Februar 2005

HoheLuft Brücke

www.hoheluftbruecke.com

Eppendorf, Eimsbüttel und Umgebung

Neue Filme

„Mathilde – Eine große Liebe"

„Kontroll"

Wirtschaft im Netz

Jürgen Heßes tolle Idee

Wo steht mein Auto?

3. Teil der Karte

Sushi satt

Der richtige Dreh beim Sushirollen!

open eyes
(offen)sichtlich besser.
Farbbilder ab 1 Stunde
von Film oder Daten
Professionelle Filmentwicklung
Posterdruck · Scan

Photoservice analog und digital
Eppendorfer Weg 197 • 20253 Hamburg
Tel. 040/555 670-12 • Fax 040/555 670-10
info@open-eyes-hamburg.de

CHARLOTTA'S
Zauberhafte Stoffe und mehr.
Winter-Stoff-Verkauf
Ab sofort erhalten Sie auf viele Kinder-Winterstoffe von BizzKids einen Nachlass von 20 %! Warum? Die neue Frühjahrskollektion naht mit großen Schritten.
Die ersten Taschen von Oililly sind eingetroffen!
Ein Besuch lohnt sich also immer... bis bald bei Charlotta's!
Eppendorfer Weg 229 • 20251 Hamburg
Fon: 040/46 77 47 52
Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr 14.00 - 18.30 Uhr • Sa 10.00 - 14.00 Uhr

www.greta-gerdes-gymnastik.de

Karneval kann jeder.
Drei...
Wir können auch Aschermittwoch!
Zwei...
Von wegen alles vorbei: Am 9.2. ab 20 h wird gefeiert, bis der Papst kommt. Bei kalorienarmen Preisen und deftigem Heringssalat.
Eins...
Schluss in Mainz!
NEUMEIER
Wein, Bier, Kaffee, Drinks
Dart, Spiele, Lesestoff
Eppendorfer Weg 260/Ecke Löwenstraße, Tel. 42 91 39 03
Mo-Fr 15-3, Sa, So 18-3 Uhr. Bei Sportübertragungen früher.
Klein genug zum Klönen, groß genug zum Feiern.

Sushi ist auch in Hamburg super!

Liebe Nachbarn,

mit einer Naturkatastrophe ungekannten Ausmaßes endete das vergangene Jahr – gefolgt von Spendenrekorden, besonders in Deutschland. In seiner Neujahrsansprache hat Pastor Wolfgang Nein dieses Thema aufgegriffen und es in einen Zusammenhang mit der Entwicklung der Menschheitsgeschichte gestellt. Vor solch schrecklichen Ereignissen erscheinen unsere Probleme marginal und sie sind es auch. Wolfgang Nein fand die richtigen Worte: „In unserer Gesellschaft besteht Handlungsbedarf. Es gibt viel zu tun, wir tun uns aber oft schwer, das Notwendige zu organisieren. … Was können wir zum Beispiel gemeinsam dazu beitragen, dass sich die derzeit leeren Geschäfte wieder mit Leben und Arbeit füllen?“

In der neuen HoheLuft Brücke finden Sie wieder viele gute Beispiele für kulturelles und soziales Engagement: Da informiert ein Mann aus unserem Viertel über die tägliche Wirtschaftsentwicklung im Internet. Seite 10 Ein Psychologe und ein Reporter kümmern sich in ihrem neuesten Werk um das vielleicht wichtigste Problem in unserer Gesellschaft: Angst. Buchkritik Seite 6.

In unserer Titelgeschichte berichten wir von einem Gemeinschaftserlebnis, einem interkulturellen Lernprozess und von Genuss: Sushi kommt aus Hamburg!
Und weil wir zusammenstehen sollten uns gegenseitig helfen sollten, in dieser Gesellschaft Orientierung zu finden oder zu behalten, folgt der dritte Teil unseres Stadtteilplans. Denn: Wo steht eigentlich mein Auto? Seite 8

Und weil Kunst die Augen, Musik die Ohren öffnet und Bewusstsein die Herzen und die Portemonnaies, sind unsere Magazinseiten (12 und 13) so etwas wie ein Wegweiser zu Gemeinschaftserlebnissen. „Mehr davon – jeden Tag“, können Sie haben: Der Kalender ab Seite 14.

In jedem Fall wünschen wir Ihnen viel Spaß mit der neuen HoheLuft Brücke, und wenn Sie mal Sushi zubereitet haben, rufen Sie uns an: Wir würden uns freuen, wenn es Ihnen geschmeckt hat.

Inhalt

Bielenstein
Folge 14 3

Titel
Sushi satt!
Necitas Abella unterrichtet Hobby-Köche in der Kunst des Sushirollens 4

Gesundheit
Workshop für Frauen mit Essstörungen von Sonia Müller-Kaya 6

Filme
Oliver Kube präsentiert: Fast Food oder „Mathilde“ und „Kontroll” 7

Karte
Wo steht eigentlich mein Auto?
Unser Viertel in vier Teilen: Teil 3 8

Wirtschaft
… Engagment … 10

Psychologie
Buchkretik … 11

Magazin
Vom Gitarrenkonzert bis zum blinden Detektiv 12

Kalender
Los geht's 14

Kleinanzeigen
Der Kleinanzeigenmarkt 16

Redaktion
Anschrift:
Redaktionsbüro Mark Bloemeke
Wrangelstraße 99
20253 Hamburg
Tel.: 4 20 12 59, Fax: 48 40 81 22
E-mail: bloemeke@hoheluft-bruecke.com
www.hoheluft-bruecke.com
Illustrationen: Peter Boué
Schlussredaktion: Jutta Bloemeke
Layout: Jörg Baumöel
Freie Mitarbeit:
Oliver Kube (Film)
Cartoon: Robs
Druck: LKO Druckzentrum Nord GmbH, Hamburg
ViSdP: Mark Bloemeke
Für eingesendetes Bild- und Textmaterial übernehmen wir keine Haftung!

Titelfoto und Foto: Frederik Röh

Bielenstein

Folge 14

Dinner im Morgenmantel

„Ich dachte, wir gehen essen!“
Bernd sieht kopfschüttelnd auf die Imbisstür im Eppendorfer Weg, die Fin, Nellis Sohn, zielstrebig ansteuert.
„Tun wir doch auch“, sagt Nelli und lächelt entschuldigend.
„Hier? Wie romantisch!“
Er blickt skeptisch auf die Neonbeleuchtung über dem Laden und die Batterie von Brathähnchen, die sich träge im Schaufenster dreht.
„Heute ist der erste Montag im Monat. Fins Currywurst-und-Pommes-Tag. Das lässt sich nicht ändern“, erläutert Nelli kleinlaut.
„Na ja, wenn das so ist …“
Bernd zuckt mit den Schultern, lacht dann aber. Warum eigentlich nicht? Gelegentlich ist deutsche Küche gar nicht so verkehrt. Muss ja nicht immer Pizza sein. Außerdem war er erst vor ein paar Tagen bei einem der neuen italienischen Abende in Tonis Eiscafé – es gab Risotto mit Pilzen und Thunfisch. Exquisit! Jetzt also zur Abwechslung etwas ganz Solides. Sie stellen sich an einen Stehtisch in der Ecke und studieren die Speisekarte, die praktischerweise über den Auslagen hängt. Bernd kann sich nicht entscheiden: Haxe mit Püree? Oder doch lieber eine Bulette mit Kartoffelsalat? Seine Entscheidung wird nicht gerade leichter dadurch, dass ein ziemlich komischer Typ im Morgenmantel ununterbrochen auf den Wirt einredet. Worum es bei dem Monolog geht, ist schwer zu sagen. Eigentlich um alles. Zwischendurch nuckelt der Typ an seiner Bierflasche, was den Eindruck einer gewissen Verwahrlosung noch verstärkt.
„Und das hier ist wirklich euer Stammimbiss?“, fragt Bernd im Flüsterton.
Nelli und Fin nicken begeistert.
„Klar. Außerdem ist Papa ja auch immer hier“, sagt Fin mit seiner Klein-Jungen-Stimme.
„Und irgendwie dachte ich, dass du ihn auch mal kennenlernen solltest“, fügt Nelli hinzu.
„Wen?“
„Na, Fins Vater – schließlich hast du ja jetzt irgendwie seine Rolle übernommen …“
Genau in diesem Augenblick dreht sich der Typ im Morgenmantel zu ihnen um, und kommt mit schwankenden Schritten näher.
„Du, Nelli, du, sach bloß, du, das da, das ist dein neuer Typ, was? Dann sag ich doch mal guten Tach, nich?!“
Bernd sieht irritiert zwischen Nelli und dem Stammgast im Morgenmantel hin und her.
„Sag jetzt bitte nicht, dass das dein Ex-Mann ist, Nelli!“
Nelli wirft Bernd einen flackernden Blick zu und stößt dann ihr wunderbares, helles Lachen aus.

Daniel Bielenstein, 37, ist Journalist und Bestsellerautor („Die Frau fürs Leben“). In seiner Kolumne erzählt er über bekannte und unbekannte Schauplätze in unserem Quartier und über Liebe, Leid und Leben der Bewohner Bernd, Nelli, Cordula und Peer.

Buchhaus Hoheluft

Hohelufts...
Bestseller im Februar

Belletristik

1	Hannah Armin Mueller-Stahl	€ 16,00 Aufbau-Verlag
2	Der Schwarm Frank Schätzing	€ 24,90 Kiepenheuer Witsch Verlag
3	Erinnerung an meine traurigen Huren Gabriel Garcia Márquez · Kiepenheuer & Witsch	€ 19,80
4	Der Bauch des Ozeans Fatou Diome	€ 18,90 Diogenes Verlag
5	Der Mechanische Prinz Andreas Steinhöfel	€ 7,90 Carlsen TB-Verlag
6	Das Kind von Noah Eric-Emmanuel Schmitt	€ 16,90 Ammann Verlag
7	Traum aus Stein und Federn Louis de Bernières	€ 19,90 S. Fischer Verlag
8	Wie Krähen im Nebel Felicitas Mayall	€ 19,90 Kindler Verlag
9	Wie man Sie zum Schweigen bringt · Leena Lehtolainen	€ 19,90 Kindler Verlag
10	Der erste Verdacht Helene Tursten	€ 21,90 btb Verlag

Sachbuch

1	Der Dativ ist dem Genitiv sein Tod Bastian Sick	€ 8,90 KiWi TB-Verlag
2	Meines Vaters Land Wibke Bruhns	€ 22,00 Econ Verlag
3	Die Mächte der Zukunft Helmut Schmidt	€ 19,90 Siedler Verlag
4	Schott's Sammelsurium Ben Schott	€ 16,00 Bloomsbury Verlag
5	Ich sterbe, aber die Erinnerung lebt Henning Mankell	€ 14,90 Zsolnay Verlag
6	Der Pubertist Überlebens-Handb. f. Eltern Helmut Schümann	€ 17,90 Rowohlt Verlag
7	Fleisch ist mein Gemüse Heinz Strunk	€ 8,90 rororo TB-Verlag
8	Am Ende der Welt Klaus Bednarz	€ 19,90 Rowohlt Berlin Verlag
9	So schützen Sie Ihre Gesundheit Hans-W. Müller-Wohlfahrt	€ 9,50 DTV TB-Verlag
10	Endlich Nichtraucher! Allen Carr	€ 8,00 Goldmann TB-Verlag

Sushi für Hobby-

Sushi Reis

3 Tassen Sushi-Reis (Rundkorn-Reis)
4 Tassen kaltes Wasser
100 ml Reisessig
80 gr. Zucker
50 gr. Salz

1. Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und mit dem Wasser in einem Topf mit fest schließendem Deckel zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer Hitze weiter kochen, bis das Wasser verkocht ist (ca. 15 min.) Auf kleinster Stufe noch 3-4 Minuten ziehen lassen. Den Deckel während des Kochens nicht abnehmen!

2. Ist der Reis gar, wird er in ein nicht-metallisches Gefäß gefüllt. Der Reisessig, der zwischenzeitlich mit Zucker und Salz kurz aufgekocht wurde, wird nun unter den Reis gehoben. Holz- oder Kunststofflöffel von links nach rechts in einer Art Schiebebewegung benutzen, nicht im Kreis umrühren. So lösen sich Reiskörner voneinander. Nun den Reis mit einem Fächer so weit abkühlen, bis die richtige Arbeitstemperatur erreicht ist, ca. 30-35 Grad.

1. Nigiri Sushi

Nigiri bedeutet „drückend". Damit ist auch schon genau beschrieben, wie das „Reiskissen" hergestellt wird.

1) Den Belag in die linke Hand nehmen, in die rechte einen Klumpen Reis in der Größe etwa eines Golfballes.

2) Auf den Zeigefinger der rechten Hand etwas Wasabi (sehr scharfe grüne Meerrettichvariante) nehmen und damit die Unterseite des Belages bestreichen.

3) Den Reisklumpen auf den Belag legen. Die Finger der linken Hand gerade halten, den Reis mit dem Daumen der rechten gegen den Belag drücken. Dadurch entsteht eine Delle.

4) Nun werden die Seiten mit der rechten Hand zusammengedrückt.

5) Die linke Hand um den Sushi herum wölben, ihn dabei flachdrücken.

6) Sushi drehen und das andere Ende entsprechend formen.

7) Suhsi vom Handteller zu den Fingern rollen, so dass sich der Belag nun oben befindet.

8) Noch einmal zusammendrücken, und wir haben die typische leicht gerundete Quaderform eines Nigiri-Sushis.

Necitas Abella: Master of Ceremonies

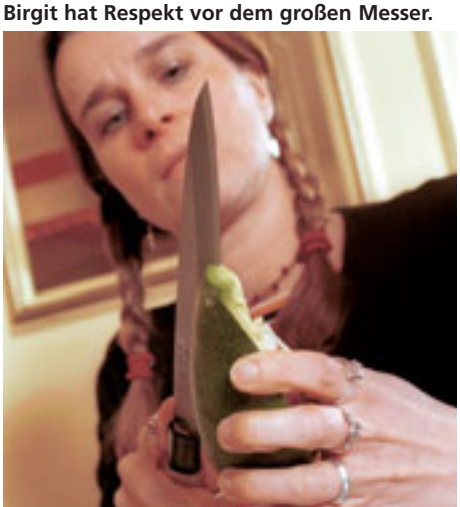
Etwas eigenartig ist die lange Tafel an diesem Montag im Asia-Restaurant in der Talstraße in St.Pauli schon eingedeckt. Eigentlich ist das Lokal an Montagen geschlossen. Doch heute findet hier ein Kursus für Sushi-Interessierte statt. Ein frischer Lachskopf ziert eine Dschunke in der Mitte des Tisches. Jedes Gedeck, an dem die Gäste um 19.00 Uhr Platz nehmen werden, ist mit einem sehr scharfen, langklingigen Messer, einer Bambusmatte, einem einfachen Küchenbrett, einem kleinen Handtuch und einer großen Schale warmen Wassers eingedeckt. Auf jedem Stuhl liegt eine rote Schürze bereit.

Der Kampf kann beginnen

Zunächst begrüßt Necitas Abella, Inhaberin des Asia-Shops an der Hoheluftchaussee 37, ihre Gäste oder Schüler in ihrer sehr freundlichen und offenen Art und bittet sie, sich selbst kurz vorzustellen. Die 11 Teilnehmer sind sichtlich froh, als das vorbei ist. Das Personal des Restaurants bietet Bier, Wein und Wasser an.

Dann geht der Sushi-Kurs los. Zwei Kilo Rundkorn-Reis hat Necitas Abella bereits vorher gekocht. In großen Kunststoffschüsseln wird der Reis jetzt von allen Teilnehmern mit einer Mixtur aus Essig, Zucker und Salz veredelt. Gleich am Anfang also findet der wohl wichtigste Moment der Sushi-Zubereitung statt, und dann wirkt das Ganze auch noch, als seien die 11 erwachsenen Teilnehmer in die frühkindliche Phase zurückgekehrt. Mit Inbrunst matschen alle, mit Löffeln bewaffnet, in den großen Schüsseln. Inmitten des fröhlichen Treibens hat Necitas Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit der Schüler auf sich zu ziehen.

Birgit hat Respekt vor dem großen Messer.



Alle Zutaten müssen jetzt zubereitet werden. Avocados und Gurken werden in etwa einen Zentimeter breite Streifen geschnitten, Rettiche und Gurken mit einer kleinen Maschine als Deko zu Spiralen aufgedreht. Nach jedem Schritt wird das höllisch scharfe Messer mit dem Handtuch in der Wasserschale gereinigt. Ein großes Lachsfilet und ein Thunfischfilet werden zunächst in fünf Zentimeter breite Streifen zerteilt, bevor das Messer mit einem einzigen Schnitt eine drei bis fünf Millimeter starke Scheibe abnimmt. Begeistert gehen alle Teilnehmer ihrer Arbeit nach. Ständig wird die Arbeit des Nachbarn kommentiert: „Das war ja wohl nichts! Guck mal, so muss das aussehen." Ein regelrechter Wettbewerb um das dünnste Filet entsteht. Schließlich ist sämtlicher Fisch verarbeitet, von Fettresten und Gräten befreit und auf Platten angerichtet.

Fast fertig – jetzt wird eingerollt

satt -Köche!

Ganz einfach: Nigiri

Mit einer leichten Übung beginnt die Arbeit am Endprodukt Sushi: Nigiri sind Reiskissen, die mit einer beliebigen Sorte Fisch belegt werden. Noch einmal kommen zwei Teilnehmer zu frühkindlichen Matscharien, als sie in kleinen Schalen Wasabi aus Pulver anrühren. Diese grüne, sehr scharfe Meerrettichart „gibt es im Asia-Shop auch fertig aus der Tube. Diese hier ist aber etwas milder und schmeckt besser“, erklärt Necitas. Beherzt greifen jetzt alle in die große Reisschale. Tischtennis- oder golfballgroße Reisbälle sollen geformt werden. Eher tennisballgroß werden die ersten Reiskugeln. Dieter, der diesen Kurs gemeinsam mit seiner Tochter Katja von seiner Frau geschenkt bekommen hat, schlägt alle: Sein erstes Nigiri droht, zu einem Handball zu werden. Jetzt bestreichen alle eine Fischscheibe einseitig mit einer dünnen Schicht Wasabi, die als Bindemittel dient. Die Fischscheibe wird auf dem Reisball fest angedrückt. Und schon verschwinden die ersten fehlgeschlagenen Nigiri heimlich in den hungrigen Mündern der Schüler. Bereits die zweite Runde Nigiri ist aber wirklich gelungen. Teilweise sind sie mit bäuchlings aufgeschnittenen Scampi belegt. Schnell füllt sich die erste riesige Platte mit den japanischen Leckereien.

„Sushi kommt eigentlich aus China, ist aber in ganz Asien verbreitet“, erzählt Necitas Abella, die selbst vor mehr als 20 Jahren von den Philippinen nach Deutschland emigrierte. Hier am Tisch allerdings könnte man meinen, Sushi sei eine Hamburger Spezialität.

Höhere Kunst: Maki

Jetzt werden die Bambusmatten in Frischhaltefolie eingeschlagen und die Nähte mit Streichhölzern oder Feuerzeugen verschweißt. Necitas Abella zerschneidet mit einer Schere trockene Seetangblätter, Nori, der Länge nach in etwa zehn Zentimeter breite Streifen und verteilt sie an die inzwischen wild durcheinander plappernden Teilnehmer. Maki sind schon die etwas höhere Kunst der Sushi. Aufmerksam verfolgen wieder alle Schritt für Schritt die Anweisungen von Necitas Abella. Überall wird gerollt und gedrückt. Die Ergebnisse können sich sehen lassen und schmecken, wie pausenlose Tests der Schüler ergeben. Es ist fast 21.00 Uhr. Noch eine dritte und vierte Sushi-Variante werden fast perfekt hergestellt, bevor die Gruppe immer noch sehr hungrig an eine runde Tafel umziehen kann. Eine große Scheibe in der Mitte des Tisches lässt sich wie ein Karussell drehen. Große Platten mit unseren selbstgemachten Sushi werden darauf angerichtet. Dazu gibt es eingelegten Ingwer und vorweg eine Miso-Suppe. Nach mehr als zwei Stunden beginnt eine unglaubliche Sushi-Völlerei. Hin und wieder erscheinen jetzt ein paar Transvestiten im Lokal und holen sich Witze reißend etwas zu essen raus. Langsam wechselt die Stimmung am Tisch von fröhlich-gierig zu satt-und-zufrieden-schweigend. Sabine, die nach eigenem Bekunden bei Sushi keine Freunde kennt, gibt nach einer Weile etwas besorgt zu: „Ich kann nicht mehr!“

Nach dem Essen stehen die meisten beim Bier noch ein bisschen rum, während drei Unersättliche noch weitere Sushi-Rollen zum Mitnehmen produzieren. Nur eine Woche nach dem Kurs wurden Necitas Abellas Rezepte erneut einem Praxistest unterzogen. Ergebnis: Glückliche, fast regungslose Gäste, die die Küche der Gastgeber erst in den Morgenstunden geräumt haben. ■

Nach getaner Arbeit: glückliche Völlerei!

2. (Kappa)-Maki

1) Ein halbes Blatt Nori (Seetang) auf die Bambusmatte legen und mit einer etwa 1 cm dicken Schicht Sushi-Reis bedecken. An den Längsseiten jeweils einen kleinen Streifen frei lassen.
2) Den Reis gegebenenfalls mit etwas Wasabi bestreichen. Nun fein geschnittene Gurkenstreifen auf den Reis legen und mit 1/2 Teelöffel geröstetem Sesam bestreuen.
3) Von der breiten Seite aus die Maki mit der Bambusmatte aufrollen. Die Matte rechtzeitig heraus ziehen und mit den Fingern zu Ende rollen. Die Ecken sauber zusammendrücken.
4) Das (Sashimi) Messer in einer Schale mit Essigwasser anfeuchten. Die Rolle wird halbiert, die beiden Hälften werden nebeneinander gelegt und in 3 gleich große Stücke geschnitten.

3. California Roll

Die California-Roll ist gewissermaßen eine „auf links gedrehte“ Maki-Rolle.

1) Auf einem halben Blatt Nori eine 1 cm dicke Schicht Sushi-Reis verteilen. (Das Nori-Blatt gesamt bestreichen, keine Ränder wie bei der Maki-Rolle frei lassen!)
2) Das Nori-Blatt zusammen mit dem Reis wenden und mit ein wenig Wasabi bestreichen
3) Gurken- und Avocadostreifen sowie Surimi (Krebsfleisch-Imitat) werden als Füllung in die Mitte gelegt.
4) Das Ganze wird wie eine Biskuitrolle mit den Fingern aufgewickelt.
5) Die Bambusmatte wird mit Klarsichtfolie überzogen und damit wird eine feste Rolle geformt.
6) Die fertige California-Roll wird noch mit geröstetem Sesam oder mit Lachs- oder Forellenkaviar garniert.

Für Sushi-Kurse können Sie sich bei Necitas Abella im Asia-Shop an der Hoheluftchaussee 37 anmelden. Dort gibt es auch alle Werkzeuge und asiatischen Zutaten. Der Kurs kostet pro Person inklusive aller Zutaten und Getränke 50 Euro.
Asia Shop Hoheluft · Hoheluftchaussee 37
Tel. 422 09 14 · Fax: 42 91 14 13

Fotos: Frederik Röh

Wieder normal essen

Am 12. Februar gibt die Diplom-Oecotrophologin Sonja Müller-Kaya den zweiten Workshop für Frauen mit Essstörungen in diesem Jahr – Titel: „Essen, Liebe und anderes mehr“. Die HoheLuft Brücke hat sich mit Sonja Müller-Kaya bei Green Food am Eppendorfer Weg getroffen und über sie und den Schwerpunkt ihres Kurses gesprochen. Sicher nicht nur ein Thema für Frauen, wenn der Kurs bis jetzt auch nur Frauen anspricht.

„Essstörungen‘ ist ein großes Thema in der Gesellschaft. Sämtliche Frauenzeitschriften fördern es mit dem Schlankheits- und Jugendwahn, den sie proklamieren. Aber bei meinem Kurs geht es mehr um die inneren Ursachen für den lieblosen Umgang mit sich selbst. Vieles hat nämlich bei dieser Thematik vor allem mit Ängsten zu tun, die dazu führen, sich abzukapseln, sich einen Kokon zu bauen“, Sonja Müller-Kaya ist in ihrem Element. „Vor über 20 Jahren, mit Anfang zwanzig, habe ich meine Ernährung selber umgestellt. Ich selbst bevorzuge Biokost, weil ich damit gute Erfahrungen gemacht habe.“ Ihre Umstellung der Ernährung hatte auch viel mit ihrer Unzufriedenheit mit ihren damaligen Lebensverhältnissen zu tun. Damals reiste die junge Frau aus einem Kaff in der Nähe von Karlsruhe aus der Enge sehr geordneter Verhältnisse nach Hamburg. Was als Urlaub geplant war, wurde zum Umzug in die Großstadt. Das Studium der Ernährungswissenschaften folgte und eine Ehe, die vor drei Jahren endete. Sonja Müller-Kaya hat als Dozentin unter anderem im UKE Bildungszentrum und an der Grone Altenpflegeschule gearbeitet. „Seit 2000 bin ich jetzt endgültig als freie Ernährungsberaterin unterwegs“, erzählt sie zufrieden.

In ihrem neuen Kurs geht es um Themen wie Liebe, Aggressivität, Selbstwertgefühl, Bewegung, Sexualität und Entspannung. Dabei hält die Oecotrophologin keinen Frontalunterricht, stattdessen tauschen sich die maximal acht Teilnehmer fünf Stunden lang aus, machen Übungen und „manchmal gehen wir danach auch noch zusammen essen, denn es geht nicht darum zu hungern, sondern den persönlichen richtigen Weg zu finden. Die Wahrnehmung für sich selbst soll gestärkt werden. Für interessierte Frauen, die mehr über sich und die richtige Ernährung lernen wollen, gibt es dann noch einen Fortsetzungskurs, der sich 14tägig über vier Monate erstreckt“.

Während der Einführungskurs „Essen, Liebe und mehr“ pro Teilnehmer 60 Euro kostet, nimmt die krankenkassenunabhängige Beraterin je nach Einkommen 50 bis 60 Euro für die Einzelberatungsstunde: „Manche Krankenkassen bezuschussen die Beratung.“

Die Kurse finden in verschiedenen Räumlichkeiten in Grindel und Hoheluft statt. Anmeldung für den 12. Februar oder den 5. März telefonisch bei Sonja Müller-Kaya: 45 03 89 85. ■

Foto: Bloemeke

lernen3
Selbstführung und Teamentwicklung
Simple Leading
In diesem Seminar beleuchten Sie Ihr Selbstmanagement, planen Ihre Lebensziele und Karriere. Nach diesem Seminar verstehen Sie es, Ihre persönlichen Qualitäten täglich neu einzusetzen und Ihr persönliches Wachstum zu steuern.
Seminar-Termin:
04.-06. März 2005
(2,5 Tage € 270,–)
Die Coaching-Profis für Einzelpersonen, Teams und KMU's.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
040-49 11 599
Mehr Infos im Netz www.lernen3.de

KAFFEERÖSTEREI BURG
seit 1923

Gewinner im Espresso-Test von „DMEuro – Das Wirtschaftsmagazin“ 11/2004
Eppendorfer Weg 252 · Tel. 040/ 422 11 72

Wechselkost im Kino

Fast Food oder Haute Cuisine? Etwas Leichtes oder ein komplettes Sieben-Gänge-Menü? In aller Ruhe genießen oder einfach nur den gröbsten Hunger stillen? All diese Varianten haben etwas für sich; für alle gibt es passende Anlässe. Warum also bei der Nahrung für Auge und Gehirn anders verfahren als bei der für Gaumen und Magen? In diesem Sinne empfehlen wir für den Februar mit „Mathilde – Eine große Liebe“ und „Kontroll“ zwei Filme, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten. Wohl bekomm's!

Nach dem gigantischen Erfolg seines letzten Werkes „Amèlie“ ließ das französische Regie-Genie Jean-Pierre Jeunet seine Fans über drei Jahre auf einen Nachfolger warten. Doch die Geduld zahlt sich bereits während der ersten Minuten von „Mathilde – Eine große Liebe“ aus. Schon lange sah kein Leinwandwerk mehr dermaßen schön aus. Das beginnt bei den traumhaften Kamerafahrten, geht über die wie gemalt wirkenden Landschaften und Kulissen bis hin zu perfekten Kostümen und Frisuren. All das zieht den Zuseher augenblicklich noch tiefer in die ehedem schon ergreifende Geschichte, die auf dem Bestseller-Roman von Sébastien Japrisot basiert. Geschildert wird der Lebenskampf einer jungen Frau aus der französischen Provinz; diese wird zauberhaft verkörpert von Amélie-Darstellerin Audrey Tautou. Mathilde will sich einfach nicht damit abfinden, dass ihr Verlobter auf einem Schlachtfeld des ersten Weltkriegs sein Leben verloren haben soll. Die sich teils deutlich widersprechenden Berichte seiner Kameraden und Vorgesetzten klingen für sie deshalb so verdächtig, weil ihr geliebter Manech als Verräter und Feigling verurteilt worden sein soll. Nur allzugern gehen wir mit ihr auf eine über zweistündige, sehr bewegende, teilweise furchtbar traurige, dann wieder herrlich komische Suche nach den wahren Begebenheiten an der Somme.

Im krassen Kontrast zu so viel Opulenz und ästhetischer Perfektion steht „Kontroll“, der erfolgreichste ungarische Film der letzten Dekaden, von Jungfilmemacher Nimród Antal. Dieser Horror-Thriller, der mal eine beißende Gesellschafts-Satire mit ein paar wohldosierten Slapstick-Elementen, mal eine interessante Charakterstudie ist, wurde komplett in den U-Bahntunneln von Budapest gedreht. Die schmutzigen, kalten Tunnel sind in gleißendes Neonlicht getaucht, während hektisch hämmernde Elektro-Musik den labilen Geisteszustand des Protagonisten illustriert.

Der Fahrkartenkontrolleur Bulcsú (Sándor Csányi) hat das Untergrundbahn-Netz der Hauptstadt seit Jahren nicht verlassen. Tagsüber prüft er Billets, nachts schläft er auf einer Bank im verwaisten Abfahrtsbereich. Die Fahrgäste spucken und pöbeln ihn an. Seine Mannschaft liegt im gnadenlosen Konkurrenzkampf mit einer anderen Kontrolleurstruppe, und „Der Roadrunner“, der flinkste Schwarzfahrer der Stadt, hält sie alle zusammen zum Narren. Am übelsten ist jedoch die Gewissheit, dass ein gnadenloser Serienmörder auf den Plattformen sein Unwesen treibt und immer wieder unschuldige Menschen vor einfahrende Züge stößt. Der sich lediglich von schmierigen Pommes frites, Schnaps plus Medikamenten ernährende Held der Katakomben muss handeln. Aber ist er körperlich und vor allem geistig überhaupt noch dazu in der Lage?

Nach Genuss dieser ebenso Furcht einflößenden wie skurril amüsanten Story dürfte jeder von uns zumindest für kurze Zeit zögern, das nächste Mal die U-Bahnstation Hoheluftbrücke zu betreten …

Oliver Kube

Fotos: Promo

Seniorenzentrum
ST. MARKUS

- Stationäre Wohnpflege
- Ambulante Pflege zu Hause
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Betreutes Wohnen
- Hoher Fachkräfteanteil
- Förderkreis
- Betreutes Wohnen zu Hause durch SVS-Karte (Sicherheit, Vorsorge, Service).
- Mittagstisch im „Café Venedig“
- Beratung: Stiftung Warentest „SEHR GUT“

Gärtnerstr. 63
20253 Hamburg
Telefon (040) 40 19 08-0

Mitglied der Qualitätsgemeinschaft Diakonie Hamburg
Eine Einrichtung der Marthe Stiftung

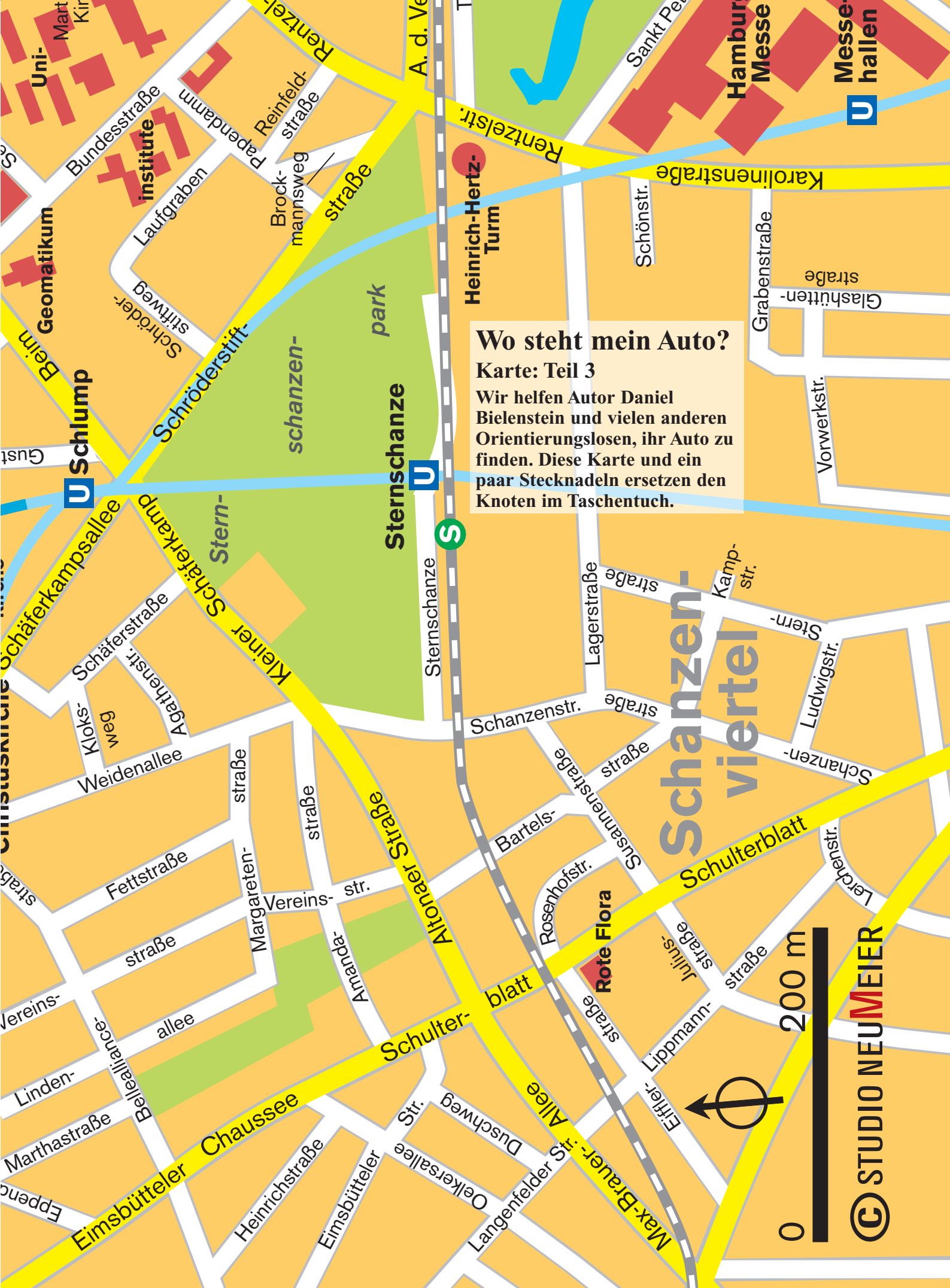
TAIJI
Einführung mit Regina Sander
Kursbeginn Di. 8. 2. 05, 9.30 h.
Sonst jeden Do. 20.15 h
Entspannung in der Bewegung.
Ort: Gmd. St. Markus, Heider Str. 1
Info: Tel. 56 59 92 – www.sanderina.de

www.greta-gerdes-gymnastik.de

infoEppendorf.de

ALLES FÜR DAS FAHRRAD
Beratung
Service
Zubehör
Verkauf • Reparatur
Mansteinstr. 24 • 20253 Hamburg
Tel. 4 22 46 51

Eimsbüttel
Eimsbütteler Park
St. Bonifatius
Neuapostolische Kirche
Michaelis-Krankenhaus
Bethlehem-kirche
Kreuzkirche
Freibad
Krankenhaus Elim
Christus-kirche
Krankenhaus Jerusalem
Jerusalem-kirche
Synagoge
St. Andreas
Hoheluft-brücke
Finanz-amt
Bezirksa Eimsbü
Isebek-kanal
U
Lastrop-weg
Ottersbekallee
Unnastraße
Am Weiher
Gärtne
Man-
Eppend
Kottwitzstraße
Koonstraße
Gneisenaustraße
steinstraße
Bismarckstraße
Ise-
Inno
Obe
Ufer
Scheideweg
Im Gehölz
Eichenstraße
Wiesenstr.
Alardusstr.
Weg
Goebenstraße
str.
Friedrich-
Weide
Schlankreye
Grindelberg
Boßdorf-straße
Bogen-
Helene-Lange-Straße
Osterstraße
Schulweg
Eichen-
Tresckow-
Bismarckstraße
Oster-
dorfer
str.
Hohe
Straße
Kaiser-
straße
Heymann-
Schlankreye
Falke-
straße
Kl. Kielort
Henrietten-weg
Eppen-
Tegett-hoffstr.
Bundes-
straße
Von-der-Tann-Str.
Bismarckstr.
Gustav-
Kielortallee
Koopstr.
Doormannsweg
Weide
Gorch-Fock-Straße
Felix-Dahn-Straße
Garbe-
Bundes-
pingstraße
Schlump
Meißner
Weg
Weidenstieg
Straße
Eschen-stieg
Hohe
Moor-
kamp
str.
Kip-
Moneta-straße
Frucht-
allee
Ellen-bogen
Gav-Falke-
Dan-


Wo steht mein Auto?
Karte: Teil 3
Wir helfen Autor Daniel Bielenstein und vielen anderen Orientierungslosen, ihr Auto zu finden. Diese Karte und ein paar Stecknadeln ersetzen den Knoten im Taschentuch.
Schanzenviertel
Sternschanze
Schanzenpark
Heinrich-Hertz-Turm
Rote Flora
Hamburger Messe
Messehallen
Geomatikum
Uni-institute
Schlump
Schäferkampsallee
Schäferstraße
Kleiner Schäferkamp
Schröderstiftstraße
Schröder-stieg
Laufgraben
Bundesstraße
Papendamm
Reinfeldstraße
Brockmannsweg
Rentzelstr.
Karolinenstraße
Sankt Pauli
Schönstr.
Grabenstraße
Glashütten-straße
Vorwerkstr.
Lagerstraße
Kamp-str.
Stern-straße
Ludwigstr.
Schanzenstraße
Schanzenstr.
Susannenstraße
Bartels-straße
Rosenhofstr.
Schulterblatt
Julius-straße
Lippmann-straße
Eifflerstraße
Lerchenstr.
Max-Brauer-Allee
Langenfelder Str.
Oelkersallee
Dusch-weg
Altonaer Straße
Amanda-straße
Margareten-straße
Vereins-str.
Fettstraße
Weidenallee
Kloks-weg
Agathenstr.
Belleallianceallee
Linden-straße
Marthastraße
Eimsbütteler Chaussee
Heinrichstraße
Eimsbütteler Str.
Eppendorfer
0
200 m
© STUDIO NEUMEIER

Wir schützen Kinder!
Jährlich erleiden nach Schätzung von Experten über 200.000 Kinder in Deutschland sexuelle Gewalt.
Wir helfen den Opfern.
Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!
Spendenkonto 868 000 1
Deutsche Bank
BLZ 200 700 24
DUNKELZIFFER e.V.
HILFE FÜR SEXUELL MISSBRAUCHTE KINDER
Oberstr.14b · 20144 Hamburg · www.dunkelziffer.de

Wer morgen noch im guten Fachgeschäft kaufen möchte, sollte heute schon mal damit anfangen!
Seit 36 Jahren
Fernseh-Fachgeschäft
mit Auswahl und Service
BREMER TV
Erikastr.43 20251 Hamburg-Eppendorf
Tel.: 483 443 www.bremertv.de

www.greta-gerdes-gymnastik.de

Mit Sicherheit gut umsorgt
Häusliche Krankenpflege
Leistungen der Pflegeversicherung
Hilfen im Haushalt • Hausnotruf
Zentrum Eppendorf/Eimsbüttel
Kremper Str. 2
Tel.: 4 80 03 40
Sabine Rash, Ute Birkholz
bitte ausschneiden und aufbewahren!
Helfen ist unsere Aufgabe
ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
www.asb-hamburg.de

Engagement für Informationen

Vor einem Jahr ist Jürgen Heße mit seiner Idee eines täglichen Medienspiegels für Wirtschaftsthemen ins Netz gegangen. Seither bemüht sich der 48jährige Diplomvolkswirt und Diplompolitologe, eine online-Synthese aus den Wirtschaftsnachrichten deutscher Printmedien zu erstellen. Auf www.wirtschaft-im-netz.de hat der Mann aus der Lutterothstraße auch gute Tips für Existenzgründer erarbeitet.

Sehr zurückhaltend und bescheiden geht Jürgen Heße mit seinem Erfolg um: „1500 bis 2000 Treffer hat meine Seite jetzt im Monat. Im Januar 2004 waren es nur 57.“ Jeden Morgen steht der ehemalige Mitarbeiter der Post zwischen 6.00 und 6.30Uhr auf und sondiert die Internetausgaben der ernstzunehmenden deutschen Tagespresse zwei Stunden lang. „Um 9.00 Uhr sind die Daten dann verlässlich im Netz und die Artikel verlinkt“, berichtet er von seiner Morgenübung, die noch vorm täglichen15-Kilometer-Lauf stattfindet. Und obwohl er bisher keinen wirtschaftlichen Gewinn aus dieser Arbeit zieht, fühlt er sich verpflichtet: „Erst einmal – an einem Samstag – gab es keine Neuigkeiten, weil ich meine Schwester in St. Peter-Ording besucht habe. Aber am Wochenende bin ich ohnehin immer etwas später dran – Laisser-faire.“

Jürgen Heße

Doch sonst ist Jürgen Heße pflichtbewusst: „Ein mündiger Bürger zu sein ist mir sehr wichtig. Und weil man sich mit Vogel-Strauß-Mentalität den politischen Entscheidungen nicht entziehen kann, habe ich immer nach einer Möglichkeit gesucht, mich umfassend über die Wirtschaft im In- und Ausland zu informieren. Für das Feuilleton gibt es so eine Website, die, wenn auch viel professioneller gemacht, mein Vorbild ist: www.perlentaucher.de. Für Wirtschaft habe ich keine solche Seite gefunden. Und so kam mein Interesse für Themen wie Arbeitsmarktpolitik, Gewerkschaften, internationale Beziehungen, Entwicklungs- und Währungspolitik zusammen mit meinem Erlernen von HTML zur Programmierung der Website.“ Aufklärung und Unabhängigkeit ist dem Italienfan wichtiger als parteipolitisches Engagement, „wo man immer einem Kaderzwang unterliegt“.

Aufklärung und Unabhängigkeit

Werbung findet man auf Jürgen Heßes Website noch nicht: „Bisher ist die Seite noch zu klein, auch wenn mich inzwischen schon verschiedene Arbeitsvermittlungen mit der Bitte angeschrieben haben, sie doch in meine Linkliste aufzunehmen“, denn ein weiterer toller Service auf seiner Seite ist eine Liste von mehr als 500 Anlaufstellen für Existenzgründer und Arbeitslose, und außerdem bietet sie Hilfe bei Bewerbungen. „Platz für Bannerwerbung gibt es genug, aber ich möchte weder Pop-ups noch Erotik, sexistische oder rassistische Werbung auf der Seite. Ich kann mit allen Parteien von CSU bis PDS leben, aber lieber wären mir Organisationen wie Greenpeace, Oxfam, Amnesty International oder lokale Firmen aus dem Viertel.“

Seit 1982 lebt der Bielefelder in Eimsbüttel, bereits seit 1979 in Hamburg. Jetzt will er sich um Verbesserungen an der Seite bemühen: „Eine kleine wöchentliche Kolumne wäre schön, bisher kommentiere ich überhaupt nicht, sondern führe nur zu bestimmten Artikeln. Außerdem will ich das Archiv nach Themenschwerpunkten ordnen, und vielleicht führe ich demnächst eine Art Tagebuch, wie man es unter www.myblog.de, www.20six.de oder www.blogplan.de findet.“ Und doch kann man im Internet auch Meinungen von Jürgen Heße finden. Ganz beiläufig lässt er fallen: „Unter www.buechersee.de schreibe ich Buchkritiken zu Literatur, die ich gelesen habe.“ Jürgen Heße ist wirklich ein Aufklärer des 21. Jahrhunderts. ■

www.wirtschaft-im-netz.de,
www.buechersee.de

Foto: Bloemeke

Abenteuertrip gegen Angst

„Nimm dein Herz in die Hand – Wege aus der Angst" – so heißt der Bericht über ein ungewöhnliches Experiment: Outdoor-Training gegen psychische Probleme. Es ist schon das dritte Buch, das Professor Dr. Michael Sadre Chirazi-Stark, Chefarzt der Fachabteilung Psychiatrie und Psychotherapie am Asklepios Westklinikum in Hamburg, und der Stern-Reporter Dr. Peter Sandmeyer gemeinsam verfasst haben.

Mit insgesamt neun aus den verschiedensten Gründen angstbeladenen Charakteren brechen Michael Stark und Peter Sandmeyer zu einer einwöchigen Wander- und Kletterpartie durch die Alpen auf. In facettenreicher Sprache erzählt Peter Sandmeyer von den Begegnungen mit den Widrigkeiten der Natur: „Grau türmten sich draußen die Berge, staffelten sich zu schroffen Pyramiden, deren Spitzen sich im dunklen Himmelsgrau verbargen." Zugleich zeichnet er ein Psychogramm jedes einzelnen Teilnehmers: Da ist der schweigende Leiter der Gruppe, dessen Heimatdorf dem Bau eines Staudammes weichen mußte und dessen Familie dem Alkohol zum Opfer gefallen ist. Oder Bea, eine junge Frau mit einer glücklichen Familie, die sich auf eine tödliche Krankheit vorbereitet, als sei es eine Familientradition. Und auch Autor Peter Sandmeyer berichtet von seinen Verlustängsten beim Auseinanderbrechen seiner Familie.

In farblich abgehobenen Kästen werden einfache und effektive Übungen beschrieben, wie man sich in verschiedenen Situationen von Panik- und Angstattacken befreien kann, die hier im Laufe der Wanderung ausgelöst durch die Natur auftreten, sich aber problemlos auf den Alltag eines jeden übertragen lassen.

Nur einer der Teilnehmer bricht die Reise nach ein paar Tagen ab, die anderen erreichen ihr Ziel. Ob sie die eroberte seelische Freiheit allerdings mit in den Alltag transportieren können, bleibt offen, vielleicht ein Thema für ein weiteres Buch oder eine Langzeitstudie.

Angst ist eine echte Volkskrankheit. Mehr als 15 Prozent aller Deutschen leiden darunter. Ihre Symptome im Alltag sind vielfältig: vom übermäßigen Alkoholkonsum bis zum totalen Rückzug aus der Gesellschaft. Im zweiten Teil des fast 240 Seiten starken Buches erklärt Michael Stark die Ursachen mit Texten und Diagrammen, beschreibt die verschiedenen Arten von Angst und gibt einen wissenschaftlichen Überblick über das Phänomen. Besonders in den erzählenden Teilen ein schön geschriebenes Buch und als Ratgeber sicherlich hilfreich.

„Nimm dein Herz in die Hand – Wege aus der Angst", Peter Sandmeyer und Michael Stark, Ullstein Verlag, 236 Seiten, 18,– €. ■

...nur feiern müssen Sie selbst!
PARTY-SERVICE
Tel. 422 80 08
Fax 420 18 42
BÖTTGER & STROBL

GALERIE HOHE LUFT
HÄNGESYSTEME
BILDERRAHMEN
EINRAHMUNGEN
KUNSTDRUCKE
POSTKARTEN
GESCHENKE
Hoheluftchaussee 71
20253 Hamburg
Tel.: 040-420 65 35

Papier & Stift
www.papier-und-stift.de
Eppendorfer Weg 206 • 20251 Hamburg
Tel. 040/ 420 24 58 • Fax 040/ 420 24 31

Mitglied Quartier Hoheluft
Optiker Prigge
BRILLEN - KONTAKTLINSEN
Hoheluftchaussee 56 - 20253 Hamburg
Tel. 420 27 91 - www.optiker-prigge.de

www.greta-gerdes-gymnastik.de

Fotos: Promo

Kunst mit Hintergrund

Das Frauennetzwerk Piana (P)forte eröffnet am 19. Februar um 18.00 Uhr eine neue Ausstellung mit „mindestens zwei Künstlerinnen“, so Marion Kulisch, die unter dem Motto „Hinter der Farbenpracht“ acht Fotos, einige Tuschezeichnungen und eine Schrifttafel präsentieren wird. „Ich will zeigen, was sich hinter den schönen Fotos, die ich in Ecuador und Guatemala gemacht habe, verbirgt. Die Arbeitsbedingungen der Menschen dort und ihre Armut.“ Dagmar Filter wird parallel dazu kalligraphische Zeichnungen zeigen. Titel: „Körperbilder II“. Der andere Teil ihrer Ausstellung nennt sich „Wir werden sterben“. Dahinter verbergen sich Portraitbilder.

Die Die Ausstellung wird (auch für Männer) für vier Wochen in den Grindelhochhäusern Hallerstraße 5d und e zu sehen sein.

Konzert und Kunst im „Kunst Raum Zwei“

Der Maler Michael Wilke ist ein Multitalent, und zum Abschluss seiner Ausstellung am 12. Februar in der Galerie Kunst Raum Zwei spielt er ab 20.00 Uhr auf dem Klavier Werke von Beethoven, Schubert, Schuhmann und Co. Am 19. Februar ab 19.00 Uhr wird dann die neue Ausstellung von Fritz Schade eröffnet. Unter dem Titel „Das Weite und das Nahe“ präsentiert Fritz Schade Grafiken und Malereien mit Titeln wie „Die Monde des Meeres“, „Das Atmen der Erde“ oder „Wege des Wassers“. Der studierte Künstler hat in den letzten zehn Jahren über 30 Ausstellungen alleine in Hamburg gehabt.

Präsentiert wird er im Kunst Raum Zwei in der Bismarckstraße 99 vom Café Raum Zwei in Zusammenarbeit mit der Galerie Mensch.

Blinder Privatdetektiv Peter Lundt in der Hamburger Unterwelt

Die interessantesten Fernseh-Detektive wie Columbo oder Monk sind echt schräge Vögel. Jetzt hat ein Hamburger Hörbuchverlag „hörformat“ einen Kriminaldetektiv auf Verbrecherjagd in der Hamburger Unterwelt geschickt. Das Besondere: Privatdetektiv Peter Lundt ist blind. Im ersten Hörspiel der Serie von Drehbuchautor Arne Sommer, die in diesem Jahr auf vier Teile anwachsen soll, sucht Lundt verschwundene Koi-Karpfen im Kiez-Milieu. Eine Sprecherin ist die Schauspielerin Angela Quast, die in Eppendorf aufgewachsen ist. Für Spannung ist gesorgt, nicht nur beim Autofahren.

Für 9,90 Euro gibt es die spannende CD „Peter Lundt und das Keuchen des Karpfens“ im Buchhandel. Mit einer Beschriftung in Braille ist die CD auch für Blinde ein tolles Geschenk. Infos: www.hoerformat.de

Fotos: Promo

Hamburger Clowns und Münchner Kabaret

Der fünften Jahreszeit angemessen geht es im Theater N.N. humorvoll zu:
„Efeu und die Dicke“
Clownstück für kleine und große Menschen
Von Mauro Guindani – in einer Aufführung des Theater Esprit
Es spielen: Dorit L. Meyer und Claudia Schermutzki; Regie: Dieter Seidel
Die Clowns Cla und Do sind grundverschieden – Cla ist temperamentvoll und draufgängerisch, Do dagegen ängstlich und nachdenklich. Erst mit Hilfe des Mythos von Orpheus und Eurydike, den sie sich als „Efeu und die Dicke“ zu eigen machen, kommen sie einander näher ...

Die Münchner Theaterlust zu Gast im N.N.:
„Gretchen 89ff“
Theaterkabarett von Lutz Hübner
Mit Anja Klawun und Thomas Luft
Die Kästchenszene, wie man so sagt ...
Faust Eins, Seite 89 folgende, abends.
Margarete ziemlich durcheinander ...
Das ist die Szene, die der Regisseur mit wechselnden Schauspielerinnen probt.
Ein Stück über das, was sich im Theater hinter dem Vorhang abspielt.

Termine und Adresse entnehmen Sie bitte dem Kalender.

Die Gypsy Kings Norddeutschlands

Das Programm des „Neuen Gitarrenorchesters Hamburg“, unter der Leitung von Michael Dossow, spannt den Bogen von der Renaissance bis zur Moderne. Die 12 Gitarrist/innen kommen aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.

Das nächste Konzert findet statt am Sonnabend, 5. Februar 2005 um 19:00 Uhr in der Kapelle der Kreuzkirche in Hamburg-Eimsbüttel (Tresckowstraße 5 - 7) (Eintritt: 8 bzw. 6 EUR)

Das kleine Grüne
Blumenfachgeschäft
Florale Ideen
Bismarckstraße 88 · Tel. 040/42 10 21 52

Institut für Energetik
Meridiandiagnose · Störfeldmessung · Energiepunktur
Akupunktur · pulsierende Magnetresonanzsysteme
Vollspektrale Leuchtmittel · E-Smogschutzgeräte
Christiane Schweigmann
Mo-Do 14 - 17 Uhr
und nach Vereinbarung
Fon: 040-48 63 56
Mitglied EATCM
Kirchenweg 16 · 20099 Hamburg

Elektro-Ruhland ER
e - Heizung e - Installation e - Geräte e - Beleuchtung
Eppendorfer Weg 251
20251 Hamburg
Tel: 420 64 66
email: info@elektro-ruhland.de
www.elektro-ruhland.de

Hamburg UNI CAMPUS JEDEN SAMSTAG
ANTIK-, FLOH-markt & kultur
im Audimax und Aussenflächen, 8-16 h.
Von-Melle-Park
040-270 27 66
www.marktkultur-hamburg.de

Romantisches Eppendorf
e.wisse
moda italiana
Eppendorfer Baum 25
20249 Hamburg
Tel.: 040 46 49 65
Dienstag - Freitag 9.30 - 19.00 Uhr
Sonnabend 9.30 - 16. 00 Uhr
Montags geschlossen
Grafik: Gisela Gehler

Mittagstisch – Imbiss – Grill
Thomas Moschner
Telefon 420 51 40
Täglich wechselnder Mittagstisch
Information unter: www.imbiss-grill.de
Gärtnerstraße 39 · 20253 Hamburg
Mo. bis Fr. 11:00 – 21:00 Uhr · So. 16:00 – 21:00 Uhr · Sa. Ruhetag
Anrufen!
Bestellen!
Abholen!

Februar

Dienstag 1. Februar

HEIDUKE CARNIVAL Ungarn bis zum 28. Februar

Ein Freund für Löwe Boltan
Kindertheater ab 6 Jahren
Theater Triebwerk
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Reihe: Polen, Juden, Deutsche
Die Schimanskis – Historisch betrachtet
Historiker Dr. Frank Bajohr über Schicksal der „Ruhrpolen“
19.30 Uhr
Geschichtswerkstatt Eimsbüttel

Themenabend Offene Bühne: Mahlzeit
20.15 Uhr Cafe Mathilde

Mittwoch 2. Februar

Ein Freund für Löwe Boltan
Kindertheater ab 6 Jahren
Theater Triebwerk
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Return of the Tüdelband- Auf den Spuren der Gebrüder Wolf
Mulitmedialer Abend i.Z. mit Stadtteilarchiv Eppendorf
19.30 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Dieter Glawischnig- Frank Gratkowski Duo
Piano/Altsax– expressiver Jazz
21.00 Uhr Birdland

My Chemical Romance (USA)
Präsentiert von Visions und Uncle Sally’s
21.00 Uhr Logo

Donnerstag 3. Februar

Infoveranstaltung: Hausnotruf
Gibt mir ein Hausnotrufsystem Sicherheit?
14.00 KAI im Stadtteilzent. AIBE

PREMIERE: Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Jam Session
Einsteiger willkommen!
21.00 Uhr Birdland

Kings of Nuthin (USA) supp.
Double Corss-Judasville · Rockabilly
21.00 Uhr Logo

Freitag 4. Februar

„Lantana“
Theaterstück von A. Bovell, Gespielt von „Die Profilisten“
20.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Vernissage: Wo ist geerdet (bis 5.3.)
Objekte und Zeichnungen von Florian Borkenhagen
19.00 Uhr Galerie Ruth Sachse

Benefiz-Veranstaltung für die Opfer der Flutkatastrophe
20.15 Uhr Literaturbar Mathilde

Mindwise- Kind-A Place to Hide
Crossover
21.00 Uhr Logo

Universal Language feat.
Don Braden (USA) · Hardbop
21.00 Uhr Birdland

Samstag 5. Februar

Frühstück im Schmökerkaffee
Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung
10.00 Uhr Insel e.V.

Hamburg: meine Stadt/Mein Lieblingsplatz
Malen und Zeichen
Charity-Projekt für Kinder zwischen 9-13 Jahren
10.00 Uhr (-13:30) Offene Kirche
Anmeldung 46079319

Ein Freund für Löwe Boltan
Kindertheater ab 6 Jahren
Theater Triebwerk
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Hamburg: meine Stadt/Mein Lieblingsplatz
Charity-Projekt für Kinder zwischen 9-13 Jahren
Zugunsten „Paten für Hamburger Straßenkids“, Basis e.V.
14:30 Uhr (-18.00) Offene Kirche
Anmeldung 46079319

Efeu und die Dicke · Clownstück für kleine und große Menschen
Aufführung des Theaters ESPRIT
19.00 Uhr Theater N.N.

HoheLuft *Brücke* berichtet:
Gitarrenkonzert
Neues Gitarrenorchester Hamburg
19.00 Uhr Kapelle Kreuzkirche

Eiszeitclub- Aussenborder – Bosse-Steinfisch · Deutsch Rock
21.00 Uhr Logo

Rolf Zielke’s Hot Impression feat. Ralf Rickert (USA)
Explosiver Sound: Latin, Salsa, Funk
21.00 Uhr Birdland

Sonntag 6. Februar

WAITANGI (Neu Seeland)

Ein Freund für Löwe Boltan
Kindertheater ab 6 Jahren
Theater Triebwerk
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Die Schlumper
Film von Ralf Brings & Tatjana Yankina über HH (Behinderten-) Künstlergruppe
15.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Wandlung des Arbeits- u.Klassenbegriffes im Fortgeschrittenen Kapitalismus · Vortrag von Prof. Dr. Moshe Zuckermann
11:00 Uhr
Gedenkstätte Ernst Thälmann

Hamburg: meine Stadt/Mein Lieblingsplatz
Charity-Projekt für Kinder zwischen 9-13 Jahren
Zugunsten „Paten für Hamburger Straßenkids“, Basis e.V.
14:30 Uhr (-18.00) Offene Kirche
Anmeldung 46079319

FASCHINGSUMZUG FÜR KINDER
Großer Umzug am Kaiser-Friedrich Ufer · Anschließend Feier auf dem HoheLuftschiff
16.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Stone The Crow – Snoozebutton – Semtex · New Rock
21.00 Uhr Logo

Montag 7. Februar

CARNIVAL

Der Maulwurf Grabovski
Kindertheater ab 4 Jahren
Theater Mär nach Buch von Luis Murschetz
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Proza-Treff · Jeder, der schreibt, ist willkommen
20.00 Uhr Cafe Mathilde

Dienstag 8. Februar

CARNIVAL

MAHA SHIVARATRI (Hinduismus)

Der Maulwurf Grabovski
Kindertheater ab 4 Jahren
Theater Mär nach Buch von Luis Murschetz
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Schauplatz Venedig
Lesung& Diavortrag mit Charlotte Böhm und Arnold Schinkl
19.30 Galerie Morgenland/
Geschichtswerkstatt Eimsbüttel

Leicht & Lebendig in’n Feierabend – aufgetankt nach Haus
18.00 Uhr BIB

Autorenlesung: Patricia Vohwinkel liest aus ihrem Schauergeschichtenband „Blutnacht“
20.15 Uhr Cafe Mathilde

Stefan’s Day of Decay feat.
Devastor –Anguished
Metal Birthday Package
21.00 Uhr Logo

Mittwoch 9. Februar

ASCHERMITTWOCH

ST. MAROUN (Libanon)

CHINESE NEW YEAR (9. bis 11. Februar)

Aschermittwoch im NeuMeier Feier
20.00 Uhr NeuMeier

Unterroath – The Hurt Process – Silverstein (all USA)
Emo Punk präsentiert von Visions
21.00 Uhr Logo

Vocal Session
Einsteiger willkommen!
21.00 Uhr Birdland

Donnerstag 10. Februar

1. MUHARRAM - NEW YEAR 1426 (Islam)

ST. PAULS SHIPWRECK (Malta)

Infoveranstaltung: Beratung
Welche Pflegehilfsmittel sind für mich geeignet?
14.00Uhr KAI im Stadtteilzent. AIBE

Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Jam Session
Einsteiger willkommen!
21.00 Uhr Birdland

Rock the Shit Special feat.
Crosscut – Mad Doggin-Sturch-Kilt
20.00 Uhr Logo

Freitag 11. Februar

Vernissage: Bilder der Welt
Ausstellung von Beate Clasen
18.00 Uhr Offene Kirche

LiteraTuren Europa: Polen
20.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Mick Stachow & His Stones supp.
Hendrix Explosion
Rolling Stones Cover
21.00 Uhr Logo

Ernie Watts (USA) Quartett
Melodiöser Jazz, Blues orientiert
21.00 Uhr Birdland

Samstag 12. Februar

UNION DAY (Birma)

Der Maulwurf Grabovski
Kindertheater ab 4 Jahren
Theater Mär nach Buch von Luis Murschetz
16.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Reisen und Speisen: Kambodscha
Dias, Essen, Literatur
19.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Die schöne Helena
Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Montag 14. Februar

VALENTINS TAG

Die springende Maus
Kinder Mitspieltheater ab 4 Jahren
Theater Zeppelin nach altem Indianermärchen
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Von der Hammaburg zur Hafencity
Vortrag von J. Krohn über Hamburg Entwicklung
14:30 Uhr St. Markus Seniorenzent.

Proza-Treff · Jeder, der schreibt, ist willkommen
20.00 Uhr Cafe Mathilde

One Fine Day – Pete Blume – The Pinboy (DK) · Emo Punk
21.00 Uhr Logo

Dienstag 15. Februar

Die springende Maus
Kinder Mitspieltheater ab 4 Jahren
Theater Zeppelin nach altem Indianermärchen
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Reihe: Polen, Juden, Deutsche
Lodz 1933/39 - 1945
Aufspaltung einer städtischen Gemeinschaft · Vortrag von Dr. Hans-Jürgen Bömelburg
19.30 Uhr
Geschichtswerkstatt Eimsbüttel

Elektro-Ruhland ER
Aktionswochen im März!
Eppendorfer Weg 251
20251 Hamburg
Tel: 420 64 66
email: info@elektro-ruhland.de
www.elektro-ruhland.de

HoheLuft *Brücke* berichtet:
Michael Wilke
Kunst und Konzert
Beethoven, Schumann, Schubert
20.00 Uhr Raum 2

Short Fuse Burning and spezial guests · Ska Rock
21.00 Uhr Logo

Antti Sarpila Quintett (Fin/USA/D)
Ein Muß für alle Swing-Fans!
21.00 Uhr Birdland

Sonntag 13. Februar

BASANT PANCHAMI (Nepal)

Der Maulwurf Grabovski
Kindertheater ab 4 Jahren
Theater Mär nach Buch von Luis Murschetz
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Vernissage:
Bilder von Marianne Harms-Metzer (bis 11.3.)
11.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Return of the Tüdelband – Film über Gebrüder Wolf
u.a. der Einfluß der Gebrüder Wolf auf Rap-Musik
14.00 Uhr Magazin-Kino

Die schöne Helena · Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Ohrenschmaus mit Rock’n Roll
Deputyz – Vitamin 5 – Sulphur · Rock
21.00 Uhr Logo

Übersetzer packen aus: Sophies Welt beleuchtet Gabriele Haefs, Übersetzerin von Jostein Gaardner, liest aus seinen Werken
20.15 Uhr Cafe Mathilde

Ohrenschmaus mit Plan B – Die Monos · Neu Rock
21.00 Uhr Logo

Mittwoch 16. Februar

INTERNATIONAL DAY FOR TOLERANCE

Stuck Mojo (USA) supp. Koroded
Hard Music
21.00 Uhr Logo

Donnerstag 17. Februar

ST. XIDIR + ST. ELIAS DAY (Yezid Religion)

Infoveranstaltung:
Gedächtnisstörungen
Kann ich einer Demenzerkrankung vorbeugen?
14.00Uhr KAI im Stadtteilzent. AIBE

Gretchen 89ff
Theaterkabarett von Lutz Hübner
Gastspiel der „Münchner Theaterlust“
20.00 Uhr Theater N.N.

Jam Session
Einsteiger willkommen!
21.00 Uhr Birdland

Ambulance (USA) · Alternative
21.00 Uhr Logo

Freitag 18. Februar

Swing-Jugend in der Nazizeit
Veranstaltung des Förderkreises St. Markus
19.00 UhrSt. Markus Seniorenzent.

Freier Fall · Improvisationstheater
20.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Gretchen 89ff
Theaterkabarett von Lutz Hübner
Gastspiel d. „Münchner Theaterlust“
20.00 Uhr Theater N.N.

Lutz Büchner Quartett
Top Modern-Mainstream mit NDR-Musiker
21.00 Uhr Birdland

Samstag 19. Februar

ASHURA (Islam + Alevite)

Flohmarkt f. Baby- u. Kinderkleidung
14.00 Uhr (bis 17:00) Offene Kirche

Ein Kuss für den Esel & Hilfe für den kleinen Bären
Kindertheater ab 4 Jahren
Die Zeppelin-Kinder
16.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

HoheLuft *Brücke* berichtet:
Vernissage · Piana (P)forte
18.00 Uhr Grindelhochhäuser Hallerstraße 5d und e

HoheLuft *Brücke* berichtet:
Vernissage · Fritz Schade
19.00 Uhr Raum 2

Gretchen 89ff - AUSVERKAUFT
Theaterkabarett von Lutz Hübner
Gastspiel der „Münchner Theaterlust“
20.00 Uhr Theater N.N.

Dominik Heins & Band
Top Vocal Jazz mit excellenter Band
21.00 Uhr Birdland

Eppendorfer Nächte
Mit Happy Hour
21.00 Uhr Cafe Borchers

A Tribute to Bon Scott feat.:
Jack in Black · AC/DC Cover,
25. Todestag Bon Scott
21.00 Uhr Logo

Sonntag 20. Februar

Das Meer.
Faszination und Anziehung
Buchpräsentation von Monika Rößiger und Claus-Peter Lieckfeld
11.00 Uhr Galerie Morgenland

Ein Kuss für den Esel & Hilfe für den kleinen Bären
Kindertheater ab 4 Jahren
Die Zeppelin-Kinder
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Tauschring
Markttag des Tauschrings mit Info, Kaffee, Kuchen
11.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

Gitarrenkonzert mit Malte Vief
17.00 Uhr alte kapelle

Gretchen 89ff
Theaterkabarett von Lutz Hübner
Gastspiel der „Münchner Theaterlust“
20.00 Uhr Theater N.N.

Downset (USA) – Maroon –Demean
Cross Over Metal
21.00 Uhr Logo

Montag 21. Februar

SACRIFICING DAYS (Islam 21. bis 23. Februar)

Jacob- ein Igel lernt fliegen
Kindertheater ab 4 Jahren
Theater Holzwurm
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Proza-Treff
Jeder, der schreibt, ist willkommen
20.00 Uhr Cafe Mathilde

Emergenza rockt!
7 Bands jeden Abend um Eure Gunst!
20.00 Uhr Logo

Dienstag 22. Februar

Reihe: Polen, Juden, Deutsche
Juden in Polen nach 1945
Vortrag v. Prof. Frank Golczewski, Uni HH · 19.30 Uhr
Geschichtswerkstatt Eimsbüttel

Teitur & Band (DK) · Präsentiert v. Prinz & Musikexpress · Indi Rock
21.00 Uhr Logo

Schischyphusch · Hans-Christoph Michel liest Borchers Werk
20.15 Uhr Cafe Mathilde

Mittwoch 23. Februar

MAKHA PUJA - BUDDHA MET HIS MONKS (Buddhismus)

Emergenza rockt!
7 Bands jeden Abend um Eure Gunst!
20.00 Uhr Logo

Donnerstag 24. Februar

Infoveranstaltung: Wohnen
Welche Wohnform ist für mich die richtige?
14.00 Uhr KAI im Stadtteilzent. AIBE

Werner Hinzes Liederwerkstatt
Fritz Voß – ein Eimsbüttler im Spiegel seiner Liederbücher
Vortrag mit Liedbeispielen von Werner Hinze
19.30 Uhr Geschichtswerks. Eimsb.

Die schöne Helena · Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Jam Session
Einsteiger willkommen!
21.00 Uhr Birdland

Emergenza rockt!
7 Bands jeden Abend um Eure Gunst!
20.00 Uhr Logo

Freitag 25. Februar

Der Schäfer Raul · Kindertheater ab 4 Jahren · Pina Luftikus
10.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

„Der 75. Geburtstag“
Komödie mit der Kölln-Reisieker-Schießbühne
14:30 Uhr St.Markus Seniorenzent.

Regenzauber – auf dem Fluss der Götter
Michael Obert liest aus seinem Buch über seine Niger-Reise
20.00 Uhr Kulturhaus Eppendorf

9 Jahre war Odysseus unterwegs
Inszeniertes Konzert mit Lesung und komponiertem Gastmahl
Komposition für Sologitarre (Rolf Bader) von Jan Philipp Meyer
19.30 Uhr alte kapelle

Die schöne Helena · Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Blue 4 You · CD-Release „Moves“
21.00 Uhr Birdland

Emergenza rockt!
7 Bands jeden Abend um Eure Gunst!
20.00 Uhr Logo

Samstag 26. Februar

Der Schäfer Raul · Kindertheater ab 4 Jahren · Pina Luftikus
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Die schöne Helena · Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Emergenza rockt!
7 Bands jeden Abend um Eure Gunst!
20.00 Uhr Logo

Levon Malkhasyan Trio · (Armenien)
Premieren-Gastspiel des Top Pianisten in D!
21.00 Uhr Birdland

Sonntag 27. Februar

Die springende Maus
Kinder Mitspieltheater ab 4 Jahren
Theater Zeppelin nach altem Indianermärchen
11.00 Uhr
HoheLuftschiff Theater Zeppelin

Die schöne Helena · Operette für Schauspieler von Peter Hacks
20.00 Uhr Theater N.N.

Feeder (GB) · Alternative, präsentiert von PRINZ & Kulturnews
21.00 Uhr Logo

Montag 28. Februar

Proza-Treff · Jeder, der schreibt, ist willkommen
20.00 Uhr Cafe Mathilde

Last Rites (GB) · Dark Rock, ex-Fields Of The Nephilim
21.00 Uhr Logo

Veranstaltungsorte

A.I.B.E.
Heußweg 67 · Tel. 550 98 42

alte kapelle
Beim Schlump 85c · Tel. 450 54 97

Betreuungsverein Eimsbüttel
Eppendorfer Weg 187 · Tel. 420 02 26

BIB (ehemals AGMA-Zeitbühne)
Gefionstr. · Tel. 430 934 37 u. 669 97 630
www.leicht-und-lebendig.de

Birdland
Gärtnerstr. 122 ·Tel. 40 52 77

Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius Vosseler Str. 193 · Tel. 43 09 67 30

Cafe Borchers
Geschwister Scholl Str. 1-3 · Tel. 46 26 77

Christuskirche Eimsbüttel
Bei der Christuskirche 2 (I),
20259 Hamburg · Telefon: 430 99 377

ETV – Eimsbüttler Turnverein
Bundesstr. 96 · Tel. 490 31 36

Forum der Musikhochschule
Harvestehuder Weg 10-12

Galerie Marziart · Marion Zimmermann
Eppendorfer Weg 110 · Tel. 235 188 94
www.marziart.com

GalerieMorgenland/ Geschichtswerkstatt Eimsbüttel
Sillemstraße 79 · Tel. 490 46 22
www.galerie-morgenland.de

Galerie Ruth Sachse
Sillemstr. 76 a · Tel. 55 23 77 0
www.galerie-ruth-sachse.de

Gedenkstätte Ernst Thälmann
Tarpenbekstrasse 66 · Tel. 47 41 84
www.thaelmann-gedenkstaette.de

Hamburger Kammerspiele
Hartungstr. 9-11 · Tel. 423 266 96
www.ida-ehre-kulturverein.de

Insel e.V.
Eppendorfer Weg 187 · Tel. 422 950

KAI im Stadtteilzentrum AIBE
Heußweg 67 · Info: DRK HH-Eimsbüttel, Tel. 54 75 97-12
www.drk-sozialstation-lokstedt-stellingen.de

Kapelle Kreuzkirche
Tresckowstraße 5 – 7

Kinderbibliothek
Grindelberg 62 · Tel. 420 67 93
www.koenigpr.de / www.buecherhallen.de

Kulturhaus Eppendorf
Martinistr. 40 · Tel. 48 15 48
www.kulturhaus-eppendorf.de

LAB – Länger Aktiv Bleiben
Seniorentreff Eppendorf/Hoheluft
Eppendorfer Weg 232 · Tel.- 420 63 23
www.lab-eppendorf.de

Logo Hamburg
Grindelallee 5 · Tel. 410 56 58

Magazin-Kino
Fiefstücken

Mathilde – Literatur und Cafe
Bogenstr. 65

Mathilde Literaturbar
Bornstr. 16 · Tel. 41 49 53 84
(direkt beim Abaton!) www.mathilde-hh.de

NeuMeier
Eppendorfer Weg 260

Offene Kirche
Loogeplatz 14/16 · Tel. 46 07 93 22
www.offenekirchehamburg.kirnet.de

Seniorentreffpunkt
„Miteinander-Füreinander“
Eppendorfer Weg 232 · Tel. 42 93 52 30

St. Markus Kirche
Heider Str. 1 · Tel. 420 19 48

St. Markus Seniorenzentrum
Gärtnerstr. 63 · Tel. 40 19 080
www.foerderkreis-stmarkus.de

Theater N.N.
Hellkamp 68 · Tel. 38 61 66 88
www.theater-nn-hamburg.de

Theater Zeppelin
HoheLuftschiff · Kaiser Friedrich Ufer 27
Tel. 422 30 62 · www.theaterzeppelin.de

MUSIC Live CLUB

Programm Februar 05

Mi. 02.02 Jazz Seasons Jazz
Do. 03.02 Der Liederliche Donnerstag Liedermacherabend
Fr. 04.02 Bluegrass Session Open Stage Eintritt frei
Sa. 05.02 The Stableman Oldies
Mo. 07.02 JayMo's Blues Club German's Bluse Trio
Di. 08.02 Jazz Session Open Stage Eintritt frei
Mi. 09.02 A Cappella Night Open Stage Eintritt frei
Do. 10.02 OneWayOut Bluesconnection Blues Eintritt frei
Fr. 11.02 Markus Bak CD Release Party Blues
Sa. 12.02 Fast Seat Belts Anschnallen und die Rock Show beginnt
Mo. 14.02 Roysh smooth Jazz
Di. 15.02 Tresengeflüster poetry night
Mi. 16.02 Crosstown Traffic Widerange Acoustic Music
Do. 17.02 Twelve Strings Das Gitarren Duo
Fr. 18.02 JazzColors vibes 'n' groove
Sa. 19.02 Stetson Family Country Music
Mo. 21.02 JayMo's Blues Club JayMo & the Low Fi Kings Andy Hart
Di. 22.02 Country Session Open Stage Eintritt frei
Mi. 23.02 Low Budget Brothers Blues aus Dänemark
Do. 24.02 Flamenco Ados Flamenco Musik und Tanz
Fr. 25.02 Sinners Rock'n Roll
Sa. 26.02 VSOP Bluegrass & Folk Music

Live Musik ab 21 Uhr
Öffnungszeiten: Mo.-Do.17- 01 Uhr · Fr.-Sa.17- ?? h
Inhaber: Axel Thomas

Fruchtallee 36 · Tel. 40 14 500
info@music-club-live.de · www.music-club-live.de

www.greta-gerdes-gymnastik.de

Musikschule Abenteuer Musik

Ihre Musikschule in Eimsbüttel

- Unterricht
- Workshops
- Leihinstrumente
- Tonstudio

Jetzt zum Probemonat anmelden
Info Tel: 40 77 50
www.Abenteuer-Musik.de

Unnastraße 2 / Ecke Gärtnerstraße

HAMBURGER
KOFFER-
DISCOUNT

Taschen • Koffer • Rucksäcke
„Markenwaren zu Sonderpreisen"
Esprit • Fossil
Samsonite • Rimowa
Hoheluftchaussee 73

Reinste Liebe.

Mit Liebe backen wir, was die Natur uns gibt. Alle unsere Zutaten kommen aus kontrolliertem ökologischem Anbau.

Sie finden unser Bio-Backwerk gleich in Ihrer Nähe:
Eppendorfer Baum 47
Eppendorfer Landstraße 84
in 6 weiteren Läden in Hamburg
und in den Läden der
EFFENBERGER Vollkorn-Bäckerei
Wir informieren Sie gerne unter: 040–655 99 30

Jetzt auch neu im AEZ

SPRINGER
BIO-BACKWERK
...alles ökologisch

Der Kleinanzeigenmarkt

Sie sucht Ihn

Gelassene Frau, 49/167/65, NR, blond, Afrika- und Mecklenburgfan, Vielleser, s. lebenserfahren, spontan, sucht gebild. echten Mann, dem Alster, Italiener und Elbe auch zu langweilig sind. Chiffre 201

Verkaufe

Verkaufe: Junge Künstlerin sucht Ausstellungsmöglichkeiten und Abnehmer für ihre Bilder. CD-Rom zur Anschauung vorhanden. Auch Auftragsarbeiten! Tel. 24 88 34 63

Lastenfahrrad SCO, Bäckerversion ohne Reling schwarz, wie neu, NP 1000 e nur 300 e, Tel. 0176-222 836 09

Suche

Löffel. Ronald Bergholz, Tel. 85 10 47 23

Wer macht afrikanische Frisuren (plaiting)? Tel. 42 10 15 93, shinejustine@yahoo.de

Hobby

„Theater spielen macht Spaß!" Wer Lust hat, Theater zu spielen, ist in der Laienspielgruppe St. Markus goldrichtig (Heiderstr.1, Eppendorfer Weg). Gesucht: Mitspieler in allen Altersgruppen. Interessenten melden sich unter Tel. 69 21 22 87

Taiji-Einführung mit Regina Sander, Di. 1.2., 09:30 neuer Morgenkurs ab 8.2. 09:30. Entspannung in der Bewegung, sonst jeden Do 20:15 Gemeindehaus St. Markus, Heiderstr. 1, Info Tel. 56 59 92 oder www.sanderina.de

KKK KinderKunstKreis, Kreativwerkstatt in Eppendorf, Anleitung beim freien Malen und Erkunden. Gestalten mit Materialien. Montag oder Freitag 2 Std. Info 460 733 28 oder vita.s@prom-multimedia.de

Mit allen Sinnen genießen – Genusswandern im Urstromtal. Sinne öffnen-spüren-erleben-genießen-wandern, Rad fahren durch Elbtal-Auen, Mai-Juni 05. Tel: 87 97 64 86 axel.hebestreit@t-online.de

Unterricht

Gebe Einzelunterricht in Latein, Deutsch und Englisch, Tel. 21 45 62

Erteile Schwimmunterricht für jung und alt. Herstellung von Musikinstrumenten, Werkzeug und Nützliches für den Alltag, z.B.

Verfasse Arbeitszeugnisse bzw. lese sie Korrektur. Rufen Sie mich an unter Tel 45 69 40

Hilfe

Trennungsselbsthilfegruppe trifft sich 2x im Monat, jeder ist herzlich willkommen. Sprechen Sie darüber mit Gleichgesinnten. Kein Verein, Info www.trennung-pfr.de oder Tel. 41 09 18 06

Alkoholprobleme? Gesprächsgruppe: quo vadis! Jeden Do. 20:00 Uhr HH-Eimsbüttel AIBE, Heußweg 67 Info täglich 0-24 Uhr: Telefon 40 18 52 67

Vermiete

Insel Rügen/Seebad Binz: 2-Pers.-Komf.-Appartment in typ. Jugendstilvilla. Dir. Strandlage, malerischer Ostseeblick. Gute Freizeit- und Ausflugsmöglichkeiten. Natur pur. Tel. 0162/ 953 32 02

Dortmund: Bed & Breakfast für 2 Personen, Dusche, WC, TV, sep. Eingang, Parkplatz. Zentrale Lage, super Verkehrsnetz, günstig von privat: Tel. 0231 /41 60 70, mobil 0172 / 270 70 35

Miete

2,5-3 Zimmer Wohnung in Eppendorf, Eimsbüttel, Hoheluft von Physikerin und Sohn (14) gesucht. Gern mit Balkon in ruhiger Lage für max. 600 € warm. Tel. 89 98 33 16 oder 0175-77 49979

Apotheker mit Frau und Kind (1) sucht 4,5-5-Zimmerwohnung im Raum Eimsb./Eppendorf bis max. 1500,–€. Auch gerne zum Renovieren. Tel. 0172/4179131

Suche kleinen Büroraum bis 200,- € oder Bürobeteiligung für 2 Arbeitsplätze in Eimsb., Altona, St. Pauli, Schanze, Hoheluft. Telefon 0179/ 9 29 24 65

Lokstedter Steindamm 96, PKW-Stellplatz TG, 35 €, 0171-45 32 992

Job

Biete Hilfe bei Einkaufen, Betreuung, Botendienste, Haus, Garten etc. in Eppendorf, Stellingen und Lokstedt, Tel. 0177-491 20 22

SMS von Else Pannek

Kann man etwas erwarten, das man selbst nicht zu geben vermag?

Danke

Danke an die Finderin, die am 13.01. morgens in einem Copy-Shop am Eppendorfer Weg meine EC-Karte gefunden und abgegeben hat! Gott schütze Sie!

Private kostenlose Kleinanzeigen

Anzeigenschluss Mittwoch 16. 02. 2005

Bitte einsenden an: HoheLuft *Brücke* · Wrangelstraße 99 · 20253 Hamburg

Name _____ Telefon _____

Anschrift _____ E-Mail _____

_____ Unterschrift _____