

LIEBLINGSADRESSEN

Vier- und Marschlande

Erlesen.
Empfohlen.
Exklusiv.

VIER- & MARSCH- LANDE

2022
2023

Mit besten Empfehlungen: Entdecken Sie LIEBLINGSADRESSEN jetzt in den Vier- und Marschlanden

Liebe Leserinnen und Leser!

Tradition und Moderne. Alt und Neu. Wasser, Deiche und fruchtbares Land. Kaum eine Region Hamburgs ist spannender – für uns ein Grund, hier auf Entdeckertour zu gehen und für Sie in unserer Erstausgabe unsere Lieblingsadressen Vier- und Marschlande zusammenzustellen.

Manchmal hätte man gern einen Tipp, dann wieder kann man mit einer Empfehlung einen anderen glücklich machen. Oft stellen wir fest: **Das Gute liegt so nah.**

Wir legen Ihnen eine bunte Auswahl an spannenden regionalen Unternehmer/-innen ans Herz, die Sie unbedingt ausprobieren und genießen sollten.

Unsere Lieblingsadressen sind ...

... **regional:** Denn es ist unser großes Anliegen, die heimische Wirtschaft zu unterstützen. Der Einkauf vor Ort erhält das Leben in unserer Region, ist nachhaltig und umweltbewusst, sichert Existenzen und schafft Arbeitsplätze.

... **persönlich:** Hinter jeder Lieblingsadresse steckt ein individueller Kopf, den Sie kennenlernen sollten.

... **bunt:** Es erwartet Sie eine Mischung aus neuen Gesichtern und alten Bekannten.

Wir wünschen viel Spaß beim Entdecken!

Ihre



Alexandra Wollweber, Herausgeberin



#inhalt

HOBBY, FREIZEIT & AUSFLUG

Einsteiger-Yoga, SUP-Yoga, SUP, Kajak & Kanu	
Tina & Marion Meier	05

SHOPPING, SCHENKEN & WOHNEN

Villa Marina	
Melanie Pfützner	09
Kaufhaus Vierlanden	
Bettina Wedemann	10
elbgold	
Christine Beeken	11

HOTEL, GASTRONOMIE & KULINARIK

Alte Deichkate	
Kathrin Mallonn	13
Haus Anna Elbe GmbH	
Stefan & Tatiana Timmann	16
Milchhof Reitbrook GbR	
Jan-Hendrik Langeloh	17
Weinhaus an der Bergstrasse	
Nicole & Carsten Günther	20
Feinkost Partyservice Hillermann	
Bettina Holert	21

GESUNDHEIT, FITNESS & SCHÖNHEIT

Dermatologie Bergedorf	
Dr. med. Nadja Reitmeier	23
Vierlanden OPTIK	
Dierk Volk	24
Heilpraktikerin	
Sonja Opitz	25
Körperformen Vierlanden	
Nils Johannsen	27
Vierländer Therapiezentrum	
Fachkosmetikerin	29
Sabine Kahlbrock	
Naturverbundene Gesundheit	
Birgit Heitmann	32
Heilpraktikerin für Physiotherapie	
Verena Merten-Stahr	33

BERATUNG, COACHING & KONZEPTE

Heilpraktikerin für Psychotherapie, zert. Logotherapeutin, geprüfte Psychologische Beraterin	
Maren Heucke	35

BAU, HANDWERK & TECHNIK

Ewald Hamburg GmbH	
Christian Hamburg	37
Gert Bestier GmbH	
Nils & Guido Bestier	39
Kohbau Holz- und Baustoffhandel GmbH	
Jens Kohpeiß	43
Malermeisterbetrieb	
Marco Boske	44
Zallin Fliesen GmbH	
Alexander Zallin	45
Willi Curdt & Co GmbH	
Eike Christian Curdt	48

FINANZEN, DIENSTLEISTUNG & KNOW-HOW

Vierländer Volksbank	
Karsten Voß, Vorstand	49
J. Bentin Immobilien GmbH & Co. KG	
Julia Bentin	51
Elkes 7 Zwerge	
Franziska Stiller	55
Ingenieur- und Sachverständigenbüro	
Dipl.-Ing. Arne Weithase	57
Elbmeer Veranstaltungs- und Medientechnik	
Christian Rentel	59
Itzehoer Versicherungen	
Jana Falk	60
Ihre Haspa Curslacker Deich 175	
61	
CURAM projektbau GmbH	
Dipl.-Ing. Arne Weithase	63
Heitmann und Päper	
Steuerberatungsgesellschaft mbH	
Stephan Ludwig, Mirko Päper & Andreas Schacht	65
Büro Gontarski	
Dipl.-Ing. Dieter Gontarski	67
DKV/ERGO Subdirektion	
Tina Akua Reimer	69
Impressum	
71	



Daheim

Ein gemütlicher Ort,
ein schöner Lebensraum,
dazu ein liebes Wort,
das ist des Menschen Traum.

Ein zartes Lächeln hier,
ein Händereichen dort,
Gefühle ohne Zier,
das ist des Menschen Hort.

Ein paar nette Blicke,
ein Zwinkern hin und wieder,
Küsse, richtig dicke,
das sind des Menschen Lieder.

Stete Geborgenheit,
gespickt mit Sonnenschein
und Ausgewogenheit,
das nennt der Mensch –
daheim.

Horst Rehmann (*1943)



EINSTEIGER-YOGA * SUP-YOGA & SUP * KAJAK * KANU

Tina & Marion Meier



Mit unserer großen Auswahl an Kanus, Kajaks und Stand-up-Paddling-Boards (SUP) in unserer Bootsvermietung finden wir für jeden das richtige Boot. Verschiedene Bootstouren laden von der Gose-Elbe aus zur Erkundung ein.

Du hast Lust, Yoga mal auszuprobieren? Du hast dich bisher noch nicht getraut oder denkst, das ist nichts für dich? Unbeweglichkeit, Schmerzen, Arthrose, neues Hüftgelenk? Damit kenne ich mich aus. Balance, Beweglichkeit und Freude stehen hier im Vordergrund.

Tina Meier

**YOGA OASE
VIERLANDEN**

www.tinameier.de

„Spaß an Bewegung!“

Marion Meier

paddel-meier

www.paddel-meier.de | Tel. 040 737 22 70 | 01.05. – 30.09. tgl. 10 – 18 Uhr
Heinrich-Osterath-Straße 256 | 21037 Hamburg-Kirchwerder

Mein Lieblingsplatz

TINA MEIER

Das Naturschutzgebiet Die Reit ist zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter ein wundervoller Platz, um in die Natur einzutauchen. Hier kann man mit allen Sinnen ein Stück Vier- und Marschlande erleben. Man kann unterwegs viele Vögel und andere Tiere, die dort leben, hören und beobachten. Manchmal ist es neblig, dunkel und geheimnisvoll, zu anderen Zeiten voller bunter Blumen, sonnig und fröhlich. Es ist einfach ein herrlicher Ort zum Spazierengehen und wie ein Kurzurlaub zu Hause.

Das Naturschutzgebiet Die Reit liegt im Hamburger Stadtteil Reitbrook in den Marschlanden, zwischen dem Zusammenfluss der Dove Elbe und Gose Elbe. Das Naturschutzgebiet im Südosten Hamburgs hat eine Größe von 92 Hektar.





Villa Marina

VILLA MARINA

Melanie Pfützner

VILLA MARINA – die neue exklusive Marke für selbst designte Hochzeitsmode.

Bei uns findet ihr eine große Auswahl an traumhaften Brautkleidern in sämtlichen Stilrichtungen sowie Herrenanzüge für sowohl festliche Events wie Hochzeiten und Konfirmationen als auch für das Büro.

Im Rahmen eines exklusiven Anprobetermins in Wohlfühlatmosphäre beraten wir dich gerne.

**„Individuelle moderne
Hochzeitsmode
mit WOW-Effekt!“**

Eure Melasue [♥]

Sülzbrackring 57
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 30 40 15 79 und
Tel. 0152 25 10 63 72
www.villamarina-brautmode.de
Individuelle Terminvergabe





KAUFHAUS VIERLANDEN Bettina Wedemann

Es ist mir eine Ehre, Ihre Preise, Trophäen und Medaillen zu gravieren oder zu bedrucken! Auch Taschenmesser, Kinderbestecke, Tür- und Klingelschilder u.v.m. erhalten von mir eine passgenaue Gravur nach Ihren Wünschen.

Unser hoher Anspruch an Qualität, eine hervorragende Verarbeitung sowie der individuelle persönliche Service in unserem kleinen Ladengeschäft machen unsere Arbeit besonders. Das vielfältige Sortiment wird auch um eine kleine Auswahl an Damen- und Herrenmode ergänzt.

**„Ihr Kaufhaus in der Region
– modern und traditionell.“**

Bettina Wedemann

Neuengammer Hausdeich 260
21039 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 688 941 68
www.kaufhaus-vierlanden.de
Di bis Fr 9.30 – 18 Uhr



ELBGOLD Christine Beeken

Besuchen Sie mich in meinem Goldschmiedeatelier hinterm Deich im schönen Spadenland. Dort entwerfe ich handgefertigte Trauringe und Unikate aus Gold und Silber. Gerne arbeite ich auch alte Schmuckstücke zu Ihrem neuen Lieblingsstück um. Wer selber etwas anfertigen und einen Einblick in die Arbeit einer Goldschmiedin bekommen möchte, bucht einfach einen Kurs bei mir.

Für nähere Informationen bin ich telefonisch erreichbar und vereinbare gerne einen Termin. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

**„Handgefertigte Trauringe
begleiten ein Leben lang.“**

C. Beeken



Spadenländer Hauptdeich 35
21037 Hamburg-Spadenland
Tel. 0162 237 76 04
www.elbgold.de





Alte Deichkate
KAFFEESTUBE
DAS KLEINE RESTAURANT

ALTE DEICHKATE

Kathrin Mallonn

Die „Alte Deichkate“ weckt nicht nur bei Inhaberin Kathrin Mallonn jede Menge Kindheits-erinnerungen.

Ihr Landhauscafé verspricht idyllisches Flair, Heimatgefühle und Kopfsteinpflaster-Atmosphäre – direkt neben dem Naturschutzgebiet der Boberger Dünen.

Die regionale Landhausküche entführt mit leckerem Grünkohl, knuspriger Ente, klassischem Sonntagsbraten, Waffeln in verschiedenen Variationen und hausgebackenem Kuchen in Großmutter's Zeiten.

„Hier ist die Welt noch
in Ordnung!“

K. Mallonn

Billwerder Billdeich 256
21033 Hamburg-Billwerder
Tel. 040 736 770 50
www.altedeichkate.de

Fr 14–21 Uhr, Sa und So 11–21 Uhr



Mein Lieblingsplatz
STEFAN TIMMANN

Die kleine Aussichtsplattform direkt bei uns am Deich heißt für mich vor allem Freiheit. Der Wind bläst dir ins Gesicht. Du stehst da, guckst nach Hamburg, auf unser altes Haus am Deich, das tolle Süßwasserwatt mit den Elbauen, auf die wilde Elbinsel Geesthacht in Schleswig-Holstein oder auf die andere Elbseite in Niedersachsen. Alles da. Alles im Blick. Und wenn dann auch noch die Sonne durchbricht – perfekt!

Durch den Einfluss von Ebbe und Flut entstehen Wattflächen. In einer Flussmündung steht Süßwasser unter Tideeinfluss – an der Elbe z. B. von Glückstadt stromaufwärts bis zur Staustufe in Geesthacht. Hier ist ein äußerst seltener Lebensraum entstanden: das Süßwasserwatt.





HAUS ANNA ELBE GMBH

Tatiana & Stefan Timmann



Das Hofcafé im Bauernhaus mit Garten hat freitags bis sonntags von 9 – 17 Uhr auf. Da gibt es hausgemachte Torten, Kuchen, Kaffee, Getränke. Frühstück ist endlich dabei, und alle paar Wochen gibt es kleinere Motto-Highlights wie Lichterfeste, Mittelaltertage usw. Perfektes Programm für einen kleinen Ausflug zu Elbstränden, Wäldern und weiten Wiesen.

Übernachten könnt ihr bei uns auch. Wählt zwischen vier Ferienwohnungen mit finnischer Sauna oder vier Waldhütten und im Wald befindlicher Fass-Sauna.

Außerdem ist hier der perfekte Ort, um eure Hochzeits-, Familien- und Weihnachtsfeier oder Seminare und andere Veranstaltungen auszurichten – dörflich und doch so nah an der City.

Altengammer Hauptdeich 82
21039 Hamburg-Altengamme
Tel. 040 41 92 88 73 | www.haus-anna-elbe.de

„Urlaub in Hamburg!“

Tatiana Stefan



MILCHHOF REITBROOK GBR

Jan-Hendrik Langeloh



Kühe grasen auf saftigen Wiesen, der Milchmann fährt seine Tour in der Region und liefert eine reine, frische Milch aus. Das ist nicht einfach eine idyllische Träumerei – das ist unser Alltag! Die Gesundheit unserer 180 Kühe hat bei uns oberste Priorität. Das fing beim Bau der Stallungen an, wird ihr ganzes Leben lang beachtet und geht mit der eigenen Kälber-Nachzucht weiter. Neben der pasteurisierten Landmilch vertreiben wir unbehandelte Vorzugsmilch und viele Joghurtvariationen. Damit beliefern wir zahlreiche Schulen und Kitas, Cafés und Einzelhandelsgeschäfte. Sie wohnen in Hamburgs Südosten? Dann freuen wir uns, Sie auch direkt beliefern zu dürfen.

„Frische Milch von glücklichen Kühen!“

Vorderdeich 275 | 21037 Hamburg-Reitbrook
Tel. 040 737 179 84 | www.milchhof-reitbrook.de

Jan-Hendrik Langeloh





Wein Lieblingsplatz
JAN-HENDRIK LÄNGELÖH

An meinem Lieblingsplatz habe ich den Blick zunächst auf die Reitschleuse gerichtet, die Gose Elbe und Dove Elbe trennt. Ich bin umgeben von einer bunten Mischung aus Regattazentrum und Naturschutzgebiet Die Reit – ein Dreh- und Angelpunkt in den Marschlanden. Da ich die danebenliegenden Weiden bewirtschafte, versuche ich, mir hier als großer Schleusen-Fan so oft es geht eine kleine Auszeit zu verschaffen.

Die Gose Elbe ist ein 15 km langer Altwasserarm der Elbe. An der Nordwestspitze Reitbrooks umfließt sie das Naturschutzgebiet Die Reit. Hinter der Reitschleuse, die heute nicht mehr der Wasserstandsregulierung dient, ist die Gose Elbe ein kurzes Stück mit Motorbooten schiffbar, bevor sie nach etwa 500 m in die Dove Elbe mündet, die sich hier, auch als Regattastrecke, seeartig verbreitert.



WEINHAUS AN DER BERGSTRASSE

Nicole & Carsten Günther



Sie möchten die komplette Familie oder Freunde unterbringen, haben aber nicht genügend Platz, um allen einen gemütlichen Schlafplatz anzubieten? Mit unseren schicken Ferienappartements inkl. kleiner Küche und Duschbad bieten wir Ihren Gästen eine komfortable Bleibe. Neben der privaten Atmosphäre und unseren köstlichen Weinen wird ihnen der Spaziergang durch das Naturschutzgebiet „Boberger Dünen“ ebenfalls im Gedächtnis bleiben.

„Ein Zuhause auf Zeit.“

Carsten Günther Nicole Günther

Am Langberg 104
21033 Hamburg-Boberg
Tel. 040 739 96 42
www.weinhaus-boberg.com



FEINKOST PARTYSERVICE HILLERMANN

Bettina Holert



In unserem Feinkostladen bieten wir Ihnen in familiärer Atmosphäre täglich frische Backwaren, Salate aus eigener Herstellung, Wurst und Käse, Schokoladenspezialitäten und vieles mehr. Täglich gibt es einen wechselnden Mittagstisch und auch am Sonntag frisch gebackene Brötchen. Sie benötigen einen individuellen Präsentkorb? Gern stellen wir für Sie einen zusammen.

Ob groß oder klein, privat oder geschäftlich – mit unserem Partyservice stehen wir Ihnen für eine rundum gelungene Feier und die Bewirtung Ihrer Gäste zur Seite. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

„Bereits in 5. Generation stehen wir für
beste Qualität und Zuverlässigkeit.“ *B. Holert*

Kirchenheerweg 5 | 21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 723 03 78 | www.feinkost-partyservice-hillermann.de
Mo bis Fr 6 – 18 Uhr, Sa 6 – 13 Uhr, So 8 – 11 Uhr





DERMATOLOGIE BERGEDORF

Dr. med. Nadja Reitmeier

Willkommen in meiner Privat- und Selbstzahlerpraxis in Hamburg-Bergedorf. Ich widme meine ganze Aufmerksamkeit Ihren kleinen und großen Fragen zum Thema Haut und Schönheit in den Bereichen:

- Allgemeine Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge mit Videodokumentation
- Ästhetische Dermatologie (Botox, Filler, Vampir-Lift)
- Lasermedizin (Pigment, Gefäße, Rejuvenation)
- Operative Dermatologie
- Allergologie
- Medizinische Kosmetik (Microdermabrasion mit Ultraschall, Microneedling, Aknebehandlung und Rosazea, Peelings (Retinol, Fruchtsäure))

„Man kann kein Organ so gut vorsorgen wie die Haut.“

N. Reitmeier

Weidenbaumsweg 1/1. Stock
21029 Hamburg-Bergedorf | Tel. 040 72 97 98 00
www.dermatologie-bergedorf.de

Mo, Di, Do 8–14 Uhr, Mi 12–18 Uhr, Fr 10–16 Uhr, Sa nach Vereinbarung





Vierlanden OPTIK

VIERLANDEN OPTIK Dierk Volk & Team

Der inhabergeführte Meisterbetrieb liegt mitten im Herzen der Vierlande, im Zentrum von Neuengamme, in unmittelbarer Nähe mehrerer Einkaufsmöglichkeiten. Durch unsere zentrale Lage und eigene Kundenparkplätze sind wir gut zu erreichen.

Wir bieten Ihnen den kompletten Service rund ums Auge. Unser großes Sortiment an Markenbrillen ist für die ganze Familie. Ob für Damen, Herren oder Kinder: Entdecken Sie unsere große Auswahl und lassen Sie sich beraten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bei uns erhalten Sie auch biometrische Passbilder – sofort zum Mitnehmen!

**„Ihr gutes (Aus)Sehen liegt
uns am Herzen!“**

Neuengammer Hausdeich 253
21039 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 757 125
www.vierlanden-optik.de
Mo bis Fr 9 – 18 Uhr, Sa 9 – 13 Uhr



HEILPRAKTIKERIN Sonja Opitz



In meiner Praxis für integrative Körperpsychotherapie und Naturheilverfahren kombiniere ich altbewährte Heilmethoden mit neuen Ansätzen. So stelle ich für Sie mit viel Einfühlungsvermögen einen individuell zugeschnittenen Therapieplan zusammen, um Ihnen ein gesünderes Leben zu ermöglichen.

Als Heilpraktikerin habe ich mein Wissen durch viele Fort- und Weiterbildungen rund um die Themen Blutegeltherapie (z. B. bei Arthrose), psychologische Beratung, Coaching, Trauerbegleitung u. v. m. stetig erweitert und damit zahlreichen Menschen zu mehr Lebensqualität verholfen.

„Therapie mit Kompetenz und Herzblut!“

Horster Damm 143 | 21039 Hamburg-Altengamme
Tel. 040 650 423 23 | www.naturheilpraxisopitz.de



KÖRPER FORMEN



KÖRPER
FORMEN

KÖRPERFORMEN VIERLANDEN

Nils Johannsen

Persönlich und individuell.

EMS-Training ist ein tiefenwirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, individuell abgestimmt auf persönliche Bedürfnisse. Gewährleistet durch ein professionell ausgebildetes Trainerteam.

Zeitsparend und effektiv.

20 Minuten pro Woche genügen für maximalen Trainingserfolg.

Zielführend und motivierend.

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Wunschziel. Lernen Sie uns kennen und überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen. Gerne können Sie bei uns ein kostenloses, individuelles Probetraining vereinbaren.

**„Wir freuen uns darauf,
auch Sie fit zu machen!“**

Patrick Nils Elewa

Süderquerweg 95 | 21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 723 755 31
www.Koerperformen.com

Mo bis Fr 9 – 19 Uhr
oder nach Vereinbarung





PHYSIOTHERAPIE | ERGOTHERAPIE | LOGOPÄDIE | GESUNDHEITSTRAINING
WWW.VIERLÄNDER-THERAPIEZENTRUM.DE

Das Team vom Vierländer Therapiezentrum

Mit unserer Expertise decken wir in unseren hochwertig ausgestatteten Praxen ein breites Therapiespektrum ab:

- Physiotherapie, u. a. Elektro- und Lasertherapie. Wir behandeln auch Babys ab ihrer Geburt.
- Ergotherapie, u. a. computergestütztes Gehirntraining (Neurofeedback)
- Logopädie für Erwachsene und Kinder
- Gesundheitstraining, u. a. digitales, professionelles Fitnessstraining im milon Q Zirkel
- Heilpraktik, u. a. Triggerpunktbehandlung mit Akupunkturnadeln (Dry Needling)

„Miteinander für Ihre Gesundheit!“

Ganz VLT& Team

Heinrich-Stubbe-Weg 13 – 15
21039 Hamburg-Neuengamme

Süderquerweg 95
21037 Hamburg-Kirchwerder

Tel. 040 30 39 55 55
Mobis Fr 7 – 20 Uhr, Sa 8 – 14 Uhr



FACHKOSMETIKERIN Sabine Kahlbrock

Schönheit und Ausstrahlung sind Attribute, die jeder Mensch gerne für sich in Anspruch nimmt. Als hautärztlich geprüfte Kosmetikerin ist es mein Ziel, mit den wirksamsten und verträglichsten Produkten einen optimalen Pflege- und Behandlungserfolg zu erreichen.

Ich garantiere Ihnen mit der medizinischen Wirkstoffkosmetik VON LUPIN eine sicht- und fühlbare Hautveränderung innerhalb von 8 Wochen.

Gesunde Inhaltsstoffe, tiefenwirksame intelligente Trägersysteme ergänzt mit hochkonzentrierten Wirkstoffen, ein angenehmer Duft sowie eine unkomplizierte Anwendung durch Ihren persönlichen Beauty Code bewirken schon nach dem ersten Besuch eine sichtbare Hautbildverbesserung.

„Das Schönste, was Ihrer Haut passieren kann.“

Sabine Kahlbrock

Achter de Wisch 7
21039 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 723 77 899 | www.kahlbrock.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung



Mein Lieblingsplatz SABINE KAHLBRÖCK

Schöner kann mein Tag nicht starten als mit meiner Joggingrunde an der Elbe. Die vorgelagerte Landschaft sieht jeden Tag anders aus. Ich genieße die vielseitige Natur und entdecke immer wieder viele Tiere wie Störche, Rebhühner, Pfauen, Fasanen, Eisevögel. Ein schöner Sonnenaufgang in vielfältigen Farbtönen lässt meinen Tag stimmungsvoll starten.

Das Naturschutzgebiet Borghorster Elblandschaft ist rund 226 Hektar groß und besteht aus insgesamt drei Teilflächen: den Borghorster Dünen und Elbwiesen, den Altengammer Elbwiesen und dem Borghorster Brack. Das Naturschutzgebiet hat eine ausgesprochen artenreiche Flora und Fauna. Insgesamt wachsen ca. 360 Pflanzenarten in diesem Gebiet, 89 davon stehen auf der Hamburger „Roten Liste“.





NATURVERBUNDENE GESUNDHEIT

Birgit Heitmann

Du möchtest deine Verbindung zur Natur aufbauen oder sie intensivieren? Die wilden Kräfte unserer regionalen Pflanzenwelt kennenlernen?

Als zertifizierte Pflanzenheilkundlerin, Bachblütenberaterin und Naturmentorin begleite ich dich sehr gerne auf deinem Weg mit individuellen Führungen, Workshops und Beratungen. Dieses auch als feines Benefit für dein Team!

Lass uns gemeinsam mit allen Sinnen die grünen Wunder der Natur entdecken und im Trubel des Alltags die Wechselwirkungen von Körper, Geist & Seele in einen natürlichen Einklang mit dir selbst bringen.

„Ganz Natur – ganz du.“

Birgit Heitmann

Anne-Becker-Ring 17
21031 Hamburg
Tel. 0172 612 50 09
www.naturverbundene-gesundheit.de



HEILPRAKTIKERIN
FÜR PHYSIOTHERAPIE

Verena Merten-Stahr

Ich nehme mir die Zeit, dich ganzheitlich zu betrachten. Mein Ziel ist es, den Körper in die richtige Bahn zu lenken und seine selbstheilenden Kräfte zu reaktivieren. Dabei wende ich verschiedene Therapieverfahren und energetische Behandlungsmethoden wie z. B. Kairos-Methode, Gyrokinesis, Trance Healing, Bemer Gefäßtherapie an.

Von mir bekommst du eine speziell auf dich zugeschnittene Behandlung – dazu können auch Physiotherapie und Massagen mit ätherischen Ölen gehören. Dein Körper bekommt die Zeit, die er benötigt, um loszulassen.

„Balance Vita für den Einklang
von Körper und Seele!“

Verena Merten-Stahr

Süderquerweg 95
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 0151 22 74 28 36
www.balancevita.de



BERATUNG BEWEGT

beachten betrachten bewirken



HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE,
ZERT. LOGOTHERAPEUTIN,
GEPRÜFTE PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Maren Heucke

Bei Erschöpfung, mentalen Krisen, Familienunfrieden und ähnlichen Herausforderungen – wenn Sie spüren, Sie könnten Unterstützung gebrauchen, dann komme ich ins Spiel!

Ich begleite Sie gern ein Stück Ihres Lebensweges, um Ihre innere Zufriedenheit (wieder) zu finden und wachsende Lebendigkeit zu spüren.

Gemeinsam versuchen wir, eine gute Balance zwischen Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zu finden und verschiedene Wege dahin zu etablieren.

„Gehen wir gemeinsam
Schritt für Schritt!“

Maren Heucke

Ochsenwerder Norderdeich 100
21037 Hamburg-Ochsenwerder
Tel. 040 734 345 03
www.beratung-bewegt-hh.de





EWALD HAMBURG GMBH Christian Hamburg

Alles aus einer Hand!

- Malerarbeiten innen und außen
- Dekorationsmalerei
- Nähatelier- und Gardinendekoration
- Boden- und Parkettverlegung
- Polsteratelier
- Sonnenschutz.

Von der umfassenden Beratung und Planung bis zur professionellen Umsetzung realisieren wir Ihre Wohnräume. Maßgeschneidert. Kreativ. Auf höchstem Niveau.

Dafür steht Ihnen unser erfahrenes Beratungsteam mit individuellen Vorschlägen für Farben, Stoffe und Materialien in unseren Ausstellungsräumen zur Seite. Gerne auch bei Ihnen vor Ort.

„Meisterliches Handwerk mit Leidenschaft seit 1931!“

Altengammer Elbdeich 119
21039 Hamburg-Altengamme
Tel. 040 723 52 67
www.ewald-hamburg.de



GERT BESTIER GMBH

Nils & Guido Bestier

Als Installateur und Heizungsbauer liegt der Schwerpunkt unserer Arbeit auf der Sanierung von Bädern und im Bereich der Heizungsmodernisierung.

Durch unsere Arbeit tragen wir aktiv zum Klimaschutz bei. Durch den Einbau einer Wärmepumpe lassen sich fossile Brennstoffe einsparen und der Ausstoß von CO₂ wird reduziert.

Von der Erstberatung über die Planung bis hin zur termingerechten Umsetzung aller Arbeiten stehen wir Ihnen mit unserer gesamten Fachkompetenz zur Seite. Gerne betreuen wir Sie im Anschluss bei der regelmäßigen Wartung und Instandhaltung.

„Wir sind ein familiengeführter
Meisterbetrieb in 3. Generation!“

Ochsenwerder Landscheideweg 198
21037 Hamburg-Ochsenwerder
Tel. 040 737 25 17
www.gert-bestier.de



Mo bis Do 7 – 16 Uhr, Fr 7 – 13 Uhr



Mein Lieblingsplatz NILS BESTIER

Mein Lieblingsplatz ist der Oortkaten-see, auch Hohendeicher See genannt. Ich verbinde mit dem See und dem Gebiet drum herum eigentlich mein gesamtes Leben. Wir waren als Kinder oft zum Baden dort. Später habe ich in der Jugendfeuerwehr Hohendeich im Bereich des Sees an vielen Übungen teilgenommen. Mittlerweile bin ich in der Freiwilligen Feuerwehr Hohendeich und wir sind für den See und das umliegende Gebiet zuständig. Morgens vor der Arbeit kann man gegen 5 Uhr wunderbar joggen gehen und es ist wunderschön, wenn die Sonne aufgeht und noch Nebel über dem See hängt. Für mich der perfekte Ort zu jeder Jahreszeit.

Der Hohendeicher See liegt direkt hinterm Elbdeich in Ochsenwerder und entstand 1966 durch den Abbau von Kies und Klei für den Deichbau. Die beiden Bade- stellen befinden sich am westlichen Ufer mit kleinem Sandstrand und Liegewiese sowie am südlichen Ufer mit großem Sandstrand und Liegewiese.





KOHBAU HOLZ- UND
BAUSTOFFHANDEL GMBH

Jens Kohpeiß & Team

Holz ist Leben. Unser Leben! Holz ist Leidenschaft. Unsere Leidenschaft!

Wir sind im Holzhandel die Nr. 1 für lagervorrätiges Gartenholz und hochwertige Baustoffe. Auf unserem 22.000 m² großen Betriebsgelände gibt es nahezu nichts, was es nicht gibt – vieles davon direkt zum Abholen.

Auch für die Planung und Umsetzung von professionellen Bauvorhaben sind wir die perfekten Ansprechpartner, sowohl für gewerbliche als auch für private Kunden. Geht nich – dat gifft dat nich! Verlassen Sie sich bei uns auf eine erstklassige Beratung und kompetenten Service. Fachlich wie menschlich!

„Der Holzmarkt am Deich –
seit 1852.“

Jens Kohpeiß

Kirchwerder Elbdeich 141
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 723 03 43 und
Mobil 0157 88 20 94 12
www.kohbau.de





MALERMEISTERBETRIEB Marco Boske

Bei Ihnen ist in den eigenen vier Wänden gerade „der Lack ab“ und Sie wünschen sich frischen Glanz im Innen- oder Außenbereich? Gerne verleihen wir Ihrem Zuhause einen neuen Anstrich!

Für Tapezier- und Bodenbelagsarbeiten, Wandgestaltungen von Räumen sowie Fassadenarbeiten stehen wir Ihnen als kompetentes Team zur Seite. Die Zufriedenheit unserer Kund(inn)en liegt uns besonders am Herzen, dafür ist neben einer hohen Fachkompetenz vor allem sauberes und sorgfältiges Arbeiten ausschlaggebend.

„Innovativ – sorgfältig – zuverlässig!“

Billwerder Ring 6
21035 Hamburg-Billwerder
Tel. 0160 924 24 24 8 und
Tel. 040 731 130 01
info@boske-malereimeisterbetrieb.de



ZALLIN FLIESEN GMBH Alexander Zallin

Wir haben unsere Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Als dynamisches, erfahrenes und familiär geführtes Fliesenleger-Team sind wir vielseitig aktiv – vom Privatkunden bis zur Modernisierung großer Wohnkomplexe. Wir freuen uns, mit Ihnen zusammen Ihr Projekt mit unseren kreativen Experten-Ideen zu verwirklichen.

Bei uns gibt es das Rundum-sorglos-Paket: Wir arbeiten Hand in Hand mit vielen Kooperationspartnern, um Ihr Projekt ohne viel Stress und Zeitaufwand unkompliziert und reibungslos umzusetzen.

„Fliesenleger aus Leidenschaft.“

Billwerder Ring 6 | 21035 Hamburg-Billwerder
Tel. 040 73 11 30 00 | www.Zallin-Fliesen.de





Betriebsjunioren Bergedorf

Das Handwerk hat viel zu bieten!

Mit unserem Projekt „Bergedorfer Praktikums-Rondell“ möchten wir dem akuten Fachkräftemangel im Handwerk entgegenwirken.

Als „Botschafter des Handwerks“ geben wir Jungs und Mädchen einen lebendigen, praktischen Einblick in unseren Arbeitsalltag. Vom Tischler über Dachdecker, Maurer, Glaser und Gerüstbauer bis zum Zimmerer – das Handwerk hat viele Gesichter. Ihr schreibt eine Bewerbung und lernt in drei Wochen bis zu fünf unterschiedliche Berufe in den jeweiligen Mitgliedsbetrieben kennen.

Selbstverständlich freuen wir uns auch über weitere Ausbildungsbetriebe, die einen Praktikumsplatz zur Verfügung stellen und sich unserem Netzwerk anschließen möchten.

**„Damit das Handwerk eine
Zukunft hat!“**

www.betriebsjunioren.de



WILLI CURDT & CO GMBH

Eike Christian Curdt

Willi Curdt & Co
Brandschutz & Tischlerhandwerk seit 1948

Mit Begeisterung verbinden wir exklusive Materialien in gewünschter Gestaltungsfreiheit. Und das seit mittlerweile 74 Jahren in dritter Generation! Unsere 25 Mitarbeiter/-innen erfüllen in der Region Ihre individuellen Wohn- und Lebens(tr)äume. Dabei planen, fertigen und montieren wir für Sie Fenster, Haustüren, Möbel und Küchen und stehen Ihnen beratend zur Seite.

Wir übernehmen den Innenausbau, die Wandverkleidung, stellen Einbau- und Kleiderschränke her oder übernehmen Reparaturen. Das alles tun wir mit viel Herzblut und Liebe zum Detail.

„Wir sind mit Freude für Ihre Wünsche da.“

Osterrade 22 | 21031 Hamburg-Lohbrügge
Tel. 040 730 35 92 | www.curdtdt.de

Mo bis Do 7.30 – 16 Uhr, Fr 7.30 – 12 Uhr



**Vierländer
Volksbank**
Niederlassung der VReG

VIERLÄNDER VOLKS BANK
Karsten Voß, Vorstand

Ein wichtiger Aspekt unterscheidet uns von anderen Banken: Wir sind eine Genossenschaftsbank. Bei uns können nur Kund(inn)en Mitglied werden. Unsere genossenschaftliche Finanzberatung zeichnet aus:

Wir beraten ehrlich – bekanntlich ist Ehrlichkeit die Basis jeder erfolgreichen Beziehung.

Wir sprechen verständlich – ganz ohne Fachchinesisch und auf Augenhöhe mit Ihnen.

Wir handeln glaubwürdig – da wir unseren Kund(inn)en als Teilhaber/-innen der Bank verpflichtet sind.

**„Bodenständig. Mit starken
Wurzeln in der Region.“**

Süderquerweg 105
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 793 39-0
www.vreg.de



J. BENTIN

Julia Bentin Immobilien

J. BENTIN IMMOBILIEN GMBH & CO. KG

Julia Bentin & Team

Herzlich willkommen bei uns am Spieker Markt!
Wir verwalten und vermarkten Ihre Immobilie!

Dabei setzen wir uns für Sie ein und vertreten
als starkes Team auch in den Vier- und Marsch-
landen Ihre Vorstellungen.

Seriös, kompetent, unaufgeregt und vor allem
mit Erfolg!

„Wir sind für Sie da.
Garantiert!“



Havighorster Weg 14
21031 Hamburg-Lohbrügge

Süderquerweg 95
21037 Hamburg-Kirchwerder

Tel. 040 72 69 29 27

www.bentin-immobilien.com



Mein Lieblingsplatz JULIA BENTIN

Zwischen meinen Terminen oder einfach so genieße ich die Natur auf und an dem ca. 33 km langen Marschbahndamm. Die Ruhe, die gelassene Stimmung, die Farben und das Vogelgezwitscher liefern mir Lebensenergie und gemeinsame Zeit mit meiner Hündin „Iva“. Den Arbeitsstress lasse ich derweil im Auto.

Die ehemalige Strecke der Kleinbahn wurde im Jahr 1921 mit einem ersten Abschnitt eröffnet, 1952 wurde der Bahnverkehr wieder eingestellt. Die Gleisanlagen der Hamburger Marschbahn sind heute fast vollständig abgebaut. Auf dem Bahndamm wurde die asphaltierte Straße Marschbahndamm angelegt, die vorwiegend als Fahrrad- und Wanderweg genutzt wird.





ELKES 7 ZWERGE

Franziska Stiller

Jedes einzelne Kind verdient eine glückliche Kindheit in einer fürsorglichen Umgebung. Dieser Leitgedanke prägt die Arbeit unserer beiden Kitas. Dort geben wir Ihrem Kind einen Ort der Geborgenheit, an dem es seine Interessen unbekümmert entdecken und entfalten kann – mit moderner Pädagogik und qualifizierten Mitarbeiter/-innen. Wir singen, tanzen und musizieren viel. Unser Gelände bietet genügend Platz zum Toben und um spielerisch die Natur zu erleben. Abwechslungsreich, lecker und gesund zaubert unser hauseigener Koch das tägliche Mittagessen. Ausflüge, Feste und Veranstaltungen beleben den Alltag und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

**„Liebevoller Kinderbetreuung
mit Herz und Verstand!“**

Franziska Stiller

Süderquerweg 95 | 21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 25 33 61 07
www.elkes7zwerge.de

Mo bis Fr 6 – 18 Uhr
flexible Betreuung



WEITHASE
Ingenieur- und Sachverständigenbüro
1997 - 2022



INGENIEUR- UND SACHVERSTÄNDIGENBÜRO Dipl.-Ing. Arne Weithase

Unser Team begleitet Sie auf dem Weg, Ihre Arbeits- und Wohn(t)räume zu verwirklichen. Egal, ob Sie ein kleines oder großes, einfaches oder kompliziertes Bauvorhaben realisieren wollen, neu bauen oder sanieren.

UNSER KERNGESCHÄFT

Bauberatung. Baubetreuung. Baucontrolling. Bautechnik. Energieberatung. Messtechnik. Planung. Qualitätssicherung. Tätigkeit als Sachverständiger. Umwelttechnik. Wertermittlung.

UNSERE LEIDENSCHAFT

Das Unmögliche möglich machen.

UNSERE ÜBERZEUGUNG

Geht nicht, gibt's nicht!

„Alles aus einer Hand!“

Arne Weithase

Neuengammer Hausdeich 569
21037 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 36 09 45 00
www.weithase.de





ELBMEER VERANSTALTUNGS- UND MEDIEN TECHNIK

Christian Rentel

Wir sind der Spezialist in Sachen Tontechnik und sorgen für eine optimale Beschallung deiner Veranstaltung. Ob Konferenz, Messe, Gala, Betriebsversammlung oder Pressekonferenz: Wir können auf ein Meer an Erfahrungen zurückgreifen – auch im Bereich Livestream oder Hybridveranstaltung. Als Veranstaltungsprofis treffen wir je nach Location und deinen Wünschen den richtigen Ton. Zudem setzen wir dein Event mit professionellem Lichtdesign und -effekten und entsprechender Bühnentechnik perfekt in Szene. Gerne stehen wir dir auch bei privaten Veranstaltungen mit unserer Expertise zur Seite oder leihen dir das technische Equipment für deine Party!

**„Wir machen dein Event
einzigartig und unvergesslich!“**

Eure
Elbmeer Crew

Altengammer Elbdeich 248
21039 Hamburg-Altengamme
Tel. 040 25 49 93 58
www.elbmeer.com





ITZEHOER VERSICHERUNGEN

Jana Falk

Ich nehme mir immer Zeit für meine Versicherungsnehmer/-innen. Das zahlt sich aus:

- „Sehr guter Service. Fühle mich gut aufgehoben.“
- „Vielen Dank für die professionelle Beratung. Sehr kompetent und nett.“
- „Fragen zu einzelnen Versicherungen und deren ‚Fachchinesisch‘ erklärt sie immer verständlich.“

Gerne kümmere ich mich auch um Ihre Versicherungsangelegenheiten!

„Vertrauensvolle Beratung von Mensch zu Mensch!“

Süderquerweg 95
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 723 757 62
www.itzehoer.de/versicherungen/hamburg/jana-falk

Mo + Do 9.30 – 13 Uhr, 15 – 18 Uhr,
Di + Fr 9.30 – 13 Uhr



Ihre Haspa Curslackers Deich 175



Wir sind gern persönlich für Sie da: in der Filiale, telefonisch, per Videocall. Die Filiale ist Treffpunkt und Ausstellungsfläche – auch über Finanzthemen hinaus, wir sind engagierte Nachbar/-innen. Gern zeigen wir Ihnen, wie einfach und bequem Onlinebanking sein kann. Auch am Tablet oder Smartphone. Das schafft nebenbei Ordnung und spart eine Menge Papier.

„Wir können mehr als Konto und Zahlungsverkehr.“

Ihre Filiale Curslackers

Curslackers Deich 175 | 21039 Hamburg | Tel. 040 357 89 63 72 | curslack@haspa.de | www.haspa.de
Mo bis Fr 9.30 – 13 Uhr, Di und Do bis 18 Uhr. Beratung nach Vereinbarung Mo bis Fr 8 – 20 Uhr.



CURAM PROJEKTBAU GMBH

Dipl.-Ing. Arne Weithase

Sie haben eine fertige Planung und wollen neu, um- oder anbauen? Als verlässlicher Partner begleiten wir Sie vom ersten Gedanken bis zur Fertigstellung.

Auch wenn Sie ausschließlich energetisch modernisieren oder sanieren wollen – die Planung und der Einbau von modernen Energieanlagen gehört zu unseren täglichen Aufgaben.

Zudem koordinieren wir die verschiedenen Gewerke und Aufgaben der Zulieferer, stimmen Einzelleistungen ab und haben immer ein Auge auf den gesamten Zeit- und Kostenplan. Unserer langjährigen Erfahrung dürfen Sie vertrauen.

**„Auf unsere Stärke
können Sie bauen!“**

Arne Weithase

Neuengammer Hausdeich 569
21037 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 36 09 45 00 | www.curam-projektbau.de





Stephan Ludwig, Mirko Päper & Andreas Schacht

Kompetent. Kreativ. Gewissenhaft. So beraten wir seit vielen Jahren Unternehmer/-innen, Freiberufler/-innen und Privatpersonen aus den verschiedensten Branchen in allen steuerlichen, betriebswirtschaftlichen sowie finanzwirtschaftlichen Fragen.

Dabei legen wir großen Wert auf ein gutes persönliches Miteinander – sowohl mit unseren Mandant(inn)en als auch innerhalb des Teams.

**„Moderne und strategisch
denkende Berater begleiten
Sie zu Ihrem wirtschaftlichen
Erfolg!“**

  

Stephan Ludwig Mirko Päper Andreas Schacht

Süderquerweg 95
21037 Hamburg-Kirchwerder
Tel. 040 797 557 490
www.hup-stb.de



BÜRO GONTARSKI

Dipl.-Ing. Dieter Gontarski

Als Sachverständigenbüro mit dem Status eines vereidigten Immobilien-Sachverständigen erstellen wir Gutachten zu folgenden Bewertungsthemen:

- Verkehrswert
- Entschädigungswert
- Mietwert
- Gebäude-Versicherungswert
- Beleihungswert
- Kaufpreisaufteilung
- Einheits- und Grundbesitzwert
- Beweissicherung und Zustandsfeststellung

„Ein Team von Spezialisten!“



Neuengammer Hausdeich 434
21039 Hamburg-Neuengamme
Tel. 040 723 29 01
sv.buero@gontarski.de
www.gontarski.de



DKV / ERGO SUBDIREKTION

Tina Akua Reimer

Die aktuellen Ereignisse zeigen: Die Absicherung von Gesundheit, Eigentum und Zukunft kann existenziell sein. Als Schnittstelle zur DKV und ERGO profitieren Sie von unserer jahrelangen Erfahrung und der engen Zusammenarbeit mit internen Spezialisten.

Nutzen Sie daher unseren unverbindlichen, kostenlosen Versicherungsscheck. So können wir zukünftig auch Ihr Nerven-, Zeit- und Geld-Sparer sein! Mit uns haben Sie einen direkten Ansprechpartner und müssen bei dringenden Fragen, einem Unfall und im Krankheits- oder Schadensfall nicht in der Warteschleife hängen.

**„Auf unseren Service ist Verlass!
Digital, persönlich oder
telefonisch.“**



Allermöher Deich 370
21037 Hamburg-Reitbrook
Tel. 040 85 37 05 30

Mobil/Whatsapp: 0152 21 49 92 35
www.tina-akua-reimer-dkv.ergo.de





#impresum

#lieblingsadressen

#ausderregionfürdieregion

#vierundmarschlande

VERLAG UND HERAUSGEBERIN
Lieblingsadressen
Kastanienallee 1 | 21521 Wohltorf
Alexandra Wollweber
Tel. 0172 170 80 58
wollweber@lieblingsadressen.de

ANZEIGENBETREUUNG
Danika Scholz
Tel. 0174 399 99 34
vum@lieblingsadressen.de

KONZEPT & LAYOUT
QUERFORMAT agentur für werbung & design
Alexandra Wollweber
Kastanienallee 1 | 21521 Wohltorf
Tel. 0172 170 80 58
info@querformat-design.de

TEXT
CONSTANTIN PR
Frauke Constantin
Bahnhofstraße 3 | 21465 Reinbek
Tel. 0176 840 22 433
www.constantin-pr.de

FOTOS
Meerfreiheit Mareike Suhn & Christian Geisler
Eichenallee 1 c | 21521 Wohltorf
Tel. 04104 7858
post@meerfreiheit.com

KORREKTORAT
Korrektorat Hamburg, Yvonn Heinrich
Lindenstraße 3 | 21521 Aumühle
Tel. 04104 96 333 86
www.korrektorat-hamburg.de

DRUCK
HS PRINTHOUSE GmbH, Holger Schreiber
Weidenbaumsweg 40-46 | 21035 Hamburg
Tel. 040 513 30 444
www.hsprinthouse.de
Druckauflage: 12.000
Erscheinungsweise: 2/Jahr

Für den Inhalt der Anzeigen ist der jeweilige Inserent bzw. die jeweilige Inserentin vollumfänglich verantwortlich.

LIEBLINGSADRESSEN VIER- UND MARSCHLANDE ist eine eingetragene Marke im Register des Deutschen Patent- und Markenamtes.

DAS WICHTIGSTE
AUF EINEN
BLICK.

Diese Icons enthalten Zusatzinfos zu unseren Lieblingsadressen.

- Ausbildungsbetrieb
- Meisterbetrieb
- Lieferservice
- Parkplatz
- Barrierefrei
- EC-Karte
- Geschenkgutscheine
- Echt bio
- Folgt uns auf Facebook
- Folgt uns auf Instagram
- Folgt uns auf Pinterest
- Trefft uns bei XING
- Neu in der Region

www.lieblingsadressen.de



[lieblingsadressen](https://www.instagram.com/lieblingsadressen)



www.facebook.com/lieblingsadressen

Exklusive Empfehlungen aus der Region – seit 2014