



AM WOCHENENDE

■ NORD-OSTEN

■ SASEL

Vorsorge im Fokus

Wofür soll ich überhaupt Vorsorge treffen? Wird mein Wille auch beachtet? Für solche Fälle ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Infotage im Sasel-Haus (Saseler Parkweg) am Dienstag und Mittwoch, 23., und 24. Februar (jeweils von 19 bis 21 Uhr), klären auf. Die Teilnehmer erhalten kompetente Informationen über General- und Vorsorge-, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Anmeldung unter ☎ 601 71 60. (wb)

■ RAHLSTEDT

125 Kilogramm Kokain entdeckt

Riesenerfolg für die Hamburger Zollfahnder, deren Zentrale an der Sieker Landstraße steht: Sie entdeckten in einer Bananen-Lieferung aus Ecuador 125 Kilogramm Kokain mit einem Verkaufswert von rund sechs Millionen Euro. Die Kartons mit Zielort Hamburg waren zuvor bereits in Bremerhaven aufgefallen. Jetzt wird nach den Hintermännern gefahndet. (wb)

■ STAPELFELD

China kauft MVA

Die chinesische Beijing Enterprise hat für 1,4 Milliarden Euro 18 Müllverbrennungsanlagen der Finanzgruppe EQT übernommen, dazu gehört auch die Anlage in Stapelfeld. Samt den übernommenen Schulden zahlen Beijing Enterprise 1,8 Milliarden Euro. Das Bundeswirtschaftsministerium muss noch zustimmen. (mdt)

Die Lizenz zur guten Laune

Aktive Gesundheitsvorsorge beim Lachclub Rahlstedt



Diese gut gelaunte Gruppe lacht im Lachclub Rahlstedt den Alltagsstress weg

Von Sonja Schmidt

RAHLSTEDT „Hoho, hahaha“, schallt es durch den Raum. Bunt verkleidet und lauthals lachend wandert ein gutes Dutzend Menschen fröhlich umher und klatscht in die Hände. Es ist 18.30 Uhr am Montagabend und im Gemeindehaus der Rahlstedter Martinskirche sind die Jacken los – könnte man meinen.

Doch so heiter geht es beim Lachclub jede Woche zu, nicht nur zu Karneval. Gelacht wird grundlos, auch ohne Witze sprudelt es aus den Teilnehmern heraus. Einige halten sich an den Händen und schauen einander tief in die Augen. „Gemeinsames Lachen entspannt und verbindet“, erklärt Rikto Gabriele Neumann. Die 56-Jährige ist ausgebildete Lachyoga-Trainerin und geübt im Fröhlichsein. Ihre Ausbildung hat sie bei der Hamburger Lachyoga-Meisterin Gabriela Leppelt-Remmel

gemacht und ist per Zertifikat zum Schlapplachen autorisiert. Hemmungen haben in ihrem Kursus nur die Wenigsten. Und wenn doch, werden sie schnell weggelacht. „Wenn ich Lachyoga mache, hüpf mein Herz. Man fühlt sich frei und gereinigt. Der ganze Bauch ist gefüllt mit einem wohligh-kribbelnden Gefühl“, erklärt die Trainerin ihre Leidenschaft für das außergewöhnlich heitere Erlebnis. Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri erfunden und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Durch gezielte Atem- und Dehnübungen werde eine positive Wirkung erzielt, die heilsam für Körper, Geist und Seele sei. Ja, Lachen kann man lernen. Der Alltag hat dann Sende-pause. „Wenn man lacht, dann hat das Problem ein Problem“, lautet eine Lach-Yoga-Weisheit die in weltweit rund 7.000 Lachclubs praktiziert wird: „Beim Lachen werden

Glückshormone freigesetzt und Stresshormone reduziert. Daher ist es besonders für Menschen geeignet, die nach langer Krankheits- oder Trauerphase das Fröhlichsein verlernt haben.“ In Rahlstedt lehrt sie, wie man die positiven Effekte des Lachens nutzen kann. Die Übungen fordern jeden Muskel und bringen Zwerchfell und Lunge in Schwung. „Lachyoga ist Sport. Es kurbelt zum Beispiel das Herz-Kreislaufsystem an, senkt den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Vor allem die Lunge wird absolut angereizt, weil wir beim Lachen so tief ausatmen wie sonst nie.“ Fazit: Lachyoga ist keinesfalls lächerlich. Es ist eine rundum reinigende Erfahrung. **► Lachclub in Rahlstedt: Immer montags in der Zeit von 18.30 bis 19.30 Uhr im Gemeindehaus der Martinskirche, Hohwachter Weg 2. Kosten: 4 Euro. Infos unter: www.lachyoga-institut.com und www.muzyma.de**

% ALLES MUSS RAUS! %
HARTFELDER
Bramfeld geht in Rente!
Eisenbahnen · Modellautos · Spielwaren
Autorennbahnen · Modellflugzeuge
! 20-50%!
auf alle UVP-Preise (Neuheiten, Bestellungen und Bücher sind ausgeschlossen)
nur Bramfelder Chaussee 251 · 22177 Hamburg

Stillstand am Fiersberg
Gericht stoppt Inbetriebnahme

LEMSAHL-MELLINGSTEDT Die Flüchtlingsunterkunft Fiersberg darf auch weiterhin weder fertiggebaut noch betrieben werden. Das Verwaltungsgericht Hamburg gab jetzt einem Eilantrag von Anwohnern statt. „Die Baugenehmigung sei voraussichtlich rechtswidrig, da sie für drei Fünftel des Bebauungsgebietes eine in diesem Plan nicht vorgesehene Nutzung ermögliche“, heißt es in einer Mitteilung der Richter. Am Fiersberg wollte die Stadt Wohncontainer für bis zu 950 Flüchtlinge aufstellen. Die meisten davon stehen dort be-

reits. Die Inbetriebnahme war bereits für November geplant gewesen. Doch daraus wurde nichts. Die Anwohner halten die Anlage schlicht für zu groß. Aufgrund des Widerstands reduzierte die Stadt die Zahl der unterzubringenden Flüchtlinge auf 252. Doch das reichte den Anwohnern nicht. Sie verlangen eine verbindliche Reduzierung der Belegung und eine zeitliche Begrenzung der Einrichtung auf zwei Jahre. Deshalb zogen sie jetzt vor Gericht. Das Urteil könnte von Bedeutung für den Bau von Flüchtlingsunterkünften in ganz



Hamburg sein. Die Stadt will Widerspruch gegen das Urteil einlegen. (wb)

Hier geht nichts mehr: Am Fiersberg stehen alle Räder still
Foto: to

FÜR SIE IM **HAMBURGER Wochenblatt** AM WOCHENENDE

Kaufland **MEDIMAX** **EDEKA** **ROLLER**

Die Prospektbeilagen liegen der Gesamtbeilage oder in Teilbeilage bei. Bei Interesse bitte mail an: beilagen@hamburger-wochenblatt.de



Wohnen mit Wohlfühlgarantie.

- Denkmalgeschützte Häuser in historischer Parkanlage
- Altbau-Flair mit großzügigen Raumhöhen
- Veranda, Terrasse, Balkon oder Dachterrasse
- Stellplätze vor der Tür und in der Quartiersgarage
- Steuervorteile für Selbstnutzer und Kapitalanleger
- Keine Käuferprovision

BERATUNGSTEAM HAMBURG

Telefon +49 40 284067-175 | info@unterdenlinden-hamburg.de | www.unterdenlinden-hamburg.de



PATRIZIA
WERTE ENTSCHEIDEN