

februar / märz 2011

# woman

magazin für frauen  
winterhude & eppendorf

in the city

Ab jetzt immer am 15.!

SterniPark hilft  
Müttern in Not

## DIE BABYRETTNER

shopping  
das  
will  
ich auch!

Beauty & Wellness

*Das tut  
Ihnen  
jetzt gut!*

Nachgeben statt kämpfen

*Die neue Frauenbewegung*

DARF IN KEINER  
GALERIE FEHLEN



**NEW IN TOWN!**  
Das Magazin für  
Eppendorf & Winterhude



kiel  
hamburg  
lübeck

womaninthecity

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

dortmund  
bochum  
wuppertal

# THE BEAT GOES ON!



Die Pause war lang. Im Januar haben uns viele Mails und Anrufe erreicht. Die Frage, die vielen unter den Nägeln brannte: Wo steckt ihr? Und wir geben zu: Wir hatten zu leise kommuniziert, dass wir im Januar nicht erscheinen. Aber: Wir haben uns gefreut, dass Sie uns vermisst haben! Doch wir hatten einen guten Grund: Wir haben ein Zuhause gesucht. Und gefunden! Mitten in Winterhude. Die ehemaligen Fabrikräume in der Gertigstraße 44 werden wir zum 1. März beziehen! Besucher sind immer willkommen!

Doch das neue Jahr hat noch mehr tolle Neuigkeiten: Ab April wird es die **woman**inthe**city** auch in Lübeck geben. Nach Kiel, Bochum, Dortmund und Wuppertal also die sechste Stadt, die wir erobern werden und unser erstes offizielles Franchiseprojekt, dem viele folgen sollen. Nicht nur Frauen können sich damit eine neue Existenz aufbauen...

Neu auch: unsere Kooperation mit der Firma Kuchenklatsch. Deutschlands erster Kuchen-Lieferservice bringt künftig mit jeder Bestellung eine **woman**inthe**city** ins Haus (S. 46)

Apropos Kuchen: In Sachen Ernährung sind wir voll dabei. Seit Ende Dezember sind Kollege Wagner und ich im Selbstversuch und lassen die Pfunde schmelzen. Über unsere Erfahrung lesen Sie auf den Seiten 28/29. Dass gesunde Ernährung

auch Spaß machen kann, beweist auch der österreichische Gastronom Christian Wrenkh in seinem Wiener Kochsalon (Seite 34).

Der dicke Bauch ist auch unser Titelthema. Hier geht es allerdings um die Bäuche von Schwangeren, die eigentlich stolz darauf sein sollten. Doch noch immer gibt es zu viele Frauen, die sich verstecken und das wachsende Leben verheimlichen. Hier hilft das Projekt Findelbaby: Die Ehrenamtler wollen den Babys trotz aller Widrigkeiten einen gesunden Start ins Leben ermöglichen und dafür sorgen, dass die Mütter diese Kinder vielleicht sogar lieben lernen (ab Seite 20).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Flora Düge*



Ihre Experten für Abnehmen, Rücken- und Herzkreislauftraining:

**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

**physio eppendorf**

**milon**  
industries GmbH

**PILATESSE**  
BALANCE STRENGTH HARMONY

Jetzt  
oder  
nie!

- ✓ 2 Monate gratis trainieren\*
  - ✓ keine Aufnahmegebühr\*
  - ✓ metabolic balance Ernährungsplan geschenkt\*
- Wählen Sie jetzt Ihr persönliches Einstiegsangebot!**

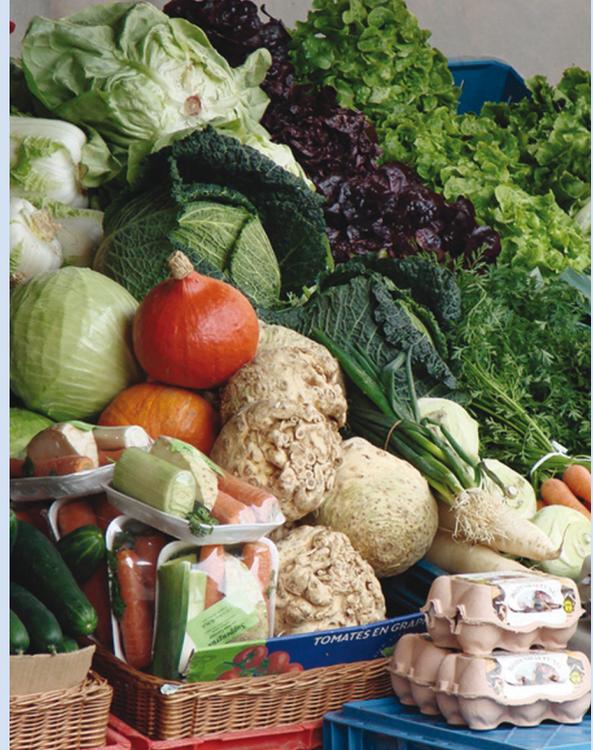
gültig bis  
**Gutschein**  
28. Februar 2011

\* Gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft mit einer Mindestanzahl von 12 Monaten. Gutscheine ist einzeln mit anderen Angeboten kombinierbar. Für alle die uns noch nicht kennen.

**sportinglive**  
Die Fitness-Profis in Eppendorf



02/03-2011



womaninthecity

# FEBRUAR MÄRZ

## story

20 **Die Babyretter**  
Projekt „Findelbaby“

## titel

10 **Mode**  
zum Wohlfühlen

37 **Beauty**  
Mit Haut & Haar  
heil durch den Winter

## theater

38 **Die Hochzeitsreise**  
Winterhuder Fährhaus

**klein & fein**

24 Bildung und Humor

**selbstversuch**

38 Diät: Hypnose & Metabolic Balance

**aktion**

02 Wir helfen Kindern in Kalkutta

**interview**

**Nachgeben statt kämpfen**  
32 Die neue Frauenbewegung

**travel**

**Das neue Golferparadies**  
30 Traumhafte Plätze in der Türkei





<b>standards</b>	<b>03</b>	Editorial
	<b>26</b>	Horoskop
	<b>27</b>	Kolumne
	<b>51</b>	Rätsel & Impressum

shopping  
das  
**will**  
ich auch!

06 Todds Shoppingtour

Titel:

womaninthecity

Model: Antonina Cuccuru  
Hair & Make-Up: Julia Quentmeier  
Fotograf: Dietmar Wagner



A.R.T.-Kleid!  
Julia Pust

Atelier + Showroom  
Frickestr. 55 | 20251 Hamburg  
Tel. 040 - 41 46 70 67

[www.rosenrot-schwestern.de](http://www.rosenrot-schwestern.de)  
[www.art-kleid.de](http://www.art-kleid.de)

# shopping das will ich auch!

Unser Mitarbeiter Thorsten Liedtke  
hat für Sie die schönsten  
Shoppingtipps zusammengestellt!



Ring „Taube“  
Paul & Joe  
Gold, 69 Euro  
Anita Hass,  
Eppendorfer  
Landstraße 60  
[www.anitahass.de](http://www.anitahass.de)

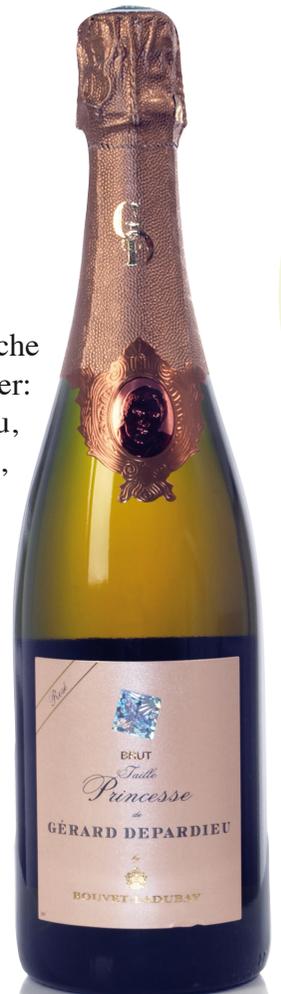


iPhone-Etuis,  
für iPhone 3 und 4  
38 Euro  
Riebesehl,  
Eppendorfer Landstraße 128



w todods  
shoppingtour

Überflügelt so manche  
namhaften Champagner:  
Gérard Depardieu,  
Taille Princesse rosé,  
19,90 Euro  
weinlust, Mühlenkamp 14



Ei-Wisch  
Reinigungspads für  
empfindliche Displays  
7,99 Euro  
[www.ei-wisch.com](http://www.ei-wisch.com)

Leuchte „super-light“  
 Junge, moderne Design-  
 Leuchte mit seiden-  
 ummanteltem Kabel  
 189 €  
[www.wohlgeraten.de](http://www.wohlgeraten.de)



Schriftkissen  
 Merinowolle handgefärbt, Rückseite Seide mit  
 Knopfleiste, Perlmutknöpfe, eigene Wortkreationen  
 möglich. 120 Euro  
 Anja Andersen Filzwerkstatt  
 Gorch-Fock-Straße 1, 20357 Hamburg  
[www.anja-andersen-filz.de](http://www.anja-andersen-filz.de)



Redmaloo Leder-Tasche  
 für das MacBook  
 189 Euro  
[www.selekt.com/shop](http://www.selekt.com/shop)



Jede Kurier-Tasche ein Unikat:  
 Antikleder, 25 Jahre und älter  
 79 Euro  
 KÄSE, WEIN & mehr, Erikastraße 58



womaninthecity  
[www.witc-verlag.de](http://www.witc-verlag.de)

\*der online-rabatt beträgt zur zeit 10 prozent

# LECKERSTES GOLD FÜR DIE HÜFTE

Über den Namen gab es lange Diskussionen. „Hüftgold“ war der erste, der Angelika Behr in den Sinn kam, als sie über die Eröffnung ihres ersten eigenen Cafés nachdachte. „Das kannst du unmöglich tun“, hieß es damals unisono aus dem Freundeskreis. Doch alle folgenden Ideen waren nur schlechte Alternativen. Also wagte Angelika Behr den Schritt dorthin, wo man's am besten beurteilen kann: Sie fragte die Weight Watchers – und stieß auf Begeisterung. Die Ehrlichkeit des Namens kam an und Angelika Behr hatte ihre ersten Fans, bevor sie überhaupt die Türen aufschloss.

Mit ihrem gemütlichen Café im Winterhuder Weg hat sich die 48-Jährige einen lang gehegten Wunsch erfüllt. Ihre Arbeit als Finanzbuchhalterin war sie leid. Nur Schreibtisch und PC, das war nichts für die quirlige Frau. Sie wollte Menschen um sich haben, das Leben sehen und spüren. Warum also nicht aus dem Hobby einen Beruf machen? Backen ist schon seit eher ihre Leidenschaft. „Erst war es nur eine fixe Idee“, sagt An-



gelika Behr heute. „Aber dann sah ich mich an meinem Schreibtisch und dachte: Das hältst du hier keine 18 Jahre mehr aus.“ Also kündigte sie und wagte den Sprung aus der sicheren Festanstellung in die Selbstständigkeit. Ein halbes Jahr ist das jetzt her, bereut hat sie es keine Sekunde. Viele Stammgäste danken es ihr bereits. Denn im Café Hüftgold ist wohl fühlen angesagt. Eine gemütliche Atmosphäre, viel Licht, viel Holz und der Duft von frischem Kaffee und selbstgebackenen Kuchen versprühen einen Hauch von zu Hause. So ist es auch nicht überraschend, dass im Café „Hüft-

gold“ Kuchen, Kekse, Suppen, Quiches und vieles mehr in eigenen Töpfen und Schüsseln hergestellt werden. Und da es sich in solch einer Umgebung aushalten lässt, bietet das Café „Hüftgold“ auch ein offenes W-LAN. Wer will, kann von hier also auch arbeiten...

Café Hüftgold  
Winterhuder Weg 142  
22085 Hamburg  
Fon: +49.40.87 87 69 56

Di.–So. 9 bis 19 Uhr

## ALLERHAND HANDTASCHEN

Funktionalität und Design sind nicht zwingend ein Widerspruch. Das beweist die Hamburgerin Stefanie Jung mit ihrem eigenen Taschenlabel allerhand. Seit sieben Jahren entwirft sie clever durchdachte Taschen für Arbeit, Freizeit und Reisen und fährt damit voll auf Erfolgsspur.

Rucksäcke, Wickeltaschen, Handtaschen, Laptoptaschen, Kindergartentaschen und Schulrängen werden mittlerweile in Einzelhandelsläden auf der ganzen Welt vertrieben. Vor allem in Asien ist Stefanie Jung erfolgreich. Dort lässt die 43-Jährige, die den Großteil des Jahres in Hong-Kong lebt, ihre Taschen auch produzieren. Jetzt hat sie ihren ersten eigenen Shop in Hamburg eröffnet: In Eppendorf wird auf 25m<sup>2</sup> das komplette Sortiment der allerhand-Kollektionen präsentiert. Der neue allerhand-Store hat montags bis freitags von 10:00 bis 18:00 Uhr geöffnet

allerhand  
Kellinghusenstraße 12-14 | Hamburg-Eppendorf  
[www.allerhand.com](http://www.allerhand.com)



# STRESSFREI INS LEBEN STARTEN



Eltern werden ist schon aufregend genug. Wer möchte da schon durch 1000 Geschäfte rennen, um die Erstausrüstung zusammen zu bekommen? Das muss auch gar nicht mehr sein. Seit neuestem bietet Loveyy ein ausgewähltes Sortiment für die Erstausrüstung.

Dabei setzt Loveyy vor allem auf natürliche Produkte. Ein Großteil der Artikel wird aus 100% Biostoffen ge-

fertigt. Bei der Wahl der Lieferanten und Hersteller achtet Loveyy auf eine Herstellung in der EU und einen fairen Handel. Sämtliche Produkte können zudem auch online bestellt werden. „Als ich für meinen Sohn auf der Suche nach den richtigen Produkten war, wurde es zu einer echten Herausforderung. Das hat mich auf die Idee für das Konzept von Loveyy gebracht“, erläutert Yvonne Rattay ihr Businessmodell.

„Die Selektion von schönen, wirklich notwendigen und natürlichen Waren ist zu einer echten Passion geworden, die ich gerne mit anderen Eltern teilen möchte.“ Der Showroom ist donnerstags von 10–21 Uhr, freitags von 10–19 Uhr und samstags von 10–14 Uhr geöffnet.

Loveyy, im Borsteler Bogen 27  
Hamburg-Eppendorf

## KAFFEE, KUCHEN, KÖTTBULLAR

Alter Schwede, hier kann man es sich gut gehen lassen: „Frau Larsson“ bringt ein Stück Skandinavien nach Winterhude. In dem Café am Schinkelplatz zeigt Chefin Annika Roschitz, dass das Land aus dem hohen

Norden kulinarisch weit mehr zu bieten hat als die aus dem schwedischen Möbelladen bekannten Fleischbällchen. um Beispiel hausgemachte Kuchen und ofenfrische Zimtschnecken – natürlich nach schwedischen Originalrezepten gebacken –, das traditionelle „Tjejfrukost“ (Mädchenfrühstück), belegte Brote („Smörgas“) und viele andere schwedischen Leckereien. Mit dem Café hat sich die Trickfilm-Produzentin einen Traum erfüllt. Rückendeckung bekommt sie dabei auch von Ehemann Martin, bekannt als NDR-Sportclub-Moderator. „Frau Larsson“ hat täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet, für die schönen Tage sollen die Türen künftig noch länger offen bleiben.

Frau Larsson  
Peter-Marquard-Straße 13  
Hamburg-Winterhude  
[www.frau-larsson.de](http://www.frau-larsson.de)



## 70 % WENIGER STRAHLUNG

Von den Hamburger Raum-Experten entwickelt: Handy Hood verringert die Eigenstrahlung des Handy um 70%. Und dies sowohl während eines Gesprächs als auch im Standby-Modus. Ermöglicht wird dies durch einen neu entwickelten Abschirmstoff, der intelligent in die Filz-Hülle integriert ist. Handy-Hood gib tes in fünf Trendfarben und kann auf Wunsch auch bedruckt werden.  
[www.handy-hood.com](http://www.handy-hood.com)



# SEHNSUCHT NACH »LA DOLCE VITA«

**UNSER MODEL ANTONINA CUCCURU  
GIBT BERUFLICH VOLLGAS**



*Ich bin froh, dass ich sitze, als ich Antonina das erste Mal sehe. Im Kulturhaus Eppendorf läuft sie für ein kleines Hamburger Label über den Laufsteg. Das erste, was mir auffällt, sind diese unglaublich langen Beine. Ganz hinten in meinem Hirn macht sich so etwas wie Neid bemerkbar. Antonina strahlt. Dieses Lachen in dem ebenmäßigen Gesicht, das von langen, weichen Haaren gerahmt wird, hält die Zuschauer sofort gefangen. Doch wer meint, Models seien hübsche Puppen ohne Grips, wird bei Antonina eines besseren belehrt. Die Marketing-Studentin hat ihren Master gerade mit Bravour gemeistert.*

La familia“ liegt Antonina Cuccuru am Herzen. „Da bin ich ganz Italienerin“, sagt die 25-Jährige und lacht. Aber nur kurz, denn gleich darauf erzählt sie mit etwas gemischten Gefühlen: „Das wird in diesem Jahr mein erstes Weihnachten ohne meine Familie.“ Statt am heimischen Weihnachtsbaum zu singen, ist die Halbtalinienerin dieses Mal mit ihrem Freund nach Chile gereist. Nach dreieinhalb Wochen Urlaub ist sie jetzt gut erholt zurück und strahlt in die Kamera. Vergessen ist die Sehnsucht nach der Familie.

Der letzte Urlaub ist auch schon länger her, obwohl Antonina sich gern fremde Länder anschaut. Schon 2007 ist Antonina aus Köln nach Hamburg gezogen, um neben ihrem Marketing-Master bei Beiersdorf zu jobben. Die Arbeit der ehrgeizigen Werkstudentin hat bei dem Unternehmen Eindruck hinterlassen. Gleich nachdem Antonina im Sommer ihr Studium mit besten Noten beendet hatte, bekam sie ihre Festanstellung. Seit

September arbeitet sie bei Beiersdorf im globalen Marketing-Einkauf. „Ein toller Job“, schwärmt sie. Für ihn ist die 25-Jährige vor kurzem von Wellingsbüttel in ihre erste eigene Wohnung in Eppendorf gezogen – so ist es nur noch ein Katzensprung zur Arbeit.

Mit dem Modeln hatte Antonina bislang nicht viel am Hut. Zwar wurde ihr

## PERFEKTIONISTIN MIT LEIDENSCHAFT

das schon als Kind nahe gelegt, aber so richtig Ernst genommen hatte die 1,76 Meter große Frau mit den tiefen braunen Augen das nicht. Bis sie über eine Freundin eine Hamburger Jungdesignerin kennen lernte, für die Antonina hin und wieder über den Laufsteg wandelt. Ihre Ausstrahlung ist dann noch umwerfender: selbstsicher, elegant, aber nicht unnahbar. Das Natürliche und Liebenswerte an ihr bleibt selbst im Scheinwerferlicht erhalten.

Über die Frage, ob sie auch einmal für die **woman**inthe**city** modeln würde, musste sie zum Glück nicht lang nachdenken. Obwohl die Zeit knapp ist. „Ich bin sehr ehrgeizig und gebe alles, wenn mir etwas richtig Spaß bringt. Der Job spannt mich darum ganz schön ein“, sagt Antonina.

„La dolce vita“ kommt bei der Halbtalinienerin, deren zweite Heimat Sardinien ist, ein wenig zu kurz. Dabei genießt Antonina gern auch die Ruhe. Mit joggen hält sich die 25-Jährige, die ansonsten „wirklich wenig für die Figur“ tut, dann fit. Denn schließlich ist eines ihrer liebsten Hobbies: „Kochen und essen, am liebsten mit meinen Freunden.“ Ihr größter Wunsch kommt sehr überzeugend: „Mehr Zeit!“ Außerdem würde Antonina gern ein wenig an sich arbeiten: „Ich bin sehr perfektionistisch, was auf Dauer ganz schön anstrengend sein kann.“ Ihr Lebensziel: „Am Ende will ich sagen können: Ich hatte ein glückliches Leben!“ **W ilo**

MODEL:  
ANTONINA CUCCURU

HAIR & MAKE-UP:  
JULLIA QUENNTMEIER  
JULIAQUENTMEIER@GOOGLEMAIL.COM

LOCATION:  
SECRET GARDEN HAMBURG  
WWW.SECRETGARDEN-HAMBURG.DE

OUTFITS:  
KEIKO  
ERIKASTRASSE 48, 20251 HAMBURG

LILLE OSLO  
LOKSTEDTER WEG 33, 20251 HAMBURG

MILLIWAYS,  
EPPENDORFER LANDSTRASSE 64  
20249 HAMBURG  
WWW.SCHUHEBYMILLIWAYS.DE/

STRICK-EINTEILER, 130 EURO  
KETTE AUS DER SERIE „ANIMALS“  
VON CAMILLA PRYTZ,  
STERLING SILBER, 239 EURO

GESEHEN BEI LILLE OSLO

ANKLE BOOT  
VON UNITED NUDE, 169 EURO  
GESEHEN BEI MILLIWAYS





PONCHO/SCHAL,  
HUMANOID 125 EURO,  
JERSEY-TUNIKA,  
79 EURO  
SEIDENTOP, 45 EURO  
GÜRTEL, 55 EURO  
LEGGINGS, HUMANOID,  
85 EURO  
STIEFELETTE ESTHER,  
HUMANOID, 290 EURO

GESEHEN BEI KEIKO



STRETCH-JEANS, 69 EURO  
LEOPARD LEAK, 89 EURO  
WEISSES BASIC TOP, 39 EURO  
GESEHEN BEI LILLE OSLO

FLECHT-STIEFELETTE, PLATEAU  
VON MASCARO, 319 EURO  
GESEHEN BEI MILLIWAYS



# ITALIAN BEAUTY

SWEATY-JACKE, GANNI, 145 EURO  
SEIDENTOP, 45 EURO  
GÜRTEL MIT TASCHE, HUMANOID, 73 EURO  
LEGGINGS, HUMANOID, 85 EURO  
STIEFELETTE ESTHER, HUMANOID, 290 EURO

GESEHEN BEI KEIKO





LINKS & UNTEN:  
BREEZE DRESS MIT EDLER  
STICKEREI AM ARM UND AUF  
DEM RÜCKEN, € 229  
GESEHEN BEI LILLE OSLO  
SCHUH „CHINA“, 229 EURO  
GESEHEN BEI MILLIWAYS

RECHTS:  
SEIDENKLEID,  
TASK BEHAVIOUR, 219 EURO  
GESEHEN BEI KEIKO  
SCHUHE VON BOCCACINO  
199 EURO  
GESEHEN BEI MILLIWAYS





RECHTS:  
SWEATSHIRT, 69 EURO  
JEANS, STRETCH, VORN GEKNÖPFT  
99 EURO  
GESEHEN BEI LILLE OSLO

UNTEN:  
SWEAT-TUNIKA, TASK BEHAVIOUR, 175 EURO  
WILDLEDER-PUMPS, 150 EURO  
GESEHEN BEI KEIKO





KURZES KLEID, SEITLICH GEKNÖPFT,  
WEICH FLIESSEND  
199 EURO  
KETTE AUS DER SERIE „ANIMALS“ VON  
CAMILLA PRYTZ, STERLING SILBER,  
259 EURO

GESEHEN BEI LILLE OSLO

# DIE BABYRETTER

MIT DEM PROJEKT FINDELBABY GEHT DER VEREIN STERNIPARK SEIT 11 JAHREN UNGEWÖHNLICHE WEGE: MEHR ALS 400 FRAUEN HABEN HIER BEREITS HILFE GEFUNDEN.

*„Nein, du drückst jetzt nicht auf die Klospülung.“ Halb flehe ich, halb schimpfe ich. „Das macht alles nur noch schlimmer.“ Das Leben von Andreas Baby beginnt recht unsanft mit dem Sturz aus dem Mutterschoß in das Toilettenbecken. Andrea hat nur eine Angst: Dass es schreit und damit ihren Freund weckt, der im Zimmer nebenan schläft und nicht weiß, dass sie bis eben schwanger gewesen ist.*

Nein, dies ist nicht der Anfang aus einem Roman. Dies ist pure Realität. Leila Moysich hat sie erlebt. Die 31-jährige saß damals am anderen Ende des Telefons, redete auf die Unbekannte ein, die irgendwo auf einem Klo hockte und nicht wusste, was sie mit dem kleinen Bündel auf dem Grund der Toilette machen soll. Nur eines von

vielen unfassbaren Erlebnissen, die Leila Moysich in ihrem Buch „Und plötzlich ist es Leben“ verarbeitet hat. Wenn die 31-Jährige heute an diese Geschichte denkt, bekommt sie immer noch Gänsehaut. Zwei Jahre lang hatte sie damals bereits mit ihrem SterniPark-Projekt Findelbaby Schwangeren helfen können, die glaubten, dass die Lage aussichtslos sei.

Doch die 30 Minuten mit Andrea am Telefon waren die bis dahin schlimmsten. Das Baby hat überlebt. Leila, Tochter von SterniPark-Gründer Jürgen Moysich, konnte Andrea beruhigen und sie überzeugen, sich samt Baby ins Taxi zu setzen und zu einer bewährten Pflegemutter zu fahren. Stunden später, als Baby und Mutter ärztlich versorgt waren, wurde

# KOSTENLOSE NOTRUFNUMMER 0800-4560789

Leila Moysich plötzlich bewusst: „Mein Gott, wir haben gerade ein Leben gerettet. Was wäre passiert, wenn sie niemanden gehabt hätte, der ihr zu Seite steht, nicht einmal am Telefon?“

Das Telefon ist das Herzstück des Projektes Findelbaby. Unter einer kostenlosen Notrufnummer erhalten Schwangere und Mütter, die gerade – oft heimlich und ganz allein – entbunden haben, bundesweit und rund um die Uhr Hilfe. Seit 19. Dezember 1999 konnte so mehr als 400 Müttern in Not geholfen werden. Aus aktuellem Anlass war die Gründung des Projektes damals vorgezogen worden. Innerhalb von sieben Monaten waren in Hamburg drei Babys tot aufgefunden worden, eines davon wurde auf dem Sortierband einer Recyclinganlage entdeckt. Es war in einem Schuhkarton beim Altpapier ausgesetzt worden. Ein viertes Baby hatte die Aussetzung wie durch ein Wunder überlebt.

## BUNDESWEITES NOTRUFTELEFON

„Keine Frau, die ihre Schwangerschaft verheimlicht hat, soll die Geburt allein überstehen und sich und das Baby gefährden“, sagt Leila Moysich. Dass das leider nicht immer und überall funktioniert, ist der 31-Jährigen bewusst. Im Januar wurde zum ersten Mal seit Bestehen der Babyklappe ein Baby ausgesetzt. Die kleine Marie wurde in einem Koffer in der Nähe des CCH gefunden, gerade noch rechtzeitig. Weniger Glück hatte ein Neugeborenes in Berlin: Eine 20-jährige hatte es Weihnachten sofort nach der Geburt aus dem zweiten Stock in den Schnee geworfen. Über das Notruftelefon hätte Leila Moysich ihr schon frühzeitig zur Seite stehen können, sie beraten und begleiten können. Der klei-



ne Junge würde heute leben, die Mutter nicht im Gefängnis sitzen.

Im Januar 2000 klingelte das Telefon das erste Mal. Eine Frau hat heimlich ein Baby auf die Welt gebracht, will es dem Projekt übergeben. Man trifft sich – ebenso heimlich – auf einem Autobahnparkplatz. Die Frau lässt nur schnell das Fenster herunter und drückt der SterniPark-Kollegin das Baby in die Hand. „Passen Sie gut auf mein Kind auf“, sagt sie noch und fährt weg. Die kleine Anna wurde acht Wochen später zur Adoption freigegeben. Ein anderes Mal ruft eine Frau aus Schleswig-Holstein an. Als Treffpunkt wird der Kieler Exerzierplatz vereinbart. In der schleswig-holsteinischen Landeshauptstadt gab es damals noch keine Babyklappe. Sie wurde erst 2008 eingeführt. Am vereinbarten Treffpunkt übergibt die junge Frau Leila Moysich ein Baby in einer Jutetasche und verschwindet wieder. Als sie zur Ruhe kommt, wird ihr klar: Sie will das Baby.

Ursprünglich hatte der SterniPark, der vor 20 Jahren gegründet wurde und heute als anerkannter freier Träger der Jugendhilfe drei Kindertagesstätten und zwei Waldkindergärten in Hamburg, Mutter-Kind-Einrichtungen in Hamburg, Satrupholm und Halle sowie einen Kinderferienhof an der Ostsee betreibt, eine ganz andere Idee. Damals, Ende der 90er, als die Nachrichten voll waren mit Meldungen über ausgesetzte und tote

Babys in ganz Deutschland, keimte bei den SterniPark-Mitarbeitern während der Planung eines Mutter-Kind-Hauses eine Idee: Mütter sollten die Chance bekommen, ihr Baby anonym und ohne Kontakt zu Dritten abzugeben statt im Kleiderschrank, unter Müllbergen oder auf dem Dachboden zu verstecken und sich selbst zu überlassen. Ein Wärmebettchen sollte im Treppenhaus des Mutter-Kind-Heimes aufgestellt werden.

## HAMBURGER BABYKLAPPE WIRD EXPORTSCHLAGER

Wie groß diese Idee war, war damals niemandem klar. Mit Behörden wurde verhandelt, mit der Polizei – allen war dieser Weg lieber, als ein totes Kind aus dem Müll zu holen. Der Architekt begann zu



„WIR MÜSSEN EINFACH ZULASSEN,  
DASS DIE FRAUEN AUF UMWEGEN  
ZU IHREM KIND FINDEN“

LEILA MOYSICH



planen. Denn nur ein Bettchen, das leuchtete allen ein, reicht nicht. Im April 2000 gab es daraufhin die weltweit erste Babyklappe. Keine große Geschichte für die SterniPark-Mitarbeiter. „Wir wollten doch nur helfen“, sagt Leila Moysich und lacht heute über soviel Naivität. In einem Interview mit einer großen Sonntagszeitung wurde die Babyklappe damals nur ganz nebenbei erwähnt. Und brachte den Stein ins Rollen. An jenem

Sonntagmorgen herrschte Chaos auf ihrer Straße. Journalisten aus aller Welt waren nach Hamburg gereist, um diese unglaubliche Geschichte in alle Länder zu tragen. Eilig wurde in der Kita in der Goethestraße eine Pressekonferenz einberufen. Heute gibt es allein in Deutschland 90 weitere Babyklappen.

#### 41 TOTE BABYS WENIGER

SterniPark selbst betreibt zwei Babyklappen in Hamburg und eine in Satrupholm bei Flensburg. Mit ihnen wurde bislang 41 Babys das Leben oder zumindest die Gesundheit gerettet, 16 von ihnen sind später von der Mutter zurückgeholt worden. „Ich habe Respekt vor den Frauen, die ihr Kind ausgetragen haben, es heil zur Welt gebracht und dann in die Babyklappe gelegt haben“, sagt Leila Moysich. „Sie alle haben Verantwortung gezeigt, wollten, dass es ihrem Kind gut geht.“

Die 31-Jährige erinnert sich: „Wir haben damals gesagt: Wenn wir so auch nur ein einziges Baby retten, dann hat sich der Bau schon gelohnt.“ Schon sechs Wochen später lag das erste Baby in der Klappe. Sieben werden es insgesamt im Jahr 2000, 2001 noch einmal genauso viele. Danach werden es weniger: Für Leila Moysich und Crew ein Zeichen, dass das Notruftelefon fruchtet und sich die Frauen rechtzeitig Hilfe holen. Die Zahl der toten Babys nimmt gleichzeitig rapide ab: In den ersten vier Jahren der Babyklappe gab es nur zwei Fälle.

Dritte Säule in dem Findelbaby-Projekt sind die anonymen Geburten. Mit Hilfe der SterniPark-Mitarbeiter können Schwangere ihre Babys im Krankenhaus anonym entbinden. „Wichtig ist, dass das Baby gesund und ungefährdet auf die Welt kommt und der Mutter nichts bei der Geburt passiert“, sagt Lei-

Das Projekt Findelbaby wurde 1999 vom Verein SterniPark e.V. ins Leben gerufen. 2005 wurde zudem die Stiftung Findelbaby gegründet. Im Vorstand sind neben Leila Moysich die Unternehmerin Dana Schweiger, Schauspielerin Gesine Cukrowski, Filmproduzentin Tanja Zieger, Journalistin Michaela Rickmers, der Werber Prof. Holger Jung und der Rechtsanwalt Kurt Groenewold. Spenden werden ausschließlich und ohne Abzüge für die Mütter und Kinder verwendet. Neben den Spenden ist die Stiftung auf ehrenamtliche Unterstützung, vor allem für das bundesweite 24-Stunden-Notruftelefon, angewiesen. Infos unter [www.stiftung-findelbaby.de](http://www.stiftung-findelbaby.de) und [www.sternipark.de](http://www.sternipark.de)

#### SPENDENKONTEN:

Commerzbank Hamburg, BLZ 200 800 00  
Kontonummer 910 381 800  
&  
Kontonummer 920 600 001

la Moysich. „Wir können schwangere Frauen schon rechtzeitig vor der Geburt betreuen, ohne dass sie ihren Namen nennen müssen.“ Nach der Geburt kommt das Baby zunächst in eine Pflegefamilie. Die Mutter kann das Kind auf Wunsch jederzeit sehen, sogar mit dem Kind in einem der Mutter-Kind-Heime zusammenleben. Sie hat acht Wochen Zeit. Zeit, sich an ein Miteinander mit dem Kind zu gewöhnen. Zeit, sich endgültig für oder gegen das Kind zu entscheiden. In einigen anderen Städten ist man da rigoroser: Wer sein Kind einmal weggibt, hat kein Recht darauf, Mutter zu sein. Das Baby wird sofort in eine Adoptivpflegefamilie gegeben. Doch die Zahlen sprechen eine andere Sprache: 60 Prozent der Findelbaby-Projekt-Mütter haben sich letztendlich doch noch für ein Leben mit dem Kind entschieden.

### „KEINE POTENZIELLEN KINDSMÖRDERINNEN“

„Für uns sind diese 400 Frauen keine potenziellen Kindsmörderinnen“, sagt Leila Moysich. „Das sind Frauen wie du und ich, die in einer Konfliktsituation stecken.“ Es kann die Frau sein, die wegen eines Seitensprungs schwanger geworden ist. Die Abiturientin, deren Eltern gesagt haben: „Komm mir bloß nicht mit einem Kind nach Hause.“ Eine unverheiratete Muslimin. Eine vergewaltigte Frau. Sie alle haben eines gemeinsam: Angst vor der Zukunft mit dem Kind. Doch Leila Moysich weiß: Manchmal brauchen diese Frauen ein bisschen Zeit, um mit der neuen Situation klar zu kommen. „Wir müssen einfach zulassen, dass

die Frauen auf Umwegen zu ihrem Kind finden“, sagt sie. „Doch auch wenn sie sich gegen ein Leben mit dem Kind entscheiden, sind wir für sie da. Manche Mütter geben noch nach Wochen, Monaten oder Jahren nachträglich ihre Daten preis. Doch wenn sie es nicht wollen, wird niemand erfahren, dass sie jemals bei uns waren.“

Genau diese Einstellung macht das Projekt Findelbaby, das von Prominenten wie Dana Schweiger, Sängerin Michelle und Schriftstellerin Ingrid Noll unterstützt wird, auch angreifbar. Kritische Beobachter lechzen nach einer Lücke in dem vorbildlichen Handeln. Der Vorwurf des Kinderhandels vor einigen Jahren hängt dem Verein bis heute nach. SterniPark hatte sich geweigert, den Behörden die Namen der Mütter preis zu geben. Erst über notarielle Umwege konnten weitere Ermittlungen verhindert werden. Doch im Spendentopf hat diese Geschichte eine Lücke gerissen. Dabei ist das Projekt Findelbaby ohne Spendengelder und die vielen Ehrenamtlichen kaum denkbar. Sie kümmern sich um die Schwangeren, begleiten sie durch die Geburt und stehen ihnen zur Seite, wann immer es sein muss. Sie nehmen am Notruftelefon die Hilferufe entgegen und ertragen auch die Scherze gelangweilter Jugendlicher oder Anrufe von Männern, die Telefonsex erwarten. Sie holen die Kinder aus der Babyklappe und fahren durch ganz Deutschland, wenn eine Frau um Hilfe ruft. Und sie kämpfen unermüdlich für eine Gesellschaft, in der sich jede Frau auf ihr Baby freuen darf.

**W Ilona Lütje**



**www.handwerker-in.de** : Das Handwerkerportal für den Norden!



Sie möchten Bad oder Küche renovieren? Fenster erneuern, Ihr Zuhause verschönern?

Sie brauchen kompetente Handwerker, die mauern, fliesen, verlegen, malern, aufbauen, abreißen, umbauen und entsorgen können?



Kinderleicht und Kostenlos finden Sie bei uns Ihre Spezialisten aus allen Gewerken.

Wir bieten helfende Hände mit ehrlichen Angeboten und Qualität zu fairen Preisen im Netz!

Das 5-Säulen-Konzept für Handwerkssuchende und Handwerker auf **handwerker-in**:

#### MEIN HANDWERKER

Handwerksbetriebe präsentieren sich und Ihre Leistungen



#### AUFTRAGSBUCH

private und gewerbliche Auftragsanfragen und Ausschreibungen



#### ARBEITSMARKT

Online-Jobbörse



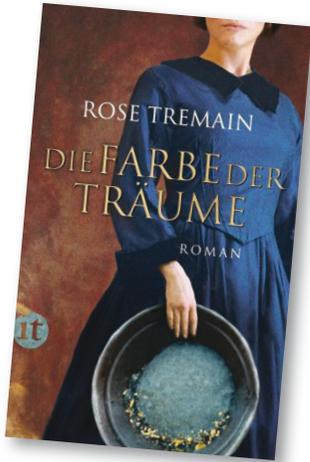
#### MARKTPLATZ

Ankauf-Verkauf „Ditt & Datt“



#### NEUE ENERGIE

Info-Plattform für erneuerbare Energien der Zukunft



**ROSE TREMAIN**

## DIE FARBE DER TRÄUME

Harriet und Joseph wandern Mitte des 19. Jahrhunderts nach Neuseeland aus. Beide erhoffen sich voneinander die Rettung in ein anderes Leben. Der Start am anderen Ende der Welt gestaltet sich mühsam und entbehrungsreich. Als Joseph eines Tages auf seinem Grundstück einen Schimmer von Gold entdeckt macht er sich wieder auf die Suche nach dem großen Glück. Harriet sucht ihren eigenen Weg in die Freiheit.

Ein wunderbarer Schmöker über die Suche nach Freiheit und Unabhängigkeit.

*Annerose Beurich*

459 Seiten / 9 Euro



**LUCY FRICKE**

## ICH HABE FREUNDE MITGEBRACHT

„Sie hatte sich für eine Tresengeburt entschieden“. – Martha und Henning sind ein Paar, Jon und Betty sind keins. Die vier Mittdreißiger aus der Medienszene erleben in Berlin die Erfüllung ihrer Träume: den endgültigen Durchbruch, das wahre Lebensglück – als all das zerbricht, fallen unsere Helden tief. Mit schlimmen Blessuren in einem demo-

lierten Lupo ist man schließlich auf dem Weg an die Ostsee. „Man erholt sich nicht von den Träumen, die man verloren hat.“ Lucy Fricke hat da eine bessere Idee. Ein geniales Buch – dicht, modern, witzig.

*Sabine Langohr*

192 Seiten / 16,95 Euro

Es ist die „etwas andere“ Buchhandlung: Bei stories! in Eppendorf (Straßenbahnring 17 / [www.stories-hamburg.de](http://www.stories-hamburg.de)) können Geschichtensucher und Bücherfreunde in einem ausgewählten Sortiment stöbern und bei einem Kaffee an der Bar oder im Lesesaal am besten gleich die Nase im Buch vergraben. Für **womaninthecity** hat das stories!-Team die schönsten Tipps zusammen gestellt!

# stories!

Die Buchhandlung

Zeit für Geschichten.

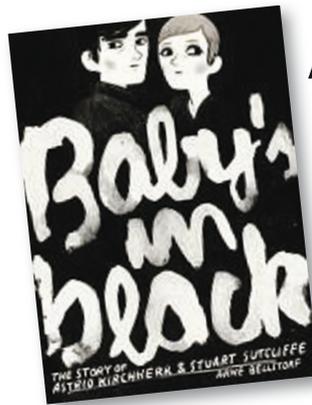


**WOLFGANG HERRNDORF**

## TSCHICK

Zwei Jungs, Sommerferien, ein geklauter himmelblauer Lada, eine Suchfahrt durch ostdeutsche Provinz. Das ist Tschick – Tom Sawyer und Huckleberry Finn unterwegs in Brandenburg! Wolfgang Herrndorf hat den mit Sicherheit charmantesten Gute-Laune-Roman für den Jahresbeginn ge-

schrieben. Unbedingt lesen und sich auf Freundschaft, Liebe und den Sommer freuen. *Annerose Beurich*  
256 Seiten / 16,95 Euro



**ARNE BELLSTORF**

## BABY'S IN BLACK

Hamburg 1960: In einem Club auf der Reeperbahn beginnen fünf junge Engländer unter dem Namen The Beatles Musikgeschichte zu schreiben. Baby's in Black ist die Geschichte von Stuart Sutcliffe – dem fünften Beatle – und der Fotografin Astrid Kirchner. Basierend auf der wahren Begebenheit zeichnet Arne Bellstorf in dieser Graphic Novel eine

melancholische Liebesgeschichte nach und lässt gleichzeitig das

Hamburg der 60er Jahre auferstehen. *Marijke Schwarz*

216 Seiten / 20 Euro

# WIR HELFEN DEN KINDERN IN KALKUTTA

WERDEN AUCH SIE MITGLIED BEI APATYA.ORG



Kalkutta, die einst so blühende Stadt, ist zum Symbol der Armut geworden (wir berichteten). Kinder aus armen Familien sind besonders betroffen. Sie leben oft elternlos in Waisenhäusern. Einige Kinder trifft es noch härter. Ihr Leben beginnt und endet auf der Straße. Sie haben kein Zuhause, leiden unter Hunger und unter mangelnder menschlicher Wärme. Oft ist es die Armut und Not der Eltern, die sie zwingt, ihr Kind zu verkaufen. Jedes Jahr werden weltweit über eine Million Kinder aus ihren Familien gerissen und verkauft. Kalkutta ist heute die Drehscheibe des asiatischen Kinderhandels.

Angestoßen durch die Dreharbeiten der Media School Hamburg zu dem Abschlussfilm „Raju“ in Kalkutta, haben wir mit apatya.org einen gemeinnützigen Verein gegründet, um den Kindern in ihrer Heimat eine bessere Zukunft zu geben. Wir wollen die Perspektiven der Kinder verändern, ohne sie aus ihrem kulturellen Umfeld zu reißen.

Über Weihnachten war unser Titelfotograf Hans Zillmann (Vereinsvorsitzender) vor Ort und hat sich in den Waisenhäusern umgesehen. Die Kinder schlafen in beengten Räumen, oft teilen

sich zwei oder mehr Kinder ein Bett. Um noch mehr Kinder aus den Slumgebieten aufzunehmen, fehlt der Platz. Ein warmes Essen am Tag ist die Ausnahme. Viele Kinder, besonders aus den ländlichen Gegenden, sind Analphabeten. Es fehlt an Englisch-Lehrern, die von den Waisenhäusern nicht zu finanzieren sind. Dabei ist Bildung die Voraussetzung, um der Armut zu entfliehen.

## SO KÖNNEN SIE HELFEN

Werden Sie Mitglied in unserem Verein apatya.org e.V. mit einer Jahresspende von 35,00 €. Apatya.org vermittelt Patenschaften zu Kindern innerhalb eines Waisenhauses. Aus Erfahrung mit anderen Hilfsorganisationen unterstützen Sie so ein Kind, ohne andere Kinder zu benachteiligen. apatya.org unterstützt Sie bei der Planung Ihrer Reise nach Kalkutta, damit Sie Ihr Patenkind kennen lernen. So erleben Sie hautnah, wie sehr Sie ihm weiterhelfen. Sie können auch eine Summe spenden, die Sie für angemessen halten. apatya.org versichert, dass Ihre Spendengelder unter genauer Kontrolle mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern in Kalkutta verwaltet und verteilt werden. Mehrmals im Jahr werden wir uns in Kalkutta in den Waisenhäuser persönlich überzeugen, wie unsere Spendengelder verwendet werden. **woman**inthecity wird regelmäßig über den Stand des Hilfsprojektes berichten!

Infos: [help@apatya.org](mailto:help@apatya.org)  
<http://kinderinkalkutta.blogspot.com>

IHR  
BAUFINANZIERER

TGI  
Finanzpartner  
UNABHÄNGIG  
SEIT 1998

## IHR MEHRWERT: unabhängiger Vergleich

- ☞ Persönliche Beratung
- ☞ Eine Anfrage – Hausbanken und Internetbanken im Vergleich
- ☞ Einbindung öffentlicher Fördermittel
- ☞ Individuelles Finanzierungs-konzept
- ☞ Anschlussfinanzierung frühzeitig sichern
- ☞ Keine Gebühren und Kosten
- ☞ Was kann ich mir leisten?

verbraucherorientiert  
bankenunabhängig

Partner der:  
**IB**  
Investitionsbank  
Schleswig-Holstein

**TGI Finanzpartner GmbH & Co. KG**  
Unabhängige Finanzmakler

Bahnhofstraße 28 · 24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 - 82 49 80

Hermannstraße 10 · 20095 Hamburg  
Tel.: 040 - 3 99 99 06 - 20

[info@tgi-partner.de](mailto:info@tgi-partner.de)



[www.tgi-partner.de](http://www.tgi-partner.de)

**SPENDENKONTO**  
APATYA.ORG E.V.  
HAMBURGER VOLKSBANK  
BLZ 201 900 03  
KTO.NR. 52 32 28 07



**CABRIO OFFEN-SIVE  
PEUGEOT 207 CC FILOU**

Abb. enthält Sonderausstattung

**PEUGEOT 207 CC Filou**

- Vollautomatisches Stahldach
- Autom. ausf. Sicherheitsbügel
- ESP mit ASR, ZV mit Fernbedien.ung
- Fahrer- / Beifahrersitz höhenverstell.
- Elektrische Fensterheber vorn/hinten
- Bordcomputer
- Überrollbügel verchromt
- \* inklusive Fracht

**€ 17.990,-\***

Barpreis für den Peugeot  
207 CC Filou 120 VTI  
88 KW/120 PS

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 8,6; außerorts 5,2; kombiniert 6,4; CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: kombiniert 149; gemäß RL 80/1268/EWG

PEUGEOT **207 CC**



**JETZT GÜNSTIG KAUFEN -  
IM SOMMER GENIEßEN !**

**SERVICE-ZENTRUM DUITSMANN**

GMBH

**PEUGEOT VERTRAGSPARTNER**

**Elmshorn** • Kaltenweide 164 • Tel.: 04121/48 710  
**Itzehoe** • Potthofstraße 16-20 • Tel.: 04821/1 3000  
**Büdelndorf** • Hollerstr. 9 • Tel.: 043 31/4 67 70  
**Schenefeld** • Holstenstraße 106 • Tel.: 04892/89 04 90  
[www.duitsmann.com](http://www.duitsmann.com)

**DIETER ERNST**

**PEUGEOT VERTRAGSPARTNER**

**Inh. Thorsten Ernst e.K.**  
**Kiel** • Bahnhofstraße 25 • Tel.: 0431/705090  
**Kiel** • Eckernförder Straße 360 • Tel.: 0431/305200  
[www.peugeot-ernst.de](http://www.peugeot-ernst.de)

**AUTO JUBT**

OHG

**PEUGEOT SERVICEPARTNER MIT VERMITTLUNGSRECHT**

**Eckernförde** • Rendsburger Str.116  
 Tel.: 04351/4 10 33  
[www.auto-jubt.de](http://www.auto-jubt.de)

**FEBRUAR-HOROSKOP**



**Widder (21.3. - 20.4.)**

Vielleicht kommen Leichtigkeit und Vergnügen etwas kurz - dafür erledigen Sie in der Arbeit, was seit Wochen anliegt. Fühlen Sie sich gedrängt, etwas zu unternehmen, sollten Sie schnelle Entscheidungen aber vermeiden. Sie können es sich gern erlauben, die Dinge ruhiger anzugehen. Läuft in der Liebe alles drunter und drüber, sollten Sie nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen.



**Stier (21.4. - 20.5.)**

Ihre Ansichten sind durchdacht - dennoch sollten Sie sich austauschen und zuhören. Diese Zeit ist für neue Ideen und Gespräche gut geeignet, für zielgerichtetes Vorgehen und die Verwirklichung von Ideen weniger. Was Ihnen zu Monatsbeginn noch Kopfzerbrechen bereitet, findet schon bald eine Lösung. Werden Sie zu einer ungewollten Auseinandersetzung gedrängt, sollten Sie sich fragen, wo Ihre Verantwortung dabei liegt.



**Zwillinge (21.5. - 21.6.)**

Was in der ersten Monatshälfte leicht geklärt werden kann, ist in der zweiten schwierig zu regeln. Aufschieben lohnt sich also nicht. Beruflich ist es nicht immer von Vorteil, sich unentbehrlich zu machen. Bald könnte Ihnen die Verantwortung sogar lästig werden. Jetzt können Sie erkennen, was Ihre Freundschaften Ihnen geben und was Sie in ihnen vermissen. Achten Sie aber darauf, keine fremden Geheimnisse auszuplaudern.



**Krebs (22.6. - 22.7.)**

Sie sind herausgefordert, sich von einer alten Sicht der Dinge zu lösen. Dabei geht es darum, Veränderungen in Bereichen zuzulassen, die längst zu starr geworden sind. Das heißt aber nicht, dass Sie alles allein schaffen müssen. Und wenn Sie die notwendige Einschränkungen akzeptieren, können Sie immer noch Ziele erreichen, die andere sich nicht einmal zutrauen würden.



**Löwe (23.7.- 23.8.)**

Entschlossen sind Sie schon seit einer ganzen Weile. Jetzt finden Sie die nötigen Worte, auch andere von Ihren Vorstellungen zu überzeugen. Beschränken Sie sich auf einige wenige Vorhaben, werden Sie dort viel erreichen können. Auch in Herzensangelegenheiten stehen Ihnen einige Türen offen. Ihre Ausstrahlung macht es anderen schwer, nicht von Ihnen beeindruckt zu sein.



**Jungfrau (24.8. - 23.9.)**

Diese Zeit dürfte für Sie im Zeichen erhöhter körperlicher und geistiger Aktivität stehen. Sobald Sie wissen, was Sie wollen, werden Sie kaum noch zu bremsen sein. Nutzen Sie Ihre Intuition, um anderen zuvorzukommen. Diskutieren Sie vor allem nicht mit denen, die sowieso nicht von Ihnen überzeugt sind, sondern machen Sie einfach weiter wie geplant.



**Waage (24.9. - 22.10.)**

Da Sie ganz bei der Sache sind, kommen Sie mit Riesenschritten voran. In der Liebe gilt es aber noch abzuwarten - besonders wenn Gefühl und Verstand sich nicht einig sind. Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz sollten Sie dagegen umgehend klären, auch wenn Ihnen diese unwichtig erscheinen. Dafür werden Sie vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen.



**Skorpion (23.10. - 22.11.)**

Entwicklungen, die vor ca. einem Jahr begannen, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fördern eine Neuregelung. Dabei entwickeln Sie in jedem Fall frische Energien für Ihre weiteren Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich jedoch auf einmal lösen. Unternehmen Sie lieber auch einmal etwas zu Ihrem Vergnügen, am besten mit guten Freunden.



**Schütze (23.11. - 21.12.)**

Sie fühlen sich unter Druck gesetzt und möchten lieber irgend etwas unternehmen als gar nichts. Gerade das wäre jedoch keine gute Idee. Klären Sie, wie Sie mit den Bereichen umgehen wollen, mit denen Sie zur Zeit so unzufrieden sind. Auch enge Freundschaften erwarten Ihre Bereitschaft zur Auseinandersetzung. Suchen Sie Erfüllung in Ihrer Beziehung, erfordert dies, sowohl mit dem Kopf als auch aus dem Gefühl heraus Stellung zu beziehen.



**Steinbock (22.12. - 20.1.)**

Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Ihren guten Ruf bezüglich Ihrer Zuverlässigkeit sollten Sie aber nicht aufs Spiel setzen. Halten Sie sich mit Ankündigungen also noch zurück. Trennen Sie sich insbesondere nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt Sie sich engagieren, muss nicht jetzt entschieden werden. Bald werden Sie wissen wohin es Sie am stärksten zieht.



**Wassermann (21.1. - 19.2.)**

Wenn Sie jetzt nur tun, was getan werden muss, werden Sie schnell die Motivation verlieren. Unternehmen Sie also auch etwas, das Ihnen Freude bereitet und suchen Sie beruflich nach neuer Anregung. Kleine Differenzen mit dem Partner sind nicht auszuschließen. Doch auch wenn Sie sich in einer Auseinandersetzung im Recht fühlen sollten, kommen Sie mit einem kleinen Kompromiss vermutlich schneller voran.



**Fische (20.2. - 20.3.)**

Ihre Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungsstress lässt sich leichter lösen als Sie noch vor kurzem glaubten. Wenn Sie beruflich nicht so klar sehen, wie die Sache weitergeht, sollten Sie noch eine Weile abwarten. Erst in der zweiten Monatshälfte geht es wieder in kleinen Schritten voran.



DIE KOLUMNE VON NATALIE KORDOWSKI

# »DAS LEBEN IST EINE GROSSE UNBEKANNTE«

Auf diesen Valentinstag vor 21 Jahren hatte ich mich gründlich vorbereitet. Hatte eine Packung Piemontkirschen im Schokomantel in Geschenkpapier gehüllt und Abende lang an einem gefühlsduseligen zweiseitigen Bekenntnis herumgedoktert. Sätze wie „Vielleicht wirst Du mich jetzt auslachen“ und „ich muss Dir etwas gestehen“ haben wahrscheinlich darin gestanden. Glücklicherweise habe ich den Text komplett verdrängt, meine Tagebucheinträge lassen aber auf derlei Inhalte schließen.

Das alles, damit sich ein bebrillter 15-jähriger Surfertyp endlich dazu hinreißen ließ, mich zu küssen. Und mich für ein volles Jahr zu entschädigen, in dem ich ihn nur von Ferne angeschmachtet, sogar gemeinsame Mathe-Nachhilfestunden auf mich genommen hatte. Angetrieben von der Hoffnung, der Junge könnte die unübersehbaren Zeichen meines Werbens irgendwann nicht mehr ignorieren.

Von so einer Überrumpelungstaktik in Liebesdingen hätten mir die US-amerikanischen Autorinnen Ellen Fein und Sherrie Schneider sicherlich abgeraten. Die beiden haben Mitte der 90er Jahre in ihrem Buch „Die Kunst, den Mann fürs Leben zu finden“ die Rollenverteilung bei der Partnersuche eindeutig geklärt: in 34 Regeln, die um Großmutter's Leitspruch „Mach Dich rar, Mädels“ kreisen, erklären sie nachvollziehbar, warum clevere Damen die Initiative den Männern überlassen. Und warum weitsichtige Frauen Schluss machen, wenn sie am Valentins- oder Geburtstag kein romantisches Geschenk erhalten. Es wäre ein Anzeichen für den drohenden Beziehungskollaps, wenn der Liebste Praktisches wie Jogginghosen, Küchengeräte – oder einfach gar nichts – anschieppt. Von schwülstigen Briefen und Pralinen hätten mir die Autorinnen sicherlich strikt abgeraten. Doch als ich damals mit weichen

Knie vor meinem Schwarm stand, war das Buch noch nicht auf dem Markt. Ich konnte noch nicht wissen, dass den jungen Herrn im smaragdgrünen In-Sweatshirt mein Vorpreschen irritieren könnte. Ich übergab ihm also meine Geschenke und untersuchte sein Gesicht auf Anzeichen von Wohlwollen. Und tatsächlich: Er holte seinerseits Naschwerk und eine langstielige Rose hervor und bedachte mich mit einem Kuss. Der dauerte zwar nur Sekunden und war rückblickend kaum der Bezeichnung wert. Aber mir

EIN GANZ  
GEWÖHNLICHER  
VALENTINSTAG

genügte das für einen Endorphinrausch, der mich zwei Tage lang davon abhielt, Zähne zu putzen.

Ich würde gern wissen, was Fein und Schneider zu diesem Vorfall gesagt hätten. Dass er mir am Valentinstag ein höchst romantisches Geschenk gemacht hatte, lässt sich nicht bestreiten. Damit hätte er es als „Mann fürs Leben“ theoretisch zumindest in die Vorrunde geschafft. Trotzdem wurde aus uns nichts. Nur gut, dass ich seitdem 21 Jahre Zeit hatte, dazuzulernen: Heute kaufe ich keine Valentinstagsgeschenke mehr. Wozu auch: Blumen wären zwar ein Ausdruck blühender Liebe, würden aber auf unserem Wohnzimmertisch ein Schattendasein zwischen Fernbedienung, Laptop und ausgelesenen Tageszeitungen fristen. Welcher Schmuck sollte meinen Liebsten zu Tränen rühren? Goldketten? Ausgeschlossen. Selbst gebrannte CDs wären eine nette Geste, oder ein hingebungsvoll gerührter Kuchen. Aber beide Ideen habe ich schon zu anderen Anlässen im Jahr verbraten. Also werde ich mich auch 2011 nicht an der Präsente-Jagd beteiligen. Sondern entspannt abwarten und mich an einer Erkenntnis freuen, die mir persönlich besser gefällt als sämtliche Theorien über strategische Beziehungspflege: Wenn der 14. Februar ein ganz gewöhnlicher Tag wird, ist doch alles gut. nämlich wunderschön.



**Wohnen, wo es  
am schönsten ist:  
an der Kieler Förde**

**Der Norden liegt im Trend.  
Für vorgemerkte solvente  
Kunden suchen wir weitere  
Häuser und Wohnungen  
in guten Lagen.**



**ENGEL & VÖLKERS®**

Kiel, Feldstraße 29a  
Tel: 0431-240 0 260  
kiel@engelvoelkers.com  
www.engelvoelkers.com/kiel  
- Immobilienmakler -

# Mara's Art

Fotografie & Design  
Mein Angebot für  
werdene Eltern

2 Shooting 1 Preis

für 39,- €

1x vor und  
1x nach der Geburt

In diesem Preis sind  
je 2 Fotos  
in 13x18 enthalten

Fotoatelier  
Mara's Art  
Kopperpähler Allee 70  
24119 Kronshagen

Termine unter:

0151-19061281

oder

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

of Switzerland  
**DEESSE**  
Beratung

Entdecken Sie  
die Welt  
der Schönheit

Informationen und  
persönliche Beratung:

Petra Knopp, Regionaldirektorin  
Bundestraße 28 • 24214 Blickstedt  
0151.253 722 69

Kati Zientz, Regionaldirektorin  
Ringstraße 6 • 19075 Pampow  
0160.820 22 78  
[www.deesse-kati-zientz.de](http://www.deesse-kati-zientz.de)

Selbstversuch I:  
Dietmar Wagner ließ  
sich hypnotisieren.

HYPNOSE:

## KEINE LUST MEHR AUF PIZZA UND POMMES

Die Bilanz nach drei Wochen: Vier Kilo. Mein Zutun: 0. Die Aus-sichten: optimistisch. So bringt das Abnehmen Spaß. Drei Hypnose-Sitzungen hab ich nun hinter mir und der Erfolg gibt Peter Fahrenkrog Recht, der seiner Hypnosedät eine nahezu 100prozentige Trefferquote einräumt. Bisher jedenfalls kann ich nichts Gegen-teiliges berichten.

Was ist passiert? Fahrenkrog hat mir in den Hypnosesitzungen Dinge schmackhaft ge-macht, die ich früher eher un-kommentiert zu-rückgehen ließ. Leitungswasser

zum Beispiel. Seit er mir in den Trance-Sitzungen klar gemacht hat, wie lecker so ein Glas Wasser ist, lass ich doch tatsächlich jedes Bier stehen. Nun ist es nicht so, dass ich auch sonst einen Bogen um alles mache, was ich früher geschätzt habe. Aber manches, wie Bier etwa, hat seinen Reiz deutlich eingebüßt. Auch beim Wein ist der Konsum spürbar zu-rückgegangen. Wasser dominiert mein-trinken Trinkbedarf.

Ähnliches geschieht beim Essen. Nach wie vor esse ich, worauf ich Lust habe. Doch das Ranking der Speisen hat sich spürbar verschoben. Bier, Pizza, Süßigkeiten und Pommes fristen



nun ein Kellerdasein, während frisches Obst, Fisch und Wasser die Hitparade anführen. Und: nach einer Portion, die ich inzwischen sehr sehr langsam einnehme, bin ich satt. Egal wie lecker es ist. Ein sehr bequemer Weg zum Idealgewicht.

Die bange Frage: geht es so weiter und was, wenn die Sitzungen vorbei sind. „Drei bis sechs Sitzungen muss man einplanen, je nachdem, wie jemand auf Hypnose reagiert“, sagt Peter Fahrenkrog. Ein Kilo pro Woche sei gar kein Problem, meint er und wenn man dies noch durch aktive

Ernährungsberatung ergänzt, würde es noch wesentlich schneller gehen. Und die Haltbarkeit? „Im Prinzip bleibt das so, es sei denn man bringt dem Unterbewusstsein etwas neues bei.“ Denn das sei der Trick, nicht an den Verstand wendet sich diese Diät, sondern an das Unterbewusstsein. Diesem wird in den Sitzungen suggeriert, schon immer besondere Lust auf Wasser, Obst, Gemüse, auf Bewegung und Sport gehabt zu haben.

Letzteres verblüffte mich zusätzlich. Denn der Drang, raus zu gehen und zu joggen, ist kaum beherrschbar und das Tempo mit dem ich loslege, übertrifft alle Erwartungen. Fortsetzung folgt...

WEIN UND BIER  
HABEN IHREN REIZ  
DEUTLICH EINGEBÜSST



Selbstversuch II:  
Ilona Lütje hat ihre  
Ernährung umgestellt.

#### METABOLIC BALANCE

# ICH TICKE ENDLICH WIEDER RICHTIG

Schon immer musste ich auf mein Gewicht achten. Das ging eine Zeit lang gut. Mit viel Sport. Irgendwann bestimmte die Arbeit den Alltag. Zum Sport blieb wenig Zeit. Essen war Nebensache. Hauptsache schnell und zwischendurch. So sammelten sich die Kilos an der Hüfte... Jeglicher Versuch, die Sache wieder in den Griff zu bekommen, scheiterte. Dabei aß ich nicht viel. Aber ich aß falsch. Das dämmerte mir schon, als ich das erste Mal von dem Stoffwechselprogramm metabolic balance hörte. Basis für eine Ernährungsumstellung ist eine Blut-Analyse. Sie zeigt, welche Nährstoffe mein Stoffwechsel braucht. Bei manchen kann das eine schmerzhaft Erfahrung sein: Wenn der Ernährungsplan vorliegt und die liebsten Dinge nicht drauf stehen. Mein einziger Verzicht: Sämtliche Milchprodukte sind für mich tabu.

Um es vorweg zu nehmen: metabolic balance ist mir in keiner Sekunde schwer gefallen – obwohl meine alkoholfreien 14 Tage genau auf Weihnachten gefallen ist. Schon nach wenigen Tagen waren die Erfolge so durchschlagend, dass es jeden Verzicht wieder aufwiegte. Heißjunger, Appetit – all das ist mir nicht in die Queer gekommen. Durch die strikte Umstel-

lung und den Verzicht auf Zuckerhaltiges hatte ich meinen Insulinspiegel von Anfang an so im Griff, dass selbst die strenge 5-Stunden-Regel locker einzuhalten war. Sie half und hilft mir sogar dabei, nicht in alte Gewohnheiten zurück zu fallen.

Schon nach einer Woche holte ich meine Lieblingsjeans von vor zwei Jahren aus dem Schrank. Mit viel gutem Willen zwängte ich mich hinein und freute mich, dass ich die Knöpfe zu bekam. Besser noch: Ich fühlte mich wesentlich fitter. Haarausfall, unter dem ich seit zwei Jahren litt, war verschwunden. Magenschmerzen kenne ich nicht mehr. Abgeschlagenheit? Fehlansätze! Mittlerweile bin ich acht Wochen dabei. Bilanz bis heute: 16 Zentimeter weniger um die Hüfte. Meine Jeans passt wieder genau. Schwierig ist das Weitermachen nicht. Denn die „neue“ Ernährung ist mir in Fleisch und Blut übergegangen. Im Grunde ernähre ich mich vollwertig, auf Kohlenhydrate verzichte ich weitgehend. Ich kaufe bewusster ein. Und esse bewusster. Der Ernährungsplan liefert mir genau die Stoffe, die mein Körper braucht. Meine innere Chemie ist in Einklang gebracht worden. Das fühlt sich gut an. Ich ticke wieder richtig.

BEWUSST EINKAUFEN,  
BEWUSST ERNÄHREN,  
GESUND LEBEN

## Qigong-Reise

4 Tage auf  
Sylt/Klappholttal

Zur Entspannung und  
Regeneration der  
körpereigenen Kräfte!

07.05. - 10.05.2011

- 4 Tage Qigongunterricht
- Unterbringung
- Vollpension
- eigene Anreise

Preis: 403,50 Euro

Informationen und Anmeldung:

Annett Schmidt-Bleyl  
Tel. 0 43 49.14 08  
annetschmidt-bleyl@t-online.de

weitere Qigongkurse unter  
www.schmidt-bleyl.de

## Gewichtsprobleme?

„Warum essen Sie weiter, obwohl Sie schon längst satt sind?“

### Unbewusst SCHLANK

Stillen Sie Ihren emotionalen Hunger.  
Essen Sie unbewusst natürlich.

### Tagesseminare:

Samstags & Sonntags in Kiel



Einfach besser  
SCHLANK ...

Reza Hojati  
Dipl. Fachsportlehrer,  
HypnoseCoach &  
NLP-Master

im Ziwago | Stadtrade 18 | 24113 Kiel  
Tel.: 0431 - 5 84 72 79  
www.unbewusst-schlank.de

*Wer sich für einen Golf-Urlaub im türkischen Belek entscheidet, der kommt aus dem Staunen nicht heraus: So viele exzellente Golfplätze nahe beieinander und in der Nähe bester Hotels – das gibt es sonst nirgendwo, nicht einmal in Florida. Ein Reiseerlebnis, das traumhaft schön ist.*



# WILLKOMMEN IM NEUEN DAS TÜRKISCHE BELEK LOCKT MIT TRAUMFTEN PLÄTZEN

# GOLFER-PARADIES

Mit der Ernennung zur Destination des Jahres 2008 in Europa durch die internationale Golfveranstaltervereinigung (IAGTO) erhielt die Türkei die offizielle Würdigung, die ihr in der Welt des Golfsports gebührt. Doch es kommt noch besser: Im kom-

menden Jahr findet in Belek, dem Golfer-Mekka der Türkei, der „World Golf Championship“ statt – das Turnier der Turniere, das unter Kennern auch als die Olympiade des Golfs bezeichnet wird.

Die Eröffnung zahlreicher exklusiver Golfclubs nach internationalem Standard in der Region Belek – aber auch der gesamten Türkei – hat dazu beigetragen, dass die Türkei kontinuierlich zu einem immer beliebteren Ziel für weltweite Golfliebhaber geworden ist. Höchste Qualität, allerbesten Komfort und ein 1A-Service auf den Golfanlagen sprechen für sich. Dazu die von Herzen der Einheimischen kommende Gastlichkeit und eine höflich-freundliche Art, für die sich das Reiseland Türkei sowieso immer größerer Beliebtheit schätzen kann.

## HIER TREFFEN SICH GOLFER AUS ALLER WELT

Das und noch vieles mehr spricht für die Türkei als exzellentes Golf-Paradies. Und vor allem für Belek als Treffpunkt internationaler Hobby- und Profi-Spieler. Denn Belek hat einen entscheidenden

Pluspunkt gegenüber anderen Arealen: Golfer reisen gern und oft. Sie sind bereit, gutes Geld für gute Leistung zu bezahlen. Aber sie wollen auch einfach mal eben kurz auf einer sehr guten Anlage trainieren, probieren, Gleichgesinnte treffen, ohne dafür um die halbe Welt reisen zu müssen. Und Belek liegt nicht am anderen Ende des Globus, sondern nur etwa drei Flugstunden von Deutschland entfernt.

Die weiten, immer grünen Plätze, die sich zwischen Pinien und Zypressen in freier herrlicher Natur erstrecken, sind das ganze Jahr hindurch bespielbar. Die beste Zeit ist Mitte September bis Ende Mai. Doch auch im Sommer, wenn es in der Türkei naturgemäß sehr heiß ist, lädt Belek einen zu einem unvergesslichen Aufenthalt ein: Wer seine Golf-Reise mit wohlthuenden Strandtagen am smaragdgrünen Meer verknüpfen möchte, entscheidet sich genau richtig.

Einer schöner als der andere – das sagen Experten längst über die Golfanlagen in der Region Belek. Inzwischen gibt es hier mehr als ein Dutzend Plätze,



voller Abwechslung und jeder für sich ist einen Besuch wert. Manche ziehen sich durch eine natürlich schöne Landschaft, andere liegen direkt am Mittelmeer. Und vor allem: Der Blick wird nicht durch massive Immobilien entlang der Spielbahnen getrübt. Oft ist das einzige Gebäude auf dem Gelände das Clubhaus.

## WELLNESS IM 5-STERNE-HOTEL

Zu einem gelungenen Golfurlaub in der Türkei gehören nicht nur die allerbesten Plätze, sondern auch hervorragende Unterkünfte: Alle Hotels rund um die Golfanlagen von Belek sind Fünf-Sterne-Häuser mit internationalem Standard. Sie bieten – außer einem sehr schönen Ambiente und großzügig ausgestatteten Zimmern – vor allem wohlthuenden Service wie Pools und Wellness-Bereiche. Nahezu jedes Hotel hat ein Spa- oder Thalasso-Center. Außerdem sind alle

Arten von Wassersport und erstklassige Tennisanlagen zu finden.

Wer zwischen einer Runde Golf und dem Diner im Hotel eigenen Restaurant noch etwas Abwechslung oder Ruhe sucht, der findet auch das: ein Spaziergang an den Sandstränden, die sich kilometerlang am türkisfarbenen Meer entlang ziehen, oder ein Einkaufsbummel durch die hübschen Orte Belek und Kadriye. Immer begleitet von dem, was die Türkei als Reiseland nicht nur unter Golfern immer beliebter macht: Eine Gastfreundschaft und Herzlichkeit, die nicht aufgesetzt ist – sondern von Herzen kommt.

„Die Türkische Riviera ist eine Region, die von Golfern immer mehr geschätzt wird. Wer einmal vor Ort war, kommt immer wieder. Die Plätze halten in Design, Pflege und Service locker mit in der internationalen Spitzenklasse“, so der Türkei-spezialist ÖGER TOURS. 

## TIPPS & TERMINE:

18. – 20. Februar 2011

HANSE GOLF

ÖGER TOURS ist auf der größten Golfmesse Norddeutschlands mit einem Stand vertreten.

Messehalle

Stand Nummer

20. – 27. Februar: »Öger Masters Golfturnier« im 5-Sterne-Hotel Rixos Premium in Belek

Weitere Infos rund um das Golf-Paradies Türkei im Katalog GOLF LIFE oder unter [www.oeger.de](http://www.oeger.de)



**Türkei – Die Entdeckung einer neuen Golf-Welt**

**ab 836,- €**  
pro Person  
inkl. Flug und 3x Greenfee  
1 Woche im Doppelzimmer, All Inclusive  
z.B. am 16.05.2011 ab Hamburg

Wir empfehlen Ihnen, das 5-Sterne Hotel Lykia World Resort. Noch mehr erfahren Sie auf [www.oeger.de](http://www.oeger.de), unter 01805 351035 (€ 0,14/Min. aus dem dt. Festnetz, max. € 0,42/Min. aus dem Mobilfunknetz) oder in Ihrem Reisebüro.

NICHT VERGESSEN:  
AM 8. MÄRZ IST WELTFRAUENTAG!

## DIE NEUE FRAUENBEWEGUNG

# NACHGEBEN STATT KÄMPFEN



Spiegel-Autorin Claudia Voigt fragt in Anbetracht der wachsenden Anzahl von Single-Haushalten, wie viel eine Frau von einem Mann erwarten kann (Spiegel/ 8.11.2010). Für die **woman**intheCity hat Claudia Schulz von Ereignis Medien die beiden Business- und Kommunikationstrainerinnen Heike Hoch und Lola Amekor zu dem Thema interviewt. Beide trainieren seit Jahren Frauen darin, wie sie Männer für ihre Ziele gewinnen können.

*Frau Hoch, Frau Amekor, Der Spiegel legt Frauen nahe, sich lieber auf Konflikte und Kompromisse einzulassen als allein zu bleiben. Männer, die alle Erwartungen erfüllten, die Frauen heute an einen Partner stellen, seien sehr, sehr selten. Sie hingegen vertreten die These, dass Frauen fast alles von Männern bekommen können, was sie wollen. Wie kommen Sie dazu?*

**Hoch:** Unsere Trainings bestätigen immer wieder, Männer wollen Frauen glücklich machen. Aber sie haben keine Ahnung, wie sie das anstellen sollen.

**Amekor:** Frauen helfen den Männern selten dabei.

*Das klingt sehr klischeehaft.*

**Amekor:** Wir verallgemeinern manches, um bestimmte Aspekte zu verdeutlichen.

**Hoch:** Frauen sind in der Kommunikation besser als Männer. Sie trainieren von klein auf an Kommunikation, Männer das Spiel und den Wettkampf. Wenn Frauen Männern kritisch gegenüber treten, verbal oder non-verbal, bewusst oder unbewusst, durch Ausstrahlung

und Haltung, ist das wie ein Startschuss. Sie wechseln in den Augen der Männer gewissermaßen das Team. Und im Wettkampf oder Streit sind Männer Frauen hundert Mal überlegen, weil sie darin erfahrener sind. Deswegen können Frauen hier nur verlieren. Wenn Frauen ihre Ziele erreichen wollen, müssen sie andere Mittel einsetzen als zu kämpfen.

„Im Kämpfen sind Männer besser. Im Miteinander kommen wir weiter.“

*Welche Mittel meinen Sie?*

**Amekor:** Männer kommunizieren komplett anders als Frauen. Wenn Frauen nicht wissen, wie sie Männer erreichen, dann bekommen sie nicht, was sie wollen. Sie werden frustriert und verstärken bei Männern den Eindruck, dass sie im gegnerischen Team spielen.

**Hoch:** Es gibt wirkungsvolle Kommunikationswerkzeuge. Bevor eine Frau sie anwendet, muss sie wissen, was sie will.

Zwei mögliche Mittel, das zu erreichen, sind Feedback und Nachgeben.

*Nachgeben? Das ist nicht gerade ein neues Kommunikationswerkzeug. Das tun Frauen doch jeden Tag, ohne ihrem Ziel näher zu kommen.*

**Hoch:** Es gibt einen entscheidenden Unterschied. Ich erlebe, dass Frauen sehr wütend sind. Das ist verständlich, weil Männer immer noch den größeren Teil vom Kuchen haben. Mir ist jedoch klar geworden, dass von dem Kampf um die Rechte der Frauen der Kampf übrig geblieben ist.

**Amekor:** Und hier erreichen Frauen ihre Ziele nicht. Im Kämpfen sind Männer besser. Im Miteinander kommen wir weiter. Im Miteinander bekommen Frauen, was sie wollen.

**Hoch:** Dieses Miteinander können wir führen, indem wir nachgeben.

*Führen, indem wir nachgeben?*

**Hoch:** Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Eine Kollegin hat sich immer einen Mini Cooper gewünscht. Ihr Ehemann jedoch konnte mit diesen „Blechbüchsen“ nichts anfangen. Trotzdem suchte er jüngst nach einem Mini. Er wisse doch, wie süß sie das Auto fände. Die Kollegin konnte es überhaupt nicht fassen. Sie hatte sich einfach nicht eingemischt und ihm die Zügel überlassen. Nach der



Die Männerflüsterinnen: Heike Hoch (links) und Lola Amekor sind überzeugt, dass der Erfolg der Frauen auf der Anerkennung der Männer basiert. Mit ihren Coachingseminaren „How to talk to men“ touren sie erfolgreich durch Deutschland.

etwa: er müsse ihr von den Augen ablesen, was sie wolle. Das Entscheidende ist, dass Frauen sich erst einmal klar darüber werden müssen, was sie eigentlich wollen.

**Hoch:** Wenn eine Frau tut, was sie will, ist sie zufriedener. Dadurch spürt ihr Mann, dass sich Zuhause die Lage entspannt. Nehmen wir beispielsweise das Rei-

sen. Sie ist gerne unterwegs, er liebt sein Sofa. Wenn er merkt, dass sie strahlt und gut drauf ist, wenn sie von einer Reise kommt, wird er sie unterstützen. Denn, wie gesagt, ein Mann will, dass seine Frau glücklich ist.

*Ich kenne einige Männer, die dann vor allem misstrauisch würden.*

**Amekor:** Die Veränderung wird vielleicht nicht von heute auf morgen passieren. Erfahrungsgemäß sind Männer irri-

tiert und manche fühlen sich bedroht, wenn ihre Lebensgefährtin ihr Verhalten ändert. Aber wenn Männer mit der Zeit feststellen, dass die Frauen dauerhaft in ihrer Mannschaft spielen – um im Bild zu bleiben – und sich die häusliche Situation entspannt, dann fangen sie an, ihre Frauen in Vorhaben zu unterstützen, die sie bislang abgelehnt haben.

*Das ist nicht einfach, wenn Frauen wütend sind.*

**Amekor:** Es geht darum, unsere innere Haltung zu ändern. Die innere Haltung ist, dass Frauen Männern wohlwollend und anerkennend begegnen. Dann wird unglaublich viel möglich. Denn wie gesagt: Männer lieben es, Frauen glücklich zu machen. Aber zugleich sind Frauen für sie wie ein Buch mit sieben Siegeln. Wenn Frauen ihrem Lebensgefährten oder Vorgesetzten anders gegenüber treten, können sie die Partnerschaft oder Geschäftsbeziehung entscheidend verändern.

*Danke für dieses Gespräch.*

Probefahrt war sie allerdings enttäuscht. Das Auto war lange nicht so spritzig wie sie es sich vorgestellt hatte. Da sagte ihr Mann tatsächlich, ohne mit der Wimper zu zucken, „dann nehmen wir halt den großen Motor“. Er wollte einfach nur, dass sie bekommt, was sie will.

„Vom Kampf um die Rechte der Frauen ist nur noch der Kampf übrig.“

*Das klingt sehr willkürlich. Neulich las ich den Spruch, wenn immer der Klügere nachgibt, regieren die Dummen die Welt. Worin liegt die Führung, wenn sich Frauen aus dem Geschehen heraushalten?*

**Hoch:** In den Trainings lernen Frauen, wie sie ihre Ziele erreichen. Nachgeben ist nur ein Tool von vielen.

*Also sind Männer und Frauen doch füreinander geschaffen?*

**Hoch:** Oh ja. Ich bin eine Verfechterin von Partnerschaften, schon allein deshalb, weil Teams, die gut zusammenwirken, weiterkommen als Einzelspielerinnen. Wenn Frauen den Mann in ihr Team gewinnen, dann wird es leichter, ihre Ziele zu erreichen.

**Amekor:** Die Krux liegt unserer Ansicht nach in romantischen Vorstellungen,



#### UNSERE TALKRUNDE ZUM THEMA

Sehen sie es genauso? Welchen Weg gehen sie, um ans Ziel zu kommen? Und welche Erfahrung haben sie mit dem starken Geschlecht im Alltag – beruflich und privat? Was diese Powerfrauen dazu zu sagen haben, lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe.

# DIE GLÜCKSKÜCHE

IM WIENER KOCHSALON FÜHRT CHRISTIAN WRENKH MENSCHEN KULINARISCH ZUSAMMEN



Kochen mit Freunden: Christian Wrenkh ist gern mittendrin.

*„Die Grundlage des wahren Wohlbefindens kann nur die Küche sein!“ Christian Wrenkh lässt keinen Zweifel an seiner Leidenschaft. Während der Chef des Wiener Kochsalons noch die Milch auf dem Herd wärmt, erzählt er bereits ruhig vom Kochen, Genießen und den wahren Lebensfreuden. „Die natürlichste Gelegenheit, Glück zu teilen, haben wir am Tisch“, sagt er mit seinem warmen österreichischen Dialekt und stellt den Wiener Melange auf den riesigen Esstisch. Mit seinem Wiener Kochsalon bietet der 56-Jährige in Hamburg ein außergewöhnliches Erlebnis an.*

Christian Wrenkh scheint in sich zu ruhen. Der 56-Jährige strahlt Gelassenheit aus. Und Zufriedenheit. Der Gastronom aus Wien hat im Hohen Norden gefunden, wonach er lange gesucht hatte: Seine Glücksküche. „Ich wollte immer eine Küche schaffen, die die Menschen berührt“, sagt er. Losgelöst von jeglichen Ernährungsreligionen und hierarchischen Zügen. „Schließlich geht es beim Kochen um mehr als um die Zubereitung“, sagt er.

In seinem Salon in der Schanze führt er die Menschen zusammen. Hier geht man nicht essen. Hier wird gemeinsam

gekocht, erlebt, geteilt und genossen. „Die Sehnsucht nach einem Miteinander haben wir doch alle. Und die stillen wir am besten beim Kochen mit Freunden“, sagt Wrenkh, der in den 70er Jahren als Wiener Hähnchenbrater begonnen hat und sich schon früh auf gesunde Ernährung spezialisierte. 1982 eröffnete er Wiens erstes vegetarisches Gasthaus mit Vollwertkost, ein Modell, das ihm schnell Erfolg und einen vollen Laden einbrachte. „Das ist alles nichts wert, wenn das Herz nicht mitspielt“, sagt er rückblickend. Die konsequente Trennung zwischen Gast und Küche hatte ihn schon

damals gestört. „Da bist du Dienstleister und willst nicht angesprochen werden“, sagt er. „Im Kochsalon kann ich auf die Menschen eingehen.“ Eine hierarchische Lehrer-Schüler-Situation gibt es bei ihm nicht. Im Kochsalon stehen die Gäste im Mittelpunkt. Sie sollen kulinarisch zusammenfinden.

Gekocht wird ohne Druck und vor allem mit viel Freiheit. „Die Gäste bekommen von mir ein Grundrezept an die Hand, das sie dann selbst ausarbeiten können.“ Auf einem großen Tisch in der Mitte des Raumes stehen für alle professionelles Werkzeug und eigene

kleine Arbeitsbereiche bereit. Hier wird geschnippelt: Paprika, Karotten, Zwiebeln. Gemüse, das auch der kennt, der eigentlich mit Kochen nicht viel am Hut hat. „Die meisten scheitern nicht am Kochen, sondern am Einkaufen“, weiß Wrenkh, der darum auf einfache, aber gesunde Zutaten setzt – möglichst Bio. „Gute Lebensmittel bekommen wir überall“, sagt er. „Nur: Wir sehen sie meistens nicht.“ Mit seiner Glücksküche will er den Menschen die Augen öffnen. „Am Ende sind alle überrascht, wie man mit so einfachen Mitteln so großartige Kreationen schaffen kann.“

Vergleiche mit Restaurants und Kochschulen hält der Österreicher für „unangemessen“. „Bei uns geht es nicht um das professionelle Handwerk, das würde zwangsläufig zu Frustrationen führen“, erklärt er. „Ein Abend im Kochsalon ist ein Abenteuer für jeden Gast. Und ich Sorge dafür, dass er sicher hindurch kommt und auch noch Spaß daran findet.“ Perfektion ist fehl am Platze – im Kochsalon genauso wie als Gastgeber in den eigenen vier Wänden. „Das Wichtigste ist, dass man aufhört, perfekt sein zu wollen. Das ist für alle anderen nur anstrengend.“

Darum wäre auch ein kompliziertes Vier-Gänge-Menü im Wiener Kochsalon undenkbar. „Sowas lebt ja von den Personen, deren Abwesenheit bei Tisch nicht stört“, sagt er ein wenig sarkastisch und nennt das Ganze ein „undemokratisches Zeremoniell“. Bei ihm dagegen sind die Gäste keine Zuschauer. Hier muss jeder selbst ran. „Das eigene Glück ist ohne das des anderen nicht zu haben“, ist seine Devise.

Bis zu 22 Gäste finden im Wiener Kochsalon an dem großen Arbeitstisch

Platz. Gekocht wird auf mobilen Stationen. „Ein Herd schafft Barrieren“, betont Wrenkh. Nach dem Kochen wird der Arbeitstisch zur langen Tafel. Hier wird geschmaust, geklönt, genossen. Ob zusammen mit Freunden, Kunden oder den Kollegen: „Gemeinsam kochen macht uns glücklich“, sagt Wrenkh. Bei mehr Teilnehmern verlässt er mit seinem Team auch die eigenen vier Wände. Ein Hausboot, ein Gewächshaus und ein Fotostudio bietet der Genussmensch Wrenkh als Alternative für größere Gruppen an. Häufig sind das Unternehmen, die das Kocherlebnis als Mitarbeitermotivations einbinden oder die Kundenbindung damit stärken möchten. „Selbst der Kochunlustigste ist am Ende begeistert“,

**„DAS WICHTIGSTE  
AM KOCHEN IST DER  
TISCH, AN DEM  
GEGESSEN WIRD.“**

hat Wrenkh erfahren. „Wir kriegen sie alle“, sagt er und lacht. Unverkennbar: Der Österreicher hat sein berufliches – und auch privates – Glück in Hamburg gefunden. Sein mehrfach ausgezeichnetes Wiener Restaurant „Wrenkh“ überlässt er seinen erwachsenen Söhnen Karl und Leopold, die in der österreichischen Hauptstadt auch einen Kochsalon anbieten.

Zu Wrenkhs Lieblingsveranstaltung hat sich übrigens das offene Kochen entwickelt. Regelmäßig treffen sich völlig fremde Menschen im Kochsalon und verbringen den Abend gemeinsam. „Kochen ist die einfachste Gelegenheit, um miteinander ins Gespräch zu kommen“, sagt Wrenkh, der auch ein Buch zum Thema veröffentlicht hat: In „Vom Kochen und vom Lieben“ geht es um die Beziehung zwischen Essen, Liebe und Partnerschaft. In Kürze erscheint zudem ein vegetarisches Kochbuch, das er für die Stiftung Warentest geschrieben hat

**W Ilona Lütje**



PETER FAHRENKROG



HYPNOSE-COACH  
MENTALTRAINER

SCHLANK MIT HYPNOSE

- ERFOLGSHYPNOSE KIEL
- 25 JAHRE ERFAHRUNG

PETER FAHRENKROG  
TELEFON: 0431 684545  
STRUCKSDIEK 13, 24113 KIEL

Astrologe Banger

Ein ganz besonderes Geschenk  
**persönliches  
Horoskop**



- Eine astro-psychologische Persönlichkeits-Deutung basierend auf den individuellen Geburtsdaten. Ca. 30 Seiten, gebunden, ansprechende Gestaltung, (Einbandfarbe wählbar), EUR 65.-.

- Geschenkgutschein für eine Beratung auf Basis moderner Astrologie (auch am Telefon) EUR 90.- / EUR 45.-.

Weitere Angebote auf  
[www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)

**Martin A. Banger**



Tel./Fax: 04334 181000  
email: [banger@ki.comcity.de](mailto:banger@ki.comcity.de)

Schriftliche Horoskop-Analysen  
und persönliche Beratung  
Zielfindung, Langzeitplanung, ideales Timing  
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

## SECOND-HAND FIRST CLASS



### ProSeco

KIEL

Willestraße 14  
0431 - 9 45 14

ECKERNFÖRDE

Kieler Straße 54  
04351 - 66 62 30

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10 - 18 Uhr  
Sa. 10 - 14 Uhr

K A U F L A D E N

## Heile Welt

Feine Sachen die Freude machen

Legienstr 28 Kiel

Fernruf 2 6 0 9 7 5 5 0

www.heilewelt-kiel.de



Mi bis Fr	10 bis 12.30 Uhr
Freitag	15 bis 18.00 Uhr
Samstag	10 bis 16.00 Uhr

W FOOD



### Zutaten

Backpapier  
140 g bis 180 g Fischfilet pro Person  
z. B. Lachsforelle, Pangasius, Seelachs etc.  
1 EL Olivenöl, Kräuter & Gewürze  
Salz

## PACKERL VOM FISCH

### EIN REZEPT AUS DEM WIENER KOCHSALON

Das Papier in geeignete Größe schneiden (etwa 28 x 40 cm). Fisch abwaschen und gut trocknen. Auf das Papier legen, salzen, einige Tropfen Öl hinzufügen. Eine Auswahl von Kräutern und Gewürzen nach Belieben dazu geben.

Papier wie ein Geschenkepackerl schließen (wichtig: das Papier zweimal falten) und mit einer Schnur zubinden. Namen darauf schreiben.

In einer Pfanne 300 ml Wasser zu kochen bringen, Packerl hineinlegen, zugedeckt bei milder Hitze 6-7 Minuten darin köcheln lassen. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass das Wasser nicht verdampft, bevor der Fisch gar ist. Warm servieren – ausgepackt oder auch nicht...

*Guten Appetit!*



### Varianten

- Zweig Rosmarin
- Thymian
- Knoblauchzehen
- Petersilie
- Senf
- Chilisauce

# GUTES FÜR HAUT & HAAR

*Klirrend kalt ist es. Oder schmutzdelig grau und nass. Da machen wir es uns doch drinnen lieber muckelig. Die Heizung läuft auf Hochtouren. Schon seit Monaten. Haut und Haare finden das gar nicht schön. Sie können jetzt gut eine Portion Extra-Pflege gebrauchen. Exklusiv für **womaninthecity**-Leserinnen gibt Secret-Garden-Chefin Petra Miklavc Tipps, wie Sie sich ganz einfach wieder auf Hochglanz polieren. Als Friseurin und Kosmetikerin mit 20 Jahren internationaler Berufserfahrung weiß die gebürtige Österreicherin genau, wie der Winter aus Haut und Haar zu treiben ist.*

## WIE KOMMEN WIR MIT HAUT UND HAAR HEIL DURCH DEN WINTER?

**Petra Miklavc:** Durch die warme Heizungsluft drinnen und Kälte draußen wird die Haut sehr belastet, deshalb ist es wichtig, reichhaltigere Cremes im Winter zu benutzen. Man kann auch die eigene Hautcreme mit hochwertigen Ölen für sensible oder trockene Haut vermischen. Am besten, man trägt die Pflege abends etwas großzügiger auf und geht dann mit Handschuhen, Socken und Pyjama warm verpackt ins Bett. Dadurch dringen die Pflegestoffe besser in die Haut ein und machen sie ganz saft.

Auch Haare sind von dem ständigen Kälte- und Wärme- wechsel überfordert. Gönnen Sie ihnen nach jeder zweiten Haarwäsche im Wechsel mit einem Conditioner ein Treatment. Zwei bis fünf Minuten Einwirkzeit reichen in der Regel, das Haar wird restrukturiert und gestärkt. Einmal in der Woche lassen Sie es gern länger einwirken, wenn es die Zeit zulässt. Zum Beispiel kann die Kur auch gut während eines Saunagangs wirken. Damit Spliss gar nicht erst entsteht, sollten die Haare regelmäßig geschnitten werden, empfehlenswert sind Intervalle von vier bis sechs Wochen.

## WIE WICHTIG IST ES, SICH SELBST ZEIT ZU SCHENKEN?

**Petra Miklavc:** Sich einmal im Monat eine Massage zu gönnen, schwimmen zu gehen oder in der Sauna zu relaxen, ist kein Luxus, sondern beugt unter anderem Stress und Rückenschmerzen vor.

## LÄSST SICH FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT VERMEIDEN?

**Petra Miklavc:** Natürlich. Packen Sie sich warm ein und ab geht's nach draußen zu einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft. Anschließend gönnen Sie sich ein schönes Wohlfühlprogramm: Machen Sie sich eine



Petra Miklavc verwöhnt seit 2010 Ihre Kunden im Secret Garden Hamburg.

Duftkerze an und entspannen Sie mit einem guten Buch und schöner Musik in der Badewanne. Gönnen Sie sich ein Körperpeeling und cremen Sie sich anschließend gut ein. Das ist eine Variante fürs Wochenende, wenn genügend Zeit ist. Mit kleinen Tricks kommen Sie aber auch ohne Hänger durch den Alltag: Toll sind zum Beispiel Suntan Puder oder dauerhafte Wimpernverlängerungen. So fühlen Sie sich nicht so blass und die Augen strahlen schon beim Aufstehen!



*Bohren nein danke!  
Lasern ja bitte!*

Zahnarzt  
STEFAN VÖLSCHOW  
Danziger Straße 1  
24161 Altenholz-Stift  
Tel.: 0431 - 32 22 81

[www.danzl.de](http://www.danzl.de)  
Laserzahnheilkunde



ONLINE - BUCHEN  
[WWW.SYLT-IMMOKI.DE](http://WWW.SYLT-IMMOKI.DE)  
TEL.: 0160 / 36 36 303

## GLÜCKSAGENTEN IM EINSATZ HEIRATEN AM STRAND?

*Sie wollen demnächst heiraten und haben noch ein paar Fragen? Unsere Glücksagentin Anja Kellersmann beantwortet sie. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [hilfe@gluecksagenten.de](mailto:hilfe@gluecksagenten.de)*

### Stephanie B.:

Liebe Glücksagenten, wir wollten gern in Dänemark am Strand heiraten. Ist das möglich? Gibt es Pastoren oder Standesbeamte, die das durchführen? Und wie organisiert man das?

### Glücksagenten:

Eine standesamtliche Trauung ist in Dänemark am Strand möglich, dies aber natürlich nur im Sommer. Es gibt allerdings nicht sehr viele Strände, deren Ambiente sich dafür eignet. Die Standesamt-Gebühr beträgt regulär in Dänemark 75 €, bei einer Außer-Haus-Trauung und das zusätzlich an einem Samstag liegt die Gebühr höher, muss beim zuständigen Standesamt angefragt werden. Zusätzlich kann für Sie ein kleiner Empfang organisiert werden, ein Fotograf, eine Stylistin, ggf. sogar auch Musikbegleitung. Die Kosten der Dienstleister sind in Dänemark allerdings höher als in Deutschland. Für die Beschaffung der notwendigen Urkunden ist wichtig, ob Sie und Ihr Partner deutsche Staatsbürger und auch in Deutschland geboren sind. Eine weitere Frage ist, ob es Ihre erste Eheschließung ist oder jemand von Ihnen schon einmal verheiratet war. Für die Information über die Unterlagen und die Weitergabe an das Standesamt würde ich eine dänische Agentur zwischen-schalten, die alle Absprachen mit den Behörden übernimmt. Für alle Dinge, die von hier organisiert werden müssten, stehe ich Ihnen gern zur Seite. Ihre Anja Kellersmann



„Die Hochzeitsreise“  
mit Nora von Collande,  
Herbert Herrmann,  
Patrick Bach und  
Johanna Mildner.



Fotos: Thomas Grünholz

# DIE SACHE MIT DEM EX...

## TURBULENTE ZEITEN IM WINTERHUDER FÄHRHAUS

*Sie verkörpern das perfekte Traumpaar, nicht nur auf der Bühne: Nora von Collande und Herbert Herrmann stehen derzeit wieder im Winterhuder Fährhaus auf den Theaterbrettern und lassen in Noël Cowards scharfzüngiger Komödie „Die Hochzeitsreise“ die Fetzen fliegen. „Das Stück zeigt, dass Liebe, Leidenschaft, Eifersucht und Streit auch sehr unterhaltsam sein können“, sagt Nora von Collande, die uns einen ganz persönlichen Einblick in das Thema Liebe gewährt (siehe Interview rechts).*

Gibt es was Schöneres als die traute Zweisamkeit der Flitterwochen? An der französischen Riviera die Seele baumeln lassen, Cocktails bei Sonnenuntergang auf dem Balkon und weit und breit keine Menschenseele...? Elyot und Sybil sind mitten in diesem Traum und blicken voller Freude der gemeinsamen Zeit in Frankreich entgegen. Ganz genau wie das ebenfalls frisch vermählte Paar Amanda und Victor, das überglücklich die benachbarte Suite des Luxushotels bezieht. Alles scheint perfekt zu sein. Wenn man von der Kleinigkeit absieht, dass Elyot und Amanda sich bereits kennen – aus ihrer Zeit als Ehepaar! Als die beiden sich zufällig auf der Terrasse begegnen, müssen

sie nach kurzer Zeit erkennen, dass sie nie wirklich voneinander losgekommen sind. Und schon befinden sich die beiden Hochzeitspaare in einem amüsanten und chaotischen Durcheinander...

„DIE HOCHZEITSREISE“  
bis 20. März, Dienstag bis  
Samstag um 19:30 Uhr,  
Sonntag um 18 Uhr,  
an ausgewählten Terminen  
auch um 15:30 Uhr  
Winterhuder Fährhaus,  
Hudtwalckerstr. 13  
Tickets: 040.480 680 80 oder  
[www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)



**NORA VON COLLANDE IM INTERVIEW:**

## »DIE EHE VERÄNDERT KEINE GEFÜHLE«

*Frau von Collande, auf der Bühne heiraten Sie derzeit jeden Abend. Aber auch im richtigen Leben sind Sie schon seit vier Jahren mit Herbert Hermann verlobt und haben von ihm mehrfach einen Heiratsantrag bekommen. Warum sind Sie dort aber immer noch nicht verheiratet?*

**Nora von Collande:** Ist es nicht viel reizvoller, freiwillig zusammen zu sein? Wir verlieben & verloben uns ununterbrochen und immer wieder, wenn wir das wollen!

*Welche Bedeutung hat die Ehe für Sie?*

Die Antwort hat natürlich mit meiner Vita zu tun, mit meinem Leben, mit meinen Erfahrungen, die ich gemacht habe. Ich war verheiratet, und heute weiß ich, dass sich dadurch nichts in meiner damaligen Beziehung verändert hat. „Die Ehe“ steht auf dem Papier, im Pass, verändert die Steuerklasse, sichert vielleicht finanziell ab. Sie ist auch ganz bestimmt sinnvoll, wenn man eine Familie gründen möchte. Aber sie verändert keine Gefühle, sie ist keine Versicherung. Ich möchte aber betonen, ich freue mich für jeden, der heiratet und davon überzeugt ist.

*Glauben Sie an Liebe auf den ersten Blick?*

Ich glaube nicht dran, ich hatte das unwahrscheinliche Glück, es erleben zu dürfen.

*Sie kannten sich schon fast 10 Jahre, als der berühmte Funke übersprang. Was war der Auslöser?*

Der Funke sprang immer, aber es durfte nicht sein. Ich glaube an den richtigen Moment am richtigen Ort.

*Sie leben zusammen in Hamburg gehen zusammen auf Tour und stehen zusammen auf der Bühne: Brauchen Sie denn nie Urlaub voneinander?*

Urlaub: auf gar keinen Fall! Ab und zu ein paar Stunden: durchaus!

*Wie schafft man es, so viel Zeit miteinander zu verbringen, ohne sich auf die Nerven zu gehen?*

Wir sind wohl so füreinander „gebaut“.

*Worüber reden Sie bei soviel Zeit zusammen, wenn Sie abends*

*beim Essen zusammen sitzen?*

Wie viele Seiten bekomme ich für meine Antwort?

*Sie beteuern, immer noch Schmetterlinge im Bauch zu haben. Haben Sie ein Geheimrezept für eine frische Liebe?*

Ja, aber es wäre ja kein „GEHEIM“-Rezept mehr, wenn ich es Ihnen verraten würde.

*Wie schade ;) Herzlichen Dank für das offene Gespräch!*

Neu in woman in the city  
Hochzeitstipps von den Glücksagenten!  
Sendet Eure Fragen an die Redaktion  
unter [hilfe@gluecksagenten.de](mailto:hilfe@gluecksagenten.de)

... im Einsatz für *Hochzeitsplanung*  
und andere *Herzensangelegenheiten*

**Wie können wir Sie bei Ihrer Hochzeit unterstützen?**  
Entwicklung Ihres individuellen Hochzeitsthemas  
Glück\* bis Glück\*\*\* Rundum-Organisation  
Gestaltung Ihrer Weltlichen Trauzeremonie  
Einrichten Ihrer persönlichen Wedding-Website  
Planungs-Workshops  
oder was immer Ihnen zu Ihrem Glück fehlt...

anja kellersmann . habichtstraße 41 . 22305 hamburg  
[www.gluecksagenten.de](http://www.gluecksagenten.de) . [einsatz@gluecksagenten.de](mailto:einsatz@gluecksagenten.de)  
telefon 040 - 611 35 400 . mobil 0160 - 9011 9200

# GEHEIMES AUS DEM KANZLERAMT

## KABARETT MIT SIMONE SOLGA

Simone Solga hat einen neuen Job: Als Kanzlersouffleuse unersetzlich, ist sie nun das „Mädchen für alles“ im Kanzleramt. Sie hält Merkel den Schirm übers Dekolleté, flüstert ihr Kosennamen für den Gatten ins Ohr, sorgt dafür, dass sie bei der Koalitionsrunde eine gute Figur macht und schiebt sie sicher über das internationale Parkett und deutsches Laminat. Doch wo viel Merkel ist, ist auch viel Schatten. Simone Solga hat besten Einblick in die Vorgänge

der Bundesregierung und sieht, was im Kanzleramt unter den Teppich gekehrt wird und bei Merklers unterm Sofa liegt. Witzig, politisch, aktuell und frech zeigt Solga ihr neues Kabarett-Programm.

BEI MERKELS UNTERM SOFA  
Fr. & Sa., 18. & 19.2. / So. 20.3.  
jeweils 20 Uhr  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
[www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)



# THEATERSPORT

## STEIFE BRISE VS. INSTANT IMPRO

Hier ist nichts geprobt und nichts abgesprochen. Die „steife Brise“ bedeutet Improvisation pur: Jeder Auftritt ist eine Uraufführung. Zwei Teams, vier Spieler, ein Musiker, ein Schiedsrichter und ein bebendes Parkett: Das Publikum entscheidet über Sieg oder Niederlage der Teams. Wettkampfpartner sind „Instant Impro“ aus Bremerhaven. Der unbestechliche Knut Kalbertodt pfeift jedes Foul und wird am Ende den begehrten Pokal für die witzigsten Szenen, die spritzigsten Einfälle und ergreifendsten Spontan-Songs vergeben. Ein Match voller Kampfeslust und Spontaneität.

STEIFE BRISE  
Montag, 28.2., 20 UHR  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
[www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)

Instant Impro



## STERNE UNSERES GLÜCKS



Hine flucht und flüstert, höhnt und spottet. Die Komposition aus Aphorismen, Gedichten, Prosa und „Deutschland-ein Wintermärchen“ vermischt die Romantik mit der Moderne. „Die Sterne unseres Glücks“ ist eine biografisch-fantastische Mixtur, die Erzählkünstlerin Jana Raile mit Eleganz und spielerischer Leichtigkeit auf die Bühne im Goldbekhaus bringt. Heines sprachliche Attacken auf die Menschheit sind beinahe zärtlich; er schwärmt von der Metropole Hamburg, lästert über ihren Freigeist, verliebt sich in Hammonia und spottet der männlichen Einfalt. Raile verleiht seiner Polemik Stimme, kokettiert mit lyrischem Witz und glänzt durch sprachliche Anmut. Sie führt ihre Zuhörer durch die Tonleiter der Gefühle und spinnt einen magischen Wortzauber, dem man sich nicht entziehen kann.

SAG ICH DOCH!  
ERZÄHLKUNST HAMBURG  
Do., 17. Februar, 20 Uhr,  
Goldbekhaus

WIR VERLOSEN 3 X 2 KARTEN FÜR  
ANDRÉ HELLERS »MAGNIFICO«

# FABELHAFTE REISE IN DIE WELT DER POESIE



Über 3,5 Millionen Zuschauer sahen André Hellers Erfolgsshow »Afrika! Afrika!«. Jetzt hat der weltweit bekannte Multimediakünstler mit seiner neuen Inszenierung »Magnifico« Weltpremiere in München gefeiert. Im April gastiert die imposante Show in Hamburg. **womaninthecity** verlost 3 x 2 Karten für die Vorstellung am 7. April. Lichtwelten, Meisterartisten und Pferdekünste, wie sie noch nie zuvor gezeigt wurden, warten dann auf die Gewinner.

Entstanden ist die atemberaubende Show in zwei kreativen Köpfen. Den Stein ins Rollen gebracht hatte der weltweit bekannte Promoter Marcel Avram, Gründer der Agentur Mama Concerts. Er konfrontierte André Heller mit seinem Wunsch nach einer atemberaubenden Pferdeshow. Heller war zurückhaltend. „Das musst du erfahrene Pferdefachleute machen lassen. Mich brauchst du nicht“, hatte er geantwortet. „Ich will aber etwas noch nie da gewesenes“, beharrte Avram und forderte damit den Phantasiemenschen Heller heraus. „Meine stärksten Assoziationen zu Pferden waren gänzlich andere als Cowboys, Musketiere, Ritter oder die edle Spanische Hofreitschule“, so Heller, der seiner Phantasie freien Lauf ließ. In den Sinn kamen ihm Fabelwesen wie Einhörner, der geflügelte Pegasus, Zentauren oder das trojanische Pferd. Dazu kamen Pferdespielzeuge seiner Kindheit: ein altes russisches Steckenpferd mit speckiger roter Mähne, ein Schaukelpferd, ein Marionettenpferd. Aus all diesen Gedanken hat Heller unter intensiver Verwendung theatralischer, filmischer, akrobatischer, musikalischer, clownesker, tänzerischer sowie innovativer technischer Mittel ein Kaleidoskop des Staunens erarbeitet. Natürlich werden auch leibhaftige Prachtpferde gezeigt – mit eigens für die Show von Meistertrainern entwickelten Pferdekünsten. Magnifico, jenes Einhorn, das für die Pracht und Herrlichkeit seiner Träume legendär ist, dient als Leitthema dieser Revue. Heller verspricht „ein inspi-

rierendes Vergnügen für Kinder und Erwachsene, eine Reise in eine Wirklichkeit jenseits des Alltäglichen, worin die Gesetze der Logik dem Wundersamen und Poetischen gewichen sind“.

**Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail mit dem Betreff MAGNIFICO an [info@witc-verlag.de](mailto:info@witc-verlag.de)**

MAGNIFICO / 6.4. bis 8.5.2011  
in den Zeltpalästen an der Behringstraße  
[www.magnifico-show.com](http://www.magnifico-show.com)

»OH HAPPY DAY«  
JETZT AUCH MITTAGS  
RESTAURANT & LIEFERSERVICE MO-FR AB 12:00 UHR GEÖFFNET!

SUSHI HAPPY HOUR  
MO+DI: 17:00 - 22:00!

FRESH  
HEALTHY  
& FAST

SUSHI HAPPY HOUR: 30% OFF  
AUF ALLE SUSHI-PLATTEN!  
(RESTAURANT UND LIEFERSERVICE)

soho  
THAI FOOD & SUSHI

KIEL · GNEISENAUSTR. 1 T.: (0431) 80 58 277  
AKTUELLE MITTAGSKARTE UNTER: [WWW.SUSHI-KIEL.COM](http://WWW.SUSHI-KIEL.COM)  
GEÖFFNET: MO - FR 12 - 24 · SA + SO 17 - 24 UHR

Für seine neue Show »Magnifico« ließ sich André Heller von den Fabelwesen seiner Kindheit inspirieren.



Schleswig-Holsteiner  
Meerwasserkosmetik



Thala-med®

Die besondere  
Pflege aus  
dem Meer

einzigartig mit  
dem höchsten  
Meerwassergehalt  
weltweit

Tagescreme  
Nachtcreme  
Anti-Aging-Creme  
Körperlotionen  
Körpergel  
Shampoo

von Wissenschaftlern entwickelt  
dermatologisch geprüft

Thala-med GbR

Beselerallee 8  
24105 Kiel

Tel 0431/89 50 416  
Fax 0431/89 50 415

info@thala-med.de  
www.thala-med.de

W WOHNKOLUMNE

# NICHT NUR FÜRS GESCHÄFT



Conni Köpp, Gründerin der Wohnkosmetik, bekannt aus Print & TV, schreibt hier monatlich über einen Raum. Heute: Badezimmer.

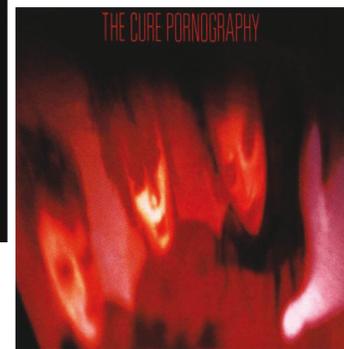
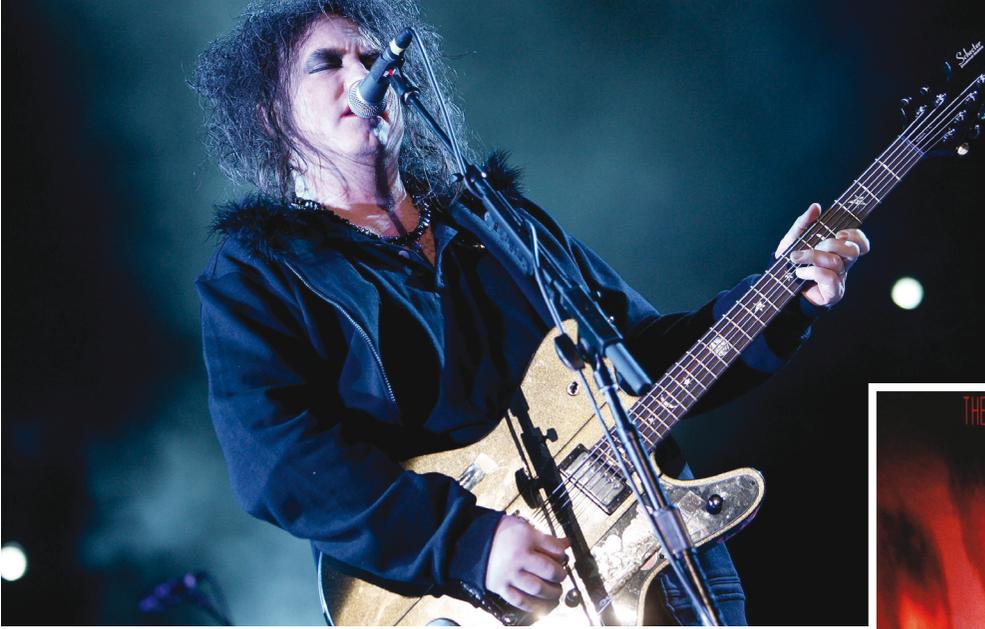
Diese kleinen Nasszellen, sie werden noch immer zu wenig als eigenständiger Raum behandelt, gar gesehen. Dabei lässt sich aus einem Bad ein schöner Raum gestalten. Ich habe schon Kunden genötigt, ihr Bidet heraus zu reißen, weil dieses zum Socken waschen genutzt wurde. Hinter her vermisste es niemand. Ich riss mit Kunden Halogenlampen herunter und hängte Kronleuchter unter schwarze Decken. Grüne oder braune Kacheln aus den 70ern oder 80ern wurden geschickt eingebunden statt krampfhaft vertuscht.

Ein Badezimmer – 2011 wächst er zu einem Raum, in dem nicht nur Geschäfte getätigt werden. Hier will man abschalten, genießen, Pflege und Wellness nachkommen. Doch wie befriedigen wir auf die Schnelle diese Ansprüche? Verbannen wir zunächst die bunten Saunahandtücher, die sich über Jahre zusammen taten, ohne zusammen zu gehören. MISTEN SIE AUS! Und wie steht's um den Duschvorhang? Verbannen wir die bunten Kühe und Kreise und entscheiden uns fürs schlichte Weiß, für das wir gern ein paar Mark mehr bezahlen dürfen – billig erkennt man schnell. Sie haben Shampoos und Duschgele in unterschiedlichen Farben und Düften? Hängen Sie sie auf – an die Duschstange, von der diese Schrank-Fach-Beutel von Ikea baumeln. Der Wannenrand bleibt glatt statt klebrig, wirkt ruhiger und bietet Platz für Hingucker: Öle in schönen Flakons. Naturschwämme. Kerzenständer. Bettet sich dort ein Stück Seife in einem kleinen Schälchen? Wäre schön! Wurde die Flüssigseife umgefüllt? Wäre schön! Strahlt der Zahnputzbecher sauber glänzend neben Cremedosen? Hat die E-Zahnbürste noch Plaque am Rand? Benutzen Sie Körbe für Kleinkram, Schalen, Krüge, Übertöpfe. Slipeinlagen,

Tampons, Q-Tipps – sie alle können irgendwo verschwinden – alles sieht schöner aus als Papp- und Plastikbehälter aus dem Handel. Kommen wir zur Farbe. Ich habe Zimmer gestaltet, in denen eine Tapete zum Renner wurde. Aber auch machte ich Mut zur Farbe – oder habe aufgezeigt, wie schick ein Bad ausnahmslos in Weiß aussieht. Das klingt langweilig vielleicht – ist es aber nicht, denn selbst der Kronleuchter war weiß. Zahnbürsten & Co ebenso. Ein bisschen wie im Himmel. Aus diesem BadRaum wurde ein BadTraum, in dem man gern länger blieb als nur fürs Geschäft. Apropos – wie wäre es mit einem neuen Klodeckel? Der Fachhandel gleicht hier 'nem Schlaraffenland. Werfen Sie das Klopapier in hohe Glasvasen oder einzeln in kleine Körbe. Und weil ich keine Angst vor böser Kritik habe, möchte ich noch loswerden, dass ich den Designer von verchromten „Notdurft-Servicestationen“ mit seiner eigenen Erfindung ein bisschen hauen möchte. Ich will weder auf eine benutzte Klobürste (meine steht in einem Behälter mit Duftwasser) noch auf die Rolle, und schon gar nicht auf das ganze Gestell samt fremder Fingerabdrücke starren.

Haben Sie eigentlich Fensterbänke? Ich rate hier zur Schlichtheit: eine hohe Vase mit Inhalt, Duftstäbe – und über all dem zieren ein Bastrollo, ein Holzrollo, ein Raffrollo oder weiße Plissees das Fenster. Ach ja, ist noch Platz über Ihren Kacheln? Hängen Sie Bilderrahmen auf, quadratische, praktische, optische – schwarze, weiße, hölzerne, und rahmen Sie Bilder oder Texte ein, die Sie aus Magazinen reißen. Und die zu Ihnen passen. Und die Ihnen gut tun.

Danke, dass Sie mich wieder gelesen haben. Treffen wir uns nächsten Monat in einem anderen Raum wieder? Ihre Constanze 



# KÜSSE IM REGEN UND SCHWARZE RÄUME

»PORNOGRAPHY«: WER BRAUCHT SCHON BREITE SANDSTRÄNDE?

Das hatte ich mir anders vorgestellt. Ziemlich dunkle Insel ist das. Schwere Wolken, Sturm, kein breiter Sandstrand, zerklüftete Steilküste vielmehr. Gut, dass ich »Pornography« dabei habe. Jenen vierten Longplayer der Band, die sich Ende der 70er Jahre aus dem wenig pittoresken Blackpool aufmachte, den Popfans die Fröhlichkeit auszutreiben. »The Cure« stiegen binnen kürzester Zeit zu Helden auf, die ihre eigene Subkultur bis in unsere Zeit gerettet haben.

»It doesn't matter, if we all die«, gibt Robert Smith den Kurs unmissverständlich vor. Die Gitarre des bei Erscheinen des Albums 23-Jährigen, stets bleich geschminkten Briten heult wie der kalte Wind auf meiner Insel. Beängstigend. Ich springe zwischen den Songs hin und her. Es muss sich doch etwas finden, das die Stimmung hebt. »The Hanging Garden« – auch wenn der Titel etwas anderes verspricht – geht schon fast als freundlich durch.

Der Rest ist grandios düster. Kreaturen küssen sich im Regen. Noch keine Spur von jener versöhnlichen Beiläufigkeit des

drei Jahre später folgenden »Inbetween Days«, kontrastieren Smith, Gallup und Tolhurst den labberigen Einheitsbrei der New-Wave-Popper. Während »Spandau Ballett«, »Duran Duran« oder »Kajagoogoo« die Spitzenplätze der Charts unter sich ausmachen, zeigen Gothic-Freaks allen Trägern von Bundfaltenhosen den Mittelfinger. Kippen sich in schwarz gestrichenen Räumen schwere Rotweine die Kehle hinunter und wiegen sich zum elegischen »Siamese Twins«.

Breite Strände will niemand von ihnen. Und sie öffnen sich die Rüschenhemden, streichen sich die schwarz gefärbten Harre beiseite. Und sie küssen sich. Im Regen. Als gäbe es keinen Morgen. Robert hat viele von ihnen überlebt. Obwohl er damals sang: »I will never be clean again«.



## Über den Autor

Andreas Daebeler arbeitet als Redakteur beim Pinneberger Tageblatt. Er liebt Winterhude. Und er liebt Musik. Für **womaninthecity** gibt er preis, welche Platten in seinem Koffer landen.




Machen Sie eine Pause vom Alltag und lassen Sie sich von uns verwöhnen

- leckeres Frühstück
- hausgemachte Kuchen & Torten
- herzhafte Quiche & Tarte
- raffinierte Suppen, Salate & Snacks
- auch ganze Torten auf Bestellung

Inh. Angelika Behr  
Winterhuder Weg 142  
(Ecke Hofweg)  
22085 Hamburg  
Tel. 040 / 87 87 69 56

Di. - So. 9 bis 19 Uhr - Mo. Ruhetag

[www.hueftgold-cafe.de](http://www.hueftgold-cafe.de)

# VOM VERIRREN UND VERLORENSEIN **[k] KAMPNAGEL**

GISÈLE VIENNES IST EINE MEISTERIN DES UNHEIMLICHEN



Die Theatermacherin und Bildende Künstlerin Gisèle Vienne hat mit ihren verstörend-schönen Theaterbildwelten die internationalen Bühnen im Sturm erobert. Die junge Französin ist eine Meisterin des Unheimlichen in der zeitgenössischen Performance, hoch präzise erzählt sie mit Musik, Bewegung und Bühnenbild von der Ambivalenz des Schönen und Unheimlichen. Es sind die großen, archetypischen Geschichten, die Vienne in unsere Zeit überträgt. »This is how you will disappear« ist die dritte Arbeit nach »Jerk« und »Kindertotenlieder« auf Kampnagel und eine erneute Zusammenarbeit mit

dem Musiker Stephen O'Malley, der mit seiner Band Sunn O))) weltweit als Drone-Metal-Künstler gefeiert wird. Gemeinsam mit dem Experimental-Musiker Peter Rehberg spielt er live die Musik zum Stück, in dem drei Menschen in einer unheilvoll naturalistischen Landschaft verloren sind. Vienne komponiert aus Nebel, Laub, Licht und Klang ein bewegendes Gesamtkunstwerk mit dem Wald als Symbol für die Urängste der Menschen, für das Verirren und Verlorensein.

THIS IS HOW YOU WILL DISAPPEAR  
Fr. und Sa., 4. und 5. März  
jeweils 20 Uhr  
Karten ab 17 Euro



## GRAFFITI, RAP UND BEATBOXEN

HIPHOP ACADEMY ZIEHT EIN

Mit »Schöner Wohnen« präsentiert die HipHop Academy Hamburg das erste Tanztheaterstück ihres neu gegründeten Ensembles. Künstlerischer Leiter dieser Arbeit ist der mehrfache Breakdance-Weltmeister und weltweit bekannte Tänzer und Choreograf Niels 'Storm' Robitzky. Mit weißen Umzugskartons ausgestattet, ziehen vier Tänzer, zwei Rapper, ein Graffiti-Artist und ein Beatboxer als WG auf der Bühne der Kampnagel Halle K2 ein. Jeder Protagonist findet in seinen Kisten allerlei persönliche Gegenstände, die witzige, skurrile und spannende Anekdoten aus der Vergangenheit in Erinnerung rufen. Vor diesem Hintergrund entstehen umwerfende Choreografien aus den Bereichen Locking, Popping, House. Videoprojektionen, Rapsongs und spektakuläre Beatbox-Einlagen begleiten die acht Mitbewohner bei ihrem gemeinsamen Blick zurück auf ihre Leben.

**[k] KAMPNAGEL**

## SO KLINGT JAZZ HEUTE

LISA BASSENGE & JACKY TERRASSON TRIO

**[k] KAMPNAGEL**

Jazz today: Mit Lisa Bassenge kommt eine Jazz-Sängerin nach Hamburg, die wie kaum jemand anderes mit frischer, ungestümer Spielfreude Klassikern Leben einhaucht und eigene Song-Größen schreiben kann. Auf ihrer neuen Platte »Nur Fort« gelingt Bassenge das Kunststück, deutsche Texte urban klingen zu lassen. Und mit Jacky Terrasson, dem 1965 in Berlin geborenen Franko-Amerikaner, kommt ein Blitzkarrierist der Jazzwelt hinzu, der mit seinem hoch-dynamischen Klaviertrio das Live-Konzert als Aufputzmittel definiert. In Kooperation mit Karsten Jahnke.

JAZZ TODAY  
Samstag, 26. 2. / 20Uhr  
Karten 29,80 Euro



HIPHOP ACADEMY  
»Schöner Wohnen«  
Freitag bis Sonntag, 4. - 6. März,  
jeweils 19 Uhr  
Karten 16 Euro

# REMPELN, KICKEN, ATTACKIEREN

**BRUNO BELTRÃO: H3**

Als Teenager reiste er von Battle zu Battle in den Vororten von Rio de Janeiro, bevor er sich mit Anfang 20 in den Kopf setzte, die Tanzsprache des HipHop zu revolutionieren. Heute gehört Bruno Beltrão mit seinen spektakulären Performances zu den gefeierten Stars der zeitgenössischen Tanzszene. In seinem neuen Stück »H3« attackieren



sich neun Tänzer, rempeln, kicken und kommen in immer neuen Duos zusammen, die einerseits von einer enormen physischen Beherrschung, aber auch von einem eingespielten Miteinander und gegenseitigem Respekt zeugen.

Der 30jährige Beltrão führt auf eindrucksvolle Weise in die Welt des HipHop ein, überführt ihn in die Struktur des zeitgenössischen Tanzes und hinterlässt beim Zuschauer einen lang anhaltenden Eindruck von physikalischer Präsenz und tänzerischer Virtuosität.

BRUNO BELTRÃO  
Mittwoch, 23. März, 20 Uhr  
Karten 17 - 22 Euro

# LOVE- STORIES

Eine Abfolge von Liebesgeschichten, Liedern, Musik und Gedichten zum Herzerwärmen in englischer Sprache mit Robert MacCall. Sonntag, 13. Februar, um 19.30 Uhr im Kulturhaus Eppendorf. Karten kosten €13,- und können unter [storytelling@mac.com](mailto:storytelling@mac.com) reserviert werden.

# LADIES- RUNDE IM STREITS

Bei Sex and the city haben wir es doch alle gemacht: So einen Film kann man einfach nicht mit dem Liebsten an der Seite anschauen. Statt dessen ist Weiberabend angesagt. Die besten Freundinnen zusammentrommeln, ein Glas Prosecco in der Hand und dann: Spaß haben! Das Streits Filmtheater macht sich dies zum Programm. Die Reihe „CineLady“ empfiehlt Filme, die Frauen lieben: voller Emotionen, Vergnügen und Leidenschaft. Einmal im Monat wird dort im Rahmen dieser Reihe ein Film als Preview in der Originalfassung gezeigt. Dazu gibt es einen Prosecco gratis und eine Verlosung. Im Februar steht „Meine erfundene Frau“ (Mittwoch, 23. Februar, 19.45 Uhr) als Vorpremiere auf dem Programm. In der englischen Originalfassung zeigt Adam Sandler, mit welchen Tricks er Frauen betört und was Jennifer Aniston und Nicole Kidman davon halten. Alle Infos unter [www.cinestar.de](http://www.cinestar.de)

# KEIN BOCK AUF EIN KÖNIGLICHES LEBEN



Welches Mädchen möchte nicht gerne Prinzessin sein? Isabella ist eine Prinzessin, eine richtige sogar, doch was viele Mädchen sich wünschen, findet sie langweilig. Sie will nicht mehr täglich lächeln üben, sich die Haare frisieren lassen und feine Kleider tragen. Sie will sich selbst die Nase putzen, sie will eine Hose und sie will etwas zu tun! Eines Tages reißt sie sich ihre Krone kurz entschlossen vom Kopf und wirft sie geradewegs in den Goldfischteich. Der König schickt seine störrische Tochter zur Strafarbeit in die Küche. Doch das ist Isabella gerade recht... Das Figurentheater Wolkenschieber spielt mit Musik und Liedern für alle ab 4 Jahren frei nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Cornelia Funke und Kerstin Meyer.

PRINZESSIN ISABELLA  
Sonntag, 20. 2., 16 Uhr  
Kulturhaus Eppendorf



## SKURRILES LOCKER VOM BARHOCKER

Am Anfang war das Wort. Und Worte sind Waffen – so dachten sich die Satiriker Thomas Nast, Liefka Würdemann und Jörg Schwedler, als sie mit »Längs« Hamburgs erste Lesebühne gründeten und seitdem regelmäßig auf den »Längs«-Barhockern Platz nehmen. Die Autorengruppe lädt regelmäßig in und um Hamburg zu einer wilden Mischung aus Live-Literatur, Satire, Comedy und Spoken Word ein. Die drei Autoren und ein bis zwei Gäste lesen ihre eigenen Texte. Und die sind lustig, politisch unkorrekt, mal moralisch, mal gewissenlos und vor allem: live und laut.

Im Februar präsentieren die drei Autoren im Kulturhaus die besten Texte des Winters! Dabei prügeln sie sich gegenseitig frühlingssfrisch und ziehen alles durch den dampfenden Kakao, was nicht bei drei auf dem Baum ist: Politiker und Paris Hilton, die neuesten Apps und pikante Diplomatengeheimnisse. Live-Literatur mit unsensiblen Satiren und skurrilen Alltagsgeschichten, über und unter Barhocker-Niveau mit dem üblichen Gläschen Wodka-Ahoj für alle. Da bleibt garantiert kein Auge trocken und kein Hirn heil.

LESEBÜHNE LÄNGS  
Freitag, 25. 2., 20 Uhr  
Eintritt 5 Euro  
Kulturhaus Eppendorf

# BEI ANRUF TORTE...

DEUTSCHLANDS ERSTER  
KUCHEN-LIEFERSERVICE  
KOMMT AUS HAMBURG

*Christiane Schollmayer sprudelt über vor Ideen. Sie ist das, was man unter einem typischen Stehaufmännchen versteht. Ein eingefahrener Alltag ist ihre Sache nicht. Nein, die 45-Jährige steht auf Neuanfänge. Den letzten hat sie gerade hinter sich und ist mit ihrer süßen Idee sofort voll durchgestartet: Christiane Schollmayer hat Deutschlands ersten Kuchen-Lieferservice gegründet. Wir stellen die „Existenzgründerin aus Leidenschaft“ vor.*

**K**ennen Sie den Schwarzen Prinzen? Oder die scharfe Helene? Nein? Dann haben Sie definitiv was verpasst! Der schwarze Prinz ist ein herrliches Schokoladenbad für die Zunge, das den Gaumen umschmeichelt und Glücksgefühle direkt in die hintersten Synapsen schießt. Helene mag's dagegen etwas schärfer: als feurige Chili-Schokoladen-Tarte auf Pflirsichmus ist sie selbst für diejenigen eine Verführung, die normalerweise ein Käsebrot dem Tortenstück vorziehen. „Die meisten Rezepte habe ich alle selbst zusammengestellt“, so Kuchenklatsch-Erfinderin Christiane Schollmayer. „Die gibt es so nirgendwo.“

## IN DEN OFEN KOMMT NUR, WAS BIO IST

Im November ist das Allroundtalent mit Deutschlands erstem Kuchen-Lieferservice gestartet. Die Idee schlug ein wie eine (Kalorien)Bombe. Schon nach vier Wochen hatte sich Kuchenklatsch von einem Neben- zu einem Fulltimejob entwickelt. „Ich habe erst nur Sonn- und Feiertage angeboten. Das war zu wenig. Auch in der Woche wird schließlich viel Kuchen gegessen“, weiß Schollmayer, die innerhalb einer Stunde jedes Kuchenstück liefern kann. Auch ganze Kuchen können geordert werden, sollten allerdings gern rechtzeitig bestellt werden. „Einige Kuchen brauchen in der

Vorbereitung etwas länger und sind sehr aufwändig“, sagt Schollmayer und zeigt auf den Käsekuchen – ein Klassiker, hinter dem aber viel Arbeit und ein penibler Blick auf den Ofen steckt. Einfach macht es sich die Kuchenklatsch-Chefin ohnehin nicht. Statt Masseneinkauf im Großmarkt wählt Christiane Schollmayer alle Zutaten sorgfältig aus: In den Ofen kommt möglichst nur, was Bio ist – von den Eiern über das Mehl bis hin zum Obst soll es gern ökologisch einwandfrei sein, auch schon vor dem Dioxin-Skandal.

Mit gutem Essen kennt sich die gelernte Kommunikationswirtin aus. Nach der Wende hatte sie von ihrem Job in einer großen Hamburger Werbeagentur, bei der sie Ideen und Konzepte für Kunden entwickelte, die Nase voll und zog gen Osten. In der Nähe von Leipzig baute Schollmayer mit Mitte 20 die Kantine in einem ehemaligen Parteigebäude zu einem gut florierenden italienischen Restaurant auf. Eine Cocktailbar und ein Pizzalieferservice rundeten das Konzept in dem bis dahin noch vollkommen unterentwickelten Gebiet ab. „Eine wahre Goldgrube“, sagt Schollmayer. Doch Geld ist nicht alles. „Ich fand dort keine Freunde, der Laden wurde von Rechts-extremen zweimal zerlegt – ich habe gespürt: Das ist nicht meine Heimat.“ Doch Christiane Schollmayer wäre nicht



Christiane Schollmayer, wenn diese Sache sie klein gekriegt hätte: Zurück in Hamburg entwickelte sie eine neue Idee: „Good Vibrations“, Hamburgs erster Erotikshop für Frauen wurde von ihr gegründet. Das gut laufende Geschäft in Winterhude blieb allerdings nicht unbeneidet: „Nach einem Überfall hab ich den Laden sofort dicht gemacht“, erzählt sie. Die damals 34-Jährige ging auf Abstand. „Ich brauchte eine Pause“, sagt sie und erzählt von ihrem Umzug nach Essen, wo ihre Mutter lebte.

Die Liebe ließ sie bleiben. Und ein neuer Job: Denn während ihrer Pause wurde sich Christiane Schollmayer einer

Sache bewusst: Sie hat einen Hang zum Übernatürlichen, die Fähigkeit, Dinge zu fühlen. Als Astro-Expertin fürs Radio und Lebensberaterin baute sich die selbstbewusste Frau mit der warmen Stimme einen riesigen Kundenstamm auf. Ihr Rat war gefragt. Doch mit jeder Beratung wurde die Last größer: „Die Menschen kommen zu Dir, wenn es Ihnen schlecht geht. Am Ende gehen sie befreit weg und du bleibst mit dem ganzen Müll zurück“, beschreibt sie den Problematik, den der Beruf mit sich brachte. Davon wollte sie sich irgendwann wieder befreien. 2009 zog sie zurück in die Heimat: Hamburg. Das Hellfühlen ist ihr geblieben. „Aber das mache ich nur noch für Notfälle“, sagt sie.

## LADENRÄUME DRINGEND GESUCHT

Es ist nicht lang her, dass sie mit ihrem Hund spazieren ging und darüber sinnierte, was denn nun kommen mag. So wurde der KuchenKlatsch geboren. „Ich habe backen schon immer geliebt“, sagt

Schollmayer und erinnert sich an damals: „Schon in meiner Kindheit haben immer alle darüber gestritten, wer denn nun raus muss und den Kuchen holt.“ Das scheint heut nicht anders zu sein: Ob in Privathaushalte oder Unternehmen: Überall freut man sich über den süßen Lieferservice. Der ist übrigens rund um die Alster kostenlos. Der Mindestbestellwert liegt bei 12 Euro. Was an Kuchen übrig bleibt, geht als Spende an die TAS, einer Organisation der Diakonie.

Aktuell sucht Christiane Schollmayer nach einem geeigneten Laden inklusive Küche für ihren Lieferservice. Momentan werden für die Herstellung der Kuchen, die Namen wie Büttenwarder Apfelkorn, Heidi-Kabel-Torte und Verschneider Rübenacker tragen, die eigenen vier Wände in Beschlag genommen. Für Kühlschränke und Ofen musste ein Zimmer weichen. „Eine Dauerlösung ist das nicht.“ Ihr Ziel: „Ich will KuchenKlatsch zu einem florierenden Unternehmen mit Filialen in ganz Deutschland machen“, sagt sie selbstbewusst. **w Ilona Lütje**

## BESTELLUNGEN

...werden unter der Telefonnummer 040.64 68 93 86 entgegen genommen. Jeder Lieferung liegt übrigens auch eine Ausgabe der womaninthecity bei.

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

Arusja Brandis kommt extra wegen der Äpfel auf den Markt. „Ich bin sonst gar nicht so sehr auf Bio-Produkte fixiert. Aber die schmecken einfach besser“, sagt sie. Auch den Kindern Sofia und Tim: sie dürfen gleich am Stand ein paar Stücke probieren.



# EINE FRAGE DES GESCHMACKS

## BIO BOOMT – ÖKO-WOCHENMÄRKTE SIND AUF DEM VORMARSCH

*Der Bio-Wochenmarkt in Eppendorf auf dem Marie-Jonas-Platz und seine kleine, aber feine Auswahl an Ständen ist gut besucht – zwei mal in der Woche sogar. Doch ein Wochenmarkt, ausschließlich für ökologische Produkte in Zeiten, wo es sogar im Discounter regalmeterweise Bio-Produkte gibt? Gerade deswegen vielleicht. Denn hier ist es noch ein bisschen natürlicher, die Herkunft eindeutig, die Höfe, etwa der Obsthof Mählmann, in unmittelbarer Nähe zu finden.*

Für Anne Faika, „Herrin“ der Hamburger Öko-Wochenmärkte, ist es vor allem auch eine Frage des Geschmacks. „Wenn man immer nur auf dem Markt kauft und dann doch mal im Supermarkt, merkt man den Unterschied“, erklärt sie. Als sie anfang mit ihrer Idee, war „öko“ noch kein massentauglicher Lebensstil. Sondern eher besetzt mit Begriffen wie „Müsli-Esser“ und Wollsockenträger.

Ausgerechnet die Tschernobyl-Katastrophe brachte Faika zum Umdenken. „Vor der Radioaktivität waren zwar auch biologisch angebaute Lebensmittel nicht geschützt, aber ich habe einfach angefangen, über die Herkunft und Herstellung nach-

zudenken.“ Sie begann, die eigene und ein paar andere Familien zweimal pro Woche mit frischen Produkten von Höfen in der Umgebung zu versorgen. „Meine Küche verwandelte sich nach der Lieferung vom Bauern in ein Chaos aus Lebensmitteln, Müttern und Kindern.“ So kam der Wunsch auf, einen Markt mit frischen Lebensmitteln aus biologischer Produktion in der Nähe zu haben.

Obwohl „Bio“ auch in Supermarkt-Ketten seinen Siegeszug feierte, tat das der Expansion der Öko-Wochenmärkte keinen Abbruch. An sieben Standorten in Hamburg sind sie zu finden, zusätzlich gibt es fünf Bio- und Spezialitäten-Märkte wie der in Eppendorf. Für Faika bedeutete



Anne Faika, Herrin der Hamburger Öko-Wochenmärkte.



Ralph Mählmann baut Obst an – und verkauft nur saisonale Produkte. Im Winter darum nur lagerbare Äpfel und Birnen. „Wir arbeiten viel mit Nützlingen. Ein Marienkäfer weiß eben, dass er bei uns satt wird, weil er dort Läuse findet.“ Und gegen das Unkraut helfen nur: jäten, jäten, jäten.





Schuhmachermeisterin Annabelle Stephan hat sogar eine neue Entdeckung gemacht: Das Kraut Rübstieler-Mizuna. „Das werde ich jetzt zu einem Pesto verarbeiten“ Sie ist seit 30 Jahren Vegetarierin und überzeugte Bio-Käuferin. „Ich habe früh den Unterschied gemerkt. Es schmeckt einfach anders.“ Außerdem würden die frischen Produkte schneller satt machen: „Da sind noch mehr Nährstoffe drin.“



Dr. Catrin Mautner-Lison hat sich erst vor zwei Jahren entschieden, mehr „öko“ zu kaufen. Selsbt das Fleisch kauft sie auf dem Öko-Markt und „überlegt sogar, die Höfe mal anzuschauen“, „Ich esse weniger, aber auch bewusster Fleisch. Es schmeckt definitiv anders.“ Und das wiege den Preis wieder auf. Zudem distanziert sie sich von Discountern. „Auch wegen der Arbeitsbedingungen.“



Auch St. Pauli Fan Sebastian Hasske und seine Familie kaufen regelmäßig auf dem Bio-Wochenmarkt ein. Heute soll es Lachs sein. „Da muss man ja schon ein bisschen darauf achten, wie der Lachs überhaupt gezüchtet wird. Und gerade die Überfischung der Meere ist ja ein heikles Thema“, sagt er. Bereits seit den 90er Jahren legt die Familie wert auf Bio-Produkte.

dies teilweise viel Überzeugungsarbeit, in den Bezirken ohnehin, aber anfangs sogar selbst bei den Erzeugern. Heute hat sie einen festen Stamm an Marktbesuchern. Und achtet darauf, regionale, inhabergeführte Höfe auf den Markt zu holen. Denn der Bio-Boom hat zwar für mehr, nach EU-Richtlinien ökologisch geführten Betrieben gesorgt, aber auch zu „Gleichmacherei“ und weniger Direktvermarktung. Faika möchte aber immer noch das Besondere anbieten: Die Erzeuger arbeiten teilweise nach strengeren Verordnungen wie denen der Anbauverbände demeter, Bioland oder Naturland. Dennoch erlaubt Faika seit 2009 auch „Spezialitäten“ zwischen den Ständen der ökologischen Landwirtschaft, die konventionell produziert werden, um das Angebot zu erweitern. „Aber auch das müssen handwerklich hergestellte Waren von hoher Qualität sein, aus Familienbetrieben“, betont Faika.  **Uta Paulus**



Birgit Schertel kommt ebenfalls wegen des Fleisches auf den Markt. Und ist auch bereit, dafür etwas tiefer in die Tasche zu greifen. „Es ist schon etwas teurer, aber hier gibt es auch keinen guten Schlachter in der Nähe. Und wenn ich kein abgepacktes Fleisch kaufen will, bleibt nur der Markt.“ Das „Bio“ auch bedeutet, vielleicht weniger Auswahl zu haben, hat sie noch nicht festgestellt: „Ich finde immer das Fleisch, was ich haben möchte.“

Fleisch, Obst und Gemüse, Käse, Backwaren, sogar Fisch und Blumen finden sich auf dem Marie-Jonas-Platz donnerstags von 11 bis 18.30 Uhr und samstags von 10 bis 15 Uhr. In Winterhude gibt es zudem freitags von 14.30 bis 18.30 Uhr einen reinen Öko-Wochenmarkt auf dem Marktplatz.

# DREI TIPPS RUND UM FITNESS UND ERNÄHRUNG

## 1 Fit und gestrafft durch Pilates

In den vergangenen 10 Jahren hat sich Pilates vom „Kultraining der Hollywood-Stars“ hier in Deutschland zum etablierten Fitness- und Gesundheitssport entwickelt. Der deutsche Joseph (von den Amerikanern liebevoll Joe genannt), der in den 20ern nach New York emigrierte und dort seine Methode unterrichtete, hat sich in sehr kurzer Zeit einen Namen in der Tanzszene und bei Menschen mit Beschwerden wie Rückenproblemen, Asthma und Gelenkerkrankungen gemacht. Denn seine Methode zeichnet sich durch sanfte und sehr effiziente Übungen aus. „Nach 10 Stunden spürst Du die Veränderung, nach 20 Stunden siehst Du die Veränderung und nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“, sind Joes Worte. Pilates ist für jedes Alter und jede Leistungsstufe geeignet. Unsere Muskeln werden gekräftigt und gedehnt zugleich. Das fördert nicht nur eine aufrechte Haltung. Sämtliche Bewegungen werden geschmeidiger, der Körper bekommt eine straffe Silhouette. Verbesserte Durchblutung und Atmung erhöhen zudem unsere Konzentration. Wir werden fitter und leistungsfähiger. Einen großen Einfluss auf die Methode von Joe Pilates, der aus einer Artisten- und Heilpraktikerfamilie stammt, haben Yoga und die Yogaphilosophie genommen, was sich nicht nur in den sechs klassischen Pilates-Prinzipien wiederfindet. Er hat viel

Wert auf präzise, kontrollierte und fließende Bewegungen gelegt, die im klassischen Pilatestraining durch die Integration von sämtlichen Pilatesgeräten erlangt werden. Eine gute Pilatesstunde zeichnet sich immer durch einen systematischen, integrativen und dem individuellen Leistungsniveau angepassten Aufbau aus. Schon nach der ersten Trainingseinheit spürst Du die positive Wirkung des Trainings.



**Danielle Uhlemann**  
ist klassisch ausgebildete Yoga- und Pilateslehrerin mit 21-jähriger Unterrichtserfahrung.  
[www.sporting-live.de](http://www.sporting-live.de)



**Edris Roschangar**  
ist Personal Trainer in Hamburg und arbeitet unter anderem im Fitness First Eppendorf und als Tango-Lehrer.  
[eroshangar@yahoo.com](mailto:eroshangar@yahoo.com)  
0172.5433877

## 2 ...weil nur der Tango uns glücklich macht

Fitnesscenter sind nicht jedermanns Sache. Zu volle Studios, vermeintlich verbissene Sportler und neugierige Blicke: die Liste der Vorurteile ist oft lang. Vor allem, wenn man sich gerade erst wieder mehr Bewegung verschrieben hat, scheuen viele das Studio. Ich habe eine ganz besondere Alternative: Wie wäre es denn mal mit Tanzen? Jeder, der schon mal eine Stunde Tanzkurs gemacht hat, weiß, wie anstrengend und schweißtreibend das ist. Körperspannung, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kondition sind gefragt. Aber auch Geselligkeit, Sinnlichkeit und Leidenschaft kommen nicht zu kurz. Vor allem beim Tango, den ich persönlich bevorzuge und für mein Leben gern tanze. Wenn Sie nicht aus der Reihe tanzen wollen, nehme ich Sie gern an die Hand und zeige Ihnen und Ihrem Tanzpartner die ersten Schritte. Damit Sie locker in den Tango einsteigen und ihn als Tanz und Lebensart kennen lernen. Darf ich bitten?

## 3 Stimulieren Sie Ihr Nabel-Chakra

Die Har-Meditation hat im englischen die Bezeichnung „prosperity“, welche als Synonym für Wohlstand, Reichtum, Erfolg, Gedeihen, Hochkonjunktur, Wohlbefinden, gute Laune etc. steht. Als Basis dient das Mantra „Har“, das die Kraft der Manifestation besitzt und mit dem intensiv das Nabel-Chakra stimuliert wird.

### Übung:

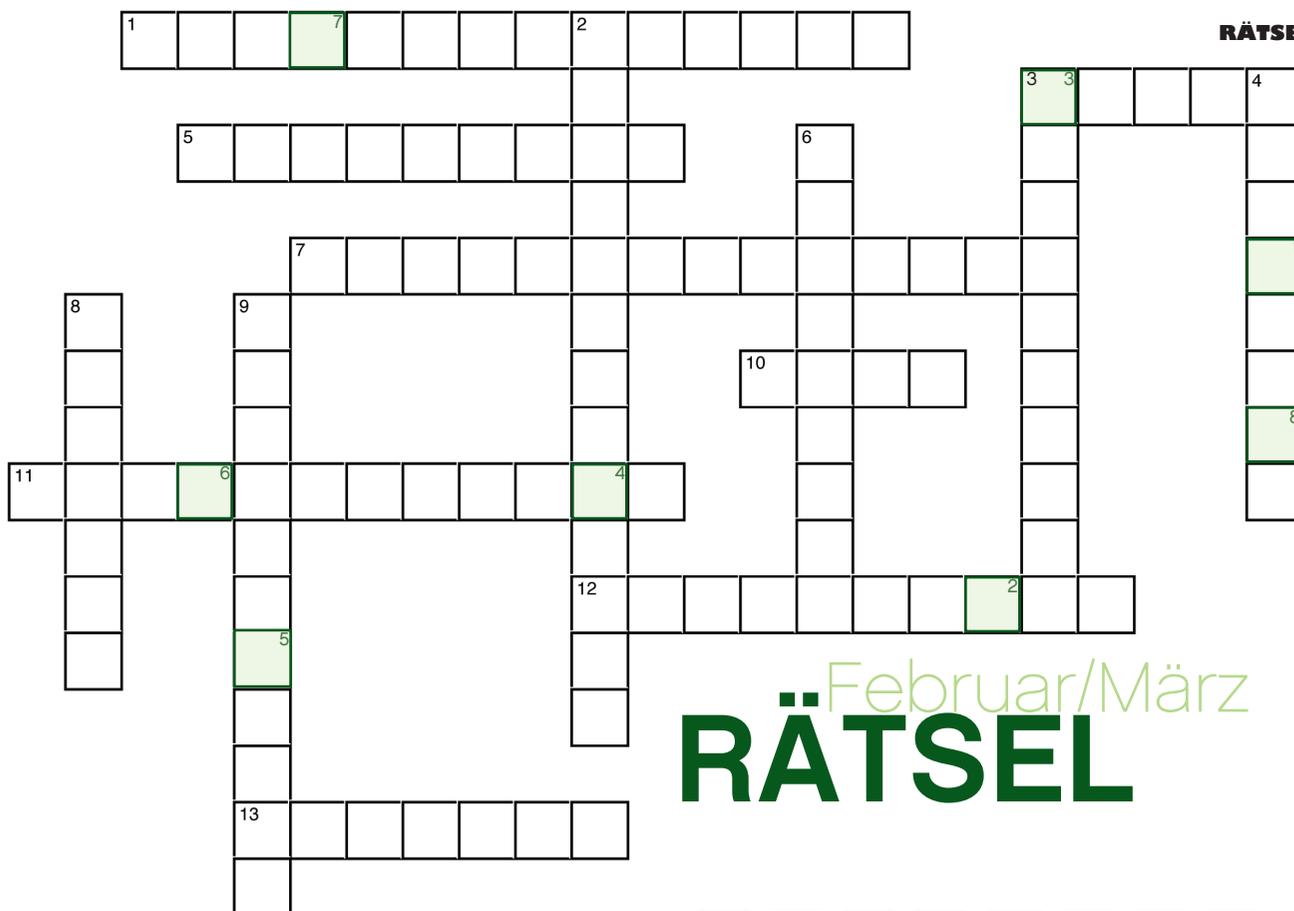
Kommen Sie in den einfachen Sitz und stabilisieren Sie Ihren Rumpf, indem Sie Ihren Beckenboden und Unterbauch an-

spannen. Halten Sie Ihre Hände vor Ihr Brustbein, die Handflächen zeigen zum Himmel (symbolisch für Aufnahme). Die Handkanten berühren sich für eine Sekunde, dann drehen Sie die Hände um. Nun sind die Handflächen dem Boden zugewandt (symbolisch für Abgabe) und für eine Sekunde berühren sich die Zeigefinger. Die Daumen sind dabei nach unten weggeklappt. Werden Sie im Wechsel dynamischer und sagen Sie jedes Mal „Har“, wenn sich Ihre Hände berühren, wobei das „r“ am Gaumen rollt.

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihr drittes Auge, den Punkt zwischen Ihren Augenbrauen.



**Miriam Wessels**  
ist Sportwissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin. Sie entwickelte die Bewegungskonzepte „Bauchyoga“, „Yogadancing“ und „mantra moves“.  
[www.miriam-wessels.de](http://www.miriam-wessels.de)



# Februar/März RÄTSEL



## IMPRESSUM:

Herausgeber:  
woman in the city Verlag  
Lütje & Wagner GbR  
Martinstraße 29a, 20251 Hamburg  
v.i.S.d.P.: Ilona Lütje

Redaktion:  
Ilona Lütje, Dietmar Wagner, Constanze Köpp (www.wohkosmetik.de), Natalie Kordowski, Uta Paulus

Verkauf:  
Matthias Keller, Katja Knabe, Dirk Märtens, Alexandra Petersen, Birgit Fahrenkrog, Dietmar Wagner (Vertriebsleitung)

info@witic-verlag.de | www.witic-verlag.de

Fax: +49.40. 49 21 94 03

Art Director:  
Dirk Levy, levymedia.de

Verteilung:  
Eye Catcher, Hamburg



woman in the city erscheint monatlich und wird kostenlos verteilt.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers, nicht unbedingt die der Redaktion wieder. Die Zeitschrift, alle in ihr enthaltenen Abbildungen und Beiträge sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdrucke, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

## Waagrecht

- Erfolgreiche Seminarreihe für Frauen
- Unser Reisetipp
- Neue Show von André Heller
- Nora von Collande und Herbert Herrmann sind auf...
- Heimat von Kochsalon-Chef Christian Wrenkh
- Am 14. Februar ist...
- Zu welchem Hamburger Verein gehört das Projekt Findelbaby?
- Unterbewusst abnehmen durch...

## Senkrecht

- Kooperationspartner der **woman**inthe city
- Welchen Raum nimmt sich Wohnkolumnistin Conni Köpp in diesem Monat vor?
- apatya.org hilft Kindern in ...
- Zweite Heimat unseres Modells
- Sportart
- Platte für die Insel

Ein Rätsel der besonderen Art:

Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben.

ZU GEWINNEN GIBT ES 2 KARTEN FÜR KLAUS ECKEL MIT „ALLES BESTENS, ABER...“ IM WINTERHUDER FÄHRHAUS

Senden Sie das Lösungswort bis 25. Februar per E-Mail an info@witic-verlag.de

Das Lösungswort im Dezember lautete „Osterhase“. Gewonnen hat Jasmin Kluth aus Hamburg Horn.

Gerade hat er den Deutschen Kabarettpreis (Förderpreis) gewonnen: Mit seinem neuen Programm „Alles bestens, aber...“ gastiert Klaus Eckel jetzt in Hamburg und macht einmal der Unzufriedenheit eine Liebeserklärung. Ein Abend, an dem über alles offen geredet wird, weil noch so vieles gesagt gehört. Wir verlosen Karten für die Vorstellung am 28. Februar.





***HIT MUSIC ONLY !***

***AUF ENERGY HAMBURG 97.1***

**SHAKIRA** – Aktuelles Album: *Sale El Sol*

**ENERGY.DE**