März
2008

Das 4 Viertel

www.4tel.li

für Eimsbüttel, Eppendorf, Grindel, Hoheluft,
Rotherbaum, Winterhude und Umgebung

Hohe Luft *Brücke* · *6. Jahrgang*

Hamburg Sound Festival

Die Legende der Liverbirds

Mary Dostal erzählt

Ich bin doch nicht blöd!

Ganz sicher?

Es gibt doch Tage, da zweifelt man an seinem Verstand. Z.B. dann, wenn der nagelneue Rechner **einfach nicht drucken** will …
Wünschen Sie sich dann nicht auch manchmal **kompetente Hilfe**?
YUCON unterstützt Freiberufler, Firmen und Privatkunden bei Kauf, Einrichtung und Erweiterung ihrer EDV-Anlage. Und hilft seinen Kunden bei Hard- und Software-Problemen – rund um die Uhr, schnell und vor allem **kostenlos**!

YUCON EDV

seit 12 Jahren in Eppendorf
Fon: **040 / 46 1000**
www.yucon-edv.de

Redaktionsbüro **Mark Bloemeke**

Mit über 15 Profis sind wir ein erfahrenes und flexibles Team: Wir produzieren für Sie alles vom Logo über Flyer bis zum Buch, von der Anzeige bis zur Image-Broschüre, vom Internetauftritt bis zum Imagefilm. Rufen Sie uns an!

Nutzen Sie die Qualität von DAS VIERTEL!

Telefon 420 12 59 · Fax 48 40 81 22
info@redaktion-bloemeke.com

Mark Bloemeke

Liebe Nachbarn,

Sie halten die letzte Ausgabe des von mir herausgegebenen Stadtteilmagazins DAS VIERTEL in den Händen. Fünfeinhalb Jahre haben wir Sie allmonatlich mit Informationen über Ihre Nachbarschaft versorgt. Wir wollten zeigen – und ich hoffe, das ist uns gelungen –, dass der Mikrokosmos, in dem wir leben, sehr vielfältig ist, kulturell, wirtschaftlich, geschichtlich und aktuell politisch. Themen wie die zugeparkte Einfahrt haben wir anderen überlassen.

Eine persönliche Erklärung: Ich werde in diesem Monat 40 Jahre alt und möchte jetzt noch einmal einen neuen Anfang wagen. Bevor die Geschichte von der „Hohe Luft Brücke" und DAS VIERTEL mit einer Idee eines Freundes und mir begann, habe ich als Journalist in großen Hamburger Verlagshäusern und als Buchautor gearbeitet. Der Wunsch nach thematischer Freiheit und die Idee, dass es auch regional möglich sein muss, ein intelligentes Heft jenseits des reinen PR-Journalismus zu machen, haben die neue Arbeit befeuert. Der Gedanke, „man muss doch nicht blöd sein, nur weil man irgendwo wohnt", war der Leitsatz. Sie, die Leser, haben es mit Ihren Reaktionen und Kommentaren bewiesen. Dafür danke ich Ihnen!

Als Manager des „Quartier Hoheluft e.V." will ich mich auch weiterhin in die Belange des Viertels einmischen und zu kultureller wie geschäftlicher Vielfalt beitragen. Darüber hinaus stehe ich Ihnen, den Lesern und Anzeigenkunden, gerne mit dem „Redaktionsbüro Bloemeke" zur Verfügung, wenn Sie professionelle Hilfe bei der Erstellung von Texten oder Broschüren brauchen. Rufen Sie einfach an!

Ich bedanke mich bei unseren treuen Anzeigenkunden, die das Erscheinen des Heftes gesichert haben. Großer Dank natürlich an alle festen Mitarbeiter und alle freien Autoren, die etwas zum Erfolg des Heftes beigetragen haben.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und dass Sie sich auch weiterhin für die Besonderheiten in unserem sehr lebenswerten Viertel rund um die Alster interessieren.
Ihr

Redaktion

9° 58' 21" Ost, 53° 34' 59" Nord
ehemals HoheLuft Brücke

Anschrift:	Redaktionsbüro Mark Bloemeke Eppendorfer Weg 200 20253 Hamburg Tel.: 4 20 12 59 Fax: 48 40 81 22 E-mail: bloemeke@4tel.li www.4tel.li
Illustrationen:	Peter Boué
Schlussredaktion:	Jutta Bloemeke
Layout:	Jörg Baumöel
Freie Mitarbeit:	Heike Hartmann-Heesch Oliver Kube (Film) Oliver Poehl
Druck:	LKO Druckzentrum Nord GmbH, Hamburg
ViSdP:	Mark Bloemeke

Für eingesendetes Bild- und Textmaterial übernehmen wir keine Haftung!

Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge, Abbildungen, Entwürfe, Anzeigen, Pläne sowie Darstellungen der Ideen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung einschließlich des Nachdrucks ohne schriftliche Einwilligung des Verlags strafbar.

Titelbild: Günter Zint / K&K, Foto: Detlef Westerkamp

ZOOM

Hände hoch!

Wann fing das eigentlich an? Bei vielen Moden oder Ticks frage ich mich das. Zum Beispiel das Tanzen mit hochgereckten Armen, das so wirkt, als wolle man sich – im Rhythmus der Musik – ergeben. Ich erinnere mich, dass mal am Tag eines Schlager-Moves oder einer Christopher-Street-Day-Parade in der Hamburger City eine junge Frau an mir vorbei in Richtung des Events lief – mit rhythmisch in die Höhe schießenden Armen. Seit wann macht man das eigentlich?

In diesem Fall kam mir bei der Aufklärung der Zufall zur Hilfe. Ein Zeitungsartikel über den ehemaligen Bundesminister Horst Ehmke war mit einem Foto illustriert, das ihn 1970 auf dem Gartenfest des Bundeskanzlers zeigte. Tanzend. Mit halbhoch erhobenen Armen. Cha-Cha-Cha. So richtig los ging's, glaube ich, dann aber mit John Travolta: „Saturday Night Fever", „Grease"... Eine ganze Generation ist mit Disco aufgewachsen. Und reißt die Arme hoch. Warum auch nicht? Die Verrenkungen bei Charleston, Rock'n'Roll oder Twist waren ja auch weltweit verbreitet. Irgendjemand fing damit an, und die anderen machten es nach.

Das scheint ein angeborener Impuls zu sein. So wie das Gähnen, das ansteckt. Bei mir reicht schon das Wort, und ich muss gähnen. Wissenschaftler haben das mal mit der Urgeschichte der Menschheit erklärt. Wenn der Sippenboss müde wurde, wurde es Zeit für die ganze Großfamilie, die Höhle aufzusuchen. Bei Fischen oder Tauben kann man heute noch ähnliches beobachten. Einer im Schwarm verändert die Richtung, zack machen alle anderen mit. Gäbe ja sonst auch ein heilloses Durcheinander.

Machen wir nun alles nach, was uns andere vormachen? Wohl kaum. Es muss uns irgendwie imponieren. Wie die La Ola! Im Internet steht, dass die Stadionwelle, ohne die es heute gar nicht mehr geht, 1981 in den USA erfunden wurde. Und das rhythmische Hochrecken der Arme bei Fußballern, wenn sie mal ein Tor geschossen haben? Oder das auf dem Bauch-Rutschen bei gleicher Gelegenheit? Scheint irgendwas Ansteckendes zu haben.

Ich gebe zu, dass mir das langsam zuviel wird! Vor allem, weil sich das Nachmachen meist auf das Simple beschränkt. Wer macht schon das imponierende Verhalten anderer nach, wenn es gedanklicher Höchstleistung bedarf? Wenn man sich so richtig anstrengen müsste, um dasselbe zu schaffen. Da bleibt man doch lieber bei den einfachen Gesten. Ist doch viel leichter. Kann jeder. Neue Mode: Wo eigentlich die indirekte Rede hingehört, erhebt man heute im Gespräch die Hände und ahmt mit den Fingern die Anführungsstriche nach. Tüddelchen. Alle meine Gänsefüßchen fliegen hoch!

Also: Wenn ich das sehe, dann kriege ich sooo einen Hals! (Kolumnist erhebt die Hände und legt sie symbolisch um seinen Hals.)

R.O. Kerr

Buchhaus Hoheluft

Hohelufts...

Bestseller im März

Belletristik

1	Der letzte Weynfeldt Martin Suter	€ 19,90	Diogenes Verlag
2	Tausend strahlende Sonnen Khaled Hosseini	€ 22,00	Bloomsbury Berlin Verlag
3	Slam Nick Hornby	€ 17,95	Kiepenheuer & Wisch Verlag
4	Ein winziger Makel Nancy Huston	€ 19,90	Rowohlt Verlag
5	Kind 44 Tom Rob Smith	€ 22,00	DuMont Buchverlag
6	Exit Ghost Philip Roth	€ 19,90	Hanser Verlag
7	Die Wohlgesinnten Jonathan Littell	€ 36,00	Berlin Verlag
8	Das Gesetz der Träume Peter Behrens	€ 24,90	Schöffling & Co.Verlag
9	100 Stunden Jean-Christophe Rufin	€ 19,90	Fischer Verlag
10	Die Mittagsfrau Julia Franck	€ 19,90	S.Fischer Verlag

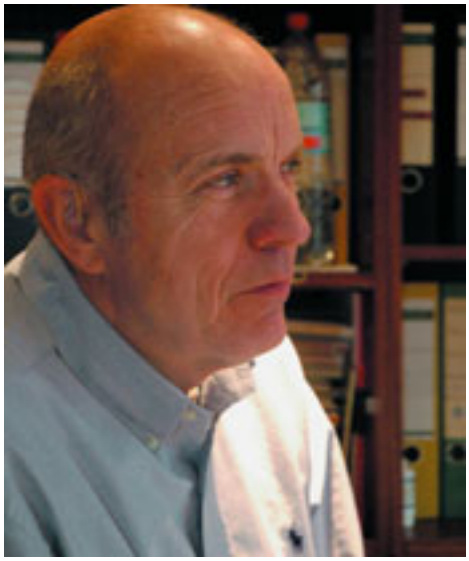
Sachbuch

1	Gomorrha Reise in das Reich der Camorra Roberto Saviano	€ 21,50	Hanser Verlag
2	Hamburg von oben Michael Zapf / Jörn Walter	€ 19,95	Ellert & Richter Verlag
3	Handwerk Richard Sennett	€ 22,00	Berlin Verlag
4	Unser Kampf 1968 Götz Aly	€ 19,90	Fischer Verlag
5	Mein Amerika Erinnerungen an eine ganz normale Kindheit Bill Bryson	€ 19,95	Goldmann Verlag
6	CIA · Die ganze Geschichte Tim Weiner	€ 22,90	Fischer Verlag
7	Der Fischer Weltalmanach 2008 Zahlen. Daten. Fakten Hape Kerkeling	€ 14,95	Fischer Taschenbuchverlag
8	Löwenmutter · Mein Ausbruch aus zwölf Jahren Zwangsehe in Deutschland und der Kampf um meine Kinder · Esma Abdelhamid	€ 17,90	Krüger Verlag
9	Guiness World Records 2008 Das Original Buch der Rekorde	€ 19,99	Bibliographisches Institut
10	Mein siebtes Jahr Die blinden Kinder von Tibet Sabriye Tenberken	€ 8,95	Knaur Taschenbuch

ALLIGATOR
Lederwaren GmbH
Taschenmode
Qualitätsgepäck in Riesenauswahl
Hoheluftchaussee 73
Tel.: 040 / 420 14 07
www.alligator-lederwaren.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

...für Hamburg!
Mit Sicherheit gut umsorgt
HÄUSLICHE PFLEGE · HILFEN IM HAUSHALT
HAUSNOTRUF
Pflege- und Gesundheitsdienst Eimsbüttel / Eppendorf
Langenfelder Damm 61
Tel. 040 / 480 03 40
Unser Pflegetelefon ist 24 Std. erreichbar: 19 212
www.asb-hamburg.de
ASB Arbeiter-Samariter-Bund



Wolfgang W. Springer in seinem Büro in Hamburg-Horn

SlowBaking

Schmecken Ihnen die Brötchen noch? Gibt es überhaupt Brot, das ohne vorgefertigte Industriemischung gebacken wird? Die „Slow Baking"-Bewegung setzt jetzt wieder auf fast verlorengegangene Traditionen. DAS VIERTEL besuchte Wolfgang W. Springer, der bei uns Biobackwaren anbietet, die nach diesem Qualitätsprinzip entstehen

Reine Geschmackssache

Die Backstube durchzieht der Duft von frisch Gebackenem – wie in jeder anderen Bäckerei auch. Bäckermeister Rolf Lorenz – ganz in Weiß – bereitet den Sauerteig vor. Auch daran ist nichts ungewöhnlich. Aber damit hat es sich auch schon, was die Gemeinsamkeiten angeht. Denn hier im „Bio-Backwerk Springer" nimmt man sich viel Zeit. Zeit, die sich auf die Qualität der Brote und Brötchen auswirkt. Bis zu 16 Stunden geht ein Teig, der anderswo in 2 Stunden fertig ist. Wolfgang W. Springer, Bäcker in der vierten Generation, fasst den Vorteil fachmännisch zusammen: „Längere Fermentation und Aromabildung." Mit anderen Worten: Wer in ein Springer-Dinkelbrötchen oder -Ciabatta beißt, schmeckt den großen Unterschied. Das Ergebnis von „Slow Baking".

Alles Handarbeit

Das Logo der Bewegung – eine Schnecke – findet man auf jeder Tüte der Bäckerei, deren Produkte vom „Slow Baking"-Verein zertifiziert worden sind. Aber nicht nur dieses Logo gibt's da zu sehen. Außerdem: das „Bio-Siegel", das Zeichen des „Qualitätsverbundes Umweltbewusster Betriebe", das Symbol für die „Umweltpartnerschaft der Stadt Hamburg". Und noch einige mehr. Bei Springer, das wird auch sofort klar, wenn man die Backstube in Hamburg-Horn betritt, wird Wert auf Qualität und Ökologie gelegt. In Zeiten höchster Industrialisierung und größtmöglicher Rationalisierung setzt der 58jährige Unternehmer auf zeitraubende Handarbeit.

Beinahe wäre das schiefgegangen. Wolfgang W. Springer fällte die Entscheidung, seinen Betrieb auf „Bio" umzustellen, aus persönlichen Gründen. Die Geburt einer Tochter – Springer ist fünffacher Vater – ließ den Gedanken reifen: „Was kann ich für eine künftige Welt Positives beitragen?" Betriebs-

Für Springer kommt nur feinstes italienisches Olivenöl in Frage

Bäckermeister Rolf Lorenz bereitet den Sauerteig vor

wirtschaftliche Kalkulation konnte seinen Enthusiasmus gar nicht erst bremsen. 1991 wurde er Bioland-Vertragsbäcker für Vollkornprodukte.

Klebriger Vorteig

Aber die angestammten Kunden verwirrte, dass mit einem Mal das übliche Sortiment ausgetauscht wurde – und blieben weg. Auch einige der angestellten Bäcker suchten das Weite, als sie plötzlich mit klebrigem Vorteig hantieren sollten. Die Bäckerei, die gerade erst ihr 100jähriges Jubiläum gefeiert hatte, geriet in eine Krise. Großvater Wilhelm Springer hatte zwar den Hamburger Betrieb, den er 1943 vom benachbarten Rauhen Haus übernommen hatte, durch die Notjahre des Krieges und der Nachkriegsjahre steuern müssen – aber damals ging es ja allen schlecht.

100 Prozent „Bio“

Enkel Wolfgang – vor die Frage gestellt, umzukehren oder durchzuhalten – blieb seinen Idealen treu. Er suchte Rat bei dem Hamburger Biobäcker-Pionier Effenberger, eröffnete Filialen an neuen Standorten, schloss unrentable Läden und stellte sich auch selbst vor seine Geschäfte, um Kunden von seinen Ideen und seinen Backwaren zu überzeugen. 1999 war der Betrieb auf 100 Prozent „Bio“ eingestellt. Neu angestellte Bäckermeister trugen das Konzept mit. Warenhäuser wie das Alsterhaus und große Hotels kauften bei ihm ein. Es gab tatsächlich die anspruchsvolle Kundschaft, die sich nicht mit luftigen Brötchen aus industriellen Backtriebmitteln abspeisen lassen wollte.

Vor der Backstube steht Wolfgang Springers Auto mit einem Anti-Genfood-Aufkleber. Genmanipuliertes lehnt er ab – wie seine Kunden und seine Lieferanten auch. Er bezieht sein Biogetreide regional, z. B. vom Lämmerhof in Schleswig-Holstein. Zu 90 Prozent haben die Rohstoffe Demeter-Qualität. Gerade ist er Fördermitglied bei „Foodwatch“ geworden, einer Verbraucherschutz-Organisation, die Ex-Greenpeace-Chef Thilo Bode gegründet hat. Heute kann Springer, der seine Geschäfte aus einem kleinen Büro über der Backstube leitet, auf einen beständigen Trend in der Gesellschaft setzen. Und um der Konkurrenz der Billigketten nicht nur ökologische sondern auch ökonomische Argumente entgegenzusetzen, kauft er immer mal bei denen ein. Der letzte Test ergab: Seine Brötchen sind zwar teurer, aber dafür auch durchschnittlich 25 Prozent schwerer als deren „Luftgebäck“. ◆

Hier gibt's „Slow Baking“

In der Backstube im Horner Weg 129 finden von Zeit zu Zeit Führungen für Kinder- und Elterngruppen statt. Kontakt: www.springer-bio-backwerk.de. In unserem Viertel hat das Springer Bio-Backwerk drei Standorte: Eppendorfer Baum 47, Eppendorfer Landstraße 84, Grindelhof 7. Außerdem gibt es die Backwaren von Wolfgang Springer in sämtlichen Effenberger-Filialen und in den renommiertesten Hotels der Stadt.

Fotos: Bloemeke

Die „Liverbirds" waren die berühmteste Frauenband der Beat-Epoche – und Ikonen des „Star-Club". Dort erlebten die Engländerinnen einen Höhenflug. „Wer da gespielt hat, ist musikalisch besser wieder rausgekommen", sagt „Liverbird"-Bassistin Mary Dostal über die Entstehung des „Hamburg Sound", dem Ende des Monats ein Festival im HamburgMuseum gewidmet ist. DAS VIERTEL sprach mit Mary Dostal über ihre Zeit als Musikerin

„Es war schon toll, auf der Bühne zu stehen"

Die Liverbirds auf dem Liverbuilding in Liverpool

Der Mai 1964 war ungewöhnlich warm, die Alster lag im Sonnenschein, als die vier jungen Frauen aus Liverpool im Taxi zum „Hotel Pacific" fuhren. Der erste Eindruck von Hamburg hätte nicht besser sein können. Mary McGlory, Valerie Gell, Pamela Birch und Sylvia Saunders hatten einen Vertrag mit Manfred Weißleder in der Tasche, der ihnen Auftritte im berühmten „Star-Club" garantierte. Die „Liverbirds" waren dort seit Wochen angekündigt.

Brutstätte für Beat-Bands

Liverpool zu Anfang der 60er Jahre – die ideale Brutstätte für Beat-Bands. Auch Mary hatte sich von zwei Cousinen 1962 dazu überreden lassen, eine Gruppe zu gründen. Die erste Gitarre war schnell auf Raten gekauft, ein Bandname – „The Squaws" – rasch gefunden, und das Outfit aus Lederwesten und schwarzen Hosen sofort besorgt. Nur mit den musikalischen Fähigkeiten haperte es noch etwas. Na und?! Die Squaws tauchten überall in der Stadt auf, wo was los war, und schon vermeldete eine Zeitung „Englands erste Frauenband". Bevor sie ihr Können beweisen mussten, kamen Valerie und Sylvia zur Rettung: Sie suchten Bassistin und Rhythmusgitarristin. Valerie konnte sogar schon Shadows-Stücke nachspielen. Der erste Schritt in die richtige Richtung.

Termin bei Brian Epstein

Das Ende der Squaws bedeutete den Start der „Liverbirds", benannt nach den Vogelfiguren, die vom Dach eines Reederei-Hochhauses auf Liverpool (historische Aussprache: Leiwerpuhl – daher Leiwerbörds) herabsahen. Neue Band, neues Glück. Die Mädchen gingen tagsüber zur Arbeit, übten abends von 7 bis 10, traten an Wochenenden auf und hatten auch schon bald einen Manager. Marys Eltern sahen die Entwicklung ihrer 17jährigen Tochter, die eigentlich Nonne werden wollte, mit gemischten Gefühlen, drängten sie, mit der Musik aufzuhören. Es sollte schlimmer kommen: Die „Liverbirds" merkten, dass ihr Manager sie übers Ohr haute, und beschlossen, sich in London einen neuen zu suchen. Sie wussten auch schon wen: Für sie kam allein „Beatles"-Manager Brian Epstein in Frage!

Das Geld reichte nur für eine einfache Zugfahrt in die Hauptstadt, der Mut nur für den Besuch eines Cafés am Piccadilly Circus. Und da begann der märchenhafte Aufstieg der „Liverbirds". Mary: „Wir hatten uns einen Tisch am Fenster ausgewählt und sahen plötzlich Brian Epstein vorbeigehen. Raus auf die Straße und hinterher!" Brian flüchtete, die Mädchen rannten – und erwischten ihn. Erst leugnete er seine Identität, dann hörte er ihre Geschichte und gab ihnen einen Termin zum Vorspielen. Dass sie nicht bei ihm landeten, lag allein am „Star-Club". Epstein bezahlte die Rückfahr-Tickets nach Liverpool, wo Henry Henroid, ein Talent-Scout des Hamburger Clubs, sie entdeckte. Gigs mit den „Rolling Stones" und den „Kinks" folgten. Dann zurück nach London, wo sie auf die Abreise nach Hamburg warteten. Dort trafen sie auf den legendären DJ Jimmy Savile, lernten den Produzenten Mickie Most kennen. Und wurden von den „Kinks" ins Studio eingeladen.

Mit den Kinks im Studio

Vor dem ersten Auftritt an der Großen Freiheit schrieben sie noch Musik-Geschichte. Mary: „Den Kinks waren die Instrumente gestohlen worden, so nahmen sie kurzentschlossen ‚You Really Got Me' mit unseren Gitarren auf. Weil noch Aufnahmezeit blieb, sang Valerie danach ein Stück zum Gitarrenspiel von Ray Davies – begleitet von Mick Jagger am Tamburin." Aber ihr Traum blieb der „Star-Club"! Vorhang auf: Die „Liverbirds" sind angekommen – „Peanut Butter". Darauf hatte das Publikum monatelang gewartet. Frenetischer Beifall. Die vier Liverpudlians schweben im Musikhimmel:

DJ Jimmy Savile mit Valerie Gell, Pamela Birch, Sylvia Saunders und Mary McGlory (von links)

Die Anfänge in Liverpool

Mary Dostal heute – mit Ehemann Frank

Manfred Weißleder wird ihr Manager, sie begleiten Chuck Berry während seines Gastspiels, werden von ihm als Vorgruppe in die Berliner Deutschlandhalle engagiert. Bedingung: Sie dürfen keinen Berry-Titel spielen.

Erfolg mit Chuck Berry

„Schon bald waren wir durch unser Repertoire durch", erinnert sich Mary, „da haben wir einfach ‚Roll Over Beethoven' gespielt. Das Publikum flippte aus vor Begeisterung." Anstatt sie zu feuern, wollte Berrys Manager sie für die USA verpflichten. Die „Liverbirds" blieben im „Star-Club" und bei Weißleder, der ihnen die Bedingungen in Amerika düster ausmalte.

Ihre erste Platte erschien auf dem „Star-Club"-Label, produziert von Hans R. Beierlein. Die zweite nahm Siggi Loch in der Harburger Friedrich-Ebert-Halle auf. Aus vier Monaten „Star-Club" wurden vier Jahre. Sie erleben die Blütezeit des Clubs und den Niedergang. „Beat Club", Tourneen durch Dänemark und Holland – dann kommt doch noch einmal das Angebot für Weltruhm. Und diesmal nehmen die „Liverbirds" an. Die Firma Yamaha rüstet sie mit neuen Instrumenten aus und fliegt sie nach Japan. Ein neuer Höhepunkt ihrer Karriere und gleichzeitig der Endpunkt.

Unvergessen in Liverpool und in Hamburg

Denkt Mary Dostal gern an die Zeit in St. Pauli zurück? Die Erinnerungen sind gemischt: „Als wir ankamen, schockierte mich das Prostituiertenmilieu. Wir haben das Geld, das uns auf die Bühne geworfen wurde, in die Kirche nebenan gebracht, und ich habe für die leichten Mädchen gebetet." Aber: „Es war schon toll, auf der Bühne zu stehen, und es war toll, mit den Freundinnen zusammen zu sein!" Die vier sind immer noch befreundet, drei blieben in Hamburg wie Mary, die hier den Textdichter und Produzenten Frank Dostal heiratete. Ihren 60. Geburtstag feierte Mary mit den „Liverbirds" in Liverpool und trat dort mit Bands aus der Vergangenheit auf. In der Stadt am Mersey ist sie nicht vergessen. In Hamburg auch nicht. Kürzlich kaufte sie hier ein – in unserem Viertel, wo sie auch wohnt. „Damals im Hotel Pacific mussten sie ja nicht selbst einkaufen", sprach sie dort ein Kunde an.

Am 29. und 30. März 2008 findet im HamburgMuseum (http://www.hamburgmuseum.de) das HAMBURG SOUND FESTIVAL 2 statt. Mit dabei: die „Liverbirds" ◆

Fotos: privat

Verkehrsunfall?

P§R

www.DerAutorechtler.de
Peter Rindsfus Rechtsanwalt · Tel. 42 10 72 - 0

Institut für Energetik

Meridiandiagnose · Störfeldmessung · Energiepunktur
Akupunktur · pulsierende Magnetresonanzsysteme
Vollspektrale Leuchtmittel · E-Smogschutzgeräte

Mitglied EATCM

Christiane Schweigmann
Mo-Do 14 - 17 Uhr
und nach Vereinbarung
Fon: 040-48 63 56
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

CASA DE COLOR

Leben in Farbe

Eppendorfer Weg 189
Tel. 41 40 58 59 · www.casadecolor.de
Di.– Fr. 11 – 19 Uhr, Sa. 11 – 15 Uhr

Der Maler

– Georg Walpert –
Malermeisterbetrieb
Sämtliche Maler- und Lackierarbeiten.
Fachmännisch und individuell.
Marmorierungen, Möbellackierung,
Auslegeware. Altbaurestauration,
Wärmedämmung innen und außen,
Trockenbauarbeiten,
Fassadengestaltung etc … preiswert u.
zuverlässig auch am Wochenende.
Unverbindliche Kostenvoranschläge!
Tel: 226 989 25-34, Mobil: 0177-716 36 26
www.der-maler-hamburg.de

Samtleben & Guggenheim: Buchhändler im Café

Der Koch als Heiratsvermittler

Mit der Eröffnung vom Café Leonar und dem Jüdischen Salon am Grindelhof kehrt ein Stück jüdische Kultur ins Quartier um die Talmud-Tora-Schule zurück.

Den Traum von einem Café als Kulturtreffpunkt hatte die heutige Geschäftsführerin Sonia Simmenauer schon immer. Als sie dann im April 2007 erfuhr, dass die Druckerei Fläschner ihre Räume aufgeben würde, griff sie zu. „Was gibt es als Treffpunkt angenehmeres als ein Kaffeehaus, das an sieben Tagen der Woche geöffnet ist und ein Salon, in dem man sich trifft, Zeitungen liest, Lesungen zuhört, Bilder betrachtet oder an Workshops teilnimmt?", fragt Simmenauer und schnell wird klar, dass dies nur eine rhetorische Frage ist. Über 40 nationale und internationale Zeitungen und Zeitschriften laden im Café zum Lesen und Verweilen ein, in einer mit einem ausgesuchten Sortiment und durch eine mit jüdischen Themen erweiterte Abteilung der Buchhandlung Samtleben & Guggenheim kann man zusätzlich schmökern, und mit Workshops, Ausstellungen und Lesungen gibt es im Salon ein vielseitiges Programm. „Alle Veranstaltungen sollen einen kleinen jüdischen Bezug haben, der auch ruhig kontrovers sein kann", sagt Simmenauer.

Alte jüdische Rezepte

Neben Kaffee- und Teespezialitäten, Weinen und Cocktails sorgt eine kleine Auswahl an Speisen für das leibliche Wohl. Einige der Gerichte werden nach alten jüdischen Rezepten zubereitet: Mezze (Salate), Suppen, z. B. Goldene Joich mit Kreplach oder Kneidlach (Hühnerbrühe mit ravioliähnlicher Einlage oder Knödeln). „Oft liegt die Tradition schon in der Auswahl und Mischung bestimmter Gewürze", erklärt Simmenauer. „Die aber wird natürlich nicht verraten ..." Am Wochenende kann ausgiebig gefrühstückt werden, Bagel, Schnitten und Brötchen, Obst, Joghurt, Müsli, Käse- und Wurstplatten. Alle Wurstwaren kommen übrigens aus einer koscheren Metzgerei in Straßburg.

„Leonar"-Chefin Sonia Simmenauer

Ebenfalls nach jüdischen Rezepten sind die hausgemachten Kuchen: Mohn-, Käse oder Marmor, Rugelach (Quarkgebäck) oder Schnecken mit Zimt oder Mohn. „Vielleicht können wir auch irgendwann bestimmte Speisen zu besonderen Gelegenheiten anbieten", sagt Simmenauer, „wie ungesäuertes Brot zum jüdischen Osterfest."
„Das Café Leonar ist nicht nur ein weiteres Café", schließt sie, „es ist eher, als ob ein Stück Geist hier ins Viertel zurückkehrt. Für mich ist es die Erfüllung einer Sehnsucht."

Und dazu braucht es eben noch ein bisschen mehr als eine traditionelle Mischung von Gewürzen ... Meir Shalev hat es in „Judiths Liebe" schön ausgedrückt:

„Der Koch ist nichts als ein Heiratsvermittler", sagte Jakob abschließend.
„Zwischen Fleisch und Gewürzen?" fragte ich.
„Nein. Zwischen den Mahlzeiten und dem, der sie isst (...)."
„Schmeckt es dir, Sejde?" fragte er nach kurzem Schweigen.
„Sehr gut."
„Dann ist die Vermittlung gelungen. Eß, mejn Kind."

Heike Hartmann-Heesch ◆

Café Leonar
Grindelhof 59, Telefon 42 31 31 16,
www.cafeleonar.de
Veranstaltungen im Jüdischen Salon am Grindel e.V. unter
www.salonamgrindel.de

Fotos: Curt Fissel (2), Hartmann-Heesch (1), K.-J. Pazzini (1)

Disziplin, Macht, Wahnsinn ...

Totalitarismus – ein in vielen Ecken der Welt noch immer aktuelles Thema. Aber auch in Deutschland? „Die Welle" (ab 13. März in den Hamburger Kinos), ein neuer Film mit Jürgen Vogel, regt auf ebenso spannende und unterhaltsame wie intelligente Weise zum Nachdenken an.

Ein modernes Gymnasium, irgendwo in Deutschland: Studienrat Rainer Wenger (Jürgen Vogel) wird nicht nur wegen seiner herzlichen, unkomplizierten Art, sondern auch wegen seiner im Vergleich zum Rest des Kollegiums engagierten und wenig konventionellen Lehrmethoden von seinen Schülern verehrt. Kurz vor den Ferien steht wie in jedem Jahr eine Projektwoche an, dieses Jahr zum Thema „Staatsformen". Wenger freut sich darauf, den Jugendlichen die Anarchie nahezubringen. Nur leider ist das Thema bereits vergeben, und der linke Ex-Punk muss sich ausgerechnet mit der ungeliebten Autokratie begnügen. Zunächst widerwillig beginnt er mit dem Unterricht. Schon bald entbrennt allerdings eine Diskussion, die den Erzieher dann aber doch interessiert. Die Schüler sind nämlich einhellig der Meinung, dass es eine Diktatur hier und heute nicht mehr geben könne. Das habe Deutschland hinter sich.

Wer nicht mitmacht, wird gemobbt

Die scheinbare Unumstößlichkeit dieser Ansicht bringt Wenger auf die Idee, ein Experiment zu wagen. Er ernennt sich selbst zur Leitfigur seiner Klasse, stellt Slogans wie „Macht durch Disziplin", neue Regeln und Kleidervorgaben während des Unterrichts auf. Was zunächst harmlos beginnt und nach anfänglicher Skepsis schnell bei den meisten Schülern Begeisterung und sogar eine Bewegung mit dem Namen „Die Welle" auslöst, entwickelt innerhalb von Tagen eine gefährliche Eigendynamik. Wer sich nicht der Gruppe anschließt, wird gemobbt. Es kommt sogar zu gewalttätigen Aktionen außerhalb der Schule. Der pädagogisch angelegte Versuch gerät zusehends außer Kontrolle. Wenger erkennt, dass er etwas ins Rollen gebracht hat, das nur noch schwer zu stoppen sein wird. Wenn überhaupt ...

Pflichtlektüre an Schulen

Auch an den meisten höheren Schulen in unserem Viertel gehört „Die Welle", der 1981 erstveröffentlichte Roman des Amerikaners Morton Rhue, zur Pflichtlektüre in der Mittelstufe. Nach einer US-TV-Adaption in den Achtzigern wurde die auf einem tatsächlichen Experiment an einer kalifornischen Highschool basierende Story nun deutlich aufwendiger und mit einem der beliebtesten deutschen Schauspieler, dem Hamburger Jürgen Vogel, erstmals für die große Leinwand umgesetzt. Vogels junge Mitspieler (allen voran der aus dem vielfach ausgezeichneten, ebenfalls von Regisseur Dennis Gansel inszenierten NS-Drama „Napola" bekannte Max Riemelt) wirken aufgrund ihrer Darstellung, aber genauso dank der klugen, dennoch lebensnahen Dialoge immens authentisch. Gerade deshalb funktioniert „Die Welle" und ist ein Film, den Eltern und Jugendliche, Schüler und Lehrer zusammen sehen und diskutieren können bzw. sollten. Gesprächsstoff gibt es garantiert jede Menge.

Oliver Kube ◆

Fotos: Promo

URSULA VOLLBORN
KOSMETIK
MARIA GALLAND
MANSTEINSTRASSE 27 • 2 ETAGE • 20253 HAMBURG
TEL. 040/56 00 92 54 • FAX 040/56 00 91 94

Für Ihre Gesundheit!
Oberdörffers Apotheke
seit 1531
Hamburg, Hoheluftchaussee 56
Telefon 420 13 23

KINDERMODEN
KLEIN GROSS
Mareike Tasdelen
Öffnungszeiten
(040) 374 29 099
0178 - 51 22 244

Optiker Prigge
BRILLEN - KONTAKTLINSEN
Hoheluftchaussee 56 - 20253 Hamburg
Telefon 420 27 91 · www.optiker-prigge.de

KARO/4 U-FELDSTRASSE
FLOH JEDEN SAMSTAG
SCHANZE
ANTIK-, FLOH- markt & kultur
Alte Rinderschlachthalle und Aussenflächen, 8-16 h. Neuer Kamp 30
Tel. 040-270 27 66
www.marktkultur-hamburg.de
SCHÖNER TRÖDELN

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

„Klein ganz Groß“ jetzt größer!

Schon seit ein paar Jahren ist Mareike Tasdelens Laden „Klein ganz Groß“ eine beliebte Mode-Adresse für Kids und Damen. Jetzt reichten die 23 Quadratmeter für ihr erweitertes Angebot nicht mehr. Seit dem 16. Februar ist „Klein ganz Groß“ viel größer am Eppendorfer Weg 207 – auf zwei Stockwerken zu Hause.

Auf der Terrasse im ersten Stock können jetzt die Herren entspannt einen Kaffee schlürfen, während die Dame im Kaminzimmer nebenan in gemütlicher Atmosphäre Festtagsmode für den besonderen Anlass anprobieren, die man hier übrigens auch leihen kann. Für die Kleinen gibt es eine schöne Spielecke, in der sie sich ein bisschen austoben dürfen, wenn sie mit ihren Einkäufen fertig sind. Denn das Schwergewicht liegt natürlich bei „Klein ganz Groß“ noch immer auf der Mode für Kids. Hier bietet Mareike Tasdelen, selbst Mutter einer 4jährigen Tochter, Markenklamotten von Petit Bateau, Eager Beaver, Riverwoods – hier auch die Damenkollektion – oder 3Pommes. Und Schuhe von Converse und Giesswein sind neu im Sortiment. Damit Sie Ihre Einkäufe problemlos erledigen können, hat das Geschäft jetzt auch verlängerte Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 bis 13.30 Uhr und 14.30 bis 17.45 Uhr, donnerstags sogar bis 20 Uhr. Und am Samstag steht Ihnen das tolle Angebot von 10.30 bis 16 Uhr zur Verfügung.

Klein ganz Groß
Eppendorfer Weg 207 · 20253 Hamburg · www.kidsfashion-mareike.de

Neubeginn an der Bismarckstraße

Ab April wird die „Galerie Hoheluft“ ihren Kunden nur noch in der „Galerie Ambiente“, Bismarckstraße 130/ Ecke Hoheluftchaussee, zur Verfügung stehen. Zum 31. März schließen Monika und Horst Renner ihren Standort an der Hoheluftchaussee 71. Der Schlussverkauf läuft mit Turboangeboten – bis zu 80 Prozent Preisnachlass.

Eine Ära geht zu Ende, doch nicht ohne Neubeginn. Ende März verlassen die Renners ihr altes Geschäft, in dem sie auf zwei Etagen seit über 20 Jahren professionelle und hochwertige Rahmungen für Bilder, Postkarten abseits des 08/15-Angebots, Kunstdrucke und Originale angeboten haben. Auch von außen war das Geschäft mit dem Michelangelo-Zitat an der Fassade eine Bereicherung für die Hoheluftchaussee. Jetzt geht es in den schönen, modernen Räumen an der Bismarckstraße unter dem schönen Namen „Galerie Ambiente“ weiter. Horst Renner: „Wir werden unser Angebot auf unsere Kernkompetenz reduzieren.“ Deswegen bekommt man jetzt in der Hoheluftchaussee auch noch viele schöne Accessoires für den Esstisch – speziell jetzt zu Ostern für unglaublich reduzierte Preise.

Galerie Hoheluft
Hoheluftchaussee 71, bis 31. März!
Galerie Ambiente
Bismarckstraße 130 / Ecke Hoheluftchaussee

Fotos: Bloemeke

West-Kanada bei St. Markus

Am 25. März präsentiert Optiker Reinhard Prigge seine neueste digitale Diaschau: „Von Vancouver bis Vancouver – 5000 Kilometer im zweitgrößten Land der Erde."

Dabei liegt der Schwerpunkt natürlich nicht nur auf Vancouver, „British Columbias quirliger Metropole", sondern es wird auch viel traumhafte Natur zu sehen sein wie etwa die Wasserfälle im Wells Gray Park oder die Nationalparks Jasper und Banff.

25. März, 20 Uhr Gemeindehaus St. Markus, Heiderstraße 1.

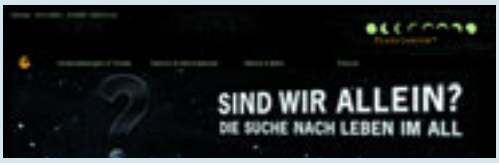
Fotos: Prigge (1), Promo

Aus dem Netz gefischt!

Eine kunterbunte Reise durch die Wunderwelt des Internet bieten wir Ihnen in diesem Monat an. Es geht nach ganz unten, dann hoch hinaus, für Ordnung liebende Leseratten ist auch etwas dabei, und die Kunstliebhaber unter uns sollen zum Osterfest auch nicht leer ausgehen.

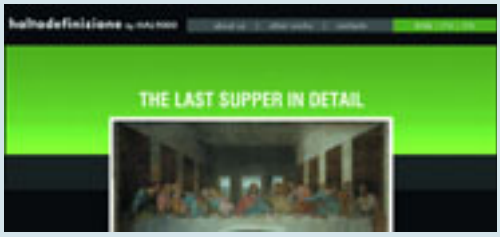
Beginnen wir ganz unten und zwar bei www.unter-hamburg.de. Der 2006 gegründete Verein „unter-Hamburg" dokumentiert die Geschichte unterirdischer Bauten in Hamburg und bietet zu diesem spannenden Thema Seminare und Exkursionen an. Über die aktuellen Termine kann man sich auf der Webseite des Vereins informieren.

Aus der klaustrophobischen Enge der Weltkriegsbunker machen wir nun einen Riesensprung in die unendlichen Weiten des Universums. Dass ein Besuch des Planetariums im Hamburger Stadtpark immer eine lohnenswerte Sache ist, versteht sich von selbst. Wer sich vorab über das laufende Programm informieren möchte, kann das unter www.planetarium-hamburg.de. Klicken Sie auf der Startseite einmal die Rubrik „Sterne & Mehr" und hören sich den aktuellen Podcast an.



Wenn sich in Ihrem Bücherregal mehr als nur die drei Bände des Hamburger Telefonbuchs befinden sollten und Sie gerne den Überblick über ihre Privatbibliothek behalten wollen, dann schauen Sie sich doch einmal www.bibliographix.de an. Mit dieser kostenlosen Literaturverwaltung haben Sie ihre literarischen Schätze immer unter Kontrolle.

Und zu guter Letzt, wie versprochen, der Linktipp zu Ostern. Das letzte Abendmahl von Leonardo da Vinci zählt mit zu den bedeutendsten Kunstwerken der Welt. Alle, die nicht über Ostern nach Mailand fliegen können oder wollen, können sich das Gemälde nun in aller Ruhe und bis zum feinsten Pinselstrich auf www.haltadefinizione.com ansehen.



Querschnitte – Galerie Goethel

Seit über drei Jahren bietet der Eimsbüttler Galerist Jens Goethel mit seinem zeitgemäßen Konzept der temporären Galerie jungen Künstlern die Möglichkeit, ihre Werke einem kunstinteressierten Publikum zu präsentieren. In stets wechselnden, häufig ungewöhnlichen Ausstellungsräumen gewährt er damit neue Perspektiven auf zeitgenössische Kunst aus den Bereichen Malerei, Zeichnung, Grafik, Fotografie und Objektkunst. Mit sicherem Gespür für vielversprechende Talente hat er in bisher fünf verschiedenen Locations die kreative Bandbreite junger Kunstschaffender vorgestellt, die ihre Ausbildung an renommierten Kunsthochschulen absolviert haben. Dabei sind Absolventen der mittlerweile in Kunstkreisen hochgefragten Leipziger Schule und Schülerinnen von Neo Rauch ebenso vertreten wie Schüler von Paco Knöller aus Bremen, Norbert Schwontkowski aus Hamburg und examinierte polnische Künstler.

So begeistern großformatige, farbintensive Ölmalereien und kleinformatige Zeichnungen in Aquarell-, Tusche- und Collagetechnik, realistische wie verfremdende Fotografien und anregende Objektkunst. Die technisch gekonnte Umsetzung alltäglicher Lebenssituationen lädt ebenso zur intensiven Betrachtung ein wie die Reflexionen über die moderne Konsumwelt und die sensible Darstellung zwischenmenschlicher Beziehungen.

Das Konzept der temporären Galerie überzeugt mit seiner ihm innewohnenden Flexibilität und der Möglichkeit, junge Kunst in einer experimentierfreudigen Schaffensphase zu entdecken. In einem Querschnitt der vergangenen Ausstellungen werden nun in der „kulturreich Galerie" in der Wexstraße 28 ausgewählte Werke dieser jungen Künstler erstmals zusammen der Öffentlichkeit präsentiert.

Galerie Jens Goethel, kulturreich Galerie, Wexstrasse 28, 13. März. – 06. April, Mo - Sa. 11–18 Uhr, Do 11–22 Uhr

Der Kleinanzeigenmarkt

Kontakte

Stierfrau 65 NR sucht Reisepartner oder –Partnerin für Reisen ins Inn- und Ausland und für andere Unternehmungen. Te. 44 71 64

Unattraktive pummelige Sie, 36, sucht IHN, bis 48 J., dem nicht nur das Aussehen wichtig ist. Tel. 01520 23 83 598

Verkaufe

Fahrradheckträger für Anhängerkupplung für 2 Fahrräder 30 Euro.Tel 98 23 95 66

Verkaufe Grundig Farbfernseher 51 cm Bildschirm, Schalter defekt, für Bastler VB 100 Euro. Tel. 641 62 73

Dual Schallplattenspieler GS 430, im guten, gepflegten Zustand mit Org.-Bedienungsanleitung zu verkaufen. Tel. 0172/ 442 46 84

Verkaufe: Federtaschenkernmatratze 200 cm x 90 cm, neu, unbenutzt, 25 Euro. Zu besehen Donnerstag 20 Uhr im Winzeldorfer Weg 6, 20251 Hamburg

Elektr. Schreibmaschine Olivetti, ET 111 + 7 Typenräder + 2 Carbonbänder, Bed.-Anleitung, VB 70 Euro. Tel. 420 83 46

Leder-Lady-Arbeitsstiefel, 8 1/2, quasi neu, mod. Schwarz Nubuck, absorb. Fußschweiß, inkl. Produktionsbeschreibung. Te. 420 83 46

Verkaufe: „implosion" Heft 1-147, „Raum + Zeit", Heft 73-151, „Sagenhafte Zeiten" 1995-2007. Gegen Gebot, Tel. 511 66 34

Verkaufe wg. Büroaufgabe Faxgerät Olivetti Fax-Lab 200, komplett mit Telefon- und Kopierfunktion. Preis 30 Euro. Tel. 420 00 44

Bett, 1,50 x 2 m, transportfreundlich, kmpl. M. Latex-Matratze, 30 Euro. Tel. 420 83 46

Zwei Klappfahrräder 70er Jahre, optisch und technisch gut. Zusammen 90 Euro oder à 50 Euro. Tel. 0179 63 27 555

Damen-Steppschuhe, Gr. 6, komplett. Tel. 420 83 46

Suche

Wer hat die CDs von Rolf Schroetder, „Ganz klein und beziehungsweise" und könnte mir diese kopieren zum Eigengebrauch? Tel. 01520 23 83 598

Wer verschenkt funktionsfähigen PC, sollte noch zum Bewerbungsschreiben tauglich sein. Tel. 01520 23 83 598

Wer würde mit uns W 36, M 6 + W 6 eine WG gründen, Raum Eppendorf, Eimsbüttel, Altona. Tel. 01520 23 83 598

Suche Mitfahrgelegenheit nach Walsrode. Tel. 1520 23 83 598

Unterricht

Erfahrene humorvolle US-Lehrerin erteilt qualifizierten Englisch-Unterricht für alle Stufen/Konservation/Bewerbungen/Reisevorbereitung. Tel. 46 09 36 99

Singst du schon oder zweifelst du noch? Sängerin (Jazz, Pop, Soul) gibt nach Babypause wieder prof. Gesangsunterricht mit Humor und Schmackes! Te. 279 11 92

Englischunterricht, Privatunterricht-Kommunikation-Grammatik-Lektüre in ihrem Haus. Tel. 0179/39 11 957

Therapie

Entspannung erleben, Entspannung erlernen, in Kursen oder Einzelarbeit. Neue Weite - Annette Schneider, Entspannungstherapeutin. www.neue-weite.de, Tel: 18 20 43 28

Heilende Hände. Übertragung von feinstofflichen heilenden Energien durch sanftes Auflegen der Hände. Britta Lindner Tel. 41 35 25

Bespreche Warzen, Myome, Neurodermitis, Gürtelrose, Psoriasis uvm. Tel. 38 80 64, mobil: 0178/354 23 82

Jobangebote

Nachhilfe-Institut sucht Lehrkräfte, besonders für Einzelnachhilfe. Alle Fächer. Tel. 42 10 24 53

Jobgesuche

Pflegehelferin sucht neuen Wirkungskreis nur in Eimsbüttel. Tel. 01520 23 83 598

Bürohilfe m. gutem Englisch, Organisations- und Vertriebserfahrung, selbstständiger Arbeitsstil, stundenweise. Tel. 420 83 46

Frau, Anfang sechzig, mit medizinischer und pädagogischer Ausbildung sucht Job bis 355 Euro. Tel. 49 37 85

Ich flicke Ihr Fahrrad – auch unterwegs, im Schnelldienst und nach Feierabend. Tel. 0176/530 836 57

Reife Frau begleitet im Alltag noch reifere Frau ins Theater, Kino, beim Einkaufen, Behördengang, Spaziergang, Spielen und Vorlesen. Te. 420 83 46 bis 18 h

Vermiete

Hoheluft-West: Lagerfläche, 12 qm, in einem Hochbunker zur Mitnutzung, ggf. Kleingewerbe zu vermieten, 70 € Miete, 150 € Kaution. Tel. 28 41 99 46

Oft einsames Kanu in Eppendorf sucht Nutzer gegen ca. Jahresmiete von 70 Euro (Bootshausanteil). Auch Singles: Direkt an Alster, leicht zu schieben. Tel. 0163/ 436 49 66 oder 040/460 490 66

Mietgesuche

RGaleristin, 32, NR, sucht 1-2-Zi.-Whg. zum 1.3. od. später in Eimsbüttel/Umgebung. Gerne m. Balkon u. Einbauküche. Tel. 420 37 42

Ehrenamtlich tätige Rentnerin sucht 2-2,5 Zi.-Whng., 1. oder 2. St., gern m. Balkon, keine Nachtsp.Hzg, in Hoheluft-West/Ost (auch Grenzen zu Eimsb. od. Eppendf.), max. 550 Euro. Tel. 40 19 65 87

Freundliches, gutsituiertes Paar sucht 4 Zi.-Wohnung mit Balkon u. Badewanne in Eimsbüttel, Hoheluft, Eppendorf o. Winterhude. Tel. 0179-455 61 97

Zu verschenken

Zu verschenken für Bastler: Farbmonitor Belinea MTR II, Jg. 1998. Tel. 180 53 583

FREURÄUME

nestler
RAUM & AMBIENTE
Individuelle Gestaltung von Innenräumen.
Konzept und Beratung.
www.nestlerraum.de
Tel: 040 420 57 80

März

Samstag 1. März

Stadtführung
„Nachts, als die Deiche brachen... Sturmflut 1962"
14.00 Rathaus, Haupteingang

Kindertheater
Die wilden Hühner
ab 7 Jahre
16.00 Theater Zeppelin

Konzert
Vocal Express
A-Cappella-Chor präsentiert Pop und Jazz
20.00 BiB

Konzert
Live: Massel Klezmorim feat. Lutz Elias Cassel
Hob hehot heim - Eine musikalische Reise durch die Geschichte der Juden
20.30 goldbekHaus

Literatur
Black History Month
21.00 Kulturhaus 73

Musik
Sinners
Rock'n'Roll Show
21.00 Music Club Live

Kickerturnier
Kicking Horses
21.00 Pony Bar

Sonntag 2. März

Stadtführung
„Kathedralen des Verkehrs - eine Stadt- und Untergrundbahnspazierfahrt"
10.00 Bahnhof Dammtor, Ausgang Planten un Blomen

Film & Lesung
Hitlerjunge Salomon
Gast: Shlomo Pevel
11.00 Abaton

Kindertheater
Die wilden Hühner
ab 7 Jahre
11.00 Theater Zeppelin

Kinder
Theatergruppe „Dünnes Eis"
Improvisationstheater
11.00 Kulturhaus Eppendorf

Film & Theater
Mädchen in Uniform
Gast: Matthias Wagner
13.00 Abaton

Stadtführung
„Skandinavien in Hamburg 1933-1945" Spurensuchen
14.00 Burchardplatz vor der Haspa

Jugendliche Theaterschule
„Junge Mimen"
„Frühlings Erwachen"
15.00 Kulturhaus Eppendorf

Theater Kids
Kinder spielen für Kinder
Komische Szenen
15.00 goldbekHaus

Konzert
„Sternenpromenade"
mit A. Raytchev (Piano) & T.W. Kraupe (Sternenschau)
20.00 Planetarium

Tatort Klub
Krimifieber im Hinterzimmer
20.00 Pony Bar

Liedermacher-Abend
„Pervers Gut Show"
20.15 Mathilde Literaturbar

Montag 3. März

Ausstellung
Eröffnungsveranstaltung Wissenschaft-Planung-Vertreibung-Der Generalplan Ost der Nationalsozialisten
18.00 Staatsbibliothek

Filzwerkstatt
„Seeblüten", ein gemeinsames Wandbild filzen
18.00-23.00 PianaPforte

Musik
Live: Kannemann (HH), Norman Palm (B)
Singer, Songwriter
20.00 Pony Bar

Vortrag
Funktion und Bedeutung internationaler Strafgerichte
20.00 HIS

Musik
Mala Leche Latin, Soul, Funk
21.00 Music Club Live

Dienstag 4. März

English Conversation
16.00-17.30 PianaPforte

Ausstellung
Wissenschaft-Planung-Vertreibung-Der Generalplan Ost der Nationalsozialisten
bis 3. April Staatsbibliothek

Workshop
Intuitives Schreiben
immer dienstags
18.00-19.30 PianaPforte

Gespräch
Wie Roboter das Denken lernen
19.00 Körber Forum

Hörspiel
„Ein perfekter Freund"
19.30 Planetarium

Lesung
Ake Edwardson, „Rotes Meer"
20.00 Literaturhaus

Musik
Stony Waters
trad. Rhythm and Blues mit Rock'n'Roll Einfluss
21.00 Music Club Live

Club
Beats 'n Bar Session - Hamburg Schmuf
21.00 Pony Bar

Mittwoch 5. März

Kinderliteratur
Max Eipp liest Peter Bichsels „Kindergeschichten"
15.30 Literaturhaus

Workshop
Freies Malen
19.00-21.00 PianaPforte

Podiumsdiskussion
Kulturwerk West:
Das Wohnzimmer für alle
19.00 Körber Forum

Theaterclub
Die Open Stage in Altona
20.00 BiB

Film
Black History
20.00 Kulturhaus 73

Literatur
Martin Walser liest aus „Ein liebender Mann"
20.00 Rolf-Liebermann-Studio

Literatur
Offene Bühne
Lesung zum Thema: Frauen
20.15 Mathilde Literatur & Café

Abstrakte Reise in den Kosmos
20.30 Planetarium

Musik
Stefan Back & Frank Becker
Kinder- und Volkslieder im neuen Gewand
21.00 Music Club Live

Live Jazz
Watch What Happens! - Buggy Braune Trio
21.30 Pony Bar

Donnerstag 6. März

Workshop
Offenes Filzen
10-13.00 PianaPforte

Vortrag
Buddhismus zum Kennenlernen
19.00 Buddhistisches Zentrum

Lesung
Ken Follett liest aus „Die Tore der Welt"
20.00 Abaton

Lesung
Peter Behrens liest aus „Das Gesetz der Träume"
20.00 Buchladen Osterstraße

Literatur
David Peace liest aus „1983"
20.00 Literaturhaus

Meditation
Buddhistische Meditation mit Anleitung
20.00 Buddhistisches Zentrum

Lesung
Katharina Schütz, „Krieg gegen Frauen"
20.00 Kulturhaus Eppendorf

Musik
One Trick Pony
Some mighty fine pickin'and singin'
21.00 Music Club Live

Musik
DJ-Abend: Carbone
Funky, Vocal, Deep and Electro-House in the mix
21.00 Pony Bar

Freitag 7. März

Fleisch und Blut - Die Slamoper
20.00 Kulturhaus 73

Vortrag
„Meditation im Diamantweg-Buddhismus"
20.00 Buddhistisches Zentrum

Literatur
„Ich wünsch mir, dass irgendwo jemand auf mich wartet"
Literaturinszenierung
20.00 Kulturhaus Eppendorf

Chorkonzert
Die Chorallen - so allerlei Chrorallerei
A capella und unplugged
20.00 BiB

Comedy
Das aufgeklärte Paar
Comedy Show: Die gelungene Paarbeziehung
20.00 goldbekHaus

Musik
Bluegrass Session
Open Stage für alle
21.00 Music Club Live

Club
Die B.B. Kings laden ein mit den DJs Byonic & Beatnotize
21.00 Pony Bar

Samstag 8. März

Frauenflohmarkt
„Tausendschön"
12.00 Kulturhaus Eppendorf

Stadtführung
„Krämerinnen, Königinnen, Kökschen - Frauen im alten Hamburg"
14.00 Michel, Haupteingang

Märchen
Beisammen sitzen und Märchen lauschen
mit Gunnar Jürgens
16.00 Pony Bar

Frauen
Internationaler Frauentag
„Guten Tag, Frau Schwarzer"
16.00-18.00 PianaPforte

Theater
ZWISCHEN morgens Deutschland - abends Türkei
3. Inter. Frauenfestival
20.00 Kultur Bühne Bugenhagen

Lesung
Längs - „Horst, die Sex-Lesung Teil 3"
20.15 Mathilde Literaturbar

Musik
Carolyn und Band
Akustik Pop/Rock
21.00 Music Club Live

Sonntag 9. März

Stadtführung
„Kaffeesackschmeißer, Tallymänner und Container"
10.00 Landungsbrücken, Alter Elbtunnel

Kindertheater
Trommelwirbel mit Konrad Thömmes · für alle
11.00 Theater Zeppelin

Stadtführung
„Pfeffersäcke, Seeräuber und Konsorten-eine Spurensuche zwischen traditioneller Speicherstadt und futuristischer Hafencity"
11.00 U-Bahn Baumwall, Ausgang Kehrwieder

Frauenflohmarkt
„Tausendschön"
12.00 Kulturhaus Eppendorf

Vernissage
„Ach, du dicker Schweinehund", Wozu die Liebe aufgeben?
Fotocollagen v. Dagmar Filter
15.00 PianaPforte

Musik, Tanz, Gesang
3. Inter. Frauenfestival
18.00 Delphi Showpalast

Tatort Klub
Krimifieber im Hinterzimmer
20.00 Pony Bar

Montag 10. März

Kinder
Oster-Party für Kinder von 5-12 Jahren, Anmeldung erforderlich · Küken und Hasen filzen, Seifen gießen
10.30-13.30 Phantasie-Werkstatt

Literatur
Erik Fosnes Hansen liest aus „Das Löwenmädchen"
20.00 Literaturhaus

Musik
Live: Alex Amsterdam (Düsseldorf), Falco (HH), Yan Schiller (HH)
Singer, Songwriter
21.00 Pony Bar

Musik
The Crazy Hambones
JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Dienstag 11. März

English Conversation
16.00-17.30 PianaPforte

Gespräch
Quo vadis, Russland
19.00 Körber Forum

Club
Beats 'n Bar Session - Hamburg Schmuf
20.00 Pony Bar

Literatur
Katharina Schütz liest „L'Amant-Der Liebhaber"
20.15 Mathilde Literatur & Café

Musik
Los Reyes del Ko
JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Mittwoch 12. März

„Macht-(miss)trauen oder (ge)brauchen"
11.00-13.00 PianaPforte

Ausstellung Vernissage:
„Querschnitte - Künstler der Galerie"
Ölmalereien, Aquarell- & Tuschezeichnungen, Fotografien, Objektkunst (bis 6. April)
19.00 Galerie Jens Goethel

Diashow
Pole to Pole - Mit dem Fahrrad von Patagonien nach Alaska
20.00 Kulturhaus 73

Musik
Dieter Kropp JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Live Jazz
Watch what happens! - Transition
21.00 Pony Bar

Donnerstag 13. März

Vortrag
Buddhismus zum Kennenlernen
19.00 Buddhistisches Zentrum

Politik
taz salon
19.30 Kulturhaus 73

Vortrag
Gewalt und Krieg. Militärische Gewaltexzesse - eine mikrohistorische Betrachtung
20.00 HIS

Meditation
Buddhistische Meditation mit Anleitung
20.00 Buddhistisches Zentrum

Musik
Eb Davis · JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Freitag 14. März

Vortrag
Jetmir Voka - „Die Unabhängigkeit Kosovas, völkerrechtliche Auswirkungen und Konsequenzen"
19.00 Hamburg Haus

Vortrag
Sterne und Planeten im Frühjahr 2008
19.30 Planetarium

Konzert
Piaf trifft Piazolla - eine musikalische Begegnung mit dem Akkordeonensemble „Bellissima"
20.00 Kulturhaus Eppendorf

Impro-Theater
mit „Stadtgespräch" (HH) und „Szenenexpress" (Kiel)
Impro-Wettkampf
20.00 BiB

Konzert
Live: Sessao da Noite
Musica Brasileira
20.30 goldbekHaus

Musik
Bernd Simon & Mojo Kilian
JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Comedy
Die Clara Koch Show
Comedy Open Stage
21.00 Pony Bar

Samstag 15. März

Tauschring
Markttag des Tauschrings Winterhude/Eppendorf mit Info-Ständen, Kaffee und Kuchen
14.00 Kulturhaus Eppendorf

15.03.2008
„Fadenkunst" - eigenes häkeln, stricken nähen
15.30 PianaPforte

Konzert
Duo Friedemann
F. Boltes, Trompete &
F. Kannengießer, Orgel
18.00 Christuskirche,

Club
Saturday on Fire
DJ & Singer Alemaeroots presents Ska, Roots Reggae and Dancehall
20.00 Pony Bar

Comedy
Volker Surmann: Gescheiter scheitern · Kabarett, Comedy, Literatur und ein bisschen Musik
20.00 goldbekHaus

Party
Winterhuder Tanznacht - die Kult-Party Partypop - DanceClassics- Charts
20.30 goldbekHaus

Musik
Erik Trauner
JayMo's Bluesfest
21.00 Music Club Live

Konzert
Gimick, J. Koslowsky &
S. Ruppe
21.30 Kulturhaus 73

Sonntag 16. März

Film & Gespräch
Auf der anderen Seite
Gast: u.a. Regis. Fatih Akin
11.00 Abaton

Vortrag & Meditation
Buddhismus zum Kennenlernen
13.00 Buddhistisches Zentrum

Workshop-Party
Leicht und lebendig
Workshop Party für Wohlbefinden und Begegnung (Anmeldung!)
15.00-20.00 BiB

Kinder
„Zwergenfrühstück"
Theater „monteure" spielen für alle ab 4 Jahren
16.00 Kulturhaus Eppendorf

Tatort Klub
Krimifieber im Hinterzimmer
20.00 Pony Bar

Komik
Mathildes Nachbarn
20.15 Mathilde Literaturbar

Montag 17. März

Musik
Live: Robert Carl Blank (FFM), Swim (B)
Singer, Songwriter / Pop
21.00 Pony Bar

Musik
Cracky Bones
Irish Folk am St. Patrick's Day
21.00 Music Club Live

Dienstag 18. März

Info
„Ein gutes Leben leben..."
15.00-17.00 PianaPforte

Literatur
Michael Kumpfmüller liest aus „Nachricht an alle"
20.00 Literaturhaus

Club
Beats 'n Bar Session - Hamburg Schmuf
20.00 Pony Bar

Literatur
Edith Dühl liest eigene Werke
20.15
Mathilde Literatur & Café

Musik
Swim und Falco
Akustik Rock Duo / Akustik Pop
21.00 Music Club Live

Mittwoch 19. März

Musik
Open Mic
Open Stage für alle
21.00 Music Club Live

Live Jazz
Watch What Happens! - Tribute to Andrew Hill
21.30 Pony Bar

Donnerstag 20. März

Konzert
Sternenklang am Nachmittag, Klavierkonzert
15.00 Planetarium

Philosophisches Café
19.00 Literaturhaus

Vortrag
Buddhismus zum Kennenlernen
19.00 Buddhistisches Zentrum

Meditation
Buddhistische Meditation mit Anleitung
20.00 Buddhistisches Zentrum

Musik
Love Support u. Gypsy Chicks
50 Jahre Rockgeschichte & Akustik Rock der 70er-90er
21.00 Music Club Live

Freitag 21. März

Stadtführung
„Hammaburg, Hexen und Hanseaten - eine Spurensuche durch die Wiege der Hansestadt"
11.00 Rathaus, Haupteingang

Stadtführung
„Hamburg, ein Bierhaus", Spurensuche durch das Brauhaus der Hanse
14.00 Spielbudenplatz, vor dem St. Pauli-Theater

Workshop
10. Internationale Frauen-SM-Konferenz
bis 24.03. MHC

Genesis - Poesie, Musik und Sterne zum Karfreitag
19.30 Planetarium

Poetry Slam
Gast: Mirco Buchwitz
21.00 Kulturhaus 73

Musik
Steelstring and Friends
Unplugged Coversongs
21.00 Music Club Live

Tanz
Tanzveranstaltung Tanzbein
21.00 Pony Bar

Samstag 22. März

Indoorflohmarkt
für Musik und Style
14.00 Kulturhaus 73

Kindertheater
Rollo's Puppentheater spielt „Rumpelstilzchen"
16.00 Klicker Natur & Spiel

Club
Le Mo · Feinste Musik vom Plattenteller zwischen Soul und Big Beat 21.00 Pony Bar

Sonntag 23. März

Kindertheater
Trommelwirbel mit Konrad Thömmes · für alle
11.00 Theater Zeppelin

Tatort Klub
Krimifieber im Hinterzimmer
20.00 Pony Bar

Montag 24. März

Stadtführung
„Kaffeesackschmeißer, Tallymänner und Container"
11.00 Landungsbrücken, Alter Elbtunnel

Stadtführung
„Im Schatten der Synagoge - auf den Spuren jüd. Lebens durch das Grindelviertel"
14.00 Platz der jüdischen Deportierten, Moorweidenstr.

Musik
Live: The USA (Ex-John Wayne shot me) / Sarah Lillian · Pop
21.00 Pony Bar

Dienstag 25. März

Englisch Conversation
16.00-17.30 PianaPforte

Literatur
John Burnside liest aus „Die Spur des Teufels"
20.00 Literaturhaus

Club
Beats 'n Bar Session - Hamburg Schmuf
20.00 Pony Bar

Literatur
Jennifer Lau liest Märchen von Oscar Wilde
20.15
Mathilde Literatur & Café

Musik
Country Session
Open Stage
21.00 Music Club Live

Mittwoch 26. März

Werkstatttag Filzen, Holzschnitt, Malen, Speckstein
11.00-17.00 PianaPforte

Kinder
KinderKino: Tsatsiki
ab 6 Jahren
15.00 Bücherhalle Winterhude

Kinder
Gedankenflieger - Philosophieren mit Kindern
15.30 Literaturhaus

Film & Gespräch
Return of the Tüdelband
19.00 Körber Forum

Musik
Anri Coza
Akustik Nu Jazz/Pop
21.00 Music Club Live

Live Jazz
Watch What Happens!-
Philipp Steen Quartett
21.30 Pony Bar

Donnerstag 27. März

Frauen
Frühstück und Kultur
Frauenfrühstück, Gast: Theaterpädagogin Simone Bauer
10.00 Kulturhaus Eppendorf

Podiumsdiskussion
Muslimische Frauen in Deutschland
19.00 Körber Forum

Vortrag
Buddhismus zum Kennenlernen
19.00 Buddhistisches Zentrum

(Streit-)Gespräch
1968? 1968!
20.00 Literaturhaus

Vortrag
Gewalt und Sicherheit. Gesellschaft zwischen anspruchsvollem Sicherheitsversprechen und neuen Unsicherheiten
20.00 HIS

Meditation
Buddhistische Meditation mit Anleitung
20.00 Buddhistisches Zentrum

Verleihung der Medienpreise für Meteorologie 2008
20.30 Planetarium

Musik
Massoud Godemann Trio
Guitar Jazz
21.00 Music Club Live

Freitag 28. März

Seminar
Fachforum „Schule und Homosexualität" · bis 30.03.
18.00 MHC

Literatur
Gemischtes Doppel
A. Stoltenberg & R. Moritz empfehlen Neuerscheinungen
19.00 Literaturhaus

Vortrag
Die Kanäle der Cheops-Pyramide: Wegweiser zu den Sternen?
19.30 Planetarium

Konzert
Julia - das bin ich
Poppige Melodien mit jazzigem Einfluss und chansonesquen Inhalten
20.00 BiB

Premiere · Tanztheater
Schwester! Schwester?
Tanztheaterperformance
20.00 goldbekHaus

Konzert
Singer Songwriter Slam
21.00 Kulturhaus 73

Musik
Traffic Jam
Tribute to Jimi Hendrix und Stevie Ray Vaughan
21.00 Music Club Live

Konzert
UNICEF Benefiz Konzert
21.00 Pony Bar

Samstag 29. März

Flohmarkt
Kinderkleidung und Spielzeug
10.00-14.00
Gemeindehaus St. Markus

Kindertheater
Die Schöne...& der Froschkönig · Ambrella Figurentheater, ab 4 Jahren
16.00 Theater Zeppelin

Musik & Texte
Anna Gwildis und Julia Schilinski · Gedichte & Balladen, vertont & musikalisch begleitet
20.00 BiB

Theater
Harburger Theatersündikat: Hier sind Sie richtig!
Komödie
20.00 goldbekHaus

Musik
LaLa · Second hand music
21.00 Music Club Live

DJ-Abend · Nico Teen
21.00 Pony Bar

Sonntag 30. März

Film & Gespräch
Hamburg im Film: Studentenunruhen
Gäste: Dr. Joachim Paschen, Michael Weigt
11.00 Abaton

Führung
Führung durchs Theaterschiff mit Anne Kroll
11.00 Theater Zeppelin

Vernissage
Bilder von Avetis Balaian
12.00 Kulturhaus Eppendorf

Kommunikation in der Partnerschaft
12.00-18.00 MHC

Kindertheater
Die Schöne...& der Froschkönig · Ambrella Figurentheater, ab 4 Jahren
16.00 Theater Zeppelin

Drum Circle
Trommel und Rhythmus-Improvisationen für Neugierige, Anfänger und Könner (Anmeldung)
19.00-21.00 BiB

Tatort Klub
Krimifieber im Hinterzimmer
20.00 Pony Bar

Musik
Matthias Winkler
Solo für Dorothy Parker
21.00 Music Club Live

Montag 31. März

Singworkshop
Singen - Tönen - Lauschen kurze Gesänge und freie Stimmimprovisationen (Anmeldung)
19.00-21.00 BiB

Film & Gespräch
Into the Light
Gast: Dr. Johann Hinrich Claussen
19.30 Abaton

Musik · Morgan Finlay
The real acoustic Rock
Tornada from Canada
21.00 Music Club Live

Veranstaltungsorte

Abaton Kino
Allendeplatz / Grindelhof · Tel. 413 20 330 ·www.abaton.de

Buddhistisches Centrum Hamburg
Thadenstraße 79 · Tel. 432 838 50

BiB – Bühne im Bürgertreff
Gefionstraße 3 · Tel. 42 10 27 10 · www.altonanord.de

Birdland
Gärtnerstr. 122 · Tel. 40 52 77 · www.jazzclub-birdland.de

Bücherhalle Winerhude
Winterhuder Marktplatz 6-7 · www.buecherhallen.de

Christuskirche
Bei der Christuskirche 4 · Tel. 40 65 55

Galerie Morgenland/Geschichtswerkstatt Eimsbüttel
Sillemstr. 79 · Tel. 490 46 22 · www.galerie-morgenland.de

Galerie im Elysee
Rothenbaumchaussee 10 · 20148 Hamburg · Tel. 41412-721

GoldbekHaus
Moorfurthweg 9 · Tel. 2787 020 · www.goldbekhaus.de

Hamburger Frauenring e.V.
Grindelallee 43 · www.hamburger-frauenring.de

HIS Hamburger Institut für Sozialforschung
Mittelweg 36

Insel e.V.
Eppendorfer Weg 187

Institut Orbis
Jaguarstieg 12

Integralis Institut
Stückenstr. 74 · Tel. 712 53 18 · www.integralis-institut.de

Klicker Natur&Spiel
Gertigstr. 12 · Tel. 270 18 88 · www.klicker-hamburg.de

Kulturhaus 73
Schulterblatt 73 · Tel. 18 05 78 09 · www.pferdestall.de

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

Körber Forum
Kehrwieder 12 · 20457 Hamburg · U-Bahn Linie 3, Station Baumwall · Telefon 80 81 92-0 · www.koerberforum.de

Literaturhaus Hamburg e.V.
Schwanenwik 38 · Tel. 22 70 20 1

Magazin-Kino
Winterhude; Fiefstücken 8a · Telefon 040 / 511 39 20
Programmansage 51 22 34
www.magazin-kino-hamburg.kino-zeit.de

Magnus Hirschfeld Centrum (MHC)
Café Dementy; Borgweg 8 · Tel. 278 778 00

Marziart Internationale Galerie
Eppendorfer Weg 110 · Tel. 23 51 88 94
www.marziart.com

Mathilde – Literatur & Café
Bogenstr. 65 · Tel. 41 49 53 84 · www.mathilde-hh.de

Mathilde – Literaturbar
Bornstr. 16 · Tel. 41 49 53 84 · www.mathilde-hh.de

Music Club Live
Fruchtallee 36 · www.music-club-live.de

Nachbarschaftstreff Dulsberg
Elsässer Straße 15 · 22049 Hamburg · Tel. 693 00 94

Piana pForte; Frauenkunstreich
Grindelhochhaus Hallerstr. 1d

Phantasie Werkstatt
Gertigstraße 12 · Tel. 556 74 38
www.phantasiewerkstatt-hamburg.de

Planetarium Hamburg
Hindenburgstr. 1 b · Tel. 428 86 52 22

Pony Bar
Allende-Platz 1 · Tel. 428 387 895 · www.ponybar.com

Stadtteilarchiv Eppendorf
Martinistr. 40 · Tel. 480 47 87
www.m-server.de/mih/m/gweppendorf.php

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

Terrassenhöfe

58 – 148 m² IN **EIMSBÜTTEL**

Kühnehöfe

51 – 111 m² IN **BAHRENFELD**

Bahrenfelder Kirchenweg

58 – 123 m² IN **BAHRENFELD**

Wohnen im Park

68 – 141 m² IN **WELLINGSBÜTTEL**

Eulenkrugstraße

65 – 130 m² IN **VOLKSDORF**

Moorende

52 – 124 m² IN **HAMM-NORD**

NEUBAU-EIGENTUM VON **BEHRENDT**

040. **38 02 19 792**

WWW.**WO-WOLLEN-WIR-WOHNEN**.DE

BEHRENDT
WOHNUNGSBAU

Richtig gewählt?

Das Hochleistungs-Vitaminpräparat:

Unser Essener-Vita-plus-x^2

enthält 50% Roggenkeime mit einem hohem Gehalt an Eisen und Vitaminen, speziell das Wachstums-Vitamin B2 (Riboflavin).

Für Aktive: unterstützt den Abbau von Fett für den Energiehaushalt

Für Kinder: unterstützt Stoffwechsel, Zellatmung und Wachstum

Für ältere Menschen: fördert die Verdauung, baut Purine ab und beugt Gicht vor

Für Vegetarier: fördert die Bildung roter Blutkörperchen

Für Alle: fördert Vitalität, unterstützt das Immunsystem, beugt Krebserkrankungen vor und schützt vor Stresseffekten

EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

Rezeptfrei hier erhältlich:

- Rutschbahn 18
- Grindelallee 88
- Bahrenfelder Str. 115
- Mühlenkamp 37
- Alsterdorfer Str. 17
- Hudtwalckerstr. 35
- Blankeneser Bahnhofstr. 16
- Dammtor-Bahnhof
- Bei Springer Bio-Backwerk
- auf den Öko-Wochenmärkten