nach Voranmeldung  
**Gemeinsames Essen** täglich 12.30 bis ca.14.00

### Unser Wochenprogramm:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Englisch Gesprächskreis</b> 9.45 – 11.30  10.30-11.30 <b>Qi-Gong</b>	<b>Gymnastik I</b> 9.45 – 10.45  <b>Gymnastik II in Planung</b>	<b>Internet Café</b> 10.00 – 12.00 <b>Lachyoga</b> 2. und 4. Mi. 10.00 – 11.00 	<b>Literaturkreis</b> 1. Do. im Monat 11.00-12.00 <b>Gesprächsrunde</b> 2. und 4. Do. 9.30 - 11.30 	<b>Englischkursus (Anfänger)</b> 9.45 - 11.30 
<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> 12.30 – 14.00	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> 12.30 – 14.00	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> 12.30 – 14.00	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> 12.30 – 14.00	<b>Gemeinsamer Mittagstisch</b> 12.30 – 14.00
 <b>Treffpunkt Cafeteria</b> 14.00 - 17.30 <b>Klönen und Spiele aller Art</b>	 <b>Treffpunkt Cafeteria</b> 14.00 - 17.30 <b>Klönen und Spiele aller Art</b>	 <b>Treffpunkt Cafeteria</b> 14.00 - 17.30 <b>Klönen und Spiele aller Art</b>	 <b>Treffpunkt Cafeteria</b> 14.00 – 17.30 <b>Klönen und Spiele aller Art</b>	 <b>Treffpunkt Cafeteria</b> 14.00 - 17.30 <b>Klönen und Spiele aller Art</b>
<b>Schneidern für Jung und Alt</b> 14.00 - 17.00 	<b>Walking</b> 14.30 -15.30  <b>Malen</b> 2. und 4. Di. 15.00- 17.00 	<b>Seniorentanzkreis</b> 14.00 – 15.30 	<b>Singkreis</b> 14.30-15.30 	<b>Skatgruppe</b> 14.00-17.00 

Änderungen vorbehalten

Zahlreiche Veranstaltungen wie z.B. **Feste, Ausfahrten, Wanderungen, Theaterbesuche und Sonntagsangebote** werden einzeln im Aushang angekündigt.



# Kraus

Mo. - Sa.  
7:00 - 21:0 Uhr

## Im Herzen von Eppendorf für Sie da.



### Eppendorfer Landstraße 108-110 · 20249 Hamburg

# Seinen Körper zu stärken ist keine Frage des Alters!

Die maximale Leistungsfähigkeit unseres Körpers erreichen wir mit 25. Danach bauen wir kontinuierlich ab. Ab etwa Mitte vierzig beschleunigt sich dieser Prozess: unsere Kraft lässt um bis zu zehn Prozent pro Lebensjahrzehnt nach. Bis zum 80. Lebensjahr schwinden auf diese Weise rund 50 Prozent der Muskelmasse und damit zwangsläufig auch die Kraft. Dies ist ein schleichender Prozess, der sich in der Regel erst im höheren Alter bemerkbar macht, wenn die alltäglichen Aufgaben schwerer fallen und Krankheiten zunehmen.

## Dem Verlust von Muskelmasse aktiv begegnen!

Durch ein gezieltes Muskeltraining wird diesem Prozess effektiv entgegen gewirkt. Die Muskulatur wird gestärkt und Sie erreichen damit eine Vielzahl an positiven Effekten:

- Ihre Knochen, Sehnen und Gelenke bleiben belastbarer und werden durch die Muskulatur stabilisiert.
- Die Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur ist eine effektive Prävention gegen Stürze.
- Die Knochendichte verbessert sich durch gezielte Belastung- speziell Frauen können so Osteoporose effektiv vorbeugen.
- Kräftigung des gesamten Herz-Kreislaufsystems. Vermeidung oder Verbesserung von Alterskrankheiten wie Bluthochdruck.
- Das Bindegewebe wird gestärkt und die gesamte Haut gestrafft.
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität und des Wohlbefindens.

Bei Soma wirken Sie mit nur 30 Minuten Training in der Woche dem natürlichen Alterungsprozess entgegen. Wir trainieren nicht nur effektiv Ihre Muskulatur, auch funktionell wird Ihr Körper beansprucht und Ihre Beweglichkeit aktiv verbessert. Das Training wird optimal durch ein auf Sie abgestimmtes Ernährungscoaching und praktische Alltagstipps ergänzt.

## Was das Training bei Soma besonders macht

**Zeitsparend** – Ihr Training dauert 30 Minuten und ist deshalb gut in den Alltag integrierbar.

**Persönlich** – Ihr Training ist auf Ihre Ziele und Bedürfnisse ausgerichtet. Soma holt Sie auf dem Niveau ab, auf dem Sie sich gerade befinden und begleitet Sie auf dem Weg zu Ihrem Erfolg.

**Sicher & effizient** – Ihr Training findet immer in 1-zu-1 Betreuung statt. Sie trainieren an medizinischen Geräten der Marke MedX. So ist gewährleistet, dass Sie absolut sicher und effektiv trainieren.

**Flexibel** – Keine Vertrags-



bindung! Sie buchen sich eine für Sie passende Karte und zahlen effektiv nur das, was Sie auch an Coachings benötigen.



## Zum Hintergrund:

### Lisa Müller (Inhaberin)

Seit 10 Jahren Personal Trainerin und Ernährungscoach

Durch das gesundheitsorientierte Training während meiner Ausbildung arbeitete ich mit Ärzten und Therapeuten im Berufsalltag Hand in Hand und konnte so praxisorientiert von ihnen lernen. Danach arbeitete ich sieben Jahre als Personal Trainerin, bildete mich zum Ernährungs-Coach

weiter und arbeitete vier Jahre als Functional- und EMS Trainerin. Auf Grund meines Werdegangs weiß ich, dass ein individuell angepasstes Training die Basis ist, damit Sie Ihre Ziele am effizientesten erreichen. Meine Großeltern (siehe Fotos) sind mit über 80 Jahren ein sehr gutes Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist aktiv etwas für seinen Körper und seine Muskulatur zu tun. Sie trainieren fleißig einmal die Woche und spüren bereits nach kurzer Zeit, dass die alltäglichen Dinge deutlich leichter fallen und sie beweglicher werden. Das gibt einem deutlich mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter!

Ich freue mich darauf, auch Sie persönlich hiervon zu überzeugen!

Lernen Sie das Soma Personal Training & Coaching ganz unverbindlich und kostenlos kennen!

Im Rahmen eines Kennenlerntrainings definieren wir Ihre Ziele und Bedürfnisse. Wir messen Ihre Körperzusammensetzung mit einer Bioimpedanzanalyse (BIA) und ermitteln so Ihren Status Quo. Gemeinsam definieren wir Ihr Ziel und richten hiernach Ihr persönliches Soma Personal Training aus.

Das Soma – Personal Training & Coaching Studio liegt im Herzen von Winterhude in der Ulmenstraße 23B, am Winterhuder Markt Platz. Über einen direkten Zugang zum Forum Winterhude ist das Soma Studio gut zu erreichen.

## Anfahrt mit dem Auto:

Nutzen Sie gerne die *eigenen Parkplätze* des Studios in der Tiefgarage in der Ulmenstraße 23B!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Unter 0163 / 2328536 oder per E-Mail: [l.mueller@soma-studio.de](mailto:l.mueller@soma-studio.de)

**Ihre Lisa Müller**

**Soma Personal Training & Coaching Studio**  
Ulmenstraße 23B • 22299 Hamburg • [www.soma-studio.de](http://www.soma-studio.de)

## ANGEBOT

*Für mehr Kraft und  
Wohlbefinden:*

Schenken Sie Ihren  
Liebsten & Verwandten zu  
Weihnachten einen Gutschein  
über 3 Trainingseinheiten zum  
Aktionspreis von nur 95,00€  
(statt 165,00€).

**soma**  
personal training & coaching studio

[www.soma-studio.de](http://www.soma-studio.de)