

**Februar**

# HANSE TIPP

Februar 2016

Fit und schlank in den Frühling



## Die besten **Diät-Tricks**

Hungern und Fasten muss nicht sein



## Totschlag im Stader Land

Landstrich Oste als perfekter Schauplatz für Krimis

Die Kreuzfahrtsaison beginnt - 671.000 Passagiere erwartet



# Leinen los!

Traumschiff-Taufen  
**2016**

Anzeige



Neuer Job gefällig?  
[www.JOBWOCHE.de](http://www.JOBWOCHE.de)

Ihr regionaler Stellenmarkt für Hamburg

**JOBWOCHE**

Die große Karriere-Zeitung für Norddeutschland von JOBS-KOMPAKT

## Ironman-EM bleibt in Frankfurt Kein Umzug nach Hamburg

**Frankfurt/Hamburg** – Die Ironman-Europameisterschaften bleiben nach Aussage von Pressechef Stefan Jäger in Frankfurt am Main. Er dementierte damit einen Bericht des «Hamburger Abendblatts», nach dem für das kommende Jahr der Triathlon-Klassiker von der hessischen Metropole nach Hamburg umziehen soll.



Stephen Triffitt (als Frank Sinatra) und Background-Sängerinnen in einer Probe. FOTO: C. Charisius

## «Sinatra & Friends» Umjubelte Premiere

**Hamburg** – Unter großem Jubel hat die Show «Sinatra & Friends» im Januar in der Kulturfabrik Kampnagel in Hamburg Deutschland-Premiere gefeiert. Mit dem musikalischen Abend wird dem 1998 verstorbenen Entertainer Frank Sinatra Tribut gezollt, der am 12. Dezember vergangenen Jahres seinen 100. Geburtstag gefeiert hätte. Die Show ist aufgemacht wie ein Konzert, so wie es das populäre «Rat Pack» in den Sechzigern allabendlich im Sands Hotel in Las Vegas gegeben hatte. Das Stück tourt noch bis Anfang April durch Deutschland.



FOTO: DPA

«Es gibt keine Veranlassung, etwas zu ändern», sagte Jäger und verwies auf den Erfolg des Rennens in Frankfurt. «Das wäre so, als würde sich Apple vom Smartphone verabschieden.» Der Sprecher von Ironman Europe schloss aber nicht aus, dass irgendwann ein Ironman-Rennen in der Hansestadt stattfinden könnte. Frankfurt gilt nach Hawaii als bedeutendste Ironman-Veranstaltung weltweit.

## UMWELTSCHUTZ

### Hamburg stoppt den Einsatz von Glyphosat



Ein Traktor spritzt Pflanzenschutzmittel auf ein Feld mit Winterraps. FOTOS: ARNE DEDERT

**Hamburg** – Hamburg hat den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln mit dem umstrittenen Wirkstoff Glyphosat an öffentlichen Orten wie Straßen, Wegen oder Friedhöfen vorläufig gestoppt. Das teilte die Wirtschaftsbehörde, die den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln außerhalb der Landwirtschaft genehmigen muss, am Montag in der Hansestadt mit. Gegenwärtig versuchen Institute im In- und Ausland zu klären, ob und unter welchen Bedingungen Glyphosat krebserregend für den Menschen ist. Bis dieser Prozess abgeschlossen sei - vermutlich

im Sommer dieses Jahres - werde die Behörde keine Genehmigungen für den Einsatz von glyphosathaltigen Pflanzenschutzmitteln ausstellen.

Glyphosat ist ein zugelassener Wirkstoff in Pflanzenschutzmitteln zur Unkrautbekämpfung (Herbizid) und zur Sikkation (Vorerntebehandlung) und seit Jahren politisch und fachlich umstritten. Gegenwärtig wird Glyphosat im Rahmen der EU-Wirkstoffprüfung neu bewertet. Das Ergebnis kann sich auf die deutsche Zulassung auswirken.

## Alfa gründet Landesverband HH

**Hamburg** – Die von der AfD abgespaltene Partei Allianz für Fortschritt und Aufbruch (Alfa) hat einen Hamburger Landesverband gegründet. Die Partei des AfD-Gründers Bernd Lucke wolle «dem Wähler eine bürgerliche Alternative aufzeigen», teilte der zum Landesvorsitzenden gewählte Unternehmer Wilke Möller am Samstag mit. Mit der Gründung des Hamburger Verbands ist die Partei nach eigenen Angaben nun in 15 der 16 Bundesländer vertreten. Nur in Thüringen gebe es noch keinen Landesverband, dieser sei aber in Planung. Bundesweit hat Alfa nach jüngsten Angaben etwa 2.500 Mitglieder.



FOTO: DPA

Alfa wurde vom ehemaligen AfD-Chef Bernd Lucke gegründet

Ein Eisbrecher fährt durch die Hauptfahrrinne im Hamburger Hafen.

FOTO: MALTE CHRISTIANS



## Zwei neue Eisbrecher im Einsatz

Im Hamburger Hafen sind zwei neue Eisbrecher im Einsatz. ««Christian Nehls» und «Johann Reinke» ersetzen im Rahmen unserer Flottenerneuerung in die Jahre gekommene Fahrzeuge», sagte ein Sprecher der Hamburg Port Authority. Die Schiffe sollen dank leistungsstarker Antriebsanlagen zentimeterdicke Eisschollen brechen und damit einen Eisstau auf der Elbe verhindern. Ein derartiger Stau könnte nicht nur die Schifffahrt im Hafen behindern, sondern auch den Druck auf die Deiche erhöhen. «Während der eisfreien Zeit werden die Eisbrecher als Hafenschlepper und für allgemeine Transportarbeiten eingesetzt.», sagte der Sprecher. Im nächsten Jahr sollen zwei weitere Schiffe dazu kommen.



Jede weitere Promenade wertet unseren Hafen als Publikumsmagnet weiter auf.

FOTO: AIDA CRUISES

## Neue Promenade am Hamburger Hafen

**Hamburg** – Am Hamburger Niederhafen hat der zweite Bauabschnitt für eine neue Promenade als Teil des Hochwasserschutzprogramms begonnen. Nach Angaben der Umweltschutzbehörde wird das Flutbollwerk an der Elbe im Stadtteil Neustadt bis zu 1,70 Meter höher sein als der bisherige Sturmflutschutz. «Durch den Klimawandel müssen wir mit mehr Sturmfluten rechnen. Darum tut unsere Stadt gut daran, sich mit robusten Deichen und Hochwasserschutzanlagen gegen Sturmfluten zu schützen», teilte Umweltsenator Jens Kerstan (Grüne) mit.

## Tim Mälzer startet neue Koch-Show

Als Fernsehkoch hat Tim Mälzer (45) in seiner Vox-Show «Kitchen Impossible» den Kampf gegen sternegekrönte Konkurrenten besonders genossen. Es sei ihm eine

FOTO: DPA



Genugtuung, «wenn ich denn auch mal einen sehr hochdekorierten Kollegen ein wenig in seine Schranken weisen konnte», sagte Mälzer bei der Vorstellung der neuen Ausgaben.

In der zunächst auf sechs Folgen angelegten Sendung, die am 7. Februar (20.15 Uhr) startet, müssen Mälzer und jeweils ein Koch-Kontrahent, darunter Tim Raue und Alexander Herrmann, im Ausland eine einheimische Spezialität nachbereiten, ohne Rezept und mit Zutaten, die sie selber beschaffen müssen. Zu Mälzers weiteren Kontrahenten in den jeweiligen Folgen gehören Juan Amador, Meta Hiltbrand, Christian Lohse und Roland Trettl.

## Streamlines in den Deichtorhallen

Den Titel «Streamlines. Ozeane, Welthandel und Migration» trägt eine neue Ausstellung in den Hamburger Deichtorhallen. 15 künstlerische Projekte zu Seewegen, Flucht, Hafen und Welthandel stehen dabei im Mittelpunkt. «Der inhaltliche Fokus der Ausstellung richtet sich auf die «Ozeane als sechsten Kontinent»», berichteten die Veranstalter über ihre Schau.

«Streamlines» soll die Seewege thematisieren, über die seit dem 19. Jahrhundert die globalen Warenströme gelenkt werden. Die Ausstellung widme sich Kommunikations- und Informationsströmen sowie Menschen- und Warenströmen. Zu den eingeladenen Künstlern gehören documenta-Künstler wie Kader Attia, Ulrike Ottinger und Alfredo Jaar. Zu sehen ist die Präsentation noch bis zum 13. März 2016.

## Hintergrund

### Lange Reihe:

## Nie Durchschnitt

**Bürgerlicher Durchschnitt** waren **St. Georg und die Lange Reihe** mit der Nähe zu **City, Hauptbahnhof und Alster eigentlich nie**. Schweinezüchter, Branntweinbrenner, Pestkranke und Todgeweihte (1554 stand hier der Hamburger Galgen) bevölkerten einst das Quartier. Seinen Namen verdankt St. Georg dem Lepra-Hospital, das hier 1194 gegründet und nach dem heiligen Georg benannt wurde, dem Schutzpatron der Siechen.

Ein echter Teil Hamburgs wurde St. Georg offiziell 1868, zuvor galt es als Vorstadt. Mit der Eröffnung des Hauptbahnhofs 1906 begann die Entwicklung hin zum Vergnügungsviertel, immer mehr Hotels und Kneipen siedelten sich an, die Prostitution nahm zu. Mit dem entsprechenden „Schmuddel-Image“ hat St. Georg noch immer zu kämpfen.

Heute leben in St. Georg rund 10 500 Einwohner aus über 30 Nationen. Der Anteil der Bevölkerung mit Migrationshintergrund liegt bei 36,6 Prozent.

Übrigens: Die Rotlichtzone wurde von St. Georg verbannt.



Wer in die Lange Reihe unweit des Hauptbahnhofes und der Alster einbiegt, den erwartet eine bunte Meile abseits des großen innerstädtischen Trubels. Kleine Geschäfte, zahlreiche Bars, Restaurants, Cafés und Künstlerateliers am Straßenrand bringen viel Abwechslung. Ferner hat sich die Lange Reihe samt angrenzender Straßen in einer unaufdringlichen Art und Weise als Hamburger Schwulen- und Lesbenviertel etabliert.

FOTOS: HANSETIPP

## Fakten-Check

# 4.600

Ausgehend von zurückliegenden Wohnungsneubauprojekten nennt Markus Hinz, Immobilienfachwirt aus Bergedorf, einen durchschnittlichen Immobilienpreis von **4.600 Euro pro Quadratmeter**.

„Preislich liegt die Lange Reihe damit im guten Mittelfeld.“ Andere Makler schätzen, dass sich sogar bis zu 6.500 Euro realisieren lassen, „abhängig von Größe, Qualität, Ausstattung und Ausrichtung des Objekts.“ Die Nachfrage ist sehr hoch. Das merkt man bei Neuvermietungen: Der durchschnittliche Quadratmeter-Mietpreis liegt bei etwa zwölf Euro aufwärts.





# Lange Reihe

Zwischen Schwulen-Szene und Mariendom - In der **Lange Reihe** tobt das Leben. Kaum eine andere Straße in Hamburg bietet so viel Multi-Kulti

**Hamburg – Es ist heute wirklich nicht mehr einfach, Menschen zu finden, die man mit gutem Gewissen ein Original nennen kann. Die Zeiten heutzutage sind kurzlebig, ständig gibt es Veränderungen, was gestern galt, ist heute schon vergessen.**

Insofern ist Karl-Heinz Berbig eine wohlthuende Ausnahme. Er betreibt ein Reisebüro in der Lange Reihe – und das seit 50 Jahren. Diese Beständigkeit, ja auch diese Beharrlichkeit sind inzwischen die ganz große Ausnahme in einer Straße die wie kaum eine andere in Hamburg von Umwälzungen geprägt wird. Neue Bewohner, in der Folge neue Geschäfte, alles schick und urban – die Lange Reihe gilt als ein Paradebeispiel für das, was man heute Gentrifizierung nennt.

## schick und urban

Berbig mit seinen 85 Jahren hat das alles miterlebt. Er ist der Chronist seiner Straße geworden, die sich gerade in den vergangenen drei Jahren merklich verändert hat. Alteingesessene Geschäfte mussten Boutiquen und Cafes weichen, selbst Hamburger, die zwei Jahre nicht mehr in der Lange Reihe waren, erkennen sie kaum wieder. Aufgeben musste etwa im Januar die Buchhandlung Thiede, die Helene Thiede 1955 in der Hausnummer 54 eröffnet hatte. „Die Buchhandlung war ihr Lebenswerk. Sie hätte so gerne noch ihr 60-jähriges Jubiläum gefeiert“, sagt Berbig. Einen



**Karl-Heinz Berbig ist ein Urgestein der Lange Reihe. Der 85-Jährige hat eine Menge zu erzählen** FOTOS: HANSETIPP

Monat vorher machte Buchhändler Jürgen Wohlers seinen großen Laden dicht.

## Drogenszene ist weg

Es sind die rasant steigenden Mieten, die sich viele Geschäftsinhaber nicht mehr leisten wollen, nicht mehr leisten können. „Das ist ein echtes Problem“, sagt Berbig. Er hat – bislang – Glück gehabt. Vor 50 Jahren zahlte er 600 Mark Miete, heute sind für seinen Laden in der Lange Reihe 36 rund 1.000 Euro fällig. Es ist allerdings nicht so, dass eine Veränderung nur Schlechtes mit sich bringt. Die Drogenszene ist weg, mit ihr der Babystrich. Eigentlich sollte die Straßen-Prostitution dort ganz verschwunden sein, das aber ist offensichtlich nicht so und stört Berbig auch nicht weiter: „Wir sind schließlich eine Hafenstadt, da gehört das älteste Gewerbe der Welt einfach dazu.“

Es gibt auch Indizien dafür, dass aus der Lange Reihe keine reine teure Schickimicki-Meile geworden ist. Sterneköchin Anna Sgroi jedenfalls fand für ihr Restaurant in Haus Nr. 40 offenbar nicht ausreichend zahlungskräftige Kundschaft und kocht

nun im noblen Pöseldorf. In ihrem alten Laden ist ausgerechnet Buchhändler Wohlers eingezogen. „Es ist schön, aber eben kleiner. Mein Antiquariat musste ich auslagern.“ Seine ehemaligen Räumlichkeiten stehen leer, genauso wie die von Helene Thiede.

„Das Haus soll abgerissen werden“, weiß Carsten Peckmann (44). Er war mit seinem Geschäft für Mode und Accessoires 14 Jahre direkter Nachbar von Thiede. Jetzt residiert sein Geschäft in der Lange Reihe 50, zu seinen Kunden gehören Ina Müller und Udo Lindenberg. „Den Laden hier zu kriegen war wie ein Sechser im Lotto. Die Miete ist zwar nicht ohne, aber geschenkt gibt's eben nichts im Leben“, sagt er fröhlich.

## Multi-kulti geht immer

Muss man sich dennoch Sorgen machen, dass die Lange Reihe ihr Gesicht verliert? „Die Lange Reihe ist bunt, lebendig, multikulturell – und alle vertragen sich. Notgedrungen, so eng wie hier die verschiedenen Nationalitäten beieinander leben.“, weiß Berbig

## Dit & Dat

### Elbphilharmonie- Eröffnung: Teil der Karten wird verlost

Mindestens ein Viertel der Karten für die Eröffnungskonzerte der Elbphilharmonie in einem Jahr werden voraussichtlich verlost. Die Tickets sollen kostenlos sein, kündigte Generalintendant Christoph Lieben-Seutter am Dienstag an. Kultursenatorin Barbara Kisseler sagte, die Elbphilharmonie werde nicht nur «eines der besten Konzerthäuser der Welt, sondern auch ein lebendiger Ort der musikalischen Begegnung und ein für alle offenes Haus». Das fast 800 Millionen Euro teure Konzerthaus soll am 11. und 12. Januar 2017 eröffnet werden.

### Straßen im neuen Quartier bekommen Frauennamen

Die Straßen in dem entstehenden Hamburger Quartier Neue Mitte Altona sollen bevorzugt nach Frauen benannt werden. Außerdem sei ein «Platz der Namenlosen Arbeiterinnen» geplant, sagte ein Bezirksamtssprecher. Zuvor hatte der NDR darüber berichtet. Das neue Gebiet soll laut einer Beschlussempfehlung der Bezirksversammlung Altona unter anderem eine Helga-Feddersen- und eine Erika-Krauß-Twiete bekommen. Zu den Namensgeberinnen gehört auch die ehemalige Prostituierte und Streetworkerin Domenica Niehoff.

### Kongress begleitet Fachmesse WindEnergy Hamburg

Die Fachmesse WindEnergy Hamburg wird in diesem und kommenden Jahren von einem Kongress des europäischen Windenergie-Verbandes begleitet. Das teilten am Mittwoch Hamburgs Wirtschaftsminister Frank Horch (parteilos) sowie die Geschäftsführer der Hamburg Messe und Congress GmbH (HMC) und der European Wind Energy Association (EWEA) mit.

Perfekter Schauplatz für Krimis: Im Klinkerwerk Rusch werden seit 1881 Ziegelsteine gebrannt. FOTOS: BERND F. MEIER



## Mörderische Kulisse

Der Landstrich Oste hat viele Autoren zu Krimis inspiriert



Die Autoren Wilfried Eggers (l-r), Thomas B. Morgenstern und Reinhold Friedl schicken ihre Protagonisten in der Region auf Verbrecherjagd.



Im Herbst hängt hier Nebel über grünen Wiesen und dunkelbraunen Mooren. In der Landschaft sind einsame Bauerngehöfte und Katen auszumachen – die richtige Region, um spannende Kriminalromane und düstere TV-Drehbücher zu schreiben. Mehr als 50 Krimis und 200 Drehbücher von gut zwei Dutzend Autoren sind bislang im Kehdinger Land zwischen Elbe und Oste entstanden.

**Fiktive Verbrechen**

Jochen Bölsche von der Arbeitsgemeinschaft Osteland nennt die Region das «Zentrum des fiktiven Verbrechens». Allein 200 Folgen der ZDF-Fernsehserie «Der Alte» hat der 2005 verstorbene Drehbuchautor und Regisseur Volker Vogeler in seinem Haus am Rönndeich in Drochtersen-Hüll verfasst. In der Nachbarschaft lebte Elke Loewe, die ihre Romanheldin Valerie Bloom zwischen Marsch und Moor mit geheimnisvollen Todesfällen konfrontiert.

Die Art der Menschen - wie sie leben und wie sie sprechen - spiegelt Autor Wilfried Eggers in seinen Krimis wider. «Diese Landschaft, sie ist inspirierend, die Marschen hinter dem Elbdeich, das dunkle Moor und weit hinten am Horizont die Geest – fast schon Ausland für uns», sagt Eggers. Er stammt

Hamburg – **Wie sieht eigentlich die typische Landschaft aus, in der ein Mord verübt wird? Viele denken da sicher an Moor und Marsch, an einsame Gräben und Gehöfte - an der Oste zwischen Bremervörde, Stade und Cuxhaven findet man die perfekte Kulisse für Krimibücher.**



Der ehemalige «Spiegel»-Redakteur Jochen Bölsche engagiert sich ehrenamtlich in der Arbeitsgemeinschaft Osteland.

aus Drochtersen und arbeitet dort hauptberuflich als Rechtsanwalt und Notar.

Einmal im Jahr lädt die Arbeitsgemeinschaft Osteland einige Autoren zu abendlichen Krimilestungen ein, an unterschiedlichen Orten, zum Beispiel im Klinkerwerk Rusch, gleich hinter dem Drochtersener Elbdeich. Bei Rusch brennen sie seit 1881 Ziegelsteine, in einem der letzten Ringöfen in Deutschland. Das Klinkerwerk wurde gleich in zwei Kriminalerzählungen zum Schauplatz, in Wilfried Eggers «Ziegelbrand» und in Elke Loewes historischem Krimi «Simon, der Ziegler».

Wer die Einsamkeit mag und den hohen Himmel über weitem Land liebt, der radelt mit dem E-Bike gegen den frischen Wind und erkundet die Landschaft links und rechts der Oste. Auf weit mehr als 1.000 Kilometer bringt

es das Netz ausgezeichneter Radwege.

**1.000 km Radwege**

Auf der Tour durch das Krimiland lohnen Zwischenstopps in Gräpel und in Osten. «Fährmann hol' över!» Mit Glockenklang rufen Radler von Mai bis Mitte Oktober die Fährleute an die Arbeit. Die Prahmfähre ist schon mehr als 100 Jahre alt. Das Fährboot wird auch heute noch mit der Hand an der Kette über den Fluß gezogen.

Zwischen Bremervörde und der Elbe folgt der Fluss auf 75 Kilometern dem ewigen Gezeitenstrom von Ebbe und Flut; an der Prahmfähre in Gräpel beträgt der Tidenhub gut eineinhalb Meter. Für Paddler und Kanusportler ist das Gewässer ein stressfreies Revier - es gibt fast keine Berufsschifffahrt.

Anzeige

**ca. 10.000 freie Jobs - über 100 Aussteller**  
**Alle Branchen - alle Qualifikationen**

**GRATIS**  
 Bewerbungs-  
 mappen-Check &  
 Bewerbungsfotos

**17. Job- und  
 Weiterbildungsmesse**

im Flughafen Hamburg, Terminal Tango  
**13. April 2016, 9.30 bis 18.00 Uhr**

FOTO: KURHANY FOTOLIA DE

Auszug aus dem Ausstellerverzeichnis:  
 Lufthansa Technical Training, Geschwister Jensen Gruppe, T-Mobile, TÜV NORD Schweißzentrum, MACH GEMER WEL, DB Mobility Networks Logistics, THOST, BEUMER, Postbank, BOCKHOLDT, vmt wohnen im Biber, JOB AG, DEKRA Alle in grünem Bereich

präsentiert von **JOBWOCHE**  
 Die große Karriere-Zeitung für Norddeutschland von JOBS-KOMPAKT

Ihre kostenlose Eintrittskarte gibt es hier:  
[www.bewerbertag.de](http://www.bewerbertag.de)

## Buch-Tipp

### Reeperbahngeflüster

Pikante Geschichten vom Kiez



Ihr Geschäft „Schuh Messmer“ liegt im Epizentrum der sündigen Meile an der Reeperbahn/Ecke Davidstraße. Seit über 30 Jahren kennt Susan

Lawrence die (Schuh-) Geheimnisse vom Kiez. Von den 80er Jahren, als Zuhälter Ihren Mädchen gute Schuhe kauften und der Protz regierte, bis zur heutigen Zeit. „Die Geschichten, die das Leben damals schrieb, erleben Sie heute nicht mehr“, sagt sie und hat deshalb ihre Erinnerungen in dem Buch „Reeperbahngeflüster“ (Input-Verlag, 19 Euro) aufgeschrieben, garniert mit vielen Fotos. Und jetzt veröffentlicht Lawrence auch einen gleichnamigen Song über die berühmteste Straße Hamburgs. Ihr Laden ist das älteste Schuhgeschäft in Hamburg, feiert nächstes Jahr 170. Geburtstag. Ein Stück Tradition, für das es bisher aber keinen Nachfolger gibt. „Meine Nichten und Neffen möchten nicht. Die Zukunft steht in den Sternen.“



# Hamburgs sündigster Schuhladen



Da geht das Frauen-Herz auf: Tausende High-Heels in den unterschiedlichsten Ausführungen. FOTOS: ARCHIV

## Fakten-Check

# 179

In Hamburg gibt es derzeit 179 Einzelhändler, die Schuhe verkaufen. Aber das Geschäft wird immer härter. Bestellungen im Internet und Laden-Ketten, die billige Schuhe aus China im Angebot haben, stehen bei den Kunden hoch im Kurs. Allein in der chinesischen Hafenstadt Wenzhou werden rund 1,5 Milliarden Paar Schuhe pro Jahr hergestellt. In Produktion und Verkauf sind dort fast 400.000 Menschen beschäftigt.



## Seit 170 Jahren gibt es im ältesten Schuhgeschäft der Stadt High Heels & Reeperbahngeflüster

Hamburg – Manche Frauen schreien ja angeblich vor Glück in den höchsten Tönen, wenn der Bote ein Schuh-Paket liefert. Vielleicht liegt es ja auch daran, dass sie damit hoch hinaus wollen – mit High Heels.

Hakken gibt es in zahlreichen Variationen – egal ob als Sandale, Lackstiefel, Pumps oder klassische Schuhe. Sie passen zum Abendkleid genauso wie zur Jeans.

Aber wer trägt was am besten? Kleine Frauen zeigen auf Plateauschuhen Größe. Sie sind auf Blockabsätzen bequem und strecken das Bein. Frauen mit schlanken und langen Beinen sollten sich für elegante Schuhe,

wie den High Heel mit einem geraden Pfennigabsatz entscheiden.

Für viele Frauentypen geeignet sind moderne Plateau-Pumps – ein Schuh für den Alltag, der sportlich und chic ist. Bevorzugtes Material: echtes Leder.

Kommen wir mal zu den Kosten: „Die Preisspanne ist groß. Von 100 bis zu 2.200 Euro kostet ein High Heel. Entscheidend sind das Material und die Verarbeitung“, sagt Susan Lawrence, die auch Andrea Berg und Ina Müller zu ihren Kundinnen zählt.

Und einen wirklich neuen Trend hat sie ausgemacht: Zahlreiche Männer pilgern inzwischen zu ihr. „Männer tragen gerne hohe Absätze bei Stiefeln, auch ab 10 Zentimeter und höher. Viele können deutlich besser darauf laufen als Frauen.“ Aber sie schreien deshalb nicht vor Glück ... *Archiv / Michael Kudal*

Spätestens seit „Sex and the City“ zur Kult-Serie wurde, können Frauen gar nicht genug davon bekommen, hochhackig durchs Leben zu laufen. Die Modeweitzschriften sind voll mit High-Heel-Trends, propagieren mal Keilabsätze, mal Kanten-Absätze. Dabei geht's eigentlich nur darum, sich zehn Zentimeter (so die Definition für High Heels) größer zu machen. Denn dadurch verändern sich Gang und Körperhaltung. „Die Frauen wirken damit einfach sexy – und Männer lieben das“, weiß Susan Lawrence von „Schuh Messmer“ auf der Reeperbahn (gibt es seit mehr als 170 Jahren).

In ihrem Shop hat sie viele Modelle vorrätig, in allen Farben und Ausführungen. Hohe

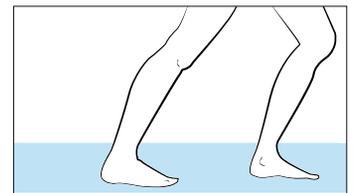


Dr. Gerold Schwartz

Das sagt der Experte:

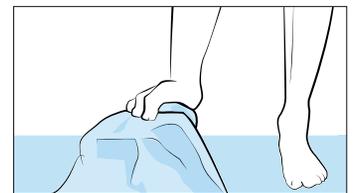
### So machen Sie Ihre Füße fit

sich auf die Zehen und drücken Sie sich hoch.



#### Stärkung der Achillessehne:

Durch die Steilstellung verkürzt sich die Achillessehne. Stellen Sie das vordere Bein angewinkelt ab, strecken das hintere Bein und drücken Sie die Ferse auf den Boden.

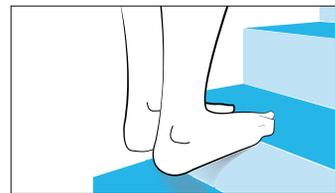


#### Stärkung der Fußmuskulatur:

Heben Sie z.B. ein Handtuch mit den Zehen auf. Eine Übung, die man beim Zähneputzen machen kann.

Wer täglich auf hohen Hakken unterwegs ist, kann seine Füße und Wirbelsäule dauerhaft schädigen. „Der Vorfuß erhält zuerst Bodenkontakt. Somit lastet das ganze Gewicht auf den Vorfußgelenken. Das stört den gesamten Bewegungsablauf beim Gehen und belastet Gelenke, Muskeln und Sehnen“, warnt Orthopäde Dr. Gerold Schwartz.

Der Gang kann aber aktiv stabilisiert werden, was ja zu einem schönen Erscheinungsbild führt. „Flache Wechsel-schuhe und tägliches Stretchen zur Stärkung der Sehnen und Gelenke beugen gegen Schmerzen vor“, rät Schwartz. Mit kleinen Übungen werden die Füße fit für High Heels.



#### Stärkung der Wadenmuskulatur:

Erste Übung: Stellen Sie Ihre Vorderfüße auf eine Treppenstufe und senken Sie die Ferse ab. Zweite Übung: Stellen Sie

Darüber hinaus empfiehlt Dr. Schwartz das sogenannte Balance Pad – ein Luftkissen, das die Muskulatur stärkt sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert.



## Ahoi-News

### 160 Anläufe - 2016 wird wieder ein Rekordjahr

Zahlreiche Traumschiffe aus aller Welt laufen jährlich den Hamburger Hafen an. Für das Kreuzfahrtjahr 2016 werden wieder 160 Anläufe von 33 verschiedenen Schiffen erwartet.

Dabei soll der Passagierrekord von 2015 (525.000 Gäste) deutlich geknackt werden. Insgesamt erwartet die Hansestadt für 2016 satte 661.000 Kreuzfahrtgäste

### Hamburg hofft 2018 auf eine Million Kreuzfahrt-Passagiere

Die Geschäftsführerin der Hamburger Kreuzfahrtterminals, Sacha Rougier, will 2018 die Marke von einer Million Kreuzfahrtpassagiere in der Hansestadt knacken.

«2017 werden wir über die Schwelle von 700.000 Passagieren an den Terminals kommen. Dabei wird sich nicht die Zahl der Schiffe wesentlich erhöhen sondern ihre Kapazität», sagte Rougier der Deutschen Presse-Agentur.

## Anlaufkalender

Februar\*/März 2016

### AIDamar

5. März - 8:00 5. März - 18:00 Steinwerder

### AIDamar

12. März - 8:00 12. März - 18:00 Steinwerder

### AIDamar

19. März - 8:00 19. März - 18:00 Steinwerder

### Balmoral

21. März - 8:00 22. März - 11:30 Altona

### AIDamar

26. März - 8:00 26. März - 18:00 Steinwerder

\* keine Anläufe im Februar 2016

# Aida Prima und Mein Schiff 5

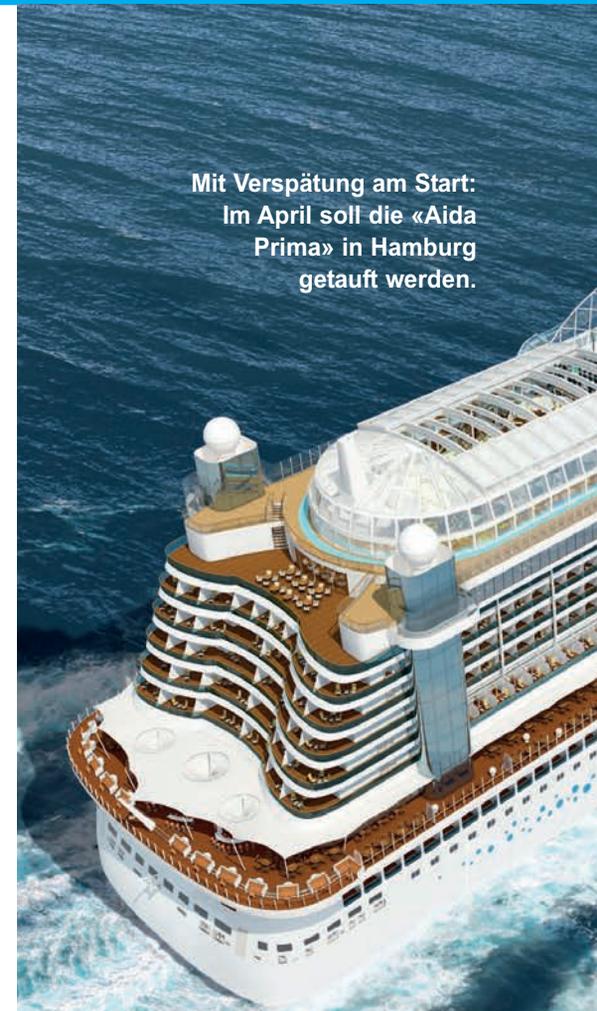
## Neue Schiffe 2016 - AIDA Prima wird in Hamburg,

Hamburg – Gleich elf neue Kreuzfahrtschiffe werden 2016 ausgeliefert. Was die Neubauten bieten und wo sie fahren werden:

**Aida Prima** und Schwesterschiff (Aida Cruises): Eigentlich sollte die «Aida Prima» bereits im vergangenen Jahr in Dienst gestellt werden und ein Schwesterschiff in 2016. Doch mehrere Verzögerungen in der Werft in Japan führten dazu, dass die «Aida Prima» erst im April 2016 getauft wird - in Hamburg. Danach stehen ganzjährig Fahrten zu den Metropolen Westeuropas auf dem Programm.

**Mein Schiff 5** (Tui Cruises): Von außen ist die «Mein Schiff 5» identisch mit der «3» und der «4». Nur innen gibt es einige Veränderungen. Nach der Taufe am 15. Juli in Travemünde geht es zunächst nach Nordeuropa und ins Mittelmeer. Im Winter kreuzt die «Mein Schiff 5» dann in der Karibik.

**Ovation of the Seas** (Royal Caribbean): Gleich mit zwei neuen Schiffen ist Royal Caribbean 2016 vertreten. Die «Ovation of the Seas» ist ab April 2016 unterwegs. Sie fährt zunächst von Southampton aus in sieben Tagen nach Barcelona und von dort



Mit Verspätung am Start: Im April soll die «Aida Prima» in Hamburg getauft werden.

über Dubai und Singapur bis zum neuen Heimathafen Tianjin in China.

**Harmony of the Seas** (Royal Caribbean): Aus der Oasis-Klasse stammt der zweite RCI-Neubau, die «Harmony of the Seas». Das Schiff sticht im Mai in See. Die Sieben-Nächte-Törns führen von Barcelona nach Mallorca, Marseille, Florenz, Rom und Capri.

**Carnival Vista** (Carnival Cruise Line): Die «Carnival Vista» ist das 25. Schiff der Flotte. Etliche besondere Attraktionen verspricht die Reederei: Beim sogenannten SkyRide radeln Passagiere schwebend und auf dem Rücken liegend über einen knapp 250 Meter langen Parcours. Nach drei Jahren Abstinenz ist die «Carnival Vista» wieder das erste Carnival-Schiff, das im Mittelmeer fährt. Nach der Indienststellung geht es ab dem 1. Mai ins östliche und westliche Mittelmeer.

**Koningsdam** (Holland America Line): Die Jungfernfahrt startet am 8. April in Rom, die Taufe ist für den 21. Mai in Rotterdam geplant. Heimathafen wird Amsterdam. Von dort stehen Fahrten in europäische Gewässer auf dem Programm, bevor es im Winter in die warme Winter-sonne der Karibik geht.



Auf die «1» folgt die «2», folgt die «3», folgt die «4» - und nun 2016 eben die «Mein Schiff 5».

## Ahoi-News

### Schwanger auf Kreuzfahrt - Ab der 24. Woche wird es zu gefährlich

Hamburg - **Schwanger auf Kreuzfahrt gehen? Das geht nicht in jedem Fall. Ab der 24. Woche verbieten viele Reedereien die Reise.** Diese Regel gilt etwa für die beiden größten Anbieter auf dem deutschen Markt, Aida Cruises und Tui Cruises. Die medizinische Versorgung bei Komplikationen an Bord könne ab der 24. Schwangerschaftswoche nicht sichergestellt werden, erklärt Tui Cruises. Die gleiche Begründung gibt Aida: Trotz Fachpersonal und moderner Ausstattung der Bordhospitäler sei man nicht auf Schwierigkeiten wie etwa eine frühzeitige Geburt eingestellt.

### Daten-Roaming besser ausschalten

Hamburg - **Die Roaming-Reisepakete des Mobilfunkanbieters und auch die gesetzliche Deckelung des EU-Euro-Tarifs gelten nur an Land - aber nicht auf hoher See.** Kreuzfahrt-Passagiere müssen deshalb beim Telefonieren und Surfen vorsichtig sein. Sonst wird es schnell teuer, warnt die Verbraucherzentrale. Mobilfunkverbindungen werden an Bord über Satelliten hergestellt. Es gelten spezielle Tarife, die Gäste kennen sollten. Tipp: das Daten-Roaming grundsätzlich abschalten.

## Mein Schiff 5 in Travemünde getauft

**Seabourn Encore** (Seabourn): Auf dem neuen Ultra-Luxusschiff verspricht die Reederei den Gästen möglichst viel Freiraum. Der Bau ist eine Weiterentwicklung der Schwestern «Seabourn Odyssey», «Seabourn Sojourn» und «Seabourn Quest». Ab dem 4. Dezember fährt die «Seabourn Encore» nach ihrer Fertigstellung in zwei Etappen von Athen nach Singapur. Dort wird sie am 7. Januar 2017 offiziell getauft. Ihre erste Saison verbringt das Schiff in Australien und Neuseeland. Im Frühjahr 2017 geht es dann nach Europa.

**Seven Seas Explorer** (Regent Seven Seas): Nicht weniger als das luxuriöseste Kreuzfahrtschiff der Welt soll die «Seven Seas Explorer» werden. Die 750 Gäste übernachten ausschließlich in Suiten. Die Jungfernfahrt führt ab dem 20. Juli im Mittelmeer von Monaco bis Venedig.

**Viking Sea** (Viking Cruises): Nach dem ersten Hochseeschiff,

der «Star», legt Viking mit der «Sea» gleich das zweite Schiff nach. Mit Platz für 930 Passagiere gehört der Neubau zu den kleineren Kreuzfahrtschiffen. Wie die Schwester wird

die «Star» auf dem deutschen Markt aber kaum eine Rolle spielen, sie richtet sich vor allem an amerikanische Gäste.

**Genting World** (Star Cruises):

Die «Genting World» wird von Star Cruises betrieben, der Muttergesellschaft von Norwegian Cruise Line. Sie wird ausschliesslich im süd-asiatischen Markt beworben. *FOTOS: TUI Cruises / AIDA*

Anzeige



ZENTRALE BEI DER UNI  
Schlüterstrasse 50-52  
20146 Hamburg  
Telefon 040 / 44 18 74 21  
zentrale@repro-luedke.de

FILIALE KAMPNAGEL  
Gertigstrasse 66  
22303 Hamburg  
Telefon 040 / 279 76 91  
gertig@repro-luedke.de

BESUCHEN SIE UNS AUCH IM INTERNET

www.Repro-Luedke.de  
und auf Facebook



Wir stehen seit 1950 für ein einzigartiges Dienstleistungskonzept im Herzen Hamburgs: Druckerei, Grafikbüro, Copyshop, Bürobedarf und feine Papeterie unter einem Dach. Kreativität, Schnelligkeit und Fachkräfte, die Sie und Ihre Drucksache bis zur Fertigstellung betreuen - das und mehr zeichnet unser familiengeführtes Unternehmen seit 65 Jahren aus.

## Dit & Dat

### Begleitservice für allein fliegende Kids

Hamburg - Für allein reisende Kinder zwischen fünf und elf Jahren bieten viele Airlines einen kostenpflichtigen Begleitservice an. Die Kinder werden dabei ab dem Check-in durchgehend betreut, bis ein Abholer sie am Zielort in Empfang nimmt. Erkennbar sind die allein reisenden Kinder an einer Umhängetasche mit den Buchstaben «UM» - das steht für «Unaccompanied Minor». Bei Lufthansa werden für den Service je nach Strecke 40 oder 80 Euro fällig, bei Eurowings 50 Euro und bei Air Berlin 50, 70 oder 100 Euro.

### Online-Portal für Ferienhäuser von Tui

Hannover - Tui vermittelt jetzt auf [www.tui-villas.com](http://www.tui-villas.com) rund 280.000 Ferienhäuser und Ferienappartements. Bei den Angeboten handelt es sich um Unterkünfte von Privatvermietern, lokalen Agenturen und Reiseveranstaltern in 70 Ländern, so Tui. Die Gastgeber würden auf Zuverlässigkeit geprüft. Die besten Unterkünfte erhalten eine Auszeichnung als «Tui Villa», zunächst sind das rund 30.000.

### Keine Check-In-Automaten mehr bei Air Berlin

Berlin - Wegen mangelnder Nutzung durch die Passagiere hat Air Berlin die Check-in-Automaten an allen Flughäfen wieder abgeschafft. Laut der Airline lag die Nutzungsquote der Automaten bei weniger als fünf Prozent. Die meisten Fluggäste checken nämlich am Schalter, online oder über das Smartphone ein. Insgesamt wurden 35 Self-Service-Automaten an sieben Flughäfen in Deutschland, Österreich und der Schweiz abgebaut. An Automaten, die nicht von Air Berlin betrieben werden, wurde der Service der Fluggesellschaft entsprechend abgeschaltet.

In Marokko können Touristen Ausflüge in die Sahara unternehmen - FTI vermarktet das Land im kommenden Sommer besonders intensiv

FOTO: Philipp Laage



# Family Life und mehr Masse

## Die Neuheiten der großen Reiseveranstalter im

Berlin - Der deutsche Marktführer Tui setzt im Sommer auf mehr Masse: Er will zukünftig auf einen Marktanteil von 25 Prozent kommen. Dafür stehen rund 3.500 Häuser im Sommer neu im Programm, 1.700 neue Hotels gibt es allein auf der Fernstrecke. Und ab April sind rund 10.000 Städtereisen-Hotels buchbar, die zu einem guten Anteil aus Bettendatenbanken kommen. Tui baut außerdem seine Eigenmarken weiter aus: Die Zahl der «Sensimar»-Hotels für Paare wächst um 16 neue Häuser auf insgesamt 37. Mit «Family Life» kommt eine neue Hotelmarke hinzu, die Unterhaltungsprogramm für Kinder und Erwachsene bieten soll. Angeboten werden zunächst neun dieser Hotels am Mittelmeer.

### 25 Prozent Retour bei Reisemängeln

Bei Thomas Cook gibt es mit «Casa Cook» ebenfalls eine neue Hotelmarke. Dahinter

verbirgt sich eine Art Lounge-Hotel für trendbewusste Reisende. Zunächst öffnet ein Haus auf Rhodos, zwei bis drei weitere sind bis Sommer 2017 geplant. Punkten wollen Thomas Cook und Neckermann mit einem Zufriedenheitsversprechen: Wenn eine Leistung nicht der Katalogbeschreibung entspricht, wird das Problem binnen eines Tages gelöst oder es gibt einen Gutschein in Höhe von 25 Prozent des Reisepreises oder man fliegt mit dem nächsten Flug heim.

### Portugal „neu entdeckt“

Die DER Touristik mit ihren sechs Veranstaltern hat insgesamt 78 Reisekataloge herausgebracht. Für den Sommer rechnet der Veranstalter vor allem mit großer Nachfrage für Ägypten und glaubt außerdem an ein «Comeback» Portugals, das tatsächlich immer mehr Deutsche bereisen. Außerdem ist man überzeugt, dass das südliche Afrika sein Negativimage durch



Mit der Hotelmarke «Casa Cook» will Thomas Cook junge Lifestyle-Urlauber ansprechen, die sonst niemals einen Pauschalurlaub buchen würden



## Dit & Dat

### Reisen in Zeiten des Terrors: Panikmache ist übertrieben - es gibt noch immer sichere Ziele

Berlin - Unbeschwerter Urlaub fällt manchen in Zeiten des Terrors schwer. «Dabei ist das Reisen in den meisten Destinationen nicht mit einem wesentlich höheren Risiko verbunden als in den letzten Jahren auch», sagt Tourismusforscher Prof. Torsten Kirstges. Zum aktuellen Bedrohungsgefühl trägt bei, dass die Anschläge von Paris mitten in Europa stattgefunden haben. «Die Terrorgefahr hat die Heimat erreicht.» Es gibt aber nach wie vor viele sichere Reiseziele.

«Es gibt Reiseformen, die für terroristische Anschläge uninteressant sind, weil sie keine große Aufmerksamkeit mit sich bringen», erklärt Kirstges. Die Alm im Allgäu, das Ferienhaus an der Côte d'Azur, Wandern in Österreich: Für diese Reisen existiere nahezu ein «Null-Risiko». Anders sieht es an besonders belebten Orten aus.

Das Auswärtige Amt warnt schon seit längerer Zeit vor der weltweiten Gefahr terroristischer Anschläge vor allem an symbolischen Orten: etwa an Bahnhöfen, in Hotels, auf Märkten und bei religiösen Stätten. Die Behörde betont aber auch: «Der Grad der terroristischen Bedrohung ist von Land zu Land unterschiedlich.» Es gibt also eine abstrakte globale Bedrohung - letztlich kommt es aber auf das Reiseziel an.

Eine Einschätzung dazu gibt das Auswärtige Amt mit seinen Reise- und Sicherheitshinweisen für jedes Land. Die Behörde kann eine klare Reisewarnung aussprechen, von Reisen in Länder und einzelne Regionen «dringend abraten» oder «abrateln». Oder allgemein Sicherheitstipps etwa zum Verhalten vor Ort geben. Urlauber müssen also im Einzelfall prüfen, wie sicher ihr Reiseziel ist.

## HANSETIPP-Überblick

Ebola abschütteln wird - obwohl die Seuche ganz woanders grassierte.

### FTI setzt verstärkt auf „vergessene“ Ziele

FTI ist wiederum bekannt dafür, noch eher unbeachtete Destinationen ins Rampenlicht zu stellen - etwa Salalah im Oman oder zuletzt das Emirat Ras Al Khaimah. Nun ist Marokko an der Reihe - und hier vor allem Agadir. Ab März fliegt ein Vollcharter von Sun Express ab München und Leipzig in die Stadt am Atlantik, Teilcharter aus anderen Städten folgen im Mai. Insgesamt stehen 67 Hotels in Marokko im Katalog. Mehr Hotels gibt es bei FTI aber auch in Spanien und Portugal. Beim Thema Konzeptotels will FTI

ebenfalls dabei sein: Unter der Marke «Labranda» werden ab Sommer 2016 immerhin 24 Häuser in sieben Ländern vermarktet, die meisten auf den Kanaren.

### Alltours setzt verstärkt auf Spanien und Türkei

Reiseveranstalter Alltours setzt vor allem auf sichere Klassiker: In Spanien wächst die Zahl der «Allsun»-Hotels auf 23, insgesamt werden mehr als 600 Häuser angeboten. Und auch in Griechenland erhöht sich die Zahl der Hotels - von rund 320 auf mehr als 370. Neu im Programm: die Ionischen Inseln Lefkas und Zakynthos. In der Türkei wird das Angebot deutlich ausgebaut. Dort sind 90 Hotels erstmals im Programm.

Anzeige



**FAIRPAY**  
FAIRER LOHN  
CERTIFIED BY JOBS-KOMPAKT NORD  
www.FairPay24.de

FairPay - für  
tarifliche Bezahlung

## Meldungen

### Jo-Jo-Effekt mit Tagebuch vorbeugen

Saarbrücken – **Wer nach einer Diät sein Gewicht halten will, sollte ein Ernährungs- und Trainingstagebuch führen.** So können konkrete Zeiten für den Sport festgelegt und die Ernährung besser im Auge behalten werden, sagt Jan Prinzhausen von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Sonst schleiche sich wieder das alte Verhalten ein: Schnell werde das Sportprogramm reduziert, die Portion Gemüse am Nachmittag weiche Kuchen und Süßem. Um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, sei es wichtig, das Mehr an Bewegung, das man sich bei der Diät angewöhnt habe, und den bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln langfristig beizubehalten.

### Naschen während einer Diät ist erlaubt

Leipzig – **Gelegentliches Naschen während einer Diät ist erlaubt. Voraussetzung ist aber ausreichende Bewegung, bei der Energie verbraucht wird.** Erfolge beim Abnehmen bleiben nur erhalten, wenn der Körper auf Dauer mehr Energie verbraucht, als er über die Ernährung aufnimmt. Diese sogenannte negative Energiebilanz erlaube es dann auch, gelegentlich ein bisschen zu naschen, ohne dass das Gewicht gleich wieder in die Höhe schnell.

## Zahl der Woche

# 12

**Ein gesunder Marathon-Anfänger benötigt etwa 12 Monate für die Vorbereitung auf den Lauf.** Das sagt der Sportmediziner Burkhard Weißer von der Universität Kiel. Neben langen Ausdauerläufen gehören auch kurze und schnelle Intervall-Läufe auf den Übungsplan.

**Wer abnehmen möchte, sollte sich mehr bewegen. Bewegung verbrennt Kalorien. Suchen Sie sich deshalb eine Sportart, die Ihnen Spaß macht.**

FOTO: ROBERT KNESCHKE - FOTOLIA.COM

# Fit und schlank in den Frühling

## Crash-Diäten bringen nur kurzfristigen Erfolg

**Der Sommer ist nicht mehr fern - und damit wächst bei vielen Menschen der Wunsch nach etwas weniger Speck auf den Hüften.** Crash-Diäten bringen allerdings allenfalls einen kurzfristigen Erfolg. Denn wer nach der Abspeckphase seine alten Essgewohnheiten wieder aufnimmt, habe das alte Gewicht schnell wieder drauf, sagt Alexandra Borchard-Becker von der Verbraucher Initiative. Um nachhaltig weniger auf die Waage zu bringen, müssen daher die Gewohnheiten geändert werden.

Die größten Hürden auf dem Weg zu leichter, kalorienarmer Ernährung sind Fett und Zucker. Es hilft schon, beim Einkauf bewusst darauf zu achten. Verlockende Aufschriften wie „leicht“ oder „kalorienarm“ helfen dabei kaum weiter. „Light-Produkte sind nicht nur teuer“, sagt Gabriele Graf,

Ernährungsberaterin bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. „Sie verleiten gerne dazu, dass man mehr von ihnen nimmt. Damit spart man dann keine Kalorien ein.“ Sie empfiehlt stattdessen, die Angaben zum Nährwert, besonders zu Fett und Zucker, im Blick zu haben.

### Fett und Zucker im Blick

Besonders einfach ist das bei Milchprodukten, weil deren Fettgehalt auf den Packungen gekennzeichnet sein muss. Zum Butterkäse mit 60 Prozent Fett lassen sich Alternativen finden, und statt Crème fraîche mit 40 Prozent bietet sich saure Sahne mit 10 Prozent an. Viele solcher kleinen Schritte wirken in ihrer Summe. Bei Backrezepten lohnt es sich, mit der Zucker-



**Zu ehrgeizig gesetzte Ziele sind der häufigste Grund für das Abbrechen einer Diät. Ein gesunder Gewichtsverlust liegt bei 0,5 bis 1 kg pro Woche.**

FOTO: DMITRY SUNAGATOV - FOTOLIA.COM



mit einer geriebenen Kartoffel binden. Wird die Suppe zudem püriert, entsteht eine cremige Substanz, bei der man die Sahnezugabe nicht vermisst.

### Auf Sahne verzichten

Auch durch die Wahl der Zubereitungsform lässt sich eine ganze Menge Fett einsparen. Beim Gemüse ist schonendes Dünsten oder Dämpfen die Methode der Wahl. Fleisch lässt sich im Backofengrill, im Bratschlauch oder in der beschichteten Pfanne ohne Fett garen.

menge zu experimentieren. Oft wird das Naschwerk auch mit zwei Drittel der angegebenen Menge süß genug.

Fett findet in Form von süßer Sahne gerne und oft mehr als notwendig Verwendung in Suppen, Soßen und Desserts. „Im Kartoffelgratin beispielsweise kann sie durch Milch ersetzt werden“, sagt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik. Gemüsesuppe lasse sich

Bei allen Veränderungen in der Ernährung - leichte Küche bedeutet nicht reiner Verzicht. Die eine oder andere Sünde ist durchaus erlaubt - zumal sie ausgeglichen werden kann. „Zu einer fetten Portion Fleisch muss ich ja nicht unbedingt Bratkartoffeln essen“, erläutert Graf. „Pellkartoffeln sind eine leckere Alternative, eine große Portion Gemüse ein guter Ersatz.“

Anzeigen

## Terrassendächer und Kaltwintergärten Sparen Sie 20 % mit unseren Winterpreisen



[www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

Nelson Park Terrassendächer  
Lütt Wittmoor 2, 22844 Norderstedt  
0 40 / 55 44 02 75



**SELBSTTEST**

**Ob Sie überhaupt ein Typ für ein berufsbegleitendes Studium sind, verrät Ihnen unser Selbsttest:**

Ich halte meine berufliche Situation für gefestigt und erwarte hier für die nächsten Jahre keine folgenschweren Veränderungen. J | N

Ich komme regelmäßig pünktlich aus der Firma und muss nur selten Überstunden machen. J | N

Ich bin für die Firma nur selten beruflich unterwegs und arbeite die meiste Zeit an einem festen Ort. J | N

Ich schätze meine private Situation als stabil ein, sodass ich eine zusätzliche Belastung gut bewältigen kann. J | N

Ich kann mich in der Zeit meines Studiums auf die Unterstützung meiner Familie und Freunde verlassen, auch wenn es um meine Entlastung im Hinblick auf zum Beispiel Kinderbetreuung oder ähnliches geht. J | N

Ich bin bereit, täglich min. 2 Stunden nach der Arbeit für mein Studium zu investieren. J | N

*Wenn Sie mehr als eine Frage mit einem Nein beantwortet haben, sollten Sie Ihre Entscheidung für eine berufsbegleitende Weiterbildung noch einmal überdenken.*

**DEKRA-JOBTAG****25.2.**

Über 500 freie Jobs aus den Branchen „Gesundheit & Soziales“, „Lager & Transport“, „gewerblich & kaufmännisch“ sowie viele interessante Weiterbildungsangebote gibt es am 25. Februar von 9 - 14 Uhr auf dem 3. DEKRA-Inhouse Weiterbildungs- und Jobtag in der Dekra-Akademie Norderstedt (In de Tarpen 76-80 - 22848 Norderstedt). Der Eintritt ist kostenlos - eine Anmeldung nicht erforderlich.

# Nebenberuflich Fernstudium vs. Abend

In Deutschland boomt das berufsbegleitende Studieren – mehr als 100.000 Fern- und Onlinestudenten gibt es hierzulande bereits. Hinzu kommen noch viele tausend angehende Akademiker, die sich in Abendkursen weiterbilden, die sogenannten Präsenzstudenten

Bei einem Fernstudium findet, im Gegensatz zum Präsenzstudium, der größte Teil des Studiums abseits des Campus statt – manchmal auch im Garten  
FOTO: HOCHSCHULE WISMAR



Ob alleine im stillen Kämmerlein oder abends in einem Studienzentrum – wer sich als Berufstätiger nebenbei weiterqualifizieren möchte, sollte genau wissen worauf er sich einlässt und welcher Lerntyp er ist bzw. wo die Vor- und Nachteile der einzelnen Angebote liegen. Denn eines ist klar – ein Studium neben dem Job ist verdammt schwer und verlangt eine gehörige Portion Durchhaltekraft und Selbstdisziplin.

**Hohe Abbrecherquote**

Das beweisen auch die Zahlen: so schätzt laut Zeit-Online die Hagener Fernuniversität ihre Abbrecherquote auf

satte 70 Prozent. Zwar hält Martin Kurz, Präsident des Fachverbands Forum DistancE-Learning diese Zahlen für extrem hoch, räumt aber ein, dass auch in den privaten Fernhochschulen die seiner Organisation angeschlossen sind, die Quote mit bis zu 35 auch recht hoch ist.

Dabei sind die Gründe für einen Abbruch immer ähnlich: Ein Fernstudium bietet zwar gewisse Freiheiten, was Lernzeit und

# zum Erfolg studium - Welcher Typ sind Sie?



führen in nicht wesentlich weniger Fällen ebenfalls zur vorzeitigen Aufgabe. Hier ist an erster Stelle die zeitliche Verpflichtung genannt, nach der Arbeit in jedem Fall noch die Vorlesungen besuchen zu müssen. Für Überstunden, das Feierabendbier mit Kollegen oder den Ausgleichs-

### Die 3 Studientypen

sport bleibt nur wenig Zeit.

Um für sich selbst entscheiden zu können, welche Form eines berufsbegleitenden Studiums für einen die Richtige ist, sollte man zuerst die drei Studientypen kennen:

**Fernstudium** – der Begriff wird gerne als Synonym für ein berufsbegleitendes Studium verwendet. Im Fernstudium wird der überwiegende Teil der Leistung im Selbststudium erbracht. Also allein und von zu Hause aus. Viele Fernhochschulen haben sogenannte Präsenzblöcke in ihre Unterrichtspläne eingebaut. Das können Vorlesungen sein, die beispielsweise alle drei Monate samstags in einem Schulungszentrum stattfinden.

**Online-Studium** – Auch im Online-Studium wird der überwiegende Teil der Leistung im Selbststudium erbracht. Neben aufgezeichneten, interaktiven Online-Vorlesungen gibt es zu festgelegten Terminen Live-Videokonferenzen mit den Dozenten. Sie werden aufgezeichnet und stehen rund um die Uhr auf der Online-Studienplattform zur Verfügung. „Die internetbasierte Lehrform bietet den Studierenden über modernste Kommunikationstechniken und E-Learning-Tools die absolute

räumliche und zeitliche Flexibilität“, sagt Professor Thomas Wilke, Studiengangsleiter im Online-Fernstudium bei WINGS, dem Fernstudienzentrum der Hochschule Wismar. Siehe auch [www.wings-fernstudium.de](http://www.wings-fernstudium.de)

**Berufsbegleitendes Präsenz- bzw. Abendstudium** - Bei Lehrveranstaltungen und Prüfungen muss man in der Hochschule anwesend sein. Diese Pflichtveranstaltungen finden meist werktags an Abenden sowie am Wochenende ganztägig statt: z.B. 2x in der Woche von 18:00-21:30 Uhr Unterricht, samstags z.B. von 10:00-17:00 Uhr.

Hausarbeiten sind zusätzlich in der Freizeit anzufertigen. Darum spielt eine gute Erreichbarkeit

### Die Vorteile

der Hochschule eine große Rolle.

Ein Vorteil eines berufsbegleitenden Studiums ist natürlich, dass man auch während der gesamten Studienzeit über ein geregelttes Einkommen verfügt. Ob man über eine ausreichende Selbstdisziplin verfügt, um einen akademischen Abschluss neben dem Job überhaupt zu schaffen, muss man in jedem Fall für sich selbst entscheiden.

*/Dominique Rousseaux*

Anzeige



**WINGS-FERNSTUDIUM**  
AN DER HOCHSCHULE WISMAR

[wings-hamburg.de](http://wings-hamburg.de)

**Ich habe WINGS**  
macht erfolgreich

**Nächster Start:** Sommersemester 2016  
**Einschreibefrist:** 29. Februar



Lernort betrifft, aber es verlangt auch ein hohes Maß an Selbstdisziplin. Derjenige, der nur im stillen Kämmerlein vor sich hin studiert, neigt schneller zur Aufgabe, als z.B. der Student einer allabendlichen Präsenzveranstaltung. Allerdings sind auch hier die Hürden für den „nebenbei“ Studierenden hoch und

**Mit Qualität in eine sichere berufliche Zukunft**

Umschulung bzw. Nachqualifikation zum/zur  
**Staatlich anerkannten Gesundheits- und Pflegeassistent/in**  
mit optionalem Erwerb des Führerscheins Klasse B

 **Start:** 21.03.2016  
**Dauer:** 16 Monate  
**Finanzierung:** Förderung (nach SGB III) über die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter

**damago GmbH**  
Süderstraße 77 | 20097 Hamburg  
Tel.: 040-254 133 95-0  
Hamburg@damago.de | www.damago.de



ca. 5.000 freie Ausbildungs-/Studienplätze  
alle Branchen – alle Schulabschlüsse **TALENTE kompakt**

GRATIS  
Bewerbungsmappen-Check & Bewerbungsfotos

## 8. AUSBILDUNGS- & STUDIENMESSE

im Flughafen Hamburg, Terminal Tango  
**14. April 2016, 8.30 bis 15.00 Uhr**



präsentiert von **JOBWOCHE**  
Ihre kostenlose Eintrittskarte gibt es hier:  
[www.bewerbertag.de](http://www.bewerbertag.de)

**COATRAIN®**  
coaching & personal training GmbH ... mehr bewegen

**Ausbildung zum Professional Coach/ Business Coach**  
DBVC & dvct anerkannt 1. Block: 26.02.-28.02.2016

**Ausbildung zum Business Coach**  
Kompakt Ausbildung 1. Block: 14.03.-17.03.2016

**Coaching-Kompetenz für Fach- und Führungskräfte**  
Gefördert, inkl. AEVO Schein (IHK) 29.02.-04.05.2016

**Train the Trainer (modular)**  
Gefördert, inkl. AEVO Schein (IHK) 1. Block: 26.02.-28.02.2016

**Einzelcoaching**  
Gefördert oder selbstzahlend Individuelle Terminvereinbarung

Unsere Weiterbildungen vereinen Qualität und Erfahrung.

**COATRAIN®** coaching & personal training GmbH  
Graustraße 1  
21029 Hamburg  
Fon: 040 - 24 83 50 50  
[info@coatrain.de](mailto:info@coatrain.de)

**COATRAIN®** coaching & personal training GmbH - Karrierecenter  
Wendenstraße 23  
20097 Hamburg  
Fon: 040 - 24 83 50 35  
[karierecenter@coatrain.de](mailto:karierecenter@coatrain.de)

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

  
Alles im grünen Bereich.

**Fortbildungen**

- **Berufskraftfahrer/in (IHK) TQ 1 LKW / TQ 3 BUS**  
inkl. Führerschein Klasse C / CE\* oder Klasse D\* und beschleunigter Grundqualifikation nach BKrfQG  
**Beginn:** 01.02.2016 / monatlich **Dauer:** 6 Monate inkl. Praktikum
- **Logistik-Kurier Kl. B\* (m/w)** **Beginn:** 01.02.2016 / monatlich **Dauer:** 4 Monate
- **Betreuungsassistent § 87b SGB XI (m/w)**  
**Beginn:** 21.03.2016 **Dauer:** 6 Wochen, inkl. 2 Wochen Praktikum  
Ansprechpartner: Frau Nowald, Tel.: 040/53 43 93 - 13

**Umschulungen in Hamburg (Ansprechp.: Frau Koblica Tel.: 040/32 87 29 - 0)**  
Bei Beginn 01.02.2016 späterer Einstieg innerhalb 4 Wochen möglich

- **Kaufmann für Spedition und Logistikdienstleistungen (m/w)** **Beginn:** 01.02.2016
- **Fachkraft für Lagerlogistik (m/w)** **Beginn:** 01.02.2016
- **Kaufmann für Büromanagement (m/w)** **Beginn:** 01.02.2016
- **Fachlagerist (m/w)** **Beginn:** 29.03.2016

**Weiterbildung in Norderstedt und Hamburg**

- **Individuelle Weiterbildung im Modularen TrainingCenter** (Voll- oder Teilzeit) wöchentlich

Förderung mittels Bildungsgutschein der Arbeitsagentur und Jobcenter möglich.

**DEKRA Akademie GmbH**  
Horst Lehmann  
In de Tarpen 76, 22848 Norderstedt  
Tel.: 040/534393-67  
[www.dekra-akademie.de/hamburg](http://www.dekra-akademie.de/hamburg)

Galina Koblica  
Heidenkampsweg 44  
20097 Hamburg  
Tel.: 040/ 32 87 29-0

\*Alle Führerscheinausbildungen werden von einer Vertragsfahrerschule durchgeführt.

  
Hamburg

**„STARK FÜR EINE NEUE PERSPEKTIVE“**



**HÜBNER & LORENZEN**  
ELEKTROINSTALLATIONS GMBH



Unser Team braucht dringend Verstärkung, daher suchen wir per sofort:

**Elektroniker (m/w)**  
Energie- und Gebäudetechnik  
(Elektroinstallateur)  
mit PKW-Führerschein Kl. B (3)

Wir bieten: - eigenes Kundendienst-Fahrzeug  
- Spitzenkonditionen  
- geförderte Weiterbildung / bzw. Spezialisierung

Gutenbergring 58 | 22848 Norderstedt  
Tel. 040/53417-0 | Fax 040/5231106 | www.huebner-lorenzen.de

**KÖTTER Security HH** sucht zu sofort für den Raum **HAMBURG** in **Vollzeit und Teilzeit**:

- **Sicherungskräfte und Werkschutz/ IHK geprüfte m/w** für den Sicherheitsdienst.
- **Mitarbeiter für Empfangs- und Telefondienste m/w** mit Englisch- und EDV-Kenntnissen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie bitte von Mo. - Fr. in der Zeit zwischen 9.00-16.00 Uhr telefonisch Kontakt mit uns auf:  
**Andreas Kahlen** · Tel. 040 - 21 09 44 - 27 · [andreas.kahlen@koetter.de](mailto:andreas.kahlen@koetter.de)



**KÖTTER SE & Co. KG Security**  
Ausschläger Billdeich 6 · 20539 Hamburg



**ELISABETH**  
ALTEN- UND PFLEGEHEIM  
DER FREIMAUER VON 1795 E.V.

*Helpen beginnt mit einem Lächeln*



Wir suchen eine **ex. Pflegefachkraft (w/m)**

[www.elisabeth-altenheim.de](http://www.elisabeth-altenheim.de)

Möchten Sie bei uns Verantwortung als ex. Pflegefachkraft übernehmen und uns auf unserem Weg begleiten? Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann wenden Sie sich an:

**Elisabeth Alten- und Pflegeheim der Freimaurer von 1795 e.V.**  
Kleiner Schäferkamp 43  
20357 Hamburg

[klausderda@elisabeth-altenheim.de](mailto:klausderda@elisabeth-altenheim.de)

Stand 21. Januar 2016 - Jobwoche.de - Wir übernehmen für Verfügbarkeit und Richtigkeit keine Gewähr

Job-Bezeichnung	Beschreibung	Anforderungen	Kontakt
<b>Chef de Partie (w/m)</b>	Sie wollen auf einem Kreuzfahrtschiff arbeiten? Unter <a href="http://www.seachefs.com">www.seachefs.com</a> im Bereich „Team“ gibt es Informationen sowie Filme über Jobs an Bord. Ebenfalls bei Facebook unter <a href="http://www.facebook.com/seachefs">http://www.facebook.com/seachefs</a>	Sie haben eine abgeschlossene Ausbildung als Koch und relevante Erfahrung in der gehobenen Gastronomie? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Begeistern Sie die Gäste mit Professionalität und Ihrem kulinarischem Gespür!	sea chefs Human Resources GmbH <a href="http://www.seachefs.com/hlcf">www.seachefs.com/hlcf</a>
<b>Pizzafahrer auf 450€ Basis mit eigenem PKW (m/w)</b>	Wir suchen einen Fahrer auf 450€ Basis mit eigenem PKW Mo, Mi, Do & Fr in der Zeit von 11:00 -14:30 Uhr. Bei uns erhältst Du neben dem Trinkgeld zusätzlich Tourengeld sowie eine tägliche Lohnauszahlung. Der Lohn beträgt 8,50 €.	Du solltest ein gepflegtes Äußeres haben, Spaß am Kontakt mit Kunden haben und teamfähig sein. Wenn Du zudem zuverlässig und pünktlich bist, freuen wir uns Dich kennenzulernen.	Die Pizza Profis Norderstedt Gutenbergring 30a 22848 Norderstedt Tel.: 040 60 92 40 92 Mobil: 0176 62 50 16 48 E-Mail: <a href="mailto:diepizzaprofisnorderstedt@web.de">diepizzaprofisnorderstedt@web.de</a>
<b>Anzeigenverkäufer / Mediaberater (m/w)</b>	HANSETIPP sucht motivierte und erfahrene Mitarbeiter für unseren regionalen Anzeigenverkauf  Wir bieten die Möglichkeit, in Voll- oder Teilzeit bei uns zu arbeiten. Auch Anfragen von freien Handelsvertretern sind willkommen.	Wir bieten eine Festanstellung mit attraktivem Grundgehalt + Provision sowie + gute Aufstiegsmöglichkeiten + geregelte Arbeitszeiten + nettes Team	HANSETIPP Wolter-Rousseaux Media GmbH Gutenbergring 39-41 22848 Norderstedt Telefon 040 64 666 1600 E-Mail: <a href="mailto:info@hansetipp.de">info@hansetipp.de</a>
<b>Bürokaufmann (m/w)</b>	Betreuung der Kunden per Telefon/E-Mail. Allg. Bürotätigkeiten unter Einsatz der gängigen MS Office Programme. Erstellung von Ausfuhrerklärungen. Telefonische Angebotserstellung und selbstständige Abwicklung von Aufträgen. Auftragsbestätigungen und deren Fakturierung.	Kommunikation mit unseren Partnern im arabischen Raum, deswegen arabisch Kenntnisse erforderlich!	Uni-Shippers Logistics GmbH Herr Alshami Wendenstr. 29 20097 Hamburg E-Mail: <a href="mailto:fahed@uni-shippers.com">fahed@uni-shippers.com</a>

## Bühnentipps

**SO 7.2. - 14.30 Uhr - Schmidts Tivoli**

**CAVEMAN** Das Solo-Theaterstück läuft seit über 7 Jahren vor ausverkauftem Haus: Tom begegnet eines nachts seinem Urahn aus der Steinzeit ...

**SO 21.2. - 14.30 Uhr - Schmidtchen**

„Knör am Sonntag“ Jörg Knör gilt als einer der vielseitigsten Entertainer Deutschlands und ist dem Fernsehzuschauer vor allem als Parodist bekannt.

**MI 24.2. - 10.00 Uhr - Fundus Theater**

**Mehr Licht!** Im Forschungstheater wird es wissenschaftlich. Warum ist der Himmel blau? Und wie entsteht eigentlich ein Regenbogen? Was ist Licht und was macht es mit uns?

**MI 24.2. - 19.00 Uhr - Schmidtchen**

**Komma rein hier!** Ein Kiez-Solo von und mit Torsten Hammann.

**SA 27.2. - 15.00 Uhr - Jenisch Haus**

**Marionettentheater: Der kleine Prinz** Nach einer Notlandung in der Wüste begegnet dem Kleinen Prinzen, ein sonderbares Wesen von einem anderen Stern.

## Literaturhaus Schwanenwik

### SPASS MIT BÜCHERN

**19.2. – Ina Rometsch und Martin Verg präsentieren erstmals ihr neues Kinderbuch »Krabbentaucherkacke!«**



Ina Rometsch und Martin Verg (privat)

Etwas ist faul auf der Insel Lumpensand. Ein Schwarm Krabbentaucher treibt seit Jahren sein Unwesen und sorgt für äußerst eklige, gezielt über Menschenköpfen abgefeuerte Schietstürme. Dark Dönnerschlach, der Leiter der ansässigen Vogelstation, und sein Praktikant Max versuchen dem Phänomen auf die Spur zu kommen. Was hat der aalglatte Geschäftsmann Johannes Blank damit zu tun, der die Erbin der Vogelschutzstation schon um den Finger gewickelt hat? Max, sein bester Freund Cola und die hübsche Valentine gehen der Sache nach und begeben sich in Gefahr ... Für 3. und 4. Klassen



„Sporti“-Sänger Peter Brugger in Aktion. Am 29.5. spielen „Sportfreunde Stiller“ in der ausverkauften Großen Freiheit.

Fotos: DPA

# Heiße Ecke

## 100% gefühlsecht

Das Hamburger Erfolgsmusical mit mehr als einer Million Zuschauern

**Vom Geheimtipp zum Dauerbrenner: Theaterchef Corny Littmann und sein Team haben Hamburgs schillerndstem Stadtteil ein Denkmal gesetzt, das schon 1,8 Millionen Zuschauer begeisterte. Seit der Uraufführung 2003 kamen hier unzählige Würste auf den Grill und wurden mit einer großen Portion Herz, Schnauze und Humor am mittlerweile berühmtesten Imbiss der Reeperbahn serviert.**

Jeden Abend schlüpfen die neun Darsteller in über 50 Rollen und entführen in eine temporeiche Show rund um 24 Stunden am Kiez-Imbiss „Heiße Ecke“. Denn hier am Tresen von Hannelore und ihrer Crew trifft sich ganz St. Pauli: die leichten Mädels und

die schweren Jungs, die Touristen vorm Musicalbesuch und die Müllmänner nach der Schicht, die Jungesellen aus der Vorstadt, die es mal so richtig krachen lassen wollen, und die Kiez-Urgesteine, die eigentlich längst die Schnauze voll haben, aber trotzdem nicht loskommen von der schrägsten Meile der Republik.

Derbe Schnacks und zu Herzen gehende Geschichten, wunderbare Stimmen und großartige, live vom Original-TIVOLI-Orchester gespielte Songs, eine mitreißende Inszenierung, die den ganz normalen Wahnsinn rund um die Reeperbahn in drei Stunden zeigt, das alles ist „Heiße Ecke“. 100 Prozent gefühlsecht!



Ein Modellfahrzeug eines Google Maps Cars im Miniatur Wunderland Foto: Axel Heimken

## Perspektive 1:87

# Miniatur Wunderland jetzt auch auf Google StreetView

Street View hat erstmals Mini-Kameras entwickelt, die die weltgrößte Modelleisenbahn, das Hamburger Miniatur Wunderland, eingefangen haben.

**75 Länder können Nutzer bereits virtuell mit Google-Street-View bereisen - nun kommt ein Wunderland dazu. Denn seit Mittwoch erlauben kleine Kameras Einblicke in die Ecken und Winkel des Miniatur Wunderlandes in Hamburg.**

«Unsere Aufnahmen zeigen auch Bereiche, die eigentlich nicht sichtbar sind, weil sie komplett verbaut wurden», sagte Programmmanager Sven Tresp bei der Vorstellung des Projekts. Um die Mini-Welten fotografieren zu können, entwickelte Google winzige Kameras, die auf einen Modell-Bus und -Zug montiert wurden und

durch die kleinen Straßen und auf den Schienen fahren. Auch ein kleines Google-Mobil im Maßstab 1:84 wurde angefertigt. Wo keine Straßen entlang führen, bietet eine 360-Grad-Kamera eine Rundumsicht: Menschen aus der ganzen Welt können sich so das DJ-Bobo-Konzert in der Schweiz oder das Flughafenterminal am Knuffingen Airport anschauen. «Wir freuen uns, dass es geklappt hat», sagte Frederik Braun, Mitbesitzer des Miniatur Wunderlandes. Es sei nicht leicht gewesen, die 1300 Quadratmeter große Modell-Welt zu digitalisieren. Die Aufnahmen seien über Monate nachts gefertigt worden.

## Konzerttipps

### Fehlfarben im Hafenklang



FOTO: ROLAND BERTRAM

**Mit Fehlfarben kommt am Donnerstag, 25. Februar 2016, eine wahre Legende in das Hamburger Hafenklang.**

Die Düsseldorfer Punk-New Wave-Formation um den charismatischen Sänger Peter Hein gründete sich bereits im Jahr 1979 und wurde in den 80er-Jahren mit den Hit "Ein Jahr (Es geht voran)" auch über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt.

Auch 2016 bleiben Fehlfarben ihrem einzigartigen Post-Punk-Stil treu. Außer den Songs aus ihres im September 2015 erschienenen Albums "Über... Menschen", werden sie natürlich auch das ein oder andere Stück aus ihren alten Alben präsentieren.

**Wann? Donnerstag, 25. Februar**  
**Einlass 20.30 Uhr, Beginn 21.30 Uhr**  
**Wo? Hafenklang**  
**Karten: 20,60 Euro VVK**

### House-affine Garagen-Subkultur

**Das britische Duo Disclosure bringt im Februar 2016 tanzflächentaugliche Beats und ihr zweites Album "Caracal" nach Hamburg.**

Das Garage-Duo wurde 2009 von den Brüdern Guy und Howard Lawrence in London gegründet. Sie produzierten schon damals Dubstep an Computern.

**Wann? Montag, 8. Februar**  
**Beginn 20.00 Uhr**  
**Wo? Sporthalle Hamburg (Krochmannstr. 55, 22297 HH)**  
**Karten: 36,95 Euro VVK**

## Ihr Monatshoroskop



Widder 21.03. - 20.04.

Liebe und Beziehung bewegen sich derzeit in ruhigen Gewässern. Der Alltagsrott lähmt. Setzen Sie sich konkrete Ziele.



Stier 21.04. - 20.05.

Sie sind sensibel und spüren die kleinsten Signale des Partners. In dieser Woche ist ein dickes Fell nötig. Augen zu und durch!



Zwillinge 21.05. - 21.06.

Aus einem flüchtigen Flirt kann sich im Moment mehr entwickeln. Üben Sie sich in Geduld. Eine Entscheidung will reifen.



Krebs 22.06. - 22.07.

Verabschieden Sie sich von einem Liebestraum. Es ist nicht schade drum. Als Teampayer haben Sie Erfolg – also keine Alleingänge!



Löwe 23.07. - 23.08.

Stellen Sie Ihre Bedenken zurück, marschieren Sie forsch drauf los. Drängen Sie nicht in die erste Reihe. Im Hintergrund bewegen Sie mehr.



Jungfrau 24.08. - 23.09.

Die Macken des Partners gehören zur Beziehung dazu. Also: Weniger aufregen! Ihre großzügige Kulanz zahlt sich schnell wieder aus.



Waage 24.09. - 23.10.

In der Beziehung hakt es. Reden Sie darüber. Von Widerständen fühlen Sie sich derzeit herausgefordert. Bleiben Sie diplomatisch.



Skorpion 24.10. - 22.11.

Amor und Eros schlagen bei Ihnen mit vereinten Kräften zu. Flirten Sie! Sie sind selbstsicher. Das macht Eindruck. Gute Zeit für Investitionen.



Schütze 23.11. - 21.12.

Besinnliche Stunden zu zweit können Sie derzeit am besten genießen. Nehmen Sie die Nöte Ihrer Kollegen ernst.



Steinbock 22.12. - 20.01.

Tiefe, innige Gespräche stehen an: intensives Gefühlsleben! Verhandlungen können Sie mit rhetorischem Geschick meistern.



Wassermann 21.01. - 19.02.

Liebe, Familie und Freunde managen Sie derzeit souverän. Halten Sie Ihre Augen offen. Ein gutes Geschäft bietet sich an. Sie stecken voller Energie.



Fische 20.02. - 20.03.

Gehen Sie nicht gleich auf die Palme, wenn Ihnen etwas gegen den Strich geht. Setzen Sie Prioritäten, sonst verzetteln Sie sich.

Persönliche, astrologische Beratung unter:

**Tel.: 0900 / 339 399 381\***

\*1,99EUR/Min., DTAG; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. GmbH

Es stehen Ihnen ausgewählte Astrologen zur weiteren Beratung zur Verfügung. Ob Partnerhoroskop, Tarotkartenlegung oder Aszendentenbestimmung, Sie können sich mit jedem Wunsch an die erfahrenen Berater wenden. Ganz exklusiv, ganz persönlich und nur für Sie - 24 Std. täglich (auch samstags und sonntags).

## Original und Fälschung

Gustav Klimt: Die Freundinnen (1916 - 17) – links das Original. In der Kopie (rechts) sind 5 Fehler eingebaut, die es zu finden gilt.



## Sudoku - das Logikrätsel

Lösen Sie eines der Sudokus und mit etwas Glück gewinnen Sie 20 Euro!

3			7	2				
5	9		4					6
		1				9	3	4
		7	2	9		3		5
4			5		8			1
8		2		7	3	6		
7	8	4				1		
	6				7		5	2
				1	6			3

Sudoku 1 leicht

So geht's: Füllen Sie das Gitter mit Zahlen von 1 bis 9. In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der 9er-Blocks aus 3x3 Kästchen darf jede Zahl nur einmal vorkommen.

Wählen Sie nun einfach die

**01378 / 260 205 77\***

und nennen Sie uns eine der Lösungszahlen! Unter allen Anrufern mit der richtigen Lösung verlosen wir jede Woche 20 Euro!

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

\* 50 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. GmbH. Der Gewinner wird telefonisch benachrichtigt; der Geldbetrag wird überwiesen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

		5			2		6	7
1		6			9			
3	2	9				4		
8		4			3		5	
7				4				1
	9		7			8		2
		8				1	3	4
			8			6		9
6	3		1			5		

Sudoku 2 mittel

		1	2	3				
	3	9		8	7			6
8		7						
		3			5		2	
				2				
	4		1			6		
						9		6
	8		4	7		5	3	
				5	8	2		

Sudoku 3 schwer



# Hamburger Karrieretage 2016

+ + + Alle Branchen und Qualifikationen + + +

## Abheben zum Traumjob - Bis zu 10.000 Job-, Aus- & Weiterbildungsangebote

### **Dekra Bewerbertag**

25. Februar 2016, Dekra Akademie Norderstedt

### **17./18. Job- und Weiterbildungsmessen**

13. April 2016 und 12. Oktober 2016, Flughafen Hamburg

### **8./9. Ausbildungs- & Studienmessen**

14. April 2016 und 13. Oktober 2016, Flughafen Hamburg

### **AUFSTIEG – die Messe für Fach- & Führungskräfte**

11. Juni 2016, Handelskammer Hamburg

Veranstalter: **JOBWOCHE**  
Die große Karriere-Zeitung für Norddeutschland powered by JOBS-KOMPAKT

technisch | gewerblich | medizinisch-sozial | kaufmännisch



FOTO: FOTOLIA.DE



FOTO: JOBWOCHE

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