



Lemsahl-Mellingstedt

Das Magazin des Heimatbundes
An alle Haushalte

aktuell



Foto: H. von Appen

Donnerstag, 11. August 2020

Einschulung der Erstklässler
(siehe Hinweis in diesem Heft)



Spitzenverkauf Ihrer Immobilie geplant?

Tel. 81 95 74 61, Tannenhof 65
www.vonwagnerimmobilien.de

VON WAGNER
IMMOBILIEN ALSTERTAL

ivd BELLEVUE BEST PROPERTY AWARD 2019

Wir „Steuern“ Sie sicher!

DIERCKS & DIERCKS
S T E U E R B E R A T E R

Lademannbogen 132, 22339 Hamburg
Telefon 040/539 004-0, Telefax 040/539 004-40
infodiercks@steuerberaterhamburg.de

**Kleinreparaturen
Instandhaltung
Fliesenarbeiten**
gegründet 1954

**Sanierung
Hochbau
Gewerbebau**
www.heinz-eickhof.de

HE

**Heinz Eickhof
Bauausführungen GmbH**

Bürgermeister-Bombeck-Straße 3 - 22851 Norderstedt - (040) 536 12 48

ARNO VOGEL
SANITÄRTECHNIK
KUNDENDIENST

| BÄDER
 | BARRIEREFREIES WOHNEN
 | GASHEIZUNG
 | DACHARBEITEN
 | SOLARANLAGEN

Feldblick 6 | 22397 Hamburg | Tel.: 040/607 00 60
www.arnovogel.de | info@arnovogel.de

Timmermann GmbH
Sanitär • Heizung • Solaranlagen
Tel.: 60 82 15 15
Ödenweg 82 • 22397 Hamburg-Lemsahl
e-mail: timmermann-hh@arcor.de

Liebe Lemsahl-Mellingstedter/-innen, liebe Leser!

Als wir Ihnen unsere Frühlingsausgabe des „Magazin Lemsahl-Mellingstedt **aktuell**“ Anfang März überreichten, standen wir noch am Anfang all der Veränderungen unseres Alltags, die die Coronavirus-Pandemie verursachte. Inzwischen wurde es immer deutlicher, dass wir noch lange mit dieser Pandemie und ihren Folgen zu tun haben werden. Auch hinsichtlich unserer Vorstandsarbeit und Vereinsaktivitäten wird es nicht Wochen, sondern viele Monate dauern, bis wir halbwegs wieder auf „Normalbetrieb“ umschalten können. Es ist hier sehr ruhig, entschieden zu ruhig. Soziale Kontakte einzuschränken, ist schwieriger, als es sich anhört. Viele Bürger unseres Stadtteils vermissen ihren täglichen „Schnack“ beim Kaufmann. Es wird schnell eingekauft und schnell wieder nach Hause gefahren, Haustür zu –Virus bleibt draußen. Auch wir vermissen den direkten Kontakt zu den Vorstandskollegen und zu den Vereinmitgliedern.

Wie Sie sicher schon erwartet haben, mussten wir unsere bereits geplanten Veranstaltungen vorsorglich absagen, zunächst bis Ende August. Wir planen zurzeit einige der ausgefallenen Veranstaltungen im September oder Oktober wieder anzubieten. Ob dies dann schon möglich sein wird, muss sich noch zeigen. Alle Termine für September/Oktober 2020 sind mithin unter Vorbehalt.

Unsere Jahreshauptversammlung, die für den 21. April 2020 vorgesehen war, wurde bereits im März auf den 09. Juni 2020 verlegt. Ob die Mitgliederversammlung auch zu diesem Termin abgehalten werden kann ist ungewiss. **Falls unser Tagungsort, Gasthaus Offen, weiterhin geschlossen bleibt oder nur mit besonderen Auflagen öffnen darf, können wir die Versammlung erst wieder im September/Oktober durchführen.** Den Termin werden wir dann in der Herbstausgabe mitteilen.

Ob unsere Aktivität bezüglich der Einschulung unserer Erstklässler wie gehabt durchgeführt werden kann und darf ist auch fraglich.

Beim schreiben des ihnen vorliegenden Magazins sind immer mehr Erleichterungen der strengen Verbote zu verzeichnen, die zu einem Schritt zur Normalität führen sollen. Bis wir positive Nachrichten von den Gesundheitsbehörden und Landesregierungen erhalten und wieder **ungefährdet soziale und kulturelle Veranstaltungen** besuchen können, genießen wir unsere Gärten und die umliegende Natur im Wittmoor und dem Alstertal, oder verbringen die Zeit in unserem Zuhause mit Büchern, Fernsehen oder mit Tätigkeiten im Hause, die wir schon immer machen wollten.

Ich hoffe, dass am Ende dieser unfassbaren Krise, ein Gefühl des guten solidarischen Miteinander bleibt und die Krise uns irgendwie zusammengeschweißt hat. Das würde ich mir und uns Allen sehr wünschen.

Aufgrund der Einschränkungen umfasst diese Sommerausgabe unseres Magazins weniger Artikel als gewohnt.

Mit herzlichen Grüßen im Namen des gesamten Vorstandes und allen guten Wünschen, bleiben Sie gesund!

Ihr Hans-Jürgen von Appen

Editorial / Inhalt	1
Terminvorschau	1
Einschulung der Erstklässler	3
Zeit im Überfluss	4
Aktion „Offener Garten“ Schleswig-Holstein und Hamburg auch in Coronazeiten in Lemsahl-Mellingstedt	5
In Not wähle 112! SCHNELLE Hilfe ist selbstverständlich unterwegs!!!	6-7
Interview Heimatbund – Hüterin der Gesundheit - unser Immunsystem!	8-9
Leserbrief – Illegale Müllentsorgung? Nicht schon wieder! Es reicht uns.	10
Historisches: Aus dem Kreise Stormarn	11
Die Schifffahrt auf der Alster in Lemsahl-Mellingstedt	12
Erinnerungen an Alt-Lemsahl-Mellingstedt "Tante Berta" und "Der Kaffeeweg"	13
Apotheken-Notdienst	15
Der Vorstand, Beitrittserklärung, Impressum	16

Als neue Mitglieder begrüßen wir recht herzlich und wünschen reges Interesse am Vereinsleben:

Monika Lindemann, Philipp Langhammer, Elisabeth Langhammer

Und wann können wir Sie begrüßen?

Terminvorschau

Dienstag, 11. August 2020

Einschulung der Erstklässler

(siehe Hinweis in diesem Heft)

Leserbriefe erwünscht

Liebe Lemsahler!

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Anliegen, Wünsche, oder Neuigkeiten, was in Lemsahl so passiert, in Form eines Leserbriefes mitteilen. Gern veröffentlichen wir diese in unserem nächsten Magazin.

Ihre **Fragen, Wünsche oder Anregungen** sind uns wichtig.

Bitte nutzen Sie die email-Adresse:

vorstand@heimatbund-lm.de.

Wir freuen uns auf Ihre Mail / Nachricht!

INFO Lager gesucht

Der Heimatbund sucht ein neues Lager.
Wir benötigen ca. 20-30qm mit gutem Zugang, entweder im Erdgeschoss oder mit Lastenfahrstuhl. Wenn uns jemand behilflich sein kann, bitte melden unter
vorstand@heimatbund-lm.de

+++ Der Heimatbund informiert +++

Gerne möchten wir älteren oder bedürftigen Bewohnern in Lemsahl-Mellingstedt unter die Arme greifen. Wenn Sie Hilfe beim Einkauf benötigen, melden Sie sich unter **vorstand@heimatbund-lm.de**. Der Heimatbund wird Ihnen Einkaufshilfen vermitteln.

Wir wünschen allen unseren Mitbürgern einen positiven Umgang mit dieser Krise und freuen uns, Sie auf einer unserer nächstmöglichen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund.

Regina Ellerbrock



Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V.

Jahreshauptversammlung
im Gasthaus Offen (Lemsahler Dorfstraße)

Abgesagt!

Aufgrund der Corona Krise und der damit verbundenen Schließung des Gasthaus Offen mussten wir die Versammlung absagen.

Wir werden die Hauptversammlung im September nachholen und Sie über unser Magazin Ausgabe Herbst informieren.



Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V.

Der Bürgerverein lädt ein:

Musikabend – "Gypsy Swing" bei Offen

Abgesagt!

Aufgrund der Corona Krise mussten wir das Konzert der Gruppe „Gypsy Swing“ im Gasthaus Offen absagen. Falls die Gespräche mit der Gruppe positiv verlaufen und wir im Gasthaus Offen einen Termin erhalten, möchten wir gerne den Musikabend abhalten. Wir werden Sie rechtzeitig über unser Magazin und Zeitung informieren.

Ort: **Gasthaus Offen, Eintritt: € 10,-**



Foto: Heimatbund



Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V.

Der Bürgerverein lädt ein:

Jazzfrühstücken und Flohmarkt

Band: Appletown Washboard Worms

auf dem Lemsahler Dorfplatz (Lemsahler Dorfstraße)

Abgesagt!

Aufgrund der Corona Krise und den verfügbaren Vorsichtsmaßnahmen mussten wir auch unser Jazzfrühstücken mit Flohmarkt absagen. Falls die Gespräche mit der Band positive verlaufen, planen wir im September / Oktober den Jazzfrühstücken nachzuholen, sofern die Vorsichtsmaßnahmen es zulassen. Wir werden Sie rechtzeitig über unser Magazin und Zeitung informieren.



Foto: Hans Wolters

Einschulung der Erstklässler

Über die diesjährige Gestaltung der Einschulung der Erstklässler unserer Grundschule fand ein Gespräch mit Herrn Kändler und Herrn von Appen statt. **Herr Kändler hatte bisher keinerlei konkrete Informationen über die Einschulungsmodalitäten und die damit verbundenen Risiken und eventuellen Vorsichtsmaßnahmen erhalten.**

Wir sind uns im klaren, **dass in diesem Jahr die seit über 25 Jahren stattfindende Einschulung in der traditionellen Form nicht stattfinden kann.** Die Gefahren für eine Ansteckung während des Gottesdienstes, der Fahrt mit dem Trecker und historischen Waggons und der festlichen Zusammenkunft in der Sporthalle oder Aula mit allen Beteiligten erscheint uns zu groß.

Wird es 2020 eine Einschulung der Erstklässler und Vorschulkinder in einem sehr kleinen Rahmen geben?

Wir warten ab, was die Schulbehörde für Richtlinien herausgibt. Entsprechend wird die Grundschule Redderburg, Kirchengemeinde Lemsahl-Mellingstedt und der Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt agieren.



Zeit im Überfluss

Es hatten sich bei mir sehr viele Überstunden angesammelt, die ich nun gerade abbummle, d.h. vier Wochen zu Hause. Aufgrund von Corona gab es für mich keinen Sport. Natürlich gibt es im Garten viel zu tun,

aber am schönsten ist es doch mit der Kamera durch die Natur zu streifen und schöne Fotos zu machen. Dafür stehe ich auch gerne mal ganz früh auf. Einige Fotos möchte ich Ihnen zeigen, welche im Rodenbeker Quel-

lental; Duvenstedter Brook; Wittmoor und Alsterschleife entstanden sind.

Vielleicht freuen Sie sich darüber.

Thomas von Appen



Alsterschleife



Alsterschleife



Wittmoor



Wittmoor



Duvenstedter Brook



Duvenstedter Brook



Duvenstedter Brook



Duvenstedter Brook



Duvenstedter Brook

Aktion „Offener Garten“ Schleswig-Holstein und Hamburg auch in Coronazeiten in Lemsahl-Mellingstedt

Die Aktion „Offener Garten“ führt seit 2000 mindestens ein Mal im Jahr an einem Aktionswochenende gartenbegeisterte Menschen zusammen. Gartenliebhaber nutzen die Gelegenheit, Natur und Gartenkultur zu genießen, sich anregen zu lassen und sich auszutauschen. Die Aktion „Offener Garten“ ist eine private Initiative, deren Aufgabe es ist, ein grünes Band durch Schleswig-Holstein und Hamburg zu knüpfen und Teilnehmern wie Besuchern neue Impulse für ihr liebstes Hobby zu geben. Garteninteressierte Menschen schlendern durch Nachbars Garten, tauschen sich aus und finden

neue Ideen für das eigene grüne Paradies. Gerade in diesen schwierigen Zeiten sind Gartenbesuche Balsam für die Seele und so wünschen sich die teilnehmenden Gartenbesitzer schönes Wetter für das 3. Juniwochenende und freuen sich auf achtsame Besucher.

Nach augenblicklicher Lage haben ab Mai bereits Gärten geöffnet und traditionell am dritten Juniwochenende, den 20. und 21. 06. 2020 können sich Gartenbegeisterte dann über mehr offene Gärten freuen, so auch, wie jedes Jahr, in Lemsahl-Mellingstedt bei der Familie von Appen

im Ödenweg 75, von jeweils 10 bis 18 Uhr. Die eine oder andere Pflanze kann auch erworben werden.

In diesem Jahr ist alles anders als sonst bei der Aktion „Offener Garten“.

Es ist bei den Gartenerkundungen wichtig, auf die Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen zu achten, sowie Rücksicht auf andere zu nehmen.

Weitere Informationen über teilnehmende Gärten und Öffnungszeiten finden Sie unter www.offenergarten.de.



Foto: H. von Appen

In Not wähle 112! SCHNELLE Hilfe ist selbstverständlich unterwegs!!!

Aber, ist das wirklich selbstverständlich, dass nach dem Absetzen eines Notrufs Hilfe in den nächsten 8 Minuten eintrifft? Dazu hat schließlich die Politik sich verpflichtet!

Für Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, ist dies eine gefühlte Selbstverständlichkeit. Jene, die schon einmal einen Notruf tätigen mussten, sei wegen eines medizinischen Notfalls, bei Feuer, Wassereinbruch oder Sturmschaden, hatten sicherlich in den meisten Fällen innerhalb kürzester Zeit Hilfe vor Ort. Schnell steht der Rettungswagen, der Löschzug oder der Notarzt vor der Tür. SELBSTVERSTÄNDLICH!

Selten oder nie fragen sich die Menschen unserer Stadt, wie diese Hilfeleistung eigentlich überhaupt möglich wird. Dieser „Service“, der innerhalb kürzester Zeit die Rettungskräfte zu Ihnen führt, wenn Sie nach ihnen rufen.

Versuchen wir einmal, diesen Vorgang genauer zu erläutern:

Hat eine Stadt mehr als 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner, ist diese Kommune zur Unterhaltung einer Berufsfeuerwehr verpflichtet, die in der Regel auch den Rettungsdienst verantwortet. So hat auch Hamburg eine Berufsfeuerwehr, SELBSTVERSTÄNDLICH. Die Stadt Hamburg stellt dafür sogenannte Löschzüge auf, von denen jeder einzelne, es gibt derer 17, an einer Feuer- und Rettungswache stationiert ist. Weiter gibt es diverse spezialisierte Einheiten, dazu weitere Rettungswachen. Die Löschzüge sind an den Wachen 24/7, 365 Tage im Jahr im Dienst für die Sicherheit der Hamburgerinnen und Hamburger. Ein Löschzug hat aus mindestens 16 Feuerwehrleuten zu bestehen, welche die

verschiedenen Fahrzeuge des Zuges, von Drehleiter bis HLF (Hamburger Löschfahrzeug) bemannen. Zuständig für das Revier des äußersten Nordostens, damit für Lemsahl-Mellingstedt, ist die Feuer- und Rettungswache Sasel. Jedoch: Das Revier der Feuer- und Rettungswache Sasel umfasst eine Fläche von mehr als 90km²: Von Bramfeld bis Wohldorf (süd nach nord), von Rahlstedt bis Hummelsbüttel (ost nach west). Sie hat damit nicht weniger als ein knappes Siebtel der Fläche Hamburgs zum Revier und ist dabei verantwortlich für die Sicherheit von rund 180.000 Bürgerinnen und Bürgern.

Um dieser großen Verantwortung gerecht zu werden, werden weitere Einheiten der Feuerwehr herangeführt, wenn die Einsatzlage dies erfordert - zum Beispiel bei Feuer. Der Löschzug der Berufsfeuerwehr erhält dann Unterstützung aus den nächstgelegenen Feuer- und Rettungswachen. Diese befinden sich in Wandsbek, Barmbek und Alsterdorf. Sofort muss aufmerksamen Leserinnen und Lesern auffallen: im Fall der Fälle, wenn jede Sekunde zählt, wenn Menschenleben in Gefahr sind, können diese Einsatzkräfte unmöglich Zeitnah am Ort des Geschehens eintreffen, allein die Anfahrt kann 20 Minuten und länger dauern.

SELBSTVERSTÄNDLICH erhalten Sie trotzdem schnelle Hilfe, erhält die Berufsfeuerwehr die benötigte Unterstützung. Seit 125 Jahren eilen die ehrenamtlichen Retter der Freiwilligen Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt ihren Mitbürgerinnen und Mitbürgern in Not zur Hilfe. Für die ehrenamtlichen Kameraden ist eine SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT, alles stehen und

liegen zu lassen, schnellstmöglich zur Feuerwache und dann mit der Feuerwehr zu IHNEN zu eilen, um Sie vor Ort aus Ihrer Not zu befreien, das Leben und die Gesundheit Ihrer Familie zu retten und Ihr Heim, Hab und Gut vor Gefahr zu schützen. SELBSTVERSTÄNDLICH. 24/7, an 365 Tagen im Jahr. Ohne Bezahlung. Ohne die Erwartung von Gegenleistung oder großer Gesten der Dankbarkeit. Dabei unterscheiden die Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehr nicht, ob Sonntag ist, oder gar ein hoher Feiertag. Es ist ihnen egal, ob Sonntagsbraten oder Geburtstagstorte auf dem Tisch stehen, oder ob die eigenen Kinder eben Ostereier suchen wollten. Ob man gerade im Begriff war, sein Glas auf das neue Jahr zu erheben oder zu Bett gehen wollte. Sie unterscheiden nicht nach Uhrzeit, Tag oder Nacht. Wenn der Sturm über das Land fegt und amtliche Warnungen die Menschen auffordern, in der Sicherheit ihrer Heime zu bleiben, wird die Feuerwehr dennoch ausrücken und Ihnen zu Hilfe eilen. Die Kameraden der Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt sind ausgerüstet und ausgebildet, Ihnen selbst in schwierigster Lage und in lebensfeindlicher Umgebung zur Seite zu stehen. Wenn der Funkmelder der Freiwilligen Feuerwehr geht, ist es für diese Männer und Frauen SELBSTVERSTÄNDLICH, Hilfe zu leisten.

Aber die Frage bleibt: ist für SIE SELBSTVERSTÄNDLICH, dass ihnen diese Hilfe zu Teil wird? Das SIE einen Anspruch haben, auf schnelle und professionelle Hilfe? Ist es für SIE SELBSTVERSTÄNDLICH, dass Ihr Nachbar oder Ihre Nachbarin in einer stürmischen Nacht draußen für IHRE

Sicherheit und Gesundheit die seine riskiert? Damit Sie am kommenden morgen sicher zur Arbeit und Ihre Kinder sicher zur Schule gelangen können?

Beantworten wir diese Frage gemeinsam: NEIN! Das ist es nicht. Es ist eine beachtliche Leistung und besonderer Dienst an der Gemeinschaft, der aller Achtung und Ehren wert ist. SELBSTVERSTÄNDLICH wäre es, wenn JEDER einen Teil dazu beitragen würde. SIE, liebe Leserin und lieber Leser, können ein Teil dieser Gemeinsacht Ehrenamtlicher Rettungskräfte sein. Sie können mit uns ausrücken, wenn ihre Nachbarinnen und Nachbarn unsere Hilfe brauchen.

Sie fühlen sich nicht imstande dazu oder haben einfach keine Zeit? Unterstützen Sie ihre Feuerwehr als Fördermitglied im Förderverein der Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt. Besuchen Sie uns jederzeit am Gerätehaus der Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt, Bilenbarg 3. Kommen Sie zum Dienstabend und lernen Sie uns und unsere

Arbeit kennen, an jedem 1. Und 3. Donnerstag des Monats ab 20:00h.

Feuerwehr ist eine Berufung für die ganze Familie, für unseren Nachwuchs halten wir Plätze in der Jugendfeuerwehr bereit. Sie sind noch immer unsicher? Wir haben Verwendung für alle, die begeistert und motiviert sind! Vorkenntnisse und Erfahrung sind nicht Voraussetzung, alles was Sie wissen und können müssen, erlernen Sie bei uns!

Stellen Sie sich vor, Sie wählen den Notruf – wie wäre das, wenn keiner kommt?

P.s. Wir haben noch eine Bitte: Achten SIE bitte jederzeit auf Ihr Parkverhalten, sowie das Ihrer Nachbarn. Unsere Einsatzfahrzeuge sind LKW mit entsprechender Länge, Breite und Tonnage. IHRE Bequemlichkeit, nicht weiter als ein paar Meter entfernt von Ihrem Eigenheim zu parken, kann im Ernstfall Menschenleben kosten! Wir benötigen jederzeit eine freie Durchfahrtbreite von wenigstens 3m in IHRER Straße. Auch damit wir SIE

im Notfall schnell erreichen können. Bei Feuer können wenige Sekunden den entscheidenden Unterschied zwischen Überleben und Tod von betroffenen Menschen bedeuten. Schon 50 Meter können die Feuerwehr mehrere Minuten kosten, wenn wir Schläuche und Ausrüstung von Hand an die Brandstelle vorbringen müssen. Sorgen SIE dafür, das wir unsere Arbeit machen können!

Feuerwehr Sommerfest

Juni 2021

an der Feuerwache Bilenbarg 3

ab 14:00 Uhr

Kinderspiele, Kinderunterhaltung, Feuerwehr zum Anfassen

ab 18:00 Uhr

Abendprogramm mit Live Band
Beginn der Musik um 20:00

Für Essen und Getränke sorgt Ihre

Freiwillige Feuerwehr Lemsahl-Mellingstedt

www.ff-lemsahl-mellingstedt.de



Buschwindröschen im Quellental

Interview Heimatbund

Hüterin der Gesundheit - unser Immunsystem!

Unser Immunsystem hat eine herausragende Bedeutung für unser ganzheitliches Wohlbefinden. Nicht umsonst wird das Immunsystem auch Hüterin der Gesundheit genannt!



Anja von Wagner spricht im Heimatbund-Interview mit Christiane Kirschning-Gornik über die häufig gestellte Frage, was man tun kann, um seine Abwehr zu stärken. Das Immunsystem spielt nicht nur in Zeiten von Corona, sondern auch bei chronischen Entzündungen wie Nasennebenhöhlenentzündung, ständigen Erkältungen, Abgeschlagenheit oder Rheuma, Arthritis und Autoimmunerkrankungen eine wichtige Rolle. Die zertifizierte Expertin für holistische Gesundheit lebt seit vielen Jahren im Alstertal und bietet individuelle Ernährungsberatungen, Vorträge und Gesundheitsworkshops an.

Was gehört alles zu diesem System?

Zum körpereigenen Abwehrsystem des Menschen gehören Organe, Gefäßsysteme, eine Armada von Immun- und Fresszellen sowie Haut und Schleimhäute, Magensäure u.v.m. Sie durchziehen den gesamten Körper, sind absolute Teamplayer und befinden sich insbesondere an Orten mit Kontakt zur Außenwelt. Bestes Beispiel ist die Darmschleimhaut, die tagtäglich mit unserer Nahrung in Be-

rührung kommt. Hier sitzt ca. 3/4 der gesamten Immunabwehr.

Das klingt nach einem ausgeklügelten Konzept

Ja, das stimmt wirklich, alles in allem wird hier von unserem Organismus ordentlich aufgefahren, und deshalb werden wir auch mit den vielen Eindringlingen, die tagtäglich auf uns einwirken, normalerweise gut fertig, vorausgesetzt, dieses perfekt eingespielte Team kann optimal arbeiten.

Bleibt die Frage, was dieses Team schwächen kann?

Neben ernsthaften Erkrankungen, Medikamenten, die die Immunabwehr bewusst dämpfen, oder einem fortgeschrittenen Alter gibt es u.a. drei Dinge, die das Immunsystem schwächen können.

Dazu gehört eine ungünstige Ernährung und dadurch bedingter Vitaminmangel. Die B-Vitamine, Vitamin D und C beispielsweise beeinflussen maßgeblich die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems. Der Großteil der Bevölkerung leidet unter einem Vita-

min D Mangel, und ob man es glaubt oder nicht, auch Vitamin C ist häufig Mangelware in unserer Ernährung. Das liegt u.a. daran, dass aufgrund von langen Transportwegen und Lagerzeiten oder durch Erhitzen der Anteil an Vitamin C stark abnehmen kann. Darüber hinaus können wir das Vitamin nicht speichern und müssen somit tagtäglich für eine ausreichende Menge sorgen. Gleiches gilt für einen ausgewogenen Vitamin D Spiegel, den man checken lassen und ggf. auffüllen sollte.

Auch Omega 3 beeinflusst meines Wissens maßgeblich unser Immunsystem?

Ja genau, der Omega 3 Fettsäuren Anteil in unserer Nahrung ist häufig viel zu niedrig. Viele von uns nehmen sehr viel mehr Omega 6 Fettsäuren und Transfette zu sich (Fertiggerichte, falsche Öle beim Kochen). Sie wirken entzündungsfördernd. Die Omega 3 Fettsäuren wirken sich positiv auf unseren Organismus aus, weil sie entzündungshemmend wirken. Zum Thema Fette könnte ich hier noch einiges sagen, aber das sprengt den Rahmen. Mein Tipp, 2 EL Leinöl pro Tag über Müsli oder Salat, ich persönlich nehme täglich hochwertiges Fischöl oder Algenöl.

Was hat die Darmflora mit unserem Immunsystem zu tun?

Wenn sich durch ungünstige Ernährung oder andere äußere Faktoren wie Antibiotika unsere Darmflora verändert, kommt es zu einer Dysbiose,

das heißt, das Verhältnis zwischen den guten und eher ungünstigen Darmbakterien verändert sich zum schlechten. Häufig merkt man dieses Ungleichgewicht an chronischen Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Wenn alles optimal läuft, produzieren die guten Bakterien aus Ballaststoffen, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, kurzkettige Fettsäuren. Diese Fettsäuren liefern die Energie für unsere Immunzellen und Darmschleimhautzellen. Das bedeutet, ein gesunder Darm hat einen großen Einfluss auf unser Immunsystem. Mein Tipp: ausreichend Ballaststoffe für die Darmbewohner! Und wer Beschwerden hat, sollte sich über eine professionelle Darmkur und hochwertige Probiotika informieren.

Können Sie noch kurz etwas zum Thema Stoffwechsel und Entgiftung sagen?

Oh ja, sehr gerne, zwei wichtige Stichworte. Zu unserem Immunsystem gehört das gesamte Lymphsys-

tem, unser Filter- und Reinigungssystem. Es wird nicht durch eine Pumpe angetrieben wie unser Blutgefäßsystem, es wird durch die drum herum liegenden Muskeln aktiviert. Bewegen wir uns kaum, kommt es auch zu einem verlangsamten Lymphfluss. Dann können auch Abbauprodukte aus Stoffwechselprozessen, abgetötete Bakterien oder Gifte nicht vollständig ausgeleitet werden, die Leber überlastet, die Nieren als Ausscheidungsorgane können ihrer Arbeit nicht mehr optimal nachkommen und die Fremdstoffe verbleiben im Körper. Die Stoffwechselprozesse im Körper leiden darunter.

Mein Tipp: Um Stoffwechsel und Entgiftung des Körpers anzuregen, sind neben täglicher Bewegung, damit ist auch ein Spaziergang gemeint, und ausreichender Flüssigkeitszufuhr (stilles Wasser) die Einnahme von Bitterstoffen vor jeder Mahlzeit sehr zu empfehlen, sie sorgen für eine Aktivierung der Verdauungssäfte und unterstützen die Leber bei der Entgiftung.

Haben Sie ein Lieblingszitat?

In meinem Büro hängt ein Zitat von Hippokrates, dem Stammvater der Medizin. Schon vor 2500 Jahren sagte er: „Lasset die Nahrung eure Medizin sein und die Medizin eure Nahrung. Erachtet eure Gesundheit nicht als eine Frage der richtigen Operation oder der passenden Arzneimittel, sondern beginnt mit eurer eigenen Verantwortlichkeit für eure Gesundheitsnahrung!“

Was ist Ihr Antrieb?

Ich bin zutiefst überzeugt davon, dass ein Großteil unserer Zivilisationskrankheiten die Folge einer ungünstigen Ernährungs- und Lebensweise ist, und mein Ziel ist, Menschen für diese Themen zu sensibilisieren, zu informieren, sie zu ermutigen, nach den wahren Ursachen ihrer Beschwerden zu suchen und sie bei einer Umstellung zu unterstützen und zu begleiten.

Das war ein schöner Schlusssatz. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben.

AvW

Blauregen. Rodenbeker Straße/Ecke Trillup



Leserbrief

Illegale Müllentsorgung? Nicht schon wieder! Es reicht uns.

Liebe Mitbürgerin und Mitbürger von Lemsahl-Mellingstedt,

wir haben doch hier im Norden Hamburgs eine echt schöne Gegend mit samt schönem Umfeld und Naturschutzgebieten. Das ist doch einfach schön und toll so viel Grün zu haben. Lemsahl-Mellingstedt ist eines der schönsten Stadtteile Hamburgs.

Doch leider ist da ein Problem: Immer wieder kommt es dazu, dass irgendwelche unbekannten Leute Müll in die Wildnis oder auf der Straße abladen und dies immer weiter in die Natur geweht wird vom Wind.

Besonders die Ecke Eichelhäherkamp Kobberdiekskoppel und Öden-

weg Richtung Kupferteich und Golfplatz. Es schadet unserer Gesundheit, dem Grundwasser, der Tier- und Pflanzenwelt. Da es auch den Heimatbund und auch vielen anderen Mitbürgern u.a. den Förster und Naturschutzwart stört und diese es immer wieder wegräumen müssen.

Da die Natur sehr darunter leidet, bitten wir Sie nochmals um ihre Mithilfe. Bitte laden Sie keinen Müll einfach so auf den Straßen oder in der Wildnis ab. Beauftragen Sie bitte ein Entsorgungsunternehmen oder nutzen Sie bitte den nächsten Recyclinghof und ihre Abfalltonnen dafür.

Bitte laden Sie auch keine Gartenabfälle einfach so in der Wildnis oder auf der Straße ab und werfen sie auch keinen Müll irgendwo hin oder aus dem Autofenster.

Helfen Sie bitte durch verständnisvolles Handeln mit, dass die Ortschaft und die schöne Gegend sauber bleibt. Melden Sie große Verschmutzungen bitte bei der Umweltbehörde. Danke für ihre Mithilfe. In der Hoffnung auf eine zukünftig schöner Ortschaft.

Mit freundlichen Grüßen
Matthias Peter Schmidt



Ganz einfach.

Versicherungs- und Finanzangebote müssen nicht kompliziert sein. Sprechen Sie mich einfach an, beispielsweise zu diesen Themen:

- Schutz für Hab und Gut
- Private Vorsorge/Lebensversicherung
- Immobilienfinanzierung
- Gewerbe-Sachversicherung



Versicherungsgesellschaft
Henning Lüdeker

Tannenhof 50
22397 Hamburg (Termine nach Vereinbarung)
Tel 040 881752 - 81
henning.luedeker@ergo.de
www.henning-luedeker.ergo.de

ERGO

Historisches:

Aus dem Kreise Stormarn

Duvenstedt, 2. Dezember 1924.
Einen harten Kampf mit zwei Hamburger Wilderern hatte der Jagdaufseher H. von hier am letzten Sonntag auf der Lemsahl-Mellingstedter Feldmark zu bestehen. H. hatte durch sein Fernglas zwei Männer beobachtet, von denen der eine sein Gewehr in die Tasche steckte. Er schlich sich an die beiden heran und forderte sie auf, die Waffen abzugeben. Die Wilderer aber setzten sich zur Wehr und suchten ihm die Flinte zu entreißen, was ihnen jedoch nicht gelang.

Während des Ringens gab H. zwei Schüsse ab ohne jemand zu verletzen. Die beiden Wilderer ließen dann von ihm ab und entflohen, drehten aber bald wieder um und zogen ihre Waffen hervor, um den Jäger unschädlich zu machen. Dieser hatte aber noch einen dritten Schuß in seiner Flinte, kam ihnen zuvor und machte den einen kampfunfähig, worauf der andere entflohen.

H. sandte ihm noch zwei Schüsse nach, doch ohne sichtbaren Erfolg. Der Verwundete mußte ins Krankenhaus gebracht werden. Vielleicht gelingt es, auch des Entflohenen noch habhaft zu werden.

Amtsgericht Altona

Verhängnisvolle Liebhaberei. Der Monteur Friedrich Wojanowski wird beschuldigt, in den letzten drei Jahren in Poppenbüttel und Umgebung unberechtigte Jagd ausgeübt zu haben. Bei einem dieser Wilddiebstähle, die W. zusammen mit einem Manne namens Schmehling ausführte, wurden beide von einem Jagdaufseher gestellt. Bei diesem Zusammentreffen haben W. und Sch. den Jagdaufseher angegrif-

fen und ihm seinen Drilling entrissen. Der Jagdaufseher Hamann verletzte den Sch. dadurch, daß er ihn in den Daumen biss, er bekam nun Luft und konnte sich wieder in den Besitz seiner Waffe setzen. Die Wilderer flohen und hielten auch auf Zuruf nicht. Der Hamann lud seine Waffe mit einer Kugel und schoß auf den fliehenden Sch., der einen Schuss in den Oberschenkel des linken Beines erhielt an dem er später verstorben ist.

Der Angeklagte W. will nur zeitweilig Kaninchen, wenn sie gerade in den Weg liefen, geschossen haben. Er bestreitet ganz entschieden den gewerbsmäßigen Wilddiebstahl. Das Zusammentreffen mit dem Jagdaufseher schildert er so, daß es ihn selbst entlasten musste. Die dem Gericht vorliegenden Waffen lassen erkennen, daß sie so eingerichtet sind, wie sie von Wilddieben bevorzugt werden, weil man sie zerlegt bequem in die Rocktasche stecken kann. Das Gericht hält nur eine Jagdleidenschaft für vorliegend, verneint den gewerbsmäßigen Wildfrevel und bestraft W. wegen unberechtigten Jagens zu einer Gefängnisstrafe von 1 Jahr. Die Waffen werden eingezogen.

Unterlagen wurden von Reiner Bühling zur Verfügung gestellt.

Weiterhin teilte er mit, daß es sich bei Adolph Otto Schme(h)ling um den Bruder von Max Schmeling senior, Vater von Max Schmeling, den Boxer, handelt, mit dem seine Tante und seine Mutter zusammen aufgewachsen waren.

Adolph Otto Schme(h)ling ist am 3.12.1924 im damaligen AK Barmbeck verstorben.

Quelle:

Oldesloer Landbote vom 4. Dezember 1924, drittes Blatt des Landboten, Seite 2
Kreisarchiv Bad Oldesloe

Quelle:

Landesarchiv Schleswig-Holstein.
LASH Abt, 352.1 Nr. 9934
(verwahrtes Verfahrensregister der Staatsanwaltschaft bei dem Landgericht Altona)

Quelle:

Hamburger Nachrichten vom 22. Februar 1925, erste Beilage, Seite 2
Staatsbibliothek Hamburg



Die Schifffahrt auf der Alster in Lemsahl-Mellingstedt

Von den über 20 Alsterschleusen waren einfache Stauschleusen oder Wehre. In Mellingburg und Poppenbüttel gab es dagegen zwei Stauvorrichtungen mit einem Becken dazwischen. Das Durchschleusen funktionierte so: Zuerst wurde die obere Schleuse geöffnet. Der Wasserschwall und mit ihm die Schiffe gelangten in das Schleusenbecken. Die Wasserspiegel von Stauteich und Schleusenbecken lagen nun auf gleicher Höhe. Danach öffnete der Schleusenmeister mit einigen Gehilfen per Winde die untere Schleuse, und das ganze Schauspiel ging noch einmal los.

Mit den Doppelschleusen konnte man größere Höhenunterschiede überbrücken als mit den einfachen Weheren. Um das Wasser bei schweren Regenfällen aus dem Stauteich um das Schleusenbecken herum in die Alster ableiten zu können, ohne die Schleusen bestätigen zu müssen, gab es einen kleinen Wasserarm (Umlauf) mit einem feststehenden Wehr.

Die Mellingburger Schleuse entstand zwischen 1528 und 1529. Die heutige Anlage wurde 1835 gebaut. Das Schleusenbecken war ursprünglich viel breiter und unregelmäßig geformt. Es fasste bis zu elf Alsterschiffe. Zur Beschleunigung der Strömung wurde das Becken später verengt. Man wollte auch Sandablagerungen im Schleusenbecken damit verhindern. 1833 wurde das Becken mit Ziegeln neu eingefasst. Der Mörtel hielt aber nicht lange. Zwanzig Jahre später musste alles neu angelegt werden.

Bis in das vorige? Jahrhundert waren die Schleusen ganz aus Holz. Etwa alle 30 Jahre mussten sie erneuert werden. Hamburg ließ die Geländerholme und Haltpfähle der Schleusen in den Landesfarben (rot-weiß) streichen und brachten Wappen an den Anlagen an, um die Hoheitsrechte zu demonstrieren.

1529 wurden die ersten beiden Alsterschiffe gekauft. Im selben Jahr wuchs die Flotte auf 26 Schiffe an, und noch zu Beginn des

vorigen? Jahrhunderts waren fast 50 Oberalsterschiffe unterwegs.

Ein „Vollschiff“ war 23 m lang, 4,5 m breit und hatte einen Tiefgang von 0,6 m. Man konnte es mit 16 000 Ziegelsteinen, 30 Fuder Torf oder 21 Kubikmeter Findlingen beladen. Daneben gab es auch Halb- und Viertelschiffe. Natürlich bestanden die Alsterschiffe ganz aus Holz. Sie ähnelten flachen Schuten, jedoch ohne umlaufendes Gangbord. Auf den Schiffen befand sich eine winzige Bude, die etwas Schutz vor Regen bot.

Die Alsterschiffe wurden zunächst gestakt. An der Oberalster aber mussten die Fahrzeuge mit langen Seilen (leinen) vom Ufer aus gezogen (getreidelt) werden, entweder von Menschen oder von Zugtieren. Mindestens an einer Seite der Oberalster führte der Treidelpfad entlang. An ihn erinnern noch heute Bezeichnungen wie „Leinpfad“ oder „Treudelberg“. Der heutige Alsterwanderweg verläuft auf dem alten Treidelweg. Am Mellingstedter Treudelberg endet übrigens das Treideln.

Der große Brand von 1842 legte fast ein Viertel der Hamburger Gebäudesubstanz in Schutt und Asche. Der Wiederaufbau der Stadt erforderte unendlich viel Baumaterial, vor allem Ziegel. Die wurden in Betrieben im Alsterraum hergestellt, zum Beispiel in Nahe und Trillup. Es lag auf der Hand, sie über den Fluss nach Hamburg zu verschiffen. Dieser Ziegeltransport zog sich bis 1891 hin. Mit den großen gelben Ziegeln aus Trillup die Nikolaikirche aufgebaut.

Die Statistik zeigt deutlich, wie der Frachtverkehr auf der Oberalster allmählich abnahm. 1813 waren 48 Alsterschiffe in Betrieb, 1850 nur noch 30 Schiffe, 1878 genau zehn Schiffe und 1905 zwei Schiffe. Ab 1910 gab es nur noch ein Schiff, ein Behördenschiff für die alljährlichen Inspektionsfahrten. Es lag bei der Mellingburger Schleuse. 1943 wurde es abgewrackt.

Von den letzten zehn Schiffen im Jahre 1878 sind sogar die „Heimathäfen“ bekannt: Zwei gehörten der Ziegelei Trillup.

Von der alten Alsterschifffahrt ist noch eine Menge erhalten, wenn auch leider kein Schiff. Alle Schleusenanlagen stehen noch heute an den historischen Plätzen. Bis auf die Mellingburger Schleuse sind es jedoch Neubauten aus Beton und Stahl. Die Mellingburger Schleuse ist also eine Art Museumsschleuse, die zeigt, wie die Anlagen im vorigen Jahrhundert aussahen.

H.-J. von Appen

Erinnerungen an Alt-Lemsahl-Mellingstedt

Tante Berta

Für uns Kinder war „Tante Berta“ die Verlockung schlechthin, konnte man bei ihr doch alles kaufen, was ein Kinderherz begehrt, wie Bonbons, Salmis, Waffeln, Nappos und andere Köstlichkeiten.

„Tante Berta“ – richtig Berta Pagels – oder „Mutter Pagelsch“, wie sie oft despektierlich auch genannt wurde, besaß einen winzigen Laden im damals einzigen Haus im Ortsteil des heutigen Tannhofs und war Witwe. Einen so kleinen Laden habe ich noch nirgends wieder gesehen. Was lag näher, und der Bedeutung dieser Frau für uns angemessen, als die Straße, an der sie wohnte, diese Verbindung zwischen Lemsahler Landstraße – damals in den dreißiger Jahren „Lemsahler Heerstraße“ – und Dorfstraße als „Bertastraße“ oder „Pagelsweg“ zu bezeichnen. Selbst die Autobusse der ersten Busverbindung zwischen Poppenbüttel und Lemsahl führten als Zielanzeige an ihrer Stirnseite nicht etwa „Tannenhof“, sondern fast selbstverständlich „Bertastraße“.

Der Kaffeeweg

Wer von uns alten Lemsahl-Mellingstedter kennt nicht noch den „Kaffeeweg“?

„Kaffeeweg“, der heutige „Seebarg“ führte von der „Hauptstraße“ bergauf nach Westen und endete als Sackgasse vor dem großen Wiesenstück der Guttempler, den Mitgliedern des Guttemplerordens, der sich die Bekämpfung des Alkoholgenusses auf

Berta Pagels hatte es sicher nicht leicht in ihrem Leben und mit ihrem kleinen Laden, wo eine alte Kommode ihr als Verkaufstresen diente. Weil für einen Stuhl dort wirklich kein Platz mehr war, saß sie im Zimmer nebenan am Fenster, meistens mit ihrer Katze und wartete auf Kunden. So hatte sie Ausblick auf „ihre Straße“ und durch das gegenüberliegende Fenster auf Äcker und Wiesen des Bauern Behn. Sie konnte sehen, ob Kunden sich nähern und hatte Gelegenheit Passanten oder uns Kinder auf dem Schulweg zu beobachten, die fast einzige Abwechslung im Tagesablauf dieser Frau. Nicht nur, dass sie „schlecht zu Fuß“ war, sie hatte auch ein Nervenleiden mit dem leichten Schütteln einer Hand. Es sah aus, als ob sie ständig dabei sei Geldscheine zu zählen, einer Tätigkeit, die ihr leider sicher nie vergönnt gewesen war.

Es dauert also manchmal einen Augenblick, bis sie nach dem Klappen der Ladentür im Laden erschien und es kam vor, wenn auch ganz selten,

dass ganz böse „Kameraden“ sich diese günstige Gelegenheit für kleine Diebereien zunutze machten.

Gut ist mir noch eine längliche weißrot gefüllte Waffel in Erinnerung, auf die es unser Freund Fritz abgesehen hatte und in die er bereits seine behandschuhten Finger gedrückt hatte als „Tante Berta“ im Türrahmen auftauchte. Blitzschnell zog Fritz seine Hand ohne Beute zurück. Lange noch blieb diese Waffel mit den Spuren des Klauversuches unverkauft an ihrem Platz.

Ein Stall für ihre Hühner und vor allem mit dem „stillen Örtchen“ gehörte auch zu ihrem Anwesen, stand aber auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Die Vorstellung, bei einem menschlichen Bedürfnis in Wind und Wetter, bei Frost und Schnee sich auf die jenseitige Straßenseite begeben zu müssen, berührte uns sehr und ist heute fast unvorstellbar.

Archiv Heimatbund
Autor: Gerd Müller

die Fahnen geschrieben hat. Sie hatten dort ein durch seine besondere Dachform auffallendes Haus errichtet, das im Sommer zu Ferienzwecken und für Wochenendausflüge der meist in der Stadt wohnenden Mitglieder auch lebhaft genutzt wurde. (Das Foto zeigt das Haus aus dem Jahre 1959/1960).

Ein fröhliches und munteres Treiben war dort dann oft zu beobach-

ten. Weil diese fröhlichen Menschen dem Alkohol abgeschrieben hatten und nur mit Kaffeetassen anzustoßen schienen, entstand hier in Lemsahl die Wegbezeichnung „Kaffeeweg“, die mir heute noch geläufiger ist, als der offizielle Name „Seebarg“.

Archiv: Heimatbund
Autor: Gerd Müller

Planen aller Art Miete - Anfertigung - Verkauf

- Party- und Festzelte
- Lagerzelte
- Gerüstplanen + Netze
- Auffangnetze
- Kederplanen
- Leichtbauhallen
- Industriebedarf
- Verpackungsfolien
- Schrumpffolien
- Montageservice

KL Planen + Hallen Klaus Liersch GmbH
Oehleckerring 12 22419 Hamburg
Tel.: 040 / 53 32 88 -0 info@klplanen.de
Fax: 040 / 53 32 88 - 50 www.klplanen.de

NEU: ONLINESHOP

Druckerei mit persönlicher Beratung vor Ort
Druckservice und Copyshop

- Geschäftsdrucke für Industrie und Handel
- Privatdrucksachen
- Einladungen: Hochzeit, Geburt, Jubiläum...
- Broschüren, Magazine, Digitaldruck, Flyer, Tassen, Layout- und Satzerstellung nach Ihren Wünschen und viele weitere Dienstleistungen

Druckerei Krüper & Co. GmbH
Stadtbahnstraße 30
22393 Hamburg
Tel. (040) 600 95 070
Fax (040) 600 95 075
mail@krueperdruck.de

Onlienshop: Lieferung innerhalb 24 Std. möglich

www.krueperdruck.de

Dr. Max Dressler *Mooyakunst*
Ito-Thermie
Jap. Kräuterwärme
für die ganze Familie
Naturheilzentrum Bergstedt
Bergstedter Markt 1
22395 Hamburg
040 6080224
mail@maxdressler.de
www.ito-thermie.de

Praxis für Physiotherapie
Heiko Lau



Krankengymnastik • Manuelle
Therapie Medizinische Trainings-
therapie
Prävention • Lymphdrainage
Massagen • Pilates- und Yogakurse

Tannenhof 47 • 22397 Hamburg
Tel.: 271 39 59 7 • Fax: 271 39 59 8
Termine nach Vereinbarung

BESTATTUNGEN

Eggers

Poppenbüttel

Ohlendieck 10
22399 Hamburg Telefon 040 - 602 23 81

info@bestattungen-eggers.de
www.bestattungen-eggers.de

Apotheken-Notdienst

- A3 Moorhof-Apotheke**
Poppenbütteler Hauptstraße 11
Tel. 60 67 93 33
- C3 Tannenhof-Apotheke**
Tannenhof 56
Tel. 608 01 88
- D3 Bergstedter Markt-Apotheke**
Bergstedter Markt 15
Tel. 604 64 63
- H3 AEZ-Apotheke**
Heegbarg 3/Alstertal-EKZ
Tel. 608 74 70
- M3 Apotheke in Duvenstedt**
Duvenstedter Damm 50
Tel. 607 08 55
- P3 Saselbek-Apotheke**
Saseler Markt 18
Tel. 601 65 75
- X3 gesundleben Apotheke**
Harksheider Straße 3
Tel. 60 67 94 20
- Z3 Markt-Apotheke Poppenbüttel**
Moorhof 11
Tel. 602 36 65

Hinweis zu den Zeiten:

Der Notdienst wird als **24h-Dienst**
durchgeführt. Er **beginnt um 08.30**
Uhr und endet am nächsten Tag um
08.30 Uhr.

Angaben ohne Gewähr

Di	09. Juni	P3
Di	16. Juni	X3
Do	18. Juni	Z3
Fr	19. Juni	A3
So	21. Juni	C3
Mo	22. Juni	D3
Fr	26. Juni	H3
Di	30. Juni	M3
Fr	03. Juli	P3
Fr	10. Juli	X3
So	12. Juli	Z3
Mo	13. Juli	A3
Mi	15. Juli	C3

Do	16. Juli	D3
Mo	20. Juli	H3
Fr	24. Juli	M3
Mo	27. Juli	P3
Mo	03. August	X3
Mi	05. August	Z3
Do	06. August	A3
Sa	08. August	C3
So	09. August	D3
Do	13. August	H3
Mo	17. August	M3
Do	20. August	P3

Do	27. August	X3
Sa	29. August	Z3
So	30. August	A3
Di	01. September	C3
Mi	02. September	D3
So	06. September	H3
Do	10. September	M3
So	13. September	P3
So	20. September	X3
Di	22. September	Z3
Mi	23. September	A3
Fr	25. September	C3

Ihr kompetenter Partner
für Fenster und Türen

Fenster und Haustüren
Innentüren
Sicherheitsumrüstungen
Reparaturen
Rollläden
Beratung und Service

ABC
Bauelemente
GmbH

An der Alsterschleife 2
22399 Hamburg
info@abc-bauelemente.com
www.abc-bauelemente.com

Telefon 040 - 602 33 74

Spangenberg + Schneider
HEIZUNGSTECHNIK

Von Ihrem
Spezialisten – ist
doch klar!

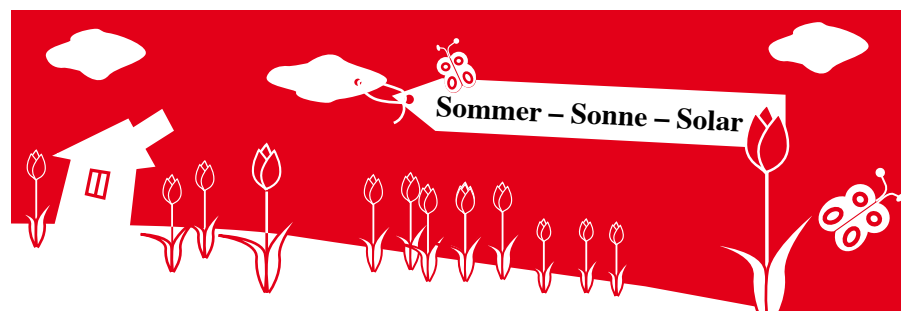
ÖL GAS HOLZ SONNE

Zur Haidkoppel 1 • 22395 Hamburg • Tel. 040 - 608 30 36 • Fax. 040 - 608 46 51
www.spangenberg-schneider.de

Gasthaus Offen
Seit über 300 Jahren im Familienbesitz

Tel. 040 / 608 38 35
www.Gasthaus-Offen.de

Lemsahler Dorfstr. 39, 22397 Hamburg, Mitt. Ruhetag



EDEKA Radtke
Tannenhof 60a • 22397 Hamburg • Mo – Sa 7.30 – 21 Uhr

Tel. 040 / 608 00 24
Fax: 040 / 608 01 82
email: edeka.radtke.nord@edeka.de

Hauslieferung

LOTTO

Hermes Paket-Shop
Montag – Samstag: 7³⁰ – 21 Uhr

Unsere aktuellen Angebote finden Sie unter www.edeka.de

Der Vorstand

Funktion	Name	Straße	Telefon	Fax
1. Vorsitzender	N. N.			
2. Vorsitzende	Anja von Wagner	Tannenhof 65	81 95 74 61	
1. Schriftführer	Dr. Max Dressler	Ödenweg 9	608 02 24	
2. Schriftführer	Regina Ellerbrock-Uppenkamp	Muusbarg 13	608 35 24	
Rechnungsführer	Carsten Diercks	Bilenbargstieg 2 geschäftlich	608 36 88 53 90 04-0	53 90 04-40
Beisitzer	Thomas Heitmann	Kielbarg 18	608 02 40	
	Heinz Feltmann	Redderbarg 39	608 09 55	
	Theodor Uppenkamp	Muusbarg 13	608 35 24	
	Bernd Finnern	Bilenbarg 57 a	608 36 48	
kooptiert	Hans-Jürgen von Appen	Ödenweg 75	608 39 56	
kooptiert	Sven Calsow		0172/378 55 37	

Der Vorstand trifft sich an jedem 1. Montag eines Monats im Gasthof Offen um 20 Uhr

Impressum

Herausgeber Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V., Verteilung durch Postwurfsendung	Redaktion Anja von Wagner, Regina Ellerbrock, Hans-Jürgen von Appen
Internet www.Heimatbund-LM.de email: vorstand@heimatbund-lm.de	Gestaltung, Satz und Anzeigen Ines Janas, pink-Mediendesign • Treudelberg 62 h • 22397 Hamburg Telefon 0163 202 10 68 • ines_janas@hamburg.de Druck: Druckerei Krüper & Co. GmbH • www.krueperdruck.de

Redaktions- und Anzeigenschluss der nächsten Ausgabe: 1. August 2020



Beitrittserklärung

An den Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V. Ödenweg 75, 22397 Hamburg
Zum _____ trete ich / treten wir in den Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V. ein.
Ich/wir zahle/n einen jährlichen Beitrag von _____ € (Mindestbeitrag 7,00 €, Ehepaare/Paare zusammen 11,00 €)
auf eines der nachstehenden Konten ein. (Jahreszahlung erbeten).

Hypovereinsbank Konto: 61/02370 BLZ: 200 300 00 IBAN: DE12 200 300 00 0006102370, Bic: HYVEDEMM300	Postbank Hamburg Konto: 308 186-205 BLZ: 200 100 20 IBAN: DE64 2001 0020 0308 1862 05, Bic: PBNKDEFF	Kontobezeichnung: Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt e.V.
☐ Mein Beitritt zum Heimatbund Lemsahl-Mellingstedt darf mit Vornamen, Nachnamen im Magazin des Heimatbundes veröffentlicht werden.		

Name	Vorname	geb. am:
Name	Vorname	geb. am:
Straße	PLZ/Ort	Telefon:
email:		
Unterschrift/en:		Datum

Datenschutzhinweis: Wir möchten Sie darüber informieren, dass die von Ihnen in der Beitrittserklärung angegebenen Daten über Ihre persönlichen und sachlichen Verhältnisse (personenbezogene Daten) auf Datenverarbeitungssysteme des Vereins gespeichert und für Verwaltungszwecke des Vereins verarbeitet und genutzt werden. Wir sichern Ihnen zu, Ihre personenbezogenen Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Außenstehende weiterzugeben. Sie können jederzeit schriftlich Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten erhalten und Korrektur verlangen, soweit die beim Verein gespeicherten Daten unrichtig sind. Sollten die gespeicherten Daten für die Abwicklung der Geschäftsprozesse des Vereins nicht notwendig sein, so können Sie auch eine Sperrung, ggf. auch eine Löschung Ihrer personenbezogenen Daten verlangen.

Anzeigen-Preisliste

Gültig ab Dezember 2012

Auflage

Das Magazin des Heimatbundes Lemsahl-Mellingstedt e.V. erscheint viermal jährlich in einer Auflage von 3.500 Heften, die durch Postwurfsendung an die Haushalte des Verbreitungsgebietes und die Mitglieder des Heimatbundes Lemsahl-Mellingstedt verteilt werden; bzw. in Geschäften und öffentlichen Gebäuden der Stadt teils ausliegen oder als Belegexemplare dienen.

Anzeigen- und Redaktionsschluss

1. Februar 2016 / 1. Mai / 1. August / 1. November

Erscheinungstermine

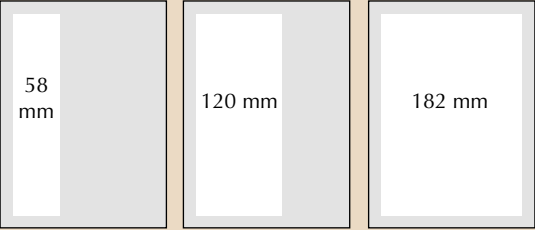
ca. 4 Wochen nach Redaktionsschluss

Format

DIN A4, 210 x 297 mm
Satzspiegel: 182 x 266 mm
Spaltenbreite im Heft-Innenteil 58 mm; auf den Umschlagseiten vorgegebene Formate
ø 12 Seiten + Umschlag

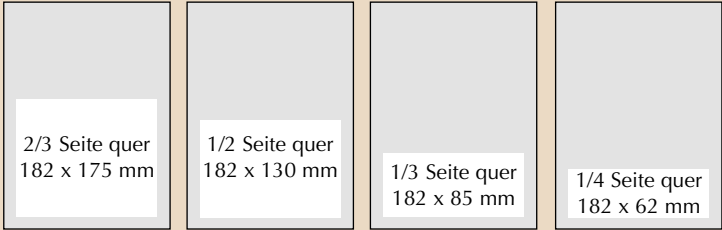
Innenseiten

Die Preise werden pro Millimeter berechnet
1-spaltig 1,20 € / mm
2-spaltig 2,40 € / mm
3-spaltig 3,60 € / mm
Ab 3-spaltig und mind. 130 mm Höhe 3,00 € / mm
Mindestgröße: 1-spaltig / 40 mm Höhe
**Beispiel-Rechnung: AZ-Breite 120 mm x 40 mm Höhe
-> 2,40 € x 40 mm = 96,00 € netto**



Innenseiten / feste Anzeigenformate

(3-spaltig)	
1/1 Seite Satzspiegel	750,00 €
2/3 Seite quer	500,00 €
1/2 Seite quer	390,00 €
1/3 Seite quer	300,00 €
1/4 Seite quer	220,00 €



Rabatte auf den Netto-Grundpreis, bei Verwendung der gleichen Anzeigengröße innerhalb eines Jahres:
2x = 3%, 3x = 5%, 4x = 10%

Farben Das Magazin des Heimatbundes Lemsahl-Mellingstedt wird komplett 4-farbig gedruckt; alle Preisangaben beziehen sich auf Farb- und Schwarz/Weiß-Anzeigen

Beilagen auf Anfrage

Preisangaben zuzüglich aktueller MwSt. / zahlbar innerhalb von 7 Tagen

Möchten auch Sie in einer der nächsten Ausgaben eine Anzeige schalten?
Bei Interesse melden Sie sich gern bei Ines Janas, email: ines_janas@hamburg.de



Gewitterstimmung an der Alsterschleife

Foto: Thomas von Appen



Wohldorf Mühlendeich

Foto: H. Wolters