

November 2010

woman

magazin für winterhude & eppendorf

in the city

shopping
das
will
ich auch!



MODEL ENI AKSOY WILL

Hoch Hinaus

Outfits vom Profi

My Style

TITELSTORY

Kindermund

LESERAKTION

GRUNDEINKOMMEN DAS PROJEKT „FREIHEIT“



skillnote – see what works

skillnote.com (Beta) Logout

Hi Andrea Abbrechen Honorare für Tätigkeiten Fertig

Grundeinstellungen

Tätigkeiten festlegen

Honorare festlegen

Work & Life

Zeiten / Projekte eintragen

Mitarbeiter einladen

Gast einladen

Nachrichten

Kontakte

Archivierte Projekte

Angebote / Rechnungen

Work & Life Results

Auswertungen in Echtzeit

09 : 55 : 35

Aktueller skillnote Account-Status

Mitarbeiter	4
Kostenlose Mitarbeiter	2
Kostenlose Gäste / Info-User	6

Währung darstellen in EURO

Tätigkeit/Stunde	A-Kunde	B-Kunde	C-Kunde
Fesseln	100,00 €	75,00 €	50,00 €
Die Rute	150,50 €	100,50 €	Betrag...
Der Hornstock	Betrag...	Betrag...	Betrag...
Die Peitsche	Betrag...	Betrag...	Betrag...
Rollenspiele	Betrag...	Betrag...	Betrag...

neue Tätigkeit hinzufügen

© Copyright 2010 skillnote.com

Jetzt bei skillnote.com kostenlos als beta tester anmelden.

Wenn Du wissen willst, was Du leistest:
www.skillnote.com

JETZT GEHT'S LOS



Ilona Lütje

Nun ist also soweit: Monatelang haben wir geplant und gefeilt. Jetzt ist sie das erste Mal draußen: **Woman**inthecity ist das neue Frauenmagazin für den Stadtteil. Nicht über Mager-Models und Pariser Laufstegmode wollen wir berichten, sondern über dich.

Wir wollen wissen: Was bewegt dich, was machst du, wovon träumst du? Wo shoppst du am liebsten und wo sind die angesagtesten Bars?

Nah dran, authentisch, offen – die Grundfeste der **Woman**inthecity. Ein bewährtes Konzept, eine Arbeit, die im Herzen brennt, Begegnungen mit Menschen, die berühren. Das Magazin gibt es bereits seit 2002 in Kiel. Ein motiviertes, eingeschworenes Team hat es hoch oben im Norden mit viel Liebe und Engagement vorangetrieben, heute ist es aus der Kieler Medienlandschaft nicht mehr wegzudenken.

Womaninthecity berichtet in Win-

terhude und Eppendorf über die neuesten Mode-, Beauty- und Wohntrends genauso wie über Kinder, Kultur & Kulinarisches. Auch Politik und Lokales kommen nicht zu kurz. Wir stellen Menschen von nebenan vor und erzählen ihre Geschichten.

So wie die von unserem Model Eni.

Als Stewardess zieht es sie ohnehin hoch hinauf. Auf Seite 8 erfahrt ihr mehr über ihre großen Pläne. Mit einer Private Stylistin waren wir zudem auf Shoppingtour durch Winterhude (Seite 36). Dass die Menschen auch heute noch auf die Straße gehen, beweisen wir auf Seite 28. Sie kämpfen für soziale Gerechtigkeit – und ein bedingungsloses Grundeinkommen.

Wir freuen uns darauf, dich kennen zu lernen! Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ilona Lütje 



metabolic balance
genetisches Stoffwechselprogramm

physio eppendorf



PILATESSE
KLEINER GRUPPEN-ANBIETER

milon
KLEINER GRUPPEN-ANBIETER

Ihre Experten für Abnehmen,
Rücken- und Herzkreislauftraining.

sportinglive
Die Fitness-Profis in Eppendorf

sporting-live | Robert-Koch-Str. 26 | 20249 Hamburg | www.sporting-live.de | Telefon 040-47 20 75

Umklekabine
für Damen



11-2010

stories

08



36

HOCH HINAUS
08 Unser Model Eni Aksoy

LESERAKTION
19 Wir sammeln Kindermund



28

womaninthecity
November

mode

FINANZEN
30 Hier ticken Frauen anders

HERBSTMODE 2010
10 Bootssteg statt Laufsteg

ALL ABOUT STYLE
36 Auf Shopping-Tour durch Winterhude

wellness

DREI FRAGEN
32 rund um Fitness und Ernährung

AROMATHERAPIE
44 Gegen den Stress!

aktion

GRUNDEINKOMMEN
28 Der Königsweg?

WICHTIGE LEKTÜRE
26 Tataren bis zum Ende der Welt

Reise

LESERREISE MIT DER „A-ROSA MIA“
38 Auf der Donau in den Frühling

Erotik

TOYS STATT TUPPER
43 Spielzeug für die Liebe



Foto: EastWest Imaging; fotolia



19

standards

03	EDITORIAL
23	KOLUMNE
45	HOROSKOP
47	RÄTSEL & IMPRESSUM

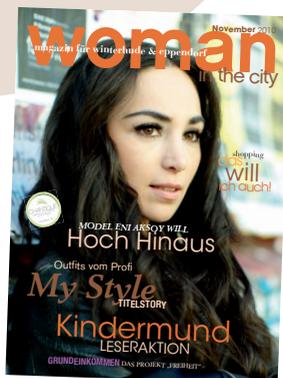
shopping

TODDS SHOPPINGTOUR

Einkaufsnews

das shopping
will
ich auch!

Titel:
womaninthecity
Model: Eni Aksoy



Rio WAXING®
feel Brazil



Sanfte & natürliche
Haarentfernung
bekommst Du bei
Rio Waxing

5,00€ Gutschein

Studio: Heußweg 56 | 20255 Hamburg
Tel.: +49 (40) 401 86 123

www.rio-waxing.de

Ein Gutschein pro Person. Einzulösen bis 31.01.2011.
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten.

das shopping will ich auch!

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



Foto: Sabine Hans

Sexy Schminktäschchen :)
Kaufrausch, Isestraße 74
24 Euro
www.kaufrausch-hamburg.de



Kugelschreiber mit integriertem
Parfüm-Zerstäuber
MAGIC, Gertigstraße 16a
34 Euro

Kultige Retrotasche, auch
in anderen Farben erhältlich
19,95 Euro
www.mkldesign.de



Rüschen-Bluse aus 97%
Baumwolle und 3% Eslathan der
Firma Blaumax.
La Davina, Poelchaukamp 14
89 Euro



W adds
shoppingtour

Mahlzeittasche von Djou-Djou Design
Djou-Djou / Erikastraße 95
39 Euro (Mahlzeit tut Gutes: 10 Euro davon gehen
an die Stiftung Mittagskinder)
www.djou-djou.de



Stilvolle Dosen für die
selbstgeackenen Weihnachtskekse.
Florian Viole Einrichtung,
Eppendorfer Landstraße 117
im Set 68 Euro





Jetzt online:

Auf unserer
Internetseite
Ihre Anzeige
buchen und
sparen*.

Hamburger Bar- und Kneipenquartett,
Der Clou: Jede Spielkarte ist gleichzeitig
ein Thekengutschein für Freigetränke
und andere Vergünstigungen
www.kultquartett.de
9,95 Euro

todds
männersachen



Körri saft von Mutterland
Ketchup für St.Pauli-
Fans mit Karamell, Aloe
Vera und Chilischoten
verfeinert
www.mutterland.de
8,95 Euro



GOCYCLE Elektrorad
Karbon Kinetics
mit Motor bis 24Km/h.
www.found4you.de
1.695 Euro

Designer Toilettenpapier
„Weihnachtsmann“
mit Duft
Tomwet Hamburg
www.tomwet.de
4,95 Euro



Eine Original Glühbirne konserviert
in der Dose.
www.geschenkefeuerfreunde.de
6,90 Euro

www.womaninthecity-hamburg.de
www.womaninthecity-hamburg.de
www.womaninthecity-hamburg.de

* Der Online-Rabatt

beträgt zur Zeit

10 Prozent

Irgendwo muss der Haken sein. Kein Mensch kann so zauberhaft sein. So liebenswert. Schon per E-Mail schafft Eni Aksoy es, mit ihrer herzlichen Art zu beeindrucken. Als sie die Martinistraße herunterzuschweben scheint und aufs Neo zusteuert, wirft sie ihr langes, dunkles Haar zurück und lächelt. Ihre dunklen Augen strahlen in einem zarten Gesicht und ihre Umarmung zur Begrüßung ist wie die einer langjährigen Freundin.

EINFACH NUR ZAUBERHAFT

Schön, dass wir uns endlich kennen lernen“, sagt sie mit warmer Stimme. Widerstand ist zwecklos. Und die Suche nach dem Haar in der Suppe vergessen. Obwohl es die erste Begegnung ist, lassen sofort vertraute Gespräche

über Vergangenes und Zukünftiges, Liebe, Erziehung, Familie und Musik den Straßenlärm vor dem Eppendorfer Szenelokal scheinbar verstummen.

Es tut mir leid, ich sehe heute ein wenig fertig aus“, sagt die zierliche Frau entschuldigend und nimmt einen Schluck von ihrer Rhabarberschorle. Als Stewardess fange ihre Nacht in der Regel um drei und vier Uhr morgens an. Wie, fragt man sich sofort erstaunt, mag Eni aussehen, wenn sie ausgeschlafen ist? Für die erste Modestrecke der Hamburger „Woman in the city“ wolle sie auf jeden Fall fit sein. Das sei auch kein Problem. Sie müsse das Shooting nur rechtzeitig mit ihrem Flugplan abstimmen.

Bei der Lufthansa arbeitet Eni nur Teilzeit. „So bleibt mir genug Freiraum für meine anderen Pläne“, sagt sie und erzählt von ihrer Musikkarriere, für die sie gerade viel Zeit im Studio verbringt. Eine CD ist in Vorbereitung, welche Richtung allerdings will Eni, die auf Marvin Gaye, Aretha Franklin, Prince und Musik aus den 60ern steht, noch

nicht verraten. Vorerst. Und als sie geheimnisvoll lacht, sieht sie fast ein wenig aus wie Audrey Hepburn. Dass sie nebenbei als Fotomodel arbeitet und intensiv Schauspielunterricht nimmt, ist darum auch nicht überraschend.

„Nur wer langsam
Wurzeln schlägt, kann
auch stehen bleiben“

Eni singt für ihr Leben gern. Das habe sie von ihrem Vater, einem „wunderschönen Mann mit sonorer Stimme“, den in Istanbul schon ein Filmemacher von der Straße weg casten wollte. Doch er legte mehr Wert auf eine Familie als auf eine Filmkarriere. Statt in Hollywood landete er in Ganderkesee – mit Frau, Tochter und drei Söhnen. „Ich wurde dort sehr streng erzogen“, sagt Eni über ihre Kindheit in einer Priesterfamilie. Heute sei sie froh darüber. „Ich bin nie mit Drogen in Kontakt gekommen, bin sehr kritisch und vorsichtig. Der Glaube spielt bei mir eine große Rolle, daraus schöpfe ich viel Kraft.“

Natürlich hätten ihre Eltern es gern, wenn auch sie endlich eine Familie



Audrey Hepburn ist Enis großes Vorbild.
Fotos: Hans Zillmann



gründe. „Aber bisher ist einfach noch nicht der Richtige dabei gewesen.“ Bei 3.500 Facebook-Freunden schwer vorstellbar. „Das hat sich einfach so ergeben“, erklärt sie und wird unter ihrer goldbraunen Haut sogar leicht rot. „Oft sind es Fluggäste, die mich hinterher anschreiben“, sagt sie. Immer nett, immer höflich. Und natürlich: meistens Männer.

„Wisse, wer du bist,
erkenne deinen Wert
und handle weise“

Hin und wieder sei sogar ein kleines Liebesbekenntnis dabei, einmal sogar ein Heiratsantrag. Bei plumpen Anmachen

dagegen reagiere sie gar nicht. „Da bin ich ganz Orientalin. Ich will erobert werden, bevor ich mich mal auf einen Mann einlassen werde.“ Ihre Philosophie stammt vom Vater: „Wisse, wer du bist, erkenne deinen Wert und handle weise.“ Und darum packt die energiegeladene Sängerin, die es in der dritten Staffel von „Deutschland sucht den Superstar“ unter die letzten 20 schaffte, ihre Karriere jetzt auch selbst an statt sich noch einmal auf eine Castingshow einzulassen. „Man braucht doch Zeit zu reifen“, sagt sie weise. „Nur wer langsam Wurzeln schlägt, kann auch stehen bleiben.“

Ein Team aus Bremen hilft ihr dabei: Mit Producer, Songwriter und Management freut sich Eni auf ihre Zukunft. Ihrer

DSDS-Zeit hat sie es aber zu verdanken, locker mit den Medien umzugehen: „Interviews bei Radio, Zeitschriften und Tageszeitungen waren eine Zeit lang an der Tagesordnung.“ Und trotzdem: Dass sie jetzt auf dem Titelblatt erscheinen wird, mag sie nicht so recht glauben. „Bekomme ich dann auch ein paar Ausgaben“, fragt sie fast schüchtern und verweist scherzend auf ihre Großfamilie: 41 Cousins und Cousinen müssten schließlich informiert werden. Sie freue sich auf das Shooting. „Danke, dass ich mitmachen darf“, sagt sie und scheint zu vergessen, dass sie darum gebeten wurde. Einfach zauberhaft. Einen Haken? Nein, denn scheint es einfach nicht zugeben. Schön.
Ilona Lütje 



BOOTSSTEG STATT LAUFSTEG



Kleid Abendgöttin
100% Seide
119 Euro, A.R.T.-Kleid

Eni Aksoy kennt es nicht anders: Als Lufthansa-Stewardess zieht es sie immer hoch hinaus. Für ihre Musikkarriere erhofft sie sich das auch. Für ihre erste CD steht Eni nebenbei im Studio. Dazu: Schauspielunterricht und Modeltermine. Für die **woman**intheCity blieb sie auf dem Boden: Im Hamburger Bootshaus Barmeier tauschte das Allroundtalent ihre Stewardessen-Uniform gegen Outfits von A.R.T.-Kleid, Hogi's Fashion und LOOK.

Visagistin:
CHANTAL DOMINIQUE HANOLD
www.chantique.de

Fotos:
Dietmar Wagner

Outfits:
A.R.T.-KLEID
Frickestraße 50,
Hamburg
www.art-kleid.de

HOGI'S
Poelchaukamp 9,
Hamburg
www.hogis-fashion.com

LOOK!
Poelchaukamp 7a, Hamburg
und
Holtenerstraße 24, Kiel
www.lookschuhe.com



Kapuzenkleid Eva
aus 100% Baumwolle-Sweatshirt
109 Euro, A.R.T.-Kleid

Wildlederstiefel von Vic
gefüttert
319 Euro, LOOK!



Kapuzenkleid Lotta aus 100% Fleece
99 Euro,
und Tasche 89 Euro,
beides A.R.T.-Kleid
Artinoriz Stiefelette, 229 Euro, LOOK!



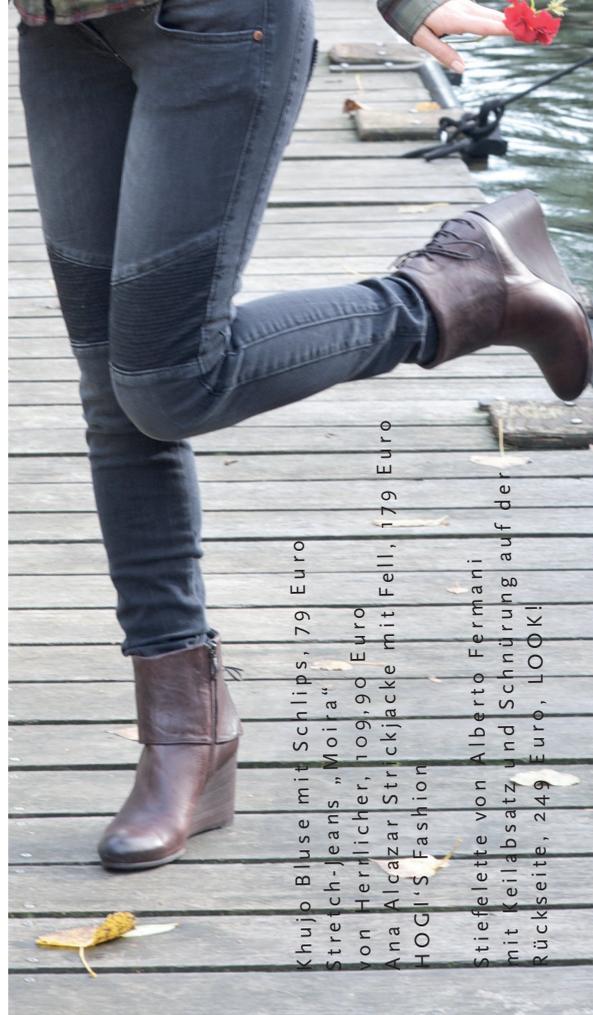
Ana Alcazar Longpullover mit Schal, 98 Euro
Lederlegging Mix, 89,90 Euro
dofarbe Stiefel, „Rockford“ von MoMa, gefüttert
359 Euro. LOOK!



La Fee Maraboutee
Tunika Robe, 139 Euro
Ana Alcazar Lederlegging Mix, 89,90 Euro
Heißgraue Antinori Stiefelette mit erhöhter Sohle
249 Euro, LOOK!

Ana Alcazar Tunika Trina
HOGI's Fashion, 89 Euro
Overknee von Alberto Fermani,
369 Euro, LOOK!





Khujo Bluse mit Schlips, 79 Euro
Stretch-Jeans "Moita"
von Herrlicher, 109,90 Euro
Ana Alcazar Strickjacke mit Fell, 179 Euro
HOGI'S Fashion

Stiefelette von Alberto Fermani
mit Keilabsatz und Schnürung auf der
Rückseite, 249 Euro, LOOK!



FUSS-HELDEN



JETTE

www.fuss-helden.de

Mittwochs, donnerstags, freitags 11-18 Uhr
24790 Halbnor 04331-669411

WELLFACE



INGA TOLLGRUB
Diplom-Visagistin

**HAIR/MAKEUP
FÜR HOCHZEIT ABEND FOTOGRAFIE
BERATUNG**

TEL 04312 344832 MOXIL 0172 1996101
SCHATZKUNDEL 1 14982 MÜNCHEN
WWW.WELLFACE.DE



Khujo Bluse mit Schlips, 79 Euro
Stretch-Jeans „Maira“
von Herrlicher, 109,90 Euro
Ana Alcazar Strickjacke mit Fell, 179 Euro
HOGL'S Fashion



Christine und Heike Kern überlassen gern den Kleinen das Sagen.

DER PAPST LEBT IM VAKUUM

IM KINDERMUND VERLAG HABEN DIE KLEINEN DAS SAGEN

„Wenn es zum Essen planierte Schnitzel gibt, die Mama in der Schwangerhaft ist und der Papa abends zum Steuerpirata geht – dann sind wir vom Kindermund Verlag nicht weit. Seit vielen Jahren sammeln wir leidenschaftlich die Sprüche von Kindern, vor allem in Kindergärten, aber auch von Familien. Und dann machen wir richtig coole Bücher daraus.“

Mehr als 30 Sekunden braucht Christine Kern nicht, um ihre Arbeit in einem Internet-Businessforum vorzustellen. Im 700 Kilometer entfernten Karlsruhe erzählt sie kurz darauf schon am Telefon von ihrer Verbindung zu Hamburg Eppendorf. Hier wohnt ihr Onkel, ein umtriebiger 76-Jähriger, der auf den Ruhestand pfeift und lieber mitten im Leben ist. Er hat sich in den Kopf gesetzt: „Ich sammel’ Eppendorfer Kindermund.“ Erste Kindergärten in Eppendorf hat Hans Schlegel bereits angesprochen und vom Konzept begeistert. Unterstützt wird er jetzt von der **woman** inthecity. Gemeinsam suchen wir die besten Kindermund-Sprüche aus dem Stadtteil. Die Einsendungen werden in

einem Eppendorfer Buch zusammengefasst.

Anfang des Jahres hat sich Christine Kern in Karlsruhe mit dem Kindermund Verlag selbstständig gemacht. Schon seit vielen Jahren sammelt sie zusammen mit ihrer Mutter Heike originelle Sprüche von Kindergartenkindern. „Kinder haben einen einzigartigen Blick auf die Welt und uns Erwachsenen öffnet das manchmal ganz schön die Augen“, sagt die 45jährige Grafikdesignerin. „Ob knallharter Witz oder verträumte Kreativität, die Sprüche unserer Kinder haben es verdient, festgehalten zu werden.“

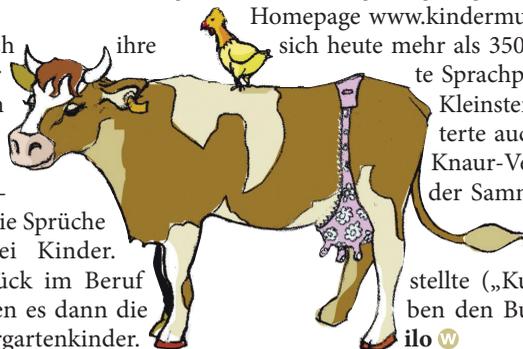
Das weiß auch ihre Mutter Heike. Sie war es auch, die den Stein ins Rollen gebracht hatte. Damals, Ende der 60er Jahre, sammelte sie zunächst die Sprüche ihrer eigenen zwei Kinder. Später, wieder zurück im Beruf als Erzieherin, waren es dann die Sprüche der Kindergartenkinder.

Mit ihnen versüßte sie jeden Elternbrief. »Die meisten Eltern haben die Sprüche sofort gelesen – im Gegensatz zu den wichtigen Informationen«, sagt die energische 70-Jährige schmunzelnd.

Kaum im Ruhestand, veröffentlichten Mutter und Tochter ihr erstes Buch: »Heute sind die Erzieherinnen wieder durcheinander«. Seitdem haben die beiden drei weitere Bücher herausgegeben, eines mit Freiburger Kindermund ist gerade in der Produktion. Futter für weitere Bücher gibt’s genug: Allein auf ihrer Homepage www.kindermund.de finden

sich heute mehr als 3500 eingereichte Sprachpirouetten der Kleinsten. Das begeisterte auch schon den Knaur-Verlag, der aus der Sammlung ein eigenes Buch zusammenstellte („Kuhfrauen haben den Busen unten“).

ilo 



EPPENDORFER KINDERMUND

Wir sammeln die besten Sprüche für eine Eppendorfer Ausgabe und verlosen alle vier Bücher aus dem Kindermund Verlag. Schicken Sie eine E-Mail mit Ihrem Kinderspruch an info@womaninthecity-hamburg.de (Betreff: „Kindermund“). Einsendeschluss ist der 20. November 2010. Die Gewinner werden per E-Mail informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„PAOLINO“ IST WIEDER ZURÜCK!

Promiwirt Paolo Chechi ist wieder zurück. 30 Jahre lang hatte der sardische Gastroom sein Restaurant „Paolino“ am Alsterufer geführt, im Frühjahr 2008 lief der Pachtvertrag aus. Jetzt ist der 66-Jährige an die Hudtwalkerstraße gezogen. Das „Paolino La Serdegna“ an der Ecke Sierichstraße besticht die Gäste nicht nur mit italienischer Küche, sondern vor allem auch durch Warmherzigkeit und eine familiäre Atmosphäre.

MUTTER IST JETZT AUCH IN EPPENDORF

Die Süddeutsche lobte das „überraschend gute Konzept“, schließlich konzentrierte man sich auf die guten Dinge „made in Germany“. „Grund Genug“ spricht von einer „Verführung der Sinne“. Und der deutsche Lebensmittelverband zeichnete den Delikatessenladen von Jan Schawae als Store des Jahres aus. Seit Oktober haben auch die Eppendorfer nun „ihr“ Mutterland. Mit dem Mutterland Eppendorf hat Schawe sein mittlerweile drittes Geschäft eröffnet. Er reagiert mit der Eröffnung im Norden Hamburgs auf die wachsende Nachfrage nach Produkten deutscher, mittelständischer Manufakturen im Feinkostbereich. Wie schon im Stammhaus in der Ernst-Merck-Straße setzen auch in Eppendorf hohe Regalsysteme in Optik traditioneller Obstkisten die ausgewählten Delikatessen aus ganz Deutschland stilvoll in Szene. Die offene Küche gewährt Einblicke in die Herstellung hauseigener Bio-Spezialitäten, die auch zum Mitnehmen angeboten werden.

Mutterland Eppendorf Lenhartzstraße 1, 20249 Hamburg, www.mutterland.de



Ayurveda – die neue alte Lehre vom Leben

Eigentlich ist das Enjoy Asia ein Reisebüro. Wer von einer individuellen Asienreise träumt, bucht hier. Doch für einen fernöstlichen Kurztrip braucht man nicht unbedingt einen Langstreckenflug: Seit Oktober bietet die Ayurvedamassagetherapeutin Inge Volkert in der Curschmannstraße 5 auch Wellnessreisen für Körper, Geist und Seele an. „Wohl fühlen“ heißt ihr Ayurveda-Raum und ist auch gleichzeitig ihre Philosophie. Ayurveda ist eine traditionelle Heilkunst, die vor Tausenden von Jahren in Indien entstand und schlichtweg die „Lehre vom Leben“ bedeutet. Inge Volkert weiß aus eigener Erfahrung wie wichtig es ist, im Gleichklang von Körper, Geist und Seele zu leben. „Seit ich mich intensiv mit Ayurveda beschäftige, weiß ich, dass ich meine Mitte immer wiederfinden kann – auch wenn ich mal in einer Sackgasse gelandet bin“, sagt sie. Für ihre Kunden hat die 53-Jährige darum auch immer ein offenes Ohr. Denn Ayurvedamassagen lösen nicht nur Muskeln, sondern häufig auch Herz und Zunge. Dann erzählen die Menschen: „Bei mir ging es immer nur vorwärts – bis irgendwann überhaupt nichts mehr ging.“ Ayurveda hilft, die Balance wieder zu finden. Im Enjoy Asia möchte Inge Volkert weitergeben, was sie selbst wohltuend erfahren hat: die Massagen, die zutiefst beruhigen und einen vollen Energie wieder in den Alltag zurückkehren lassen, die ayurvedische Gesundküche, die Urlaubsreisen. Und vor allem – die Weisheit des Ayurveda.

„Wohl fühlen“ im Enjoy Asia

Curschmannstraße 5, 20251 Hamburg

Termine unter +4940.35718790

www.inge-volkert.de

„EPPENDORF NOW“: VIER KREATIVE FÜR NEUE IDEEN UND KULTUR

Im Nordwesten Eppendorfs waren sie lange Zeit Außenseiter. Und Einzelkämpfer. Damit soll jetzt Schluss sein. Das Stadtteilarchiv Eppendorf, der Abera Verlag, die Kegelhof Kommunikationsküche und das Atelier A.R.T.-Kleid haben sich zusammen geschlossen und die Initiative „Eppendorf NoW“ gegründet. Die vier Kreativen verstehen sich als „Nachbarschafts-, Kultur- und Geschichtsinitiative“. Gemeinsam wollen sie ein kulturelles Netzwerk aufbauen, in das sich jeder aus dem hinter dem UKE gelegenen Viertel einbringen kann. Ziel der Initiative: die Attraktivität des Viertels zu unterstreichen und die Nachbarschaft zu verbinden. Geplant sind gemeinsame Kochevents, Vernissagen, Tanzabende, Lesungen, Flohmärkte und Straßenfeste.

 Diplomé Make-Up Artist
Gesellin des Friseurhandwerks
Diplomé Color Consultant
Expertise Stylist
Competent Personal Shopper



Chantal Dominique Hanold
+49.40.18082798
+49.179.7712721
info@chantique.de
www.chantique.de

 **CHANTIQUE**
MAKE UP STYLING SHOPPING



Foto: Delicious Brands Hamburg / Frank Eberhard

Hamburgs erster geheimer Garten

Hamburg hat einen geheimen Garten bekommen. In der Nähe des Gänsemarkts hat jetzt der erste „Secret Garden Hamburg“ eröffnet. Der Kunde kann sich hier – mitten in der Stadt und dennoch fernab des Großstadtlärms – verwöhnen lassen. Das Konzept hat Geschäftsführerin Petra Miklavc auf anspruchsvolle Kunden, die natürliche Produkte schätzen und einen ganzheitlichen Ansatz für Haar, Kosmetik und Massagen suchen, ausgerichtet.

Die 36-Jährige weiß, was Kunden und deren Haut gut tut: Als ausgebildete Friseurin und Kosmetikerin blickt sie auf 19 Jahre Berufserfahrung in Top-Salons auf der ganzen Welt zurück und war in den vergangenen zehn Jahren als freischaffende Hairstylistin und Make-up Artist in Hamburg erfolgreich. Mit dem Secret Garden hat die gebürtige Österreicherin jetzt ein einzigartiges Serviceangebot rund um trendorientierte, naturkosmetische Produkte in einer urbanen Umgebung geschaffen. Aveda, ein Unternehmen der Estée Lauder Gruppe, konnte als Marken-Kooperationspartner gewonnen werden. Seit 1978 stellt Aveda sämtliche Produkte auf Pflanzenbasis her und verfolgt ein Ziel: sorgsam und res-

pektvoll mit der Umwelt umzugehen. 89% der pflanzlichen Rohstoffe und 90% der ätherischen Öle stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Wohlfühlen und entspannen: Kunden beginnen einen Besuch im neuen Aveda-Lifestyle-Concept-Salon mit einer Secret Garden Teemischung. Es folgen Hand- und Kopfmassagen und eine Aveda Duftreise. Nach umfangreicher Beratung wählt der Kunde aus 60 individuellen Dienstleistungen aus den Bereichen Hair, Beauty, Massage, Make-up und Wimpern Extensions. Zu den Höhepunkten zählt eine, speziell für den „Secret Garden Hamburg“ entwickelte, mehrstündige Lomi Lomi Nui Tempelmassage. Alle Services sind individuell kombinierbar. Der Kunde kann einen kompletten Wellness-Tag oder einzelne Services buchen.

Der „Secret Garden Hamburg“ ist die erste Filiale eines geplanten Filialnetzes, das die Key Städte Deutschlands abdecken wird.

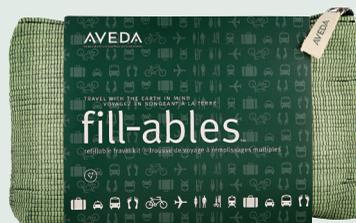
Secret Garden

St. Ansharplatz 10, 20354 Hamburg
Termine unter Tel. +49.40.209339170
www.secretgarden-hamburg.de

GEWINNEN SIE EINE FILL-ABLE

„womaninthecity“ verlost zwei AVEDA-Taschen inklusive eines 30%-Rabatt-Gutscheins auf alle Services. Unsere Gewinnerinnen können sich die Tasche nach Wunsch kostenlos befüllen lassen. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Secret Garden“ und ihren Kontaktdaten an:

info@womaninthecity-hamburg.de





Lüster, Chandeliers und Kronleuchter aller Stile und Epochen: Im Showroom von Gisa Narracott finden Architekten, Designer, Händler und Privatleute einzigartige Kunstwerke aus Kristallglas.

KUNSTWERKE aus Licht & Glas

Es funkelt und glitzert in feinstem Kristall, geschwungene Ornamente und florale Verzierungen wetteifern mit Lampenschirmen und filigranen Glasketten: Wer die Webshops der Designerin Gisa Narracott besucht, kann diese Pracht bereits erahnen. Jetzt gibt es die schillernden Kunstwerke auch live zu sehen: Im neu eröffneten Showroom in der Gertigstraße.

Ihre Passion für die ausgefallenen Lampen entdeckte die gelernte Modedesignerin vor vielen Jahren. Über die italienischstämmige Familie Mallory hatte sie die traditionsreichen Murano-Manufakturen kennen gelernt. Auf der kleinen Insel vor Venedig beherrscht man die hohe Schule der Glasbläserkunst meisterhaft. Seit

Jahrhunderten entstehen hier unter geschickten Kunsthandwerkerhänden kostbare Leuchter.

Die Traumlüster ließen Gisa Narracott nicht mehr los. 15 Jahre lang hatte sie gerade auf der ganzen Welt mehrere eigene Modefirmen aufgebaut, unter anderem in Canada, Zimbabwe und England. Eine „aufregende Zeit voller Herausforderungen und Abenteuer“, sagt die Designerin selbst. „Und eine Fülle von Inspirationen, die mich auf meinem Weg begleiten.“ Und der führte sie ins Lampenunternehmen von Carlos Mallory.

Mit frischem Esprit und innovativen Ideen kniete sich die Powerfrau in die neue Aufgabe und eröffnete mit ihrem Geschäftspartner „Kristall-Kronleuchter“, den größten Internet-Shop für die Meisterstücke aus Murano, die Königsklasse unter den Leuchtern.

Mit sicherem Gefühl für das Außergewöhnliche spürt sie darüber hinaus die schönsten Kronleuchter rund um den Globus auf. Ihr zweiter Shop „Luxus-Kronleuchter“ vereint

Bohemian-Kristall-Lüster aus Spanien, extravagante Designer-Stücke aus den Niederlanden und klassische Murano-Leuchten. Mittlerweile hat Gisa Narracott eine Reihe großer Beleuchtungsprojekte erfolgreich realisiert, beispielsweise für Harrods in London, das Berliner KaDeWe, den Meissen-Shop in St. Moritz, Juwelier Thomas Sabo oder das Maritim Hotel Kaiserhof in Kühlungsborn. ilo W

kristall-kronleuchter.de
luxus-kronleuchter.de

Showroom
Gertigstraße 46
22303 Hamburg

Weinlust®



Hamburgs erste Adresse für Geniesser

Mühlenkamp 14 • 22303 Hamburg
Tel. 040. 27 886 886 • Fax 040. 27 886 887
info@weinlust.de • www.weinlust.de





Die Kolumne von Natalie Kordowski

»Das Leben ist eine große Unbekannte«

Jedem Anfang wohnt ein neuer Zauber inne, hat Hermann Hesse einst gesagt. Die aktuellen Nachrichten, der neue Chef, die Höhe der Steuernachzahlung, die Chipssorte, die erst seit kurzem im Handel ist – das Leben ist eine große Unbekannte. Experimentelle Geister mag das Unkalkulierbare mit einem Kribbeln der Vorfreude erfüllen. Mich nicht. Ich hab's gern so, wie ich es seit jeher kenne. Veränderungen irritieren mich und stellen mich vor einen Haufen Fragen, die ich aus Bequemlichkeit ansonsten nie beantworten würde. Schon die Entscheidung für ein neues Sofa habe ich gute zwei Jahre vor mir her geschoben. Ich wusste zwar, dass mein altes Sitzmöbel seine besten Zeiten überlebt hatte: Es datierte aus meiner Studentenzeit und zeichnete sich durch schmutziges Pseudo-Alcantara, von zahlreichen Umzügen und tobendem Nachwuchs ramponierte Armlehnen und eine Sitzfläche aus, von der Gäste spätestens nach einer halben Stunde Lümmeln herunterrutschen, weil sich das Polster unter Belastung jedes Mal aus der Horizontalen verschiebt. Es war also dringend Ersatz nötig.

Plötzlich hatten mein Fast-Ehemann und ich Grundsatzentscheidungen zu fällen. Sollten wir das neue Stück preisgünstig in einem schwedischen Möbelhaus oder für gut den dreifachen Preis bei einem Fachhändler erstehen? Als Investition in die gemeinsame Zukunft sozusagen? In elegantem, aber empfindlichen Stoffbezug oder besser etwas Unempfindliches? Ausladend oder zierlich, schwarz oder weiß? Wir nahmen uns an einem Sonnabend die Besichtigung verschiedener Möbelhäuser vor. Und unversehens konfrontierte die Jagd nach dem Neuen mich mit mir selbst. Denn schnell bemerkte ich anhand der Vorauswahl, dass an die Stelle des unkomplizierten „Passt schon“-Geschmacks meiner Jugend erschreckend saturierte Vorlieben getreten waren: Am schönsten wäre Leder mit Federkern, weil es Chipskrümel, Cappuccino und schwerwiegende Hinterteile weniger krumm nimmt als schaumstoffgefüllte Stoffschlachtschiffe. Ich stand vor loungigen Flachmännern, von denen schon Mittdreißiger nur wieder hochkommen, wenn links und rechts zwei Leute sie an den Armen hochhieven. Auf keinen Fall. Die kubisch schlichten Polsterquader mit – ein neuer Trend – beweglichen Kopf- und Armstützen gaben vor meinem inneren Auge Massen an Staubflusen und sonstigem Ritzenmüll frei, sobald man ihre Klappfunktion betätigen würde. Bloß nicht. Dann gab es noch jene Modelle, die dank aufwändiger Nahtführung an den Rückenteilen an riesige Wolkenberge in Vanille oder Mintgrün erinnerten. No way. Ich musste mir eingestehen: Ich war offenbar nicht nur

ein wählerischer, sondern auch ein ziemlich traditionalistischer Mensch. Und seit dem Spontankauf meines Schlabbersofas um gefühlte 50 Jahre gealtert. Die Stücke aus Abteilung „Junges Wohnen“ überforderten in Form und Farbgebung meinen Körper, und auch ansonsten konnte es mir kein noch so netter Verkäufer recht machen. Praktisch sollte die neue Anschaffung sein, ein funktionaler Klassiker. Fehlte nur noch, dass ich anfangs, das Wort poppig zu gebrauchen. Ich ekelte mich ein wenig vor mir selbst. Aber nun gut, ich bin nun mal keine 20 mehr. Um mich vor dieser Erkenntnis zu drücken, beschäftigte ich mich während des etwa 200-fachen Probesitzens lieber mit der korrekten Mehrzahl von Sofa. Sofen, eindeutig. Oder Couch – Couche, sprich: Käutsche.

Inzwischen habe ich sowohl solche Übersprungshandlungen als auch den Entscheidungskonflikt überwunden. Wir haben eine neue Garnitur gekauft, es war das letzte Modell, das wir sahen, bevor wir eigentlich schon entnervt aufgeben wollten. Ich finde es sehr schick, graues Glattleder, handgenäht und Füße geschnitzt. In acht bis zehn Wochen wird die neue Couch geliefert.

Unsere Entscheidung verschaffte mir dann doch kurz den Triumph: Es geht. Ich kann mich mit Neuem arrangieren und mich von Altem, Verjährten trennen, innerlich wie äußerlich. Wenn nach Hesse jedem Anfang ein neuer Zauber innewohnt, dann würden wir in Kürze daheim den Anfang zauberhaften Wohnens zelebrieren. Doch seit gestern bin ich verwirrt. Auf der Homepage des Herstellers habe ich einen Hinweis auf die Kernzielgruppe der Käufer gefunden: „Generation 50 Plus“...

Wie ist eigentlich die Mehrzahl von Couch: Käutsche?



KLEINE Freiheit
Erotik für die Frau

- * Aufregende Dessous
- * Handgefertigte Korsetts
- * Niveaυvolle Erotiktoys
- * Anregende Massage-Öle
- * Erotische Literatur & DVDs
- * Accessoires

Hudtwalckerstraße 20 * D-22299 Hamburg
Tel.: (040) 78 89 58- 25
Mo-Fr 11-19 Uhr * Sa 11-15 Uhr
www.kleinefreiheit.com

Country fürs Herz

„Lambchop“ spielen noch einmal „Is a woman“

2002 bejubelte die Süddeutschen Zeitung das neue Lambchop Album als „eines der besten Alben der Popgeschichte“. „Is a woman“ wurde der Durchbruch für die Alternative-Country-Band aus Nashville um Mastermind Kurt Wagner. In Skandinavien und England waren sie bereits zu Stars aufgestiegen, spielten unter anderem vor einer ausverkauften Royal Albert Hall. Allerdings war das Album dazu ein „slow burner“ – als plötzlich alle Leute „Is a woman“ kauften, war die Tour zum Album längst passé, und so hat ein nicht geringer Teil der vielen Lambchop-Fans in Deutschland das zauberhafte „Is a woman“-Programm verpasst. Für sie gibt es jetzt eine neue Chance: Auf einer kurzen Tour spielen „Lambchop“ nun erstens das komplette „Is a Woman“-Album



in der Originalreihenfolge. Und zweitens und erstmals überhaupt die komplette „Is a woman“-EP (die der limitierten Erstauflage beilag). Und drittens natürlich ein paar andere Songs aus der Bandgeschichte, denn schließlich gibt es laut „FAZ“ ja „derzeit wohl tatsächlich kaum einen gewiefteren Komponisten

in der Popmusik als Kurt Wagner aus Nashville.“

Lambchop auf Kampnagel
Am 30. November um 20 Uhr
VVK 20 Euro / AK 24 Euro

Göttin des sinnlichen Gebrülls

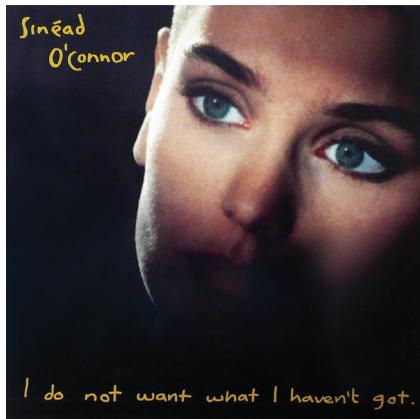
„Skunk Anansie“ spielen fünf Konzerte in Deutschland



Hamburg. Ein Parkhaus voller Huren. Ein alter BMW. Am Steuer: Skin, die Göttin des sinnlichen Gebrülls: „The cheaper the face, I love it.“ Ist schon klar, drahtige Männerfresserin. Glauben wir gern. Skin gibt Gas, fährt den Wagen aus der Bayrischen Motorenfabrik gepflegt zu Brei. Den dünnen Kerl auf der Rückbank gleich mit. Muss Spaß gemacht haben, das Video zur Single „My Ugly Boy“ zu drehen. Passt ja auch. Denn: Wer die Frontfrau der britischen Band „Skunk Anansie“ jemals erleben durfte, der weiß: Gas geben ist ihr Ding. Vor allem auf der Bühne. Schön auch, dass sie sich ent-

schied, nach Balladen-lastigen Solo-Platten mal wieder zum Hörer zu greifen – und die alten Jungs anzurufen. Mit „Wonderlustre“ haben „Skunk Anansie“ ein Album im Gepäck, das mächtig nach vorn geht. Das live taugt. Mitte der 90er Jahre waren sich alle Kritiker einig: Es gibt keine bessere Bühnen-Band. Und heute? Antworten am 15. Februar in Stuttgart, am 16. Februar in München, am 19. Februar in Dresden, am 20. Februar Köln und am 27. Februar in Hamburgs Großer Freiheit 36. Hingehen! Unbedingt. **dr W**

Skunk Anansie in Hamburg
Am 27. Februar in der Großen Freiheit 36.
Beginn: 21 Uhr / Einlass: 20 Uhr
Tickets für 33 Euro gibt es unter www.ticket.de



MUSIK FÜR DEN STRAND –
NACH DER LIEBE

SINEAD O'CONNOR LÄSST DEN ÄRGER VERFLIEGEN

Ich bin zu spät. Sie wartet. Kurz zuvor hat mein Ärger den Busfahrer mit voller Wucht getroffen. Pöbelnd war ich eingestiegen, die 150 Cent auf die Ablage knallend. Jetzt, da nur noch ein kurzer Fußweg mich von ihrer Eppendorfer Wohnung trennt, suche ich Beruhigung. Finde auf meinem mp3-player eine der schönsten Platten der 90er Jahre. „I do not want, what I haven't got“ soll es sein. Ich skippe fünf Songs. Streicher. F-Dur. „It's been seven hours and fifteen days, since you took your love away“, klagt die wunderbare Sinéad O'Connor. Ein Song, den Prince der glatzköpfigen Frau mit den großen Augen einst überlassen hatte. 20 Jahre ist es her, dass ich mich in diese Stimme verliebte. Damals hatte es mich Abend für Abend in Hamburgs Norden getrieben. Zu einer Frau, der ich nicht gewachsen war. Nervös, unsicher, fasziniert – und ihrer Souveränität verfallen. So, wie es nur beim ersten Mal sein kann.

„If you said, jump in the river, I would“ – auch Sinéad ist jemandem verfallen. Ich mag den Song, für den nächsten gar vergöttere ich die kleine Irin, die sich auf der Bühne so herrlich ausgelassen bewegt. „You cause as much sorrow“ rührte mich seinerzeit zu Tränen – und hat heute nichts von seinem Zauber eingebüßt. Sinéad erzählt von ihrem Vater. „I really am soft, yes, tender and sweet,“ – wir wollen es gern glauben, auch wenn ihre gar nicht süßen Papst-Pöbeleien uns in bester Erinnerung sind. Gleich bin ich bei ihr, nur zwei Straßenblöcke sind es noch. Der Kerl vor mir bleibt stehen, strullt kurz in die Hecke am Straßenrand. Wir lächeln beide, als ich passiere.

Mein Ärger ist längst verfliegen. Ich skippe zurück. „Feel so different“ hatte ich vor zwei Dekaden stets übersprungen. Unverständlich. Ein Lied wie eine wohlige Umarmung. Später, ich bin schon fast an ihrer Haustür, folgt meine große Liebe:

„Black boys on mopeds“. Drei Akkorde. Schlicht. Ein karges Mahl. Sinéad klagt an, erzählt die Geschichte der Mutter im Elendsviertel, deren Kinder als erstes Wort „please“ lernen. Ich steh vor ihrer Haustür. Sie wartet. Ich bin zu spät. Ich will küssen. Vielleicht kommt sie ja mit auf meine Insel, Dort würde ich ihr „I do not want, what I've haven't got“ vorspielen. Am Strand. Nach der Liebe. **Andreas Daebeler** 



Über den Autor

Andreas Daebeler arbeitet als Redakteur in Schleswig-Holstein. Er liebt Winterhude. Und er liebt Musik. Für **Womaninthecity** gibt er preis, welche Platten in seinem Koffer landen.



A.R.T.-Kleid!
Julia Pust

Atelier + Showroom
Frickestr. 55 | 20251 Hamburg
Tel. 040 - 41 46 70 66

www.rosenrot-schwestern.de
www.art-kleid.de



Alina Bronsky DIE SCHÄRFSTEN GERICHTE DER TATARISCHEN KÜCHE

Die Geschichte der leidenschaftlichsten und durchtriebensten Großmutter aller Zeiten

Am Anfang tut sie alles, um nicht Großmutter zu werden: Im Jahr 1978 ist Rosalinda wild entschlossen, die Schwangerschaft ihrer viel zu jungen und viel zu dummen Tochter zu beenden. Doch das misslingt und sobald Aminat auf der Welt ist, entbrennt ein rücksichtsloser, grotesk-komischer Kampf um sie.

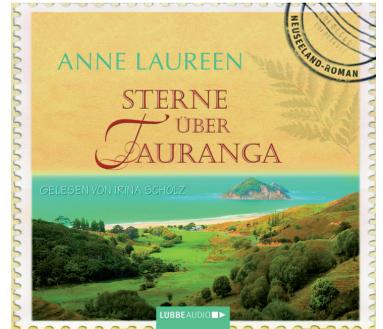
Alina Bronsky gelingt eine Glanzleistung: Sie lässt ihre radikale, selbstverliebte und komische Hauptfigur die Geschichte dreier Frauen erzählen, die unfreiwillig und unzertrennlich miteinander verbunden sind – in einem Ton, der unwiderstehlich ist. Durch drei Jahrzehnte und diverse Schicksalsschläge führt sie die ungleichen Frauen und der Leser folgt ihr atemlos. Voller Gefühl, Sinnlichkeit, Drastik und Exotik: ein scharfer Frauenroman!

»Eine aberwitzige coole Story. Die schärfsten Gerichte der tartarischen Küche ist kein Melodram, sondern ein emanzipatorisches Märchen.« 1LIVE

336 Seiten, Gebunden

18,95 Euro

www.kiwi-verlag.de



Anne Laureen STERNE ÜBER TAURANGA

Neuseeland-Roman gelesen von Irina Scholz

Berlin 1893: Die junge Ricarda Bensdorf flieht vor einer Zwangsehe nach Neuseeland. Dort herrscht des Frauenwahlrecht, dort, so hofft sie, wird es ihr endlich möglich sein, als Ärztin zu praktizieren. Doch ihr beeindruckendes Können missfällt einem ansässigen Kollegen, der alles daran setzt, seine Konkurrentin zu beseitigen. Ricarda überlebt seinen Anschlag zwar knapp, wäre ohne die tatkräftige Hilfe einer Maori-Heilerin und eines mutigen Farmers jedoch rettungslos verloren...

Hörbuch, 6 CDs, 409 Minuten EUR 14,99

www.luebbe.de

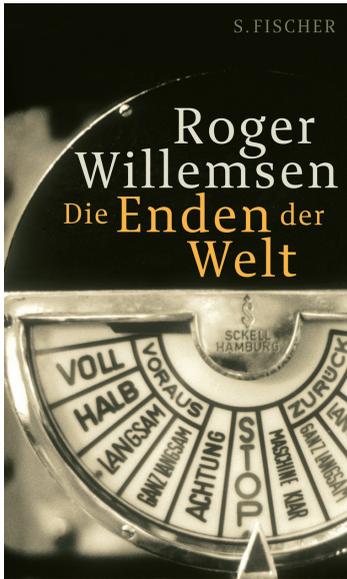


My One And Only Thrill – NEW EDITION MELODY GARDOT

Mit ihrem neuen Album präsentiert sich die 23-jährige Sängerin und Songschreiberin aus Philadelphia jetzt als entspannte Verführerin, als intime Interpretin und kluge Komponistin. Der beinahe tödliche Unfall, der die Pianistin als Teenager ans Krankenbett fesselte und förmlich dazu zwang, sich all den Schmerz und die Angst von der Seele zu schreiben und zu singen, rückt in den Hintergrund. Mit einer Mischung aus brasilianischen Rhythmen, finger-schnippendem Blues und sinnlichen Balladen, scheint es, als würde sich das Album aus den Emotionen eines langen, schweren Lebens voller Liebe, Leid und Sehnsucht nähren – dabei ist die Frau dahinter erst Anfang zwanzig. Ein Nervenkitzel der sensiblen Art.

www.umusic.com





544 Seiten, gebunden
Preis (D) 22,95
www.fischerverlage.de

Roger Willemssen Die Enden der Welt

Auf fünf Erdteilen war Roger Willemssen unterwegs, um seine ganz persönlichen Enden der Welt zu finden.

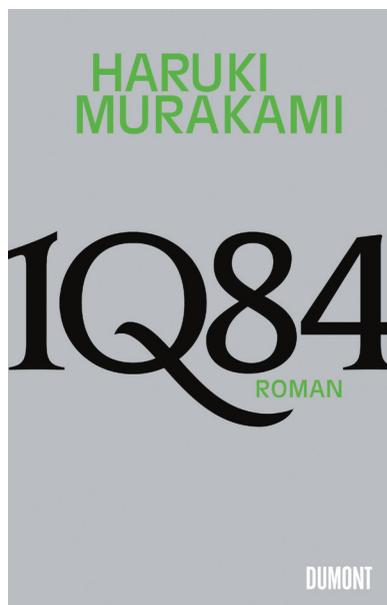
Manchmal waren es die großen geographischen: das Kap von Südafrika, Patagonien, der Himalaja, die Südseeinseln von Tonga, der Nordpol. Manchmal waren es aber auch ganz einzigartige, individuelle Endpunkte: eine Bahnstation in Birma, ein Bett in Minsk, ein Fresko des Jüngsten Gerichts in Orvieto, eine Behörde im kriegszerrütteten Kongo. Immer aber geht es in diesen grandiosen literarischen Reisebildern auch um ein Ende in anderem Sinn: um ein Ende der Liebe und des Begehrens, der Illusionen, der Ordnung und Verständigung. Um das Ende des Lebens – und um den Neubeginn.

»Ich habe fast zwei Jahre lang an diesem Buch gearbeitet, und es wird das größte Buch, das ich je geschrieben habe. Alle meine Bücher sind seltsame Liebesgeschichten. Ich liebe seltsame Liebesgeschichten. Und dieses Buch ist eine sehr lange, seltsame Liebesgeschichte.«

1Q84 Haruki Murakami

1984. Aomame hat zwei verschieden große Ohren. Beim Rendezvous mit einem reichen Ölhändler zückt sie eine Nadel und ersticht ihn – ein Auftragsmord, um altes Unrecht zu sühnen. Tengo ist Hobby-Schriftsteller. Er soll einen Roman der exzentrischen 17-jährigen Fukaeri überarbeiten, damit sie einen Literaturpreis bekommt. Der Text ist äußerst originell, aber schlecht geschrieben – ein riskanter Auftrag. Aomame wundert sich, warum die Nachrichten ihren Mord nicht melden. Ist sie in eine Parallelwelt geraten? Um diese Sphäre vom gewöhnlichen Leben im Jahr 1984 zu unterscheiden, gibt Aomame der neuen, unheimlichen Welt den Namen 1Q84.

1300 Seiten, Hardcover
EUR 32,-
Erstverkaufstag: 05.10.2010
www.dumont.de



KREUZFAHRT NORDEUROPA

mit der AIDAblu



13. – 20.05.2011

**Hamburg-Amsterdam-
Antwerpen-London-
Paris-Hamburg**

7 Tage

ab 845,- Euro*

in einer 2-Bett Innenkabine

***Premium Preis/Person,
inkl. Frühbuche,
limitiertes Kontingent,
zzgl. Kerosinzuschlag**

Ausführliche Informationen im:



**Bahnhofstr. 32 · 24223 Schwentimental
Tel.: 04307-6600 · 04307-14 00
info@passage-kontor.de
www.passage-kontor.de**





Das Prinzip Grundeinkommen – für Anhänger ist es die Krönung des gesellschaftlichen Miteinanders.

„WER NICHTS MUSS, KANN VIELES“

Bedingungsloses Grundeinkommen:
Eine Bewegung ergreift unsere Stadtteile

Winterhuder Markt. Ein Sonnabend. Gewusel. Hektisches Treiben. Inmitten des Platzes ein kleines Grüppchen von Menschen. Sie verteilen goldene Kronen aus Pappmaché. „Sind Sie interessiert an einem bedingungslosen Grundeinkommen“, fragt Kalle Rother. Der 35-Jährige erntet Skepsis, fragende Blicke. Läuft's gut, weckt er das Interesse seines Gegenübers. Und gewinnt. Einen weiteren Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzt. Reden – mehr will er nicht. Erstmal.



Kalle Rother (links) geht aus Überzeugung auf die Straße. Er und seine Mitstreiter kämpfen für ein bedingungsloses Grundeinkommen.

Sie sind viele. Sie werden immer mehr. Und sie netzwerken. Eine neue Bewegung hat unsere Stadtteile erfasst. Hunderte Hamburger setzten sich für die Einführung des bedingungslosen Grundeinkommens ein. Ihr Ziel: Geld vom Staat. Bis zu 1500 Euro monatlich. Für jeden, ganz gleich ob er arbeitet oder nicht. Irrwitzige Spinnerei oder Weg aus der Krise des modernen Sozialstaats? Für Sven Prien-Ribcke keine Frage: „Wer nichts muss, kann vieles.“ Da der Vollzeit-Job auf Lebenszeit zunehmend zu einem Privileg werde, benötige die Gesellschaft eine neue soziale Sicherung. Die ermögliche unternehmerische Initiative, Familienarbeit und gesellschaftliches Engagement, so der Sprecher des Hamburger Netzwerks Grundeinkommen.

Ein vom Staat garantiertes Basis-

Erika
Reglin-Hormann

DREI FRAGEN

womaninthecity: Das Prinzip setzt auf den Glauben an Kreativität und Selbstverwirklichung. An Produktivität, die aus Freiheit erwächst. Ein edler Gedanke, ist er auch realistisch?

Erika Reglin-Hormann: Edle Gedanken sind schon mal besser als unedle. Kreativität und Selbstverwirklichung haben Menschen schon von jeher angetrieben. Wir müssen uns erst wieder daran gewöhnen, die Verantwortung für unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Im Augenblick sind wir froh um die Arbeit, die wir haben und das gesamte Streben richtet sich danach, nur ja nicht arbeitslos zu werden. Das Leben könnte aber noch so viel mehr für uns bereit halten.

womaninthecity: Versteht sich das Netzwerk als eine politische Initiative?

Erika Reglin-Hormann: Politisch sind wir alle, sobald das Interesse an politischen Vorgängen vorhanden ist. Wie immer bei dem Wunsch nach Veränderung in den realen Lebensbedingungen muss man sich zunächst mit den Grundsätzen eines Systems auseinandersetzen. Das schließt die Politik genauso ein wie wirtschaftliche Prozesse. Die Mitstreiter unserer Bewegung sind keiner politischen Richtung zuzuordnen, weil sie aus vielen individuellen und sehr unterschiedlichen Menschen besteht.

womaninthecity: Krönungswelle, die „Gespräche über Morgen“ auf Kampfnagel – was kommt danach?

Erika Reglin-Hormann: Etabliert hat sich mittlerweile die „Woche des Grundeinkommens“, die einmal im Jahr bundesweit stattfindet. Wir versuchen, Menschen des öffentlichen Lebens auf uns aufmerksam zu machen und die Idee noch stärker in die Öffentlichkeit zu tragen. Zudem findet in Hamburg einmal monatlich ein Stammtisch statt, zu dem wir jeden einladen. Oft werden wir zu Gesprächen eingeladen oder halten Vorträge, beispielsweise bei Parteien, wie den jungen Grünen, an der Volkshochschule oder bei politischen sowie sozialen Initiativen. **dr w**

Einkommen, um wirklich frei arbeiten und seinen Lebensstandard nach eigenem Gusto steigern zu können – keine sozialistischen Arbeitskreisen entstammende Idee. Drogeriemarkt-Gründer Götz Werner ist Vater der Bewegung. Ein Millionär. Kaum verdächtig, ein heillosen Träumer zu sein. Werner reist durch die Lande, wirbt für das Prinzip – und stellt sich auch konservativen Medien. Für ihn ist klar: Mehr Freiheit bei der Job-Wahl setzt ungeahnte Energien frei, die letztlich der Staatswirtschaft zugute kommen. Der Unternehmer will „die Idee epidemisch verbreiten“. In Hamburg funktioniert's. Bisheriger Höhepunkt: Die „Gespräche über Morgen“ auf Kampfnagel, an denen neben Werner auch der Soziologe Wolfgang Engler und Ralf Fücks, Leiter der Heinrich-Böll-Stiftung, teilnahmen.

Wasser auf die Mühlen der Sozialschmarotzer?

Das Prinzip Grundeinkommen – für Anhänger ist es die Krönung des gesellschaftlichen Miteinanders. Und keineswegs unfinanzierbar. Rückgrat ist ein revolutioniertes Steuersystem. So schlägt der Fiskus nicht mehr beim Einkommen zu. Vielmehr würde der Konsum besteuert. Zudem entfielen sämtliche soziale

Transferleistungen – und die damit verbundene Bürokratie. Folge: Einsparungen in Milliardenhöhe. Kritiker gibt's viele. Das Grundeinkommen sei Wasser auf die Mühlen von Sozialschmarotzern, sagen sie. Motto: Wenn das Geld zum Leben reicht, bleib' ich doch lieber auf dem Sofa. Für Netzwerkerin Erika Reglin-Hormann greift das zu kurz: „Menschen, die ein erfülltes Leben führen wollen, suchen

sich eine Betätigung, die ihren eigenen Neigungen und Interessen entspringt.“ Jene, die diesen Wunsch nicht in sich trügen, hätten eher Mitgefühl als Verachtung verdient. Sie seien und blieben immer in der Minderheit. „Ich möchte jedenfalls nicht ohne Ziele und Selbstbestätigung existieren wollen“, so Reglin-Hormann.

Kalle Rother opfert seine Freizeit. Wie Hunderte andere Hamburger. Seit Monaten gehen sie auf die Straße. Sie leben vor, was das Prinzip des Netzwerks voraussetzt: Eigenverantwortlichkeit. Demonstrieren den Drang, zu gestalten, etwas zu bewegen. „So wie bisher geht's jedenfalls nicht weiter“, sagt Rother. Schnappt sich eine Krone, setzt sie einem zwölfjährigen Mädchen auf. Und lächelt dessen Vater an. Er will nur reden. Erstmal. Über Morgen. **dr w**

STAMMTISCH UND DEMO

Einmal im Monat lädt das Netzwerk zu einem offenen Stammtisch ein. Nächste Termine sind Mittwoch, 3. November, sowie Mittwoch, 1. Dezember. Ort des Geschehens: das Café SternChance im alten Norwegerheim, Schröderstiftstraße 7. Für Sonnabend, 6. November, ist eine Groß-Demo in Berlin geplant. Nähere Informationen zum Hamburger Netzwerk für ein bedingungsloses Grundeinkommen gibt es unter www.grundeinkommen-hamburg.de.



Sie ist das, was man gemeinhin eine „starke Frau“ nennt. „Ich erlaube mir, den Mund aufzumachen“, sagt Susanne Kazemieh von sich selbst. Das war schon immer so. In Brokdorf hat sie damals gegen Atomkraft demonstriert, ist für die Frauenbewegung auf die Straße gegangen. Einfach hinnehmen ist ihre Sache nicht. Aus dem einst in Finanzfragen „naiven Lehrerkind“ ist heute eine erfolgreiche Geschäftsfrau geworden. Kazemieh ist Gründerin der FrauenFinanzGruppe und betreut seit 23 Jahren Frauen in Finanz- und Versicherungsdingen.

Susanne Kazemieh berät seit 23 Jahren Anlegerinnen

Frauen und Finanzen – der kleine Unterschied

Ursprünglich hatte Kazemieh ganz andere Pläne. Musiktherapeutin wollte sie werden. Doch ein Versicherungsvertreter war es, der ihre Pläne über den Haufen warf. Er schwatzte der damals 27-Jährigen über teure Versicherungen auf, konnte Fragen aber kaum beantworten. Ein anschließender Besuch bei einer „objektiven Vermögensberatung“ entpuppte sich als provisionsorientierter Strukturvertrieb einer Handvoll Versicherungsgesellschaften. Eine Tatsache, die den Ehrgeiz der resoluten Studentin packte. „Ich wollte zeigen, dass es auch seriös geht.“

Zunächst war es ihre eigene Hebamme, die während der Geburtsvorbereitung für das zweite Kazemieh-Kind über die versicherungsrechtlichen Folgen des neuen Hebammengesetzes aufgeklärt wurde. Kurz darauf fand sich Kazemieh im Kreis von 25 Geburtshelfern auf ei-

nem Infoabend wieder. 1987 war das der Startschuss für einen neuen Berufsweg. Kazemieh ließ sich zur Versicherungsmaklerin ausbilden, besuchte Kurse, bildete sich fort und stellte schon bald fest: Besonders Frauen brauchen Unterstützung in Finanzfragen.

„Frauen sind nicht risikoscheuer, sondern risikobewusster“

1989 gründete sie darum als unabhängige Finanzberaterin die FrauenFinanzGruppe – ein gewagter Name für eine einzige Frau, ihrem Erfolg stand das nicht im Weg. Heute arbeiten acht Finanzberaterinnen und vier Backoffice-Mitarbeiterinnen in dem Büro an der Grindelallee. Täglich kommt mindestens eine neue Kundin in die ehemaligen Haspa-Räume, manchmal sind es auch fünf pro Tag, die frustriert

ihre Banken und Sparkassen hinter sich lassen wollen. Bei Kazemieh treffen sie auf gegenseitige Wertschätzung und Respekt. Dank ihrer Unabhängigkeit muss sie keine Umsatzvorgaben erfüllen und kann für ihre Kundinnen die Anlagemöglichkeiten ganz individuell und nach Maß aus der Fülle der Produktwelt aussuchen. Die 50-Jährige hat dafür stets ein waches Auge auf den Markt und dessen Angebote. Ein festes Portfolio, so etwas kommt bei Kazemieh nicht in Frage.

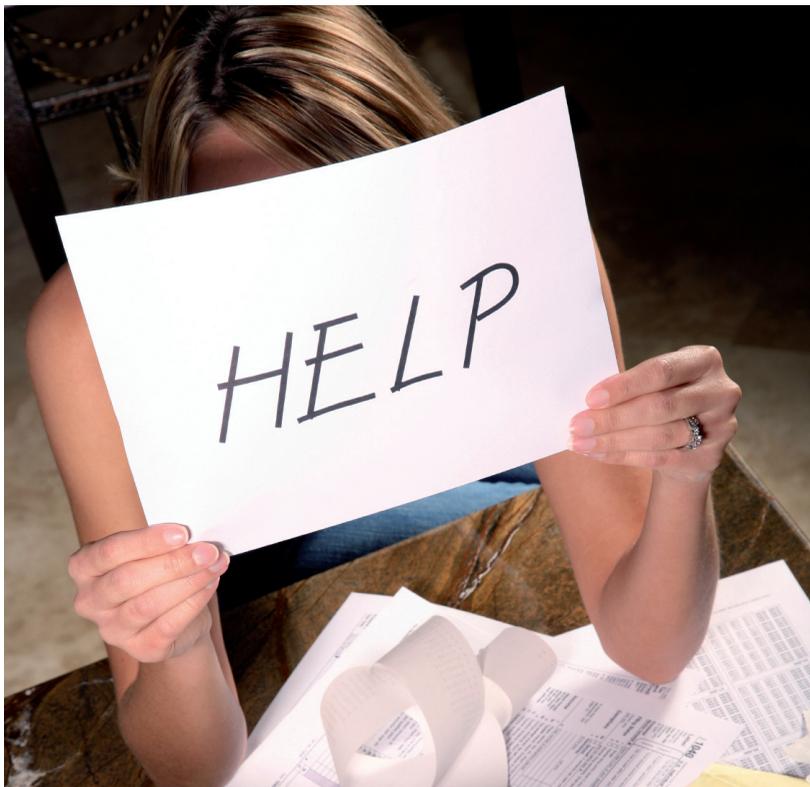
„Frauen sind nicht risikoscheuer als Männer. Sie sind risikobewusster, was nicht zuletzt daran liegt, dass sie immer noch über deutlich weniger Geld verfügen als Männer. Je aufgeklärter eine Frau ist, desto risikobereiter wird sie“, sagt Kazemieh und verweist dabei auf eine Studie von Prof. Renate Schubert aus Zürich. „Bei Männern ist es eher umgekehrt! Oftmals sind sie sich des Risikos, das sie eingehen, gar nicht bewusst. Sie

glauben an den ‚todsicheren Tipp‘ und schichten um, sobald es kriselt, reagieren viel zu spontan, sobald der Kurs schwankt“, erklärt Kazemieh. Frauen seien da wesentlich gelassener, vertrauen auf Intuition und Beratung. Das macht sich auf lange Sicht bezahlt.

„Die Kristallkugel haben wir Beraterinnen natürlich auch nicht“, sagt Kazemieh lächelnd. „Aber ich lasse mich nicht durch die Medien verrückt machen und höre nicht auf die Masse, sondern konzentriere mich auf die Fakten“, sagt sie. „Die Erfahrung zeigt, dass häufig dann der beste Einstiegszeitpunkt gekommen ist, wenn Analysten und Volkswirte zum Ausstieg blasen. Da niemand weiß, was morgen kommt, ist Streuung das A und O.“

„Die schönste Rückmeldung ist“, so Kazemieh, „wenn mir eine Kundin sagt, sie hätte jetzt entdeckt, wie spannend Wirtschaft ist und keine Angst mehr, ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen und Entscheidungen zu treffen. Dann habe ich irgendetwas richtig gemacht.“

Übrigens: Auch Männer sind in der FrauenFinanzGruppe willkommen. Sie trauen sich jedoch seltener über die Türschwelle. Immerhin machen sie aber schon 15 Prozent der Klientel aus. **Ilona Lütje** 



„Die schönste Rückmeldung ist, wenn eine Kundin keine Angst mehr davor hat, ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.“

Prickelnder Weingenuss

Weltweit werden jährlich 1500 Millionen Flaschen Champagner und Schaumwein getrunken. Ein Großteil des prickelnden Getränks kommt dabei aus Europa. Nur 300 Millionen Flaschen werden außerhalb Europas hergestellt. Doch es ist nicht alles Champagner, was perlt und prickelt. Denn Champagner

darf sich nur der Schaumwein nennen, der aus den Anbaugebieten der Champagne stammt. Auch von der Loire kommen echte Perlen, die den Vergleich mit einem Champagner nicht scheuen müssen. Das weiß auch „Hamburgs erste Adresse für Geniesser“: Bei „weinlust“ sind die Luxus-Schaumweine von „Bouvet

Ladubay“ der Renner – nicht nur zu besonderen Anlässen. Wer bislang keine Schaumweine mochte, wird hier schnell bekehrt. Zum Beispiel in einem der Seminare von „weinlust“-Chef Wolfgang Kaufholz. Er will, dass sich seine Kunden zu Hause und vor allem immer gut beraten fühlen – damit sie problemlos ihren Favoriten unter den 300 Weinen aus Italien, Spanien, Frankreich, Deutschland und Übersee finden. Ein Weinseminar unter Kaufholz' Leitung ist darum wahrer Genuss: Hier können Weinliebhaber die Vielfalt guter Weine am eigenen Gaumen testen und den eigenen Stil finden.

Wer's mal ausprobieren möchte: Termine für die nächsten freien Seminare gibt es im Internet unter www.weinlust.de



Wolfgang Kaufholz ist Weinkenner mit Leib und Seele: Mehr als 300 Weine hat er im Angebot und verspricht: „Hier findet jeder seinen Lieblingstropfen.“

DREI FRAGEN

1 Stoffwechsel in neuer Balance

Rund 60% der Deutschen leiden unter Übergewicht, Tendenz steigend. Wer ernsthaft an seiner Lebenssituation etwas ändern und abnehmen will und sich für eine gesunde ausgeglichene Ernährung entscheidet, kann dies mit den richtigen Ernährungsgewohnheiten und einem klaren Ziel vor Augen leicht erreichen. Wir haben es gerade selbst erfahren. Eigentlich dachten wir immer, wir würden uns gesund ernähren. Aber eine Analyse unserer Blutwerte hat gezeigt, dass wir Nährstoffe brauchen, die wir über vollkommen andere Nahrungsmittel erhalten können. Seitdem halten wir uns an unseren Ernährungsplan und fühlen uns auch gleich viel besser. Als ausgebildete Betreuer bieten wir diese sogenannten „metabolic balance“-Pläne jetzt hier in Hamburg an.

Hinter „metabolic balance“ verbirgt sich die vom Internisten und Ernährungsmediziner Wolf Funfack entwickelte Schlankformel, die die innere Chemie des Körpers durch die Ernährung dauerhaft wieder in Einklang bringen kann. Für unseren Stoffwechsel sind die passenden Hormone und Enzyme wichtig. Die kann ein Körper theoretisch zwar selbst produzieren, benötigt dafür aber die richtigen Grundbaustoffe, die er durch die Nahrung erhält. Jeder Teilnehmer erhält seinen individuellen Ernährungsplan. Der Plan basiert auf seinen persönlichen Angaben und den analysierten Blutwerten.

Der Ernährungsplan liefert jedem Teilnehmer genau die Stoffe, die sein Körper gerade am notwendigsten braucht. Die ausbalancierende Wirkung auf das gesamte Hormonsystem nimmt natürlich auch Einfluss auf die Bauspeicheldrüse und das von ihr produzierte Hormon Insulin: Die Kombination des individuellen Ernährungsplans mit speziellen Ernährungsregeln lässt den Insulinspiegel langsamer ansteigen – so kommt es nicht zu den bekannten Heißhungerattacken. Und zwischen den Mahlzeiten wird mehr Fett verbrannt.



Danielle Uhlemann

(vorn) betreut zusammen mit ihrer Kollegin Elke Diefenbach-Schade als Metabolic Balance Coach die Teilnehmer im Eppendorfer Sporting-Live. Sie arbeitet seit 20 Jahren in der Fitnessbranche als Trainerin und Ausbilderin.

www.sporting-live.de

Edris Roschangar

*ist Personal Trainer und gibt regelmäßig Power-Plate-Kurse in Hamburg. Unter anderem arbeitet der 28-Jährige im Fitness First Eppendorf.
eroshangar@yahoo.com
0172.54 33877*



2 Trainieren wie die großen Stars

Kaum ist der Sommer vorbei, schleicht er sich auf unsere Hüften, heftet sich an Bauch und Oberschenkel: der Winterspeck. Doch als Personal Trainer in Hamburg erlebe ich es jeden Tag: Vielen meiner Kunden fehlt im Alltag die Zeit, um den Pfunden schon im Vorwege zu Leibe zu rücken. Ihnen empfehle ich dann den Besuch in einem meiner Powerplate-Kurse.

Stars wie Madonna und Tiger Woods schwören bereits darauf und auch die Deutsche Nationalmannschaft trainiert daran.

Die Trainingsplatte vibriert 30 bis 50 Mal pro Sekunde und überträgt diese Vibrationen auf die Muskeln. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird aktiviert und so der ganze Körper intensiv gekräftigt. Die Power Plate ist perfekt, um in kürzester Zeit Muskeln aufzubauen, den Körper zu straffen und zu entspannen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und ganz nebenbei auch noch das Hautbild verbessert, da die Vibrationen bis ins Bindegewebe wirken.

Mit der Powerplate arbeitest du gleichzeitig an deinen Beinen, Bauchmuskeln, Armen und Rücken. Bereits 10 Minuten Training daran sind so wirkungsvoll wie 90 Minuten herkömmliches Training. Eine optimale Alternative zu einem ausgiebigen Sportprogramm.



3 Yoga für Bauch und Seele

Da machen wir Sport, achten auf unsere Figur und essen gesund. Und trotzdem: mahnend wölbt sich der Bauch weiter. Schließlich wurde uns das schon zu Schulzeiten eingetrichtert: Sit-Ups stärken die Bauchmuskulatur. Also weiter: eins, zwei, drei, vier – halten, und langsam wieder runter. Was viele nicht wissen: Diese Art des Bauchmuskeltrainings kann die Wölbung des Unterbauches sogar noch verstärken!

Die Oberbauchmuskeln verdrängen die inneren Organe und drücken sie nach unten, der untrainierte Unterbauch wölbt sich also weiter. Es entsteht der typische „Frauenbauch“ und das bedeutet vor allem, dass der Beckenboden untrainiert ist. Er ist stark mit der Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden. Wenn man also Bauchübungen macht, sollte man immer darauf achten, dass der Beckenboden und Unterbauch durchgängig angespannt sind.

Hier setzt Bauch-Yoga an, da es die gesamte Unterleibsmuskulatur stärkt, also Beckenboden- UND Bauchmuskulatur. Zusätzlich verbessert Bauch-Yoga den Atemfluss und gibt innere Stabilität, da ein starker Beckenboden die gesamte Wirbelsäule aufrichtet. Die drei Energiezentren des Beckenraumes, die für Klarheit, Willensstärke, Selbstvertrauen und Kreativität stehen, werden unterstützt und aktiviert. So wird das Selbstbewusstsein gestärkt: Aufrecht strahlen wir Sicherheit und Stärke aus!

Übungen:

1. Beckenkippen

Auf den Rücken legen, Knie anwinkeln, den Beckenboden in den Körper hineinziehen und gleichzeitig den Unterbauch in Richtung Wirbelsäule ziehen.

2. Dreieckshaltung

Mit Händen und Füßen so auf den Boden stellen, dass ein



Miriam Wessels

ist Sportwissenschaftlerin und Kundalini Yoga-Lehrerin. Sie entwickelte die Bewegungskonzepte „Bauchyoga“, „Yogadancing“ und „mantra moves“. Sie unterrichtet Kinder und Erwachsene in Hamburg und gibt regelmäßige Workshops zu Beckenbodentraining, Rückenschule und Schwangerschaftsgymnastik. Seit 2008 vertreibt die 40-Jährige zudem ihre eigene Yoga Mode Linie „Adi Shakti Fashion“. Im selben Jahr gründete sie auch ihre Plattenfirma „Yogini Music“. Zusammen mit Heike Oellerich ist sie Autorin mehrerer Bücher zum Thema Yoga im Allgemeinen und Schwangerschaft im Speziellen.

www.miriam-wessels.de

Dreieck entsteht, Beckenboden und Bauch kräftig anspannen, Rücken gerade halten!

3. Bein Strecken

Auf den Rücken legen, Bauch und Beckenboden anspannen. Mit der Kraft des Bauches Beine, Schultern und die gestreckten Arme vom Boden heben. Rechtes Bein zur Brust ziehen, linkes ausstrecken. Beinwechsel. Immer den Nabel nach innen ziehen, Beckenboden anspannen und darauf achten, dass die Lendenwirbel Platz für nur eine einzige Erbse haben.

Am Anfang genügen 30 Sekunden pro Übung. Dann kann man sich langsam auf 60 Sekunden steigern und die Übung mehrmals am Tag wiederholen. Nach etwa drei Wochen sind die ersten Erfolge sichtbar.

Ein Hauch Brasilien auf der Haut

Haarentfernung wie in Rio



Glatte, geschmeidige Haut – welche Frau träumt nicht davon? Längst ist sie das Schönheitsideal, dem wir hier in Europa hinterher jagen. Für viele Menschen gehört darum die Entfernung lästiger Körperhaare zum festen Bestandteil der allgemeinen Körperpflege – und das nicht nur im Sommer. Unkompliziert soll es sein. Und möglichst lang anhalten.

In Brasilien weiß man schon seit Langem, wie das funktioniert. Die schonende Art der Körperhaarentfernung mit einem speziellen Warmwachs auf Honigbasis findet auch hier in Deutschland immer mehr Anhänger, wissen Cleide und Michael Marx. Seit 2006 betreibt das Paar in Berlin das „Rio-Waxing“, 2008 eröff-

neten sie ein drittes Studio in Hamburg und sorgen hier für eine samtige Haut.

„Viele Menschen haben zunächst Angst vor dem Schmerz“, weiß die gebürtige Carioca. Die will sie den Kunden nehmen. „Aufgrund der Beschaffenheit des Wachses sind Papier- oder Vliesstreifen nicht nötig. Die Behandlung ist schnell, gründlich und weniger schmerzhaft“, betont sie. Und sie kennt sich aus: Acht Jahre lang hat Cleide in Brasilien in verschiedenen Studios im Bereich Brazilian Waxing gearbeitet. Vor ihrem Umzug nach Deutschland 2005 hat die Brasilianerin zuletzt vor allem an der Copacapana für eine haarlose Bikinizone und geschmeidige Beine gesorgt.

Dies sind auch hier die begehrten Bereiche, die sich die Frauen haarlos wünschen. Aber auch Achseln und Gesicht werden gern behandelt. Feine Härchen auf Oberlippe oder Wange will keine Frau haben. Bei den Männern dagegen sind eher Rücken und Brust die „Problemzonen“. Allerdings sind sie noch in der Minderheit, vornehmlich Frauen zählen zu den Kunden des Studios. Cleide, die auch selbst ausbildet, glaubt zu wissen, woran das liegt: „Frauen sind nicht so ängstlich“, sagt sie schmunzelnd. Um möglichst eine schmerzlose Behandlung zu ermöglichen, rät sie zu einer Mindesthaarlänge von vier Millimetern. Da die Haare sehr gründlich entfernt werden, ist die nächste Behandlung meistens erst nach 4 bis 6 Wochen nötig.



ADI SHAKTI FASHION

*Adi Shakti: weibliche Ur-Energie
und Yoga-Fashion*

Mode für Yoga, Wellness und Freizeit.
Fester Halt, cooles Design, faire Preise.

www.adi-shakti-fashion.de

Rio Waxing

Heußweg 56
20255 Hamburg
Tel.: +49.40.40 1861 23

Der Po rund, die Oberschenkel prall, am Rücken formen sich kleine Wülste. Peter Paul Rubens hätte diese Frau geliebt. Doch der Maler pinselte im 17. Jahrhundert, Sabrina lebt heute. Und sie liebt ihre Kurven nicht. Zahlreiche Diäten liegen hinter der Hamburgerin, auch Sport brachte nicht das gewünschte Ergebnis. Ihr sehnlichster Wunsch: schlank sein! Am besten sofort. Doch ist das überhaupt machbar?



IM NU SCHLANK – GEHT DAS WIRKLICH?

womaninthecity sprach mit den Experten der Kosmed-Klinik

Es gibt tatsächlich Fettdepots, die sehr hartnäckig und nicht so einfach abzubauen sind. Mit gesunder Ernährung und Fitness-Training kommt man da kaum weiter«, weiß Dr. Walter Trettel, Chefarzt der Kosmed Klinik mit Sitz in Kiel und Hamburg. Doppelkinn, Knubbelknie oder die „Lovehandles“, also Pölsterchen im hinteren Hüftbereich – diesen Problemzonen kann man mit ästhetischer Chirurgie gezielt zu Leibe rücken.

»Die meisten Menschen denken dabei sofort an Bilder aus dem Fernsehen. An grauenhafte Fettabsaugungen, bei denen es nur darum geht, den Protagonisten möglichst viele Kilos zu nehmen. Diese Sendungen sind fatal, sie zeigen ein falsches Bild. Da wird mit der Kanüle gefühllos im Gewebe der Patienten hin- und hergestochert«, ärgert sich der Fachmediziner. Dr. Trettel: »Um mit der sogenannten Liposuction ein perfektes Resultat zu erzielen, muss man über sehr viel Erfahrung verfügen. Leider weiß nicht je-

der Arzt, wie er Dellen und herunterhängende Haut vermeidet.«

Dr. med. Draga Kuzmanovic, die seit über 16 Jahren Figuren auf Traummaß formt und in Brasilien von dem renommierten Beauty-Arzt Prof. Ivo Pitanguy in sämtliche Geheimnisse und Feinheiten des „Body Contourings“ eingeweiht wurde, hat sich einen exzellenten Ruf erarbeitet. Die Fachärztin lässt Körperfett wie Butter in der Sonne schmelzen, sie modelliert und lässt ihre Patienten strahlen. »Manche weinen vor dem Eingriff, weil sie sich für ihre Reiterhosen oder ihren Bauch schämen – und hinterher weinen sie vor Glück.«

Ganz gleich für welche Methode man sich interessiert, unerlässlich ist das intensive Vorgespräch. Dr. Trettel empfiehlt: »Fragen Sie, wie lange der Arzt diese Eingriffe schon durchführt, was für Zertifikate er vorweisen kann, wie oft er diese Behandlungen durchführt. Hohe Preise sagen nichts über die Qualifikation aus.

Wovon ich dringend abräte: Um zu sparen, ins Ausland zu fahren. Bedenken Sie, dass es zu Nachbehandlungen oder Komplikationen kommen kann. Wer ist dann Ihr Ansprechpartner? Grundsätzlich gilt: Denken Sie daran, dass es Ihr Körper ist. Das Wertvollste, was Sie haben. Gönnen Sie ihm eine Behandlung in den besten und sichersten Händen.«

Sabrina übrigens ließ sich das Fett absaugen. Schaut sie heute in den Spiegel, muss sie lächeln. Denn sie hat den Körper, den sie immer wollte.

Kosmed-Klinik

Mönckebergstraße 5
20095 Hamburg
Tel: 040 - 35 71 11 22

Kosmed-Klinik (im Mare Klinikum)

Eckernförder Straße 219
24119 Kiel
Tel: 0431 - 66 74 232

ULTRASCHALL

Der Ultraschall soll tief in das Unterhautfettgewebe eindringen und die gefüllten Fettzellen zerstören – ohne dabei die Haut und das Gewebe zu verletzen. Das Fett soll auf dem Lymphwege abtransportiert werden. Soweit die Theorie. Weltweit wird mit dieser Anwendung Kasse gemacht. Doch die Erfolge sind fraglich. Dr. Walter Trettel: »Wir haben in den letzten 18 Monaten Studien mit unterschiedlichen Ultraschall-Geräten durchgeführt und waren von den Ergebnissen enttäuscht. Ich persönlich kann diese Methode mit dem heutigen Stand der Technik nicht empfehlen.«

FETT-WEG-SPRITZE

Fettpölsterchen einfach auflösen – diese Idee steckt hinter der Lipolyse. Ein biochemisches Präparat, dessen Ursprung die Sojabohne ist, wird dazu in die Problemzonen injiziert. Dies wurde in der klassischen Medizin zur Senkung der Blutfettwerte entwickelt. Sinnvoll ist die Fett-Weg-Spritze für die gezielte Modellierung einzelner Körperpartien. In der Regel sind zwei bis vier Behandlungen im Abstand von acht Wochen notwendig. Über 80 Prozent der Patienten sind nach zwei bis drei Behandlungen sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Kosten pro Behandlung: 250-450 Euro.

FETTABSaugUNG BIS BODYCONTOURING

Die Fettabsaugung ist der am häufigsten durchgeführte plastisch-chirurgische Eingriff weltweit. Fettpolster können dauerhaft entfernt werden. Einmal abgesaugte Fettzellen bilden sich nicht wieder neu. Der Eingriff dauert zwei bis vier Stunden. Anschließend wird ein maßgefertigtes Mieder angelegt, das 4 Wochen getragen werden sollte. Anfangs kann es zu Blutergüssen und Schwellungen kommen. Schon unmittelbar nach dem Eingriff kann eine Änderung der Körperform beobachtet werden. Es dauert dann in der Regel 3-4 Monate, bis alle Schwellungen verschwunden sind. Kosten: ab 2500 Euro.

STOSSWELLENTHERAPIE

Verantwortlich für die unschöne Dellenbildung bei Cellulite ist das weiche Bindegewebe in Kombination mit vergrößerten Fettzellen. Selbst schlanke Frauen können davon betroffen sein. In der modernen Cellulitetherapie werden akustische Wellen auf die Problemzonen gerichtet. Fettdepots werden abgebaut, das Bindegewebe wird gestrafft, der Körperumfang reduziert. Die Behandlung ist schmerzfrei und dauert etwa eine halbe Stunde. In der Regel sind sechs bis zehn Sitzungen erforderlich. Kosten: 140 Euro pro Sitzung.



Fremd shoppt:
Jutta Schweiger hat die Taschen voll – Outfits für eine Kundin, die keine Zeit zum Einkaufen hat.



ALL ABOUT STYLE

Als Private Stylistin hat Jutta Schweiger ein Händchen für den richtigen Look

Zielsicher steuert sie auf eine Strickjacke zu, die ein wenig im 80th-Style daherkommt. Mit schwarz-weißem Fantasy-Print und Fledermausärmeln. In einer kleinen Boutique im Poelchaukamp streicht Jutta Schweiger sanft über die Jacke, dreht und wendet sie mit glänzenden Augen und schlüpft hinein – so vorsichtig, als wäre sie aus leicht zerbrechlichem Glas. Sekunden später gehört das schöne Teil ihr. Eine absolute Ausnahmesituation. Denn eigentlich shoppt Jutta gerade fremd. Als Private Stylistin will sie die Garderobe einer neuen Kundin auf Vordermann bringen.

Mit ihrer Agentur „Styling Deluxe“ ist Jutta Schweiger eine der wenigen Private Stylistinnen Hamburgs. „Style zu haben bedeutet nicht, zwanghaft jeden Trend mitzumachen. Es heißt vielmehr, die Balance zu finden zwischen dem, was man tatsächlich ist und dem, was man ausstrahlen möchte.“ Mit

Luxus-Shopping durch teure Geschäfte mit großem Namen hat Juttas Arbeit darum auch nicht zwingend etwas zu tun. „Die meisten haben wunderschöne Sachen im Kleiderschrank“, betont sie. „Meist müssen Kleidungsstücke nur neu kombiniert werden oder die Garderobe um einige Accessoires ergänzt werden, so dass



Jutta Schweiger hat ein Händchen für das richtige Outfit. Kleidung, Accessoires, Schmuck: alles wird aufeinander abgestimmt und passt zur Kundin.



sich mit wenig Aufwand ganz neue Styling-Möglichkeiten ergeben.“ Auf Wunsch erhalten die Kunden auch ein persönliches Lookbook, mit dem sich später alle Outfits schnell wiederfinden lassen.

„In der Mode sollte Hamburg viel mutiger sein“

„Manchmal sind es ganz winzige Veränderungen, mit denen sich eine große Wirkung erzielen lässt“, sagt die Stylistin. Als gelernte Modedesignerin weiß sie schnell, was den Kunden steht. Besonders wichtig ist es ihr, die Kunden erst einmal genauer kennen zu lernen. Gemeinsam wird der persönliche Look bestimmt – nicht nur durch ein optimales Outfit, sondern auch durch eine Beratung in Sachen Make up, Haare und Accessoires. Gemeinsam geht Jutta mit ihren Kundinnen shoppen. Gekauft wird nur, was wirklich passt und den Stil abrundet, Fehlkäufe werden so von Anfang an vermieden. Und wer’s ganz einzigartig möchte, lässt sich nach seinen Wünschen ein Outfit von der Designerin nach Maß anfertigen.

Doch nicht immer ist es ein ganz neuer Look, den die Kundinnen wünschen. Manchmal sind es auch Stammkundinnen, für die Jutta einkaufen geht. „Viele Frauen hier in Hamburg sind so ins Business eingebunden, dass sie keine Zeit – und auch keine Lust – haben, sich um ihre Garderobe zu kümmern“, erzählt sie. Ob Dailystyling oder Roter Teppich: Durch ihre jahrelange Erfahrung im Fashionbusiness findet Jutta Schweiger für jeden das passende Outfit.

Das spricht sich herum. Immer häufiger ist

ihr professioneller Rat gefragt, ein privater Concierge-Service vermittelt zudem verstärkt Touristinnen an Jutta für eine Sight-Seeing-Tour durch Hamburgs Modewelt – nicht immer leicht, dies mit ihrem Leben als zweifache Mutter unter einen Hut zu bekommen. Darum gibt es „Styling Deluxe“ künftig im Doppelpack mit Modedesignerin und Stylistin Natascha Eichler, mit der Jutta bereits seit Jahren immer wieder eng zusammen gearbeitet hat.

Als besonderes Highlight bietet Styling Deluxe neuerdings auch Shopping-Trips durch die großen Mode-Städte der Welt. „Was neue Label angeht, liegt Hamburg leider weit hinter anderen europäischen Städten zurück“, bedauert sie und wünscht sich: „In der Mode sollte Hamburg viel mutiger sein, die Kunden sind es auch.“ Sagt’s und entscheidet sich am Mühlentempel für eine ausgefallene Weste aus Kaninchenfell, die künftig die Garderobe ihrer Kundin ergänzen soll. **Ilona Lütje** 

Auch für private Styling Events wie z.B. Hochzeitsvorbereitungen und Styling Abende für Freundinnen ist Styling Deluxe buchbar. Inspiration gibt es zudem täglich auf <http://daily.styling-deluxe.com>

STYLING DELUXE loves...

...Mode. Jutta Schweiger wird ab der kommenden Ausgabe monatlich die besten Styling-Tipps exklusiv in der „**womaninthecity**“ präsentieren.

www.styling-deluxe.com



Kommen Sie an Bord: Das **woman**intheCity-Team freut sich auf die 1. exklusive Leserreise an die Donau vom 11.–15. März 2011! Lernen Sie uns kennen und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen! Bereits 2005 hat sich die Kieler Redaktion auf einer Minikreuzfahrt von Kiel nach Oslo von Lesern bei der Arbeit über die Schulter schauen lassen. Jetzt setzen wir noch einen drauf: Wir wollen mit Ihnen gemeinsam eine **woman**intheCity-Ausgabe herausgeben.

AUF DER DONAUin den Frühling

womanintheCity-Leserreise auf der »A-ROSA MIA«

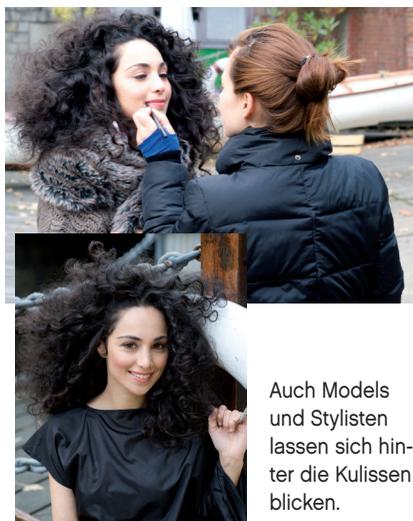


Gemeinsam mit Bettina Zwickler vom Reisebüro Passage-Kontor Kapt. P. Henssel in Schwentental bei Kiel, die seit Jahren innovative Gruppen- und Eventreisen organisiert, haben wir schnell das passende Ambiente und Konzept für unser Vorhaben gefunden – die A-ROSA MIA, beliebtestes Flusskreuzfahrtschiff des Jahres 2010!

Vom 11.–15. März 2011 werden wir gemeinsam unterwegs sein und Land und Leute entlang der Donau von Passau nach Wien und Linz erkunden.

Woman an Bord

Wie entsteht ein Magazin? Dies und mehr wird in den Themenworkshops an Bord mit den Redakteuren, Stylisten, Models



Auch Models und Stylisten lassen sich hinter die Kulissen blicken.

und Fotografen der **woman**intheCity besprochen und hautnah erlebt. »Wir sind gespannt, welche Wunschthemen, Ideen und Fragen unsere Leserinnen haben«, so der Kieler Herausgeber Dietmar Wagner, der die Reise genauso begleiten wird wie seine Chefredakteurs-Kollegin Ilona Lütje, die die Hamburger Ausgabe herausgibt. »Vielleicht findet sich ja auch ein neues **woman**intheCity-Gesicht, ein neuer Redakteur oder Fotograf auf dieser Reise«, so der Chefredakteur. Neben all den kreativen Workshops rund um die Entstehung der aktuellen **woman**intheCity-Ausgabe sollen aber Entspannung, Wellness und Spaß nicht zu kurz kommen und Männer und Frauen gleichermaßen ansprechen. Wie wäre es mit Cocktail-Shaken? Mixen und probieren Sie gemeinsam mit dem Bar-Chef fruchtige und spritzige Cocktails. Oder haben Sie schon einmal eine Weine degustation mitgemacht? Demeter, biodynamischer Weinanbau, Barriques oder Trinkreife – was bedeutet das eigentlich alles? Lassen Sie sich in die Welt der Weine entführen und vergleichen Sie edle Tropfen in geselliger Runde. Oder Sie lassen im SPA-Bereich Ihren Hauttyp bestimmen und genießen im Anschluss eine entspannende Handmassage. »Alles ist möglich – nichts muss! Hauptsache, Sie lassen es sich gut gehen! Das ist meine einzige Bedingung an Sie«, sagt Bettina Zwickler und fügt seufzend hinzu: »Diese Reise wäre mein persönlicher Weihnachtswunsch! Vielleicht erfährt ja mein Mann davon... Oder besser noch:

Ich schenke sie mir gleich selbst!«

Organisatorisch müsse man sich auch um (fast) nichts kümmern, verspricht die Reisefachfrau. Die Anreise erfolgt gemeinsam per Bahn nach Passau und zurück. Von Kiel über Hamburg erreichen wir gegen frühen Nachmittag die Drei-Flüsse-Stadt Passau. Dort werden wir vom Bahnhof abgeholt und direkt an Bord gebracht.

Am ersten und zweiten Tag unserer gemeinsamen Eventreise dürfen wir eine der schönsten Städte Europas erleben: Wien. Ob Stadtrundfahrt, ein geselliger Heuriger am Abend oder Schloss Schönbrunn – Sie können aus einem großen Ausflugsangebot an Bord wählen. Wer die Stadt auf eigene Faust erkunden möchte, hat dazu reichlich Gelegenheit: Wir liegen über Nacht in Wien.

Auf einen Entdeckungsrundgang in Linz, der Kulturhauptstadt Europas von 2009, laden wir Sie am 4. Tag ein. Gemeinsam mit einem Experten erkunden wir die drittgrößte Stadt Österreichs. Vielleicht entsteht hierbei das Siegerbild des Fotowettbewerbs dieser Reise...?

Redakteur für einen Tag

Sie können Städte und Natur aber auch von einer anderen Perspektive entdecken – zum Beispiel bei einer geführten Fahrradtour durch Wien oder die atemberaubende Natur, gemeinsam mit Ihrem persönlichen Fitnessbetreuer? Auch das ist an Bord der A-ROSA MIA



Großzügige Kabinen bieten Ihnen ein Höchstmaß an individuellem Freiraum.

möglich, denn 15 Fahrräder mit 7-Gang-Nabenschaltung stehen zur Verfügung. Grundsätzlich können Sie auch außerhalb der Workshops allen Mitarbeitern der **woman**intheCity bei der Arbeit über die Schulter schauen, mit uns

recherchieren, einen eigenen Artikel verfassen oder auf Motivsuche für die interessantesten Fotos der nächsten Ausgabe gehen. Landschaften zum Anfassen, Liegeplätze in großen Städten oder verträumten Ortschaften, vieles

entdecken, aber das Zuhause immer dabei haben: A-ROSA steht nicht nur für Qualität und hohen Standard, sondern auch für das Außergewöhnliche, für neue Wege und damit für Einmaliges auf Europas Flüssen. Warum wir uns bei unserer Eventreise für ein A-ROSA Flusskreuzfahrtschiff entschieden haben, liegt klar auf der Hand: Immer nur das Beste für unsere Leserinnen und Leser! Wir – das **woman**intheCity-Team aus Kiel und Hamburg und Bettina Zwickler – freuen uns schon heute auf die gemeinsame Reise, die auch an Bord noch die eine oder andere Überraschung parat hält. Aber da wollen wir noch nicht zuviel verraten :)

Lassen Sie sich diese exklusive Leserreise nicht entgehen!

WER SICH BIS ZUM 15. NOVEMBER 2010 ANMELDET, HAT SOGAR NOCH EIN 50,- EURO BORDGUTHABEN FÜR GETRÄNKE, AUSFLÜGE ODER SPA-ANWENDUNGEN! UND DAS ALLES BEI EINEM SENSATIONELLEN REISEPREIS AB 669,- EURO PRO PERSON IN EINER DOPPELKABINE!

Weitere Infos gibt es direkt bei Bettina Zwickler und Ihrem Team vom Passage-Kontor Kapt. P. Henssel unter Tel: +49.4307.6600.

Alle Leistungen, Reisebedingungen und das Anmeldeformular gibt es auch unter:

www.passage-kontor.de oder www.mehrmagazinverlag.de

Leistungen der einmaligen Eventreise:

5 Tage Donau-Event-Kreuzfahrt in Wunschkabine, VollpensionPlus inkl. Mineralwasser zu den Hauptmahlzeiten, Transfer zum/vom Schiff zum Bahnhof, gemeinsame Anreise per Bahn 2. Klasse und Sitzplatzreservierungen, Sektempfang mit der **woman**intheCity-Crew, dem Kapitän und der Schiffsbesatzung, Stadtrundgang in Linz, Trinkgeld, kleine Überraschung an Bord, Reisebegleitung durch Chefredakteure, Stylisten und Fotografen der **woman**intheCity aus Kiel und Hamburg und Bettina Zwickler, Inhaberin des Passage-Kontor Kapt. P. Henssel

- W** Fotowettbewerb „Der besondere Moment“
- W** Tägliche gemeinsame, professionelle Bildbearbeitung
- W** Vortrag: Das iPad – Zukunft der Magazine?

1 exklusiver Workshop nach Wahl:

- W** Wie entsteht die womanintheCity- Redakteur für einen Tag
- W** Von der Idee bis zum Bild – Professionelles Make-up und Fotoshooting mit den womanintheCity-Stylisten und Models
- W** Weindegustation oder Cocktailmixen
- W** Hauttypbestimmung und 25,- Euro Gutschein für den A-ROSA SPA-Bereich

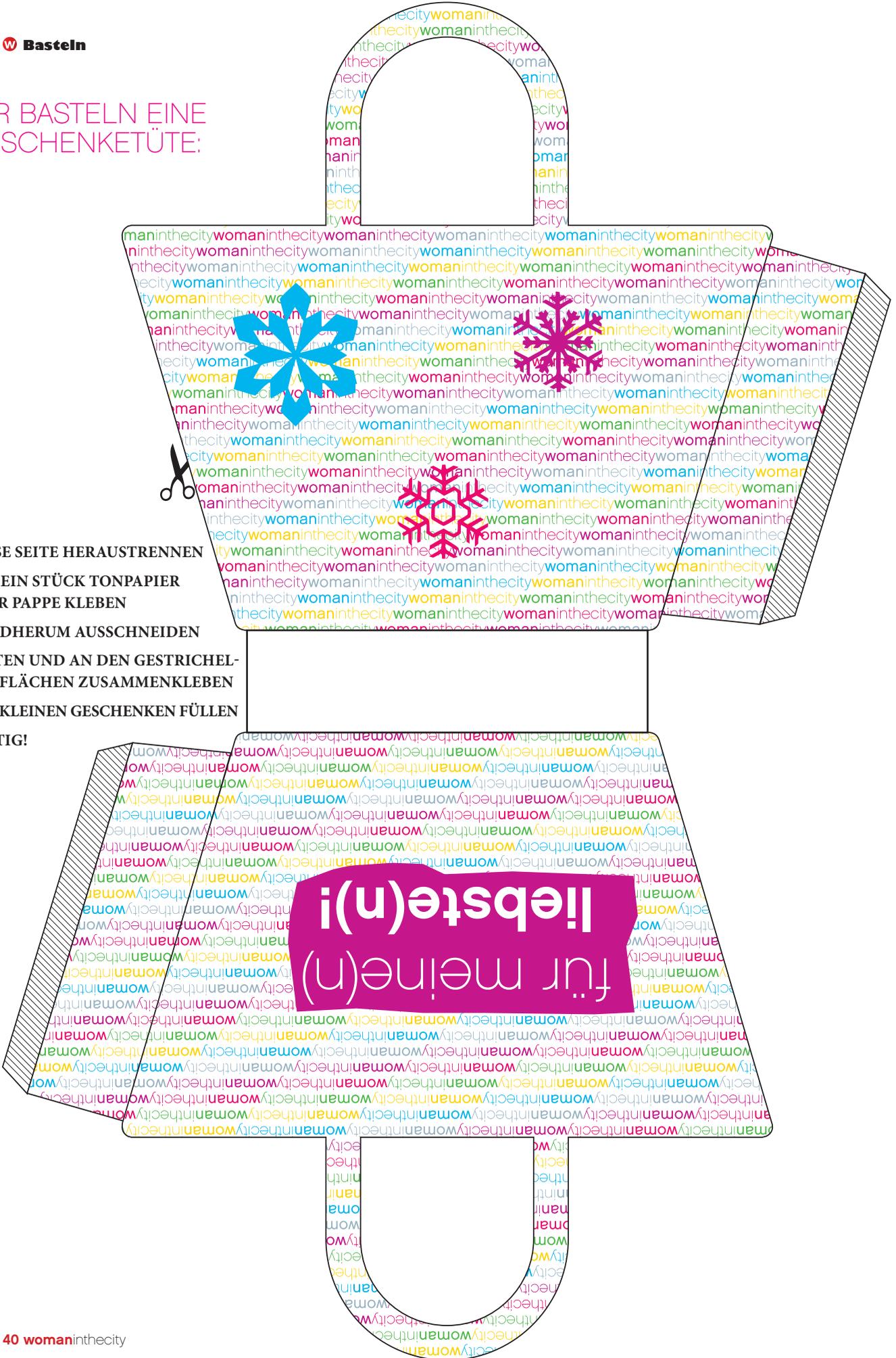
Reisepreis pro Person bei 2er Belegung in der Kabine ab 669,- Euro

Mindestteilnehmer 140 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, findet die Reise trotzdem statt. Je nach Teilnehmerzahl kann es aber zu leichten Änderungen des Programms kommen, über die Sie im Vorfeld informiert werden.

PASSAGE-KONTOR
KAPITÄN P. HENSEL

Bahnhofstr. 32 • 24223 Schwentinal
Tel.: 04307-6600 • Fax: 04307-1400
info@passage-kontor.de
www.passage-kontor.de

WIR BASTELN EINE GESCHENKETÜTE:



1. DIESE SEITE HERAUSTRENNEN
2. AUF EIN STÜCK TONPAPIER ODER PAPPE KLEBEN
3. RUNDHERUM AUSSCHNEIDEN
4. FALTEN UND AN DEN GESTRICHELTEN FLÄCHEN ZUSAMMENKLEBEN
5. MIT KLEINEN GESCHENKEN FÜLLEN
6. FERTIG!

!iebste(n) i
für meine(n)



iPad Schutzcover

iPad Schutz-Sleeve
Top offen



Camera Connection Kit
SD-Kartenleser + USB-Adapter (o. Abb.)

das
will
shopping
ich auch!



iPad Schutz-Sleeve
Top mit Zipper

Keyboard Dock
Ladefunktion + Audio Out



 system service ott

PROBLEMLÖSUNGEN
0431 - 51 93 10

{ Apple
Windows
Linux }

Eckernförder Str. 259 | 24119 Kronshagen | www.systemserviceott.de

iPad-Zubehör zur Verfügung gestellt von mstore, Kiel

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

verbraucherorientiert
bankenunabhängig



TGI Finanzpartner GmbH & Co. KG Unabhängige Finanzmakler

Bahnhofstraße 28 · 24223 Schwentinental
Tel.: 04307 – 82 49 80 · Fax: 04307 – 82 49 81
info@tgi-partner.de



ERFOLGREICH UMSCHULDEN

NIEDRIGE ZINSEN SICHERN MIT DEM TGI-ZINSNEWSLETTER

Monatlich stehen Tausende Finanzierungen zur Verlängerung an. Das heißt: Darlehensnehmer benötigen für ihre Restschuld eine Anschlussfinanzierung. „Während viele Immobilienbesitzer bereits erfolgreich ihr Erstdarlehen bei einer anderen Bank umgeschuldet oder gesichert haben, lassen sich viele Kunden attraktive Konditionen entgehen“, sagt Barbara Hlubek, Baufinanzierungsexpertin bei TGI Finanzpartner. „Ein Großteil des Potenzials wird verschenkt, weil ein Gros der Anschlussfinanzierungen über die Hausbanken abgewickelt werden“, sagt Thomas Gogolok, Kollege bei TGI Finanzpartner. „Und diese verkaufen ihren Kunden viel zu oft überteuerte Darlehen“.

Nutzen Sie die Chance, auch bei Ihrer Anschlussfinanzierung die günstigsten Konditionen am Markt zu bekommen. Viele Kunden haben in der Vergangenheit ein Darlehen zu extrem hohen Zinsen aufgenommen und müssen nun eine Anschlussfinanzierung abschließen.“ Überlassen Sie dieses Geschäft nicht den Hausbanken. Denn: Diese spekulieren meist auf die Bequemlichkeit und Unwissenheit ihrer Kunden und unterbreiten Angebote, die wir als freie Vermittler leicht unterbieten können“ rät Jan Flintrop von TGI.

Anders als herkömmliche Banken gerne glauben machen, ist der Prozess des Bankenwechsels denkbar einfach. Denn bei der eigentlichen Umschuldung können Sie sich zurücklehnen und müssen nichts tun. Die neue Bank tritt mit dem bisherigen Institut in Kontakt und verabredet die Übernahme der Restschuld sowie die Grundschulmodalitäten. In neun von zehn Fällen reicht eine Abtretung der Grundschuld, die beide Institute untereinander regeln und notariell abwickeln. Der Darlehensnehmer erhält am Ende lediglich eine Rechnung über die Notarkosten, die im Falle einer Abtretung je nach Höhe der Restschuld meist zwischen 350 und 700 Euro liegen. Kosten und Aufwand sind im Vergleich zu den Ersparnissen zu vernachlässigen. Bei einer Restschuld von 130.000 Euro und einem Zinsvorteil von 0,5% lassen sich innerhalb von 20 Jahren rund 13.000 Euro einsparen!



Rufen Sie uns gern an und lassen Sie sich für unseren Zinsnewsletter vormerken. So können Sie völlig unverbindlich die Entwicklung am Zinsmarkt beobachten.



TGI Finanzpartner GmbH & Co.KG
Unabhängige Finanzmakler

20095 Hamburg
Hermannstr. 10
Fon 040/399 990 620
Fax 040/399 990 622

24223 Schwentinental
Bahnhofstrasse 28
Fon 04307 824980
Fax 04307 824981

www.tgi-partner.de
www.foerdermittel-sh.de
www.baufinanzierung-sh.de
mail: info@tgi-partner.de

„Vibratoren, Massageöle und Korsagen sind die Klassiker“, weiß Erotik-Chefin Kathy Mussäus.

Wer hat eigentlich mal behauptet, Sex-Shops seien nur etwas für Männer? Totaler Blödsinn. Warum sonst sollte es wohl einen Erotik-Laden für Frauen geben? In Winterhude hat sich das Konzept bewährt: Seit sechs Jahren gibt es hier bereits die „Kleine Freiheit“.



Spielzeug für die Liebe

Schwarze Spitzendessous, weinrote Schnürkorsetts und sexy Kleidchen. Kathy Mussäus schiebt alles ordentlich auf dem Kleiderständer zurecht und lächelt warm. „Darf ich Du sagen?“ fragt sie und freut sich, dass nicht nur sie eine schlechte Siezerin ist. Ein „Sie“ wäre auch nicht so passend. Hier, zwischen Vibratoren, Perlenstrings und aphrodisierenden Düften irgendwie komisch. Kathy Mussäus ist Chefin von Hamburgs einzigem Erotik-Laden für Frauen jenseits des Kiez. Mitten in Winterhude zählt sie mittlerweile zum „alten Eisen“. In den letzten sechs Jahren hat sie sich hier mit Svenja Seidel, Gründerin der „Kleinen Freiheit“ eine große Stammkundschaft aufgebaut.

Doch warum Winterhude statt Reeperbahn? „Auf dem Kiez wird man mit so einem Laden immer schnell in die Schmutzdecke gedrängt“, sagt Kathy Mussäus. Und dort gehört sie auf keinen Fall hin: Die „Kleine Freiheit“ hat Stil.



Mal ehrlich: Wer hat nicht Amanda beneidet? Folgende „Sex and the city“-Szene einfach noch einmal Revue passieren lassen: Amanda auf dem Weg zu ihrem Liebhaber. Dieser hatte ihr zuvor den (uns bisher unbekannt) Perlenstring geschenkt. Der Weg durchs Treppenhaus war daraufhin voller Höhepunkte...

Warme Farben und viel Licht erfüllen den Raum, in dem alles ganz offensichtlich mit viel Liebe so arrangiert wurde, dass es zum Stöbern einlädt. Und dabei lässt sich die eine oder andere Überraschung finden.

„Vieles kenne ich natürlich jetzt, aber manchmal ist auch für mich noch etwas Überraschendes dabei“, sagt Kathy lachend und präsentiert den ganz neuen SaSi. Vorsichtig lässt sie ihn über ihre Handfläche fahren und erzählt von dem Gefühl, das dem einer Zungenspitze gleicht. Und davon, dass dieses Gerät, das aussieht wie eine Computermaus, noch dazu lernfähig ist: SaSi merkt sich nämlich, welche Bewegung am besten gefällt...

Toys statt Tupper: Erotiksalon für Paare

„Am Anfang bin ich bei der Beratung noch rot geworden“, gibt Kathy zu. Mittlerweile gibt es für sie keinen Grund mehr dazu. „Ich freue mich, wenn ich meinen Kunden das Thema näherbringen kann und sie entspannter damit umgehen können.“ Als „Love-Coach“ sehe sie sich dabei nicht. „Viele Kunden wissen schon ziemlich genau, was sie wollen. Den anderen erkläre ich gern jedes einzelne Produkt ganz objektiv – schließlich tickt jede Frau anders, da kann ich



Paar-Tanz: Innovativer Vibrator für Sie und Ihn.

nicht von *dem* einen und einzigen Produkt schwärmen“, sagt die ehemalige Unternehmensberaterin.

Sie schätzt vor allem die Nähe zu ihren Kunden. „Es ist ein vollkommen anderer Bezug zu den Menschen, als wenn ich ihnen eine Jeans verkaufen möchte“, sagt sie. „Es ist ein tolles Gefühl, dass die Kunden mir bedingungslos ihr Vertrauen schenken.“ Besonders berührend sei es zum Beispiel gewesen, als vor einiger Zeit eine 70-jährige Kundin in den Laden kam, um etwas Prickelndes für sich und ihren Mann zu kaufen. „Seitdem kommt sie immer wieder. Ich glaube, sie hat mehr Sex als ich“, sagt Kathy lachend.

Ihre Kunden kommen von überall her. „Sie sind froh, dass sie eben nicht auf den Kiez müssen“, betont Kathy. Meist sind es Frauen, doch vor allem zu Weihnachten shoppen auch viele Männer in der „Kleinen Freiheit“. Oder Paare suchen sich gemeinsam etwas Aufregendes aus. Ihnen bietet die „Kleine Freiheit“ übrigens auch den „Erotiksalon für Paare“ an. Am 12. November gibt es dann in dem kleinen Laden in der Hudtwalckerstraße bei einem kleinen Prosecco „Toys statt Tupper“. Um 19.30 Uhr geht's los. Infos unter: www.kleinfreiheit.com

Ilona Lütje

DAS ABC DER DÜFTE

Wenn's draußen grau und schmutzig ist, wird es Zeit für Badeschaum und die Kuschelrock-CD. Bei Kerzenschein und Wannenbad lässt sich am leichtesten dem Regen den Rücken zukehren. Damit der Badespaß aber auch gleichzeitig die erhoffte Wirkung bringt, sollte man den richtigen Duft für das Badeöl kennen. Denn: jeder Duft hat eine andere Wirkung auf unsere Psyche! woman in the city gibt einen kleinen Einblick ins Düfte-Abc der Aromatherapie.



Erschöpft & angespannt

Wenn die Nerven blank liegen, man genervt und gestresst ist. Bei Nervosität und Aufregung sind besonders die Düfte Lavendel, Neroli und Bergamotte ideal. Lavendel und Melisse beruhigen Angst und Nerven. Sie wirken ausgleichend und entspannend.

- 3 Tropfen Muskatellersalbeiöl,
- 2 Tropfen Zypresse und
- 1 Tropfen Lavendel

Unkonzentriert & Vergesslich

Wenn der Stress im Chaos endet, man häufiger Namen, Schlüssel und Geldbörse vergisst und der Kopf nichts mehr richtig aufnehmen kann, empfiehlt sich der frische Duft von Rosmarin, Lorbeer und Pfefferminze. Rosmarin verbessert die Durchblutung und Lorbeer die Geistesgegenwart und ist das ideale Öl für Studenten und Akademiker.

- 4 Tropfen Rosmarin,
- 1 Tropfen Lorbeer und
- 1 Tropfen Pfefferminze

Gereiztheit & Wutausbrüche

Wenn Ihnen öfter mal der Hut hoch geht, Sie sich ständig ärgern und Frust und Ungeduld Sie beherrschen, können Sie auf das altbewährte Heilkraut Kamille zurück greifen. Kamille kühlt, beruhigt und schenkt Toleranz.

- 2 Tropfen Orange,
- 2 Tropfen Bergamotte und
- 2 Tropfen Kamille

Mangelndes Selbstwertgefühl

Lavendel, Bergamotte und Pfefferminz heben das Selbstbewusstsein.

- 3 Tropfen Bergamotte,
- 2 Tropfen Lavendelöl und
- 1 Tropfen Pfefferminzöl

Ungeduld & Intoleranz

Wenn Stress und Belastung zu Ungeduld und Intoleranz führt, können Rose und Jasmin Wunder wirken. Deutlich mehr Gelassenheit sind die Folge.

- 2 Tropfen Rose
- 2 Tropfen Jasmin

Mutlosigkeit & Verzagtheit

Wacholder, Thymian, Zeder, Latschenkiefer und Kiefer stärken und wärmen den Organismus und helfen gegen Verzagtheit und Unentschlossenheit.

- 2 Tropfen Thymian,
- 2 Tropfen Kiefer und
- 2 Tropfen Zeder

Diese Düfte sollte man unbedingt haben:

Lavendel – Der Duft der lilablauen Blüte hilft gegen eine Vielzahl von Beschwerden, darunter Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, Erschöpfung und Migräne. Er beruhigt Ängste und nervöse Anspannung, wirkt schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und krampflösend. Er wirkt auch sehr gut bei gereizter Haut, also in Cremes und Lotionen, gegen Ekzeme, trockene Haut und Juckreiz.

Rose – Das edle Liliengewächs gilt als Königin der Düfte und als Heilmittel für sämtliche Beschwerden, von der Gürtelrose bis hin zur Bindehautentzündung. Sie wirkt stark entzündungshemmend und antiseptisch. Zugleich harmonisiert sie den Geist und hilft die Stimmung auszugleichen und aufzuhellen. Sie ist auch ein sehr gutes Mittel gegen Kopfschmerzen.

Sandelholz – Das aus dem Kernholz des Sandelbaums gewonnene Öl hilft gegen ein erhitztes, aufgebrachtes Gemüt. Es beruhigt die Gedanken und macht den Kopf frei für das Hier und Jetzt. Außerdem ist es hilfreich bei Erkältungskrankheiten (besonders in Kombination mit Eukalyptus und Geranie), Husten und allen anderen Krankheiten im Atemwegsbereich.

Anwendung: Die Düfte können selbst zusammengesetzt und unter Hautöle gerührt werden. Dafür genügen auch Olivenöle oder Mandelöle aus dem Reformhaus als Grundlage. Besonders günstig sind Speiseöle, die man genauso gut für äußere Anwendungen benutzen kann. Oder man tröpfelt Duftöl gemischt mit etwas Wasser in eine Aromalampe. Klassisch ist es in der Badewanne, da der Duft durch die Dämpfe besonders günstig inhaliert wird.

Tipp: besonders gut und duftintensiv sind Weleda-Produkte und alle anderen Naturkosmetika. Lassen Sie sich durch die Düfte der Natur in ein entspanntes Wochenend-Feeling bringen. So hat der Regen keine Chance Ihnen die Stimmung zu verderben. **Synje Diekmann** 



NOVEMBER-HOROSKOP



Widder (21.3. - 20.4.)

Sie verfügen über genügend Kraft und Entschlossenheit, Ihre Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreichen Sie sogar mehr als in der Gruppe. Achten Sie auf Gelegenheiten, die neue Entwicklungen in Ihrem Leben ermöglichen. Es können sich sogar Wünsche erfüllen, von denen Sie glaubten, sie wären in absehbarer Zeit nicht erfüllbar.



Stier (21.4. - 20.5.)

Jetzt zeigt sich, ob Sie Ihre mittelfristigen Pläne gründlich genug durchdacht und abgesprochen haben. Auch wenn Ihre Zeit knapp bemessen ist, sollten Sie sich die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls Sie die Dinge zu sehr 'aus dem Kopf heraus' betrachten, gilt es, mehr auf Ihr Herz hören. Sonst könnten Sie in der Liebe eine wirklich gute Chance verpassen.



Zwillinge (21.5. - 21.6.)

Körperlich und geistig auf dem Höhepunkt, sind Sie den kleinen Herausforderungen des Alltags gewachsen. Ihre Sterne begünstigen finanzielle Vorhaben. Das heißt jedoch nicht, dass Sie etwas überstürzen müssen. Kleine Hindernisse, die sich in Bezug auf Ihre langfristigen Zielen ergeben, fordern Sie dazu auf, Ihren Kurs zu überdenken. Nicht jedes Wort ist aber so ernst gemeint, wie es bei Ihnen ankommt.



Krebs (22.6. - 22.7.)

Wenn trotz guter Absichten und langfristiger Planung der Erfolg ausbleibt, müssen Sie sich noch einmal mit den Grundlagen befassen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich von beengenden Umständen zu trennen. Was Ihnen in der letzten Zeit in Ihren Freundschaften selbstverständlich erschien, muss jetzt ausgesprochen und geklärt werden. Achten Sie dabei mehr auf Ihre eigenen Stimmungen und Bedürfnisse.



Löwe (23.7. - 23.8.)

Eine Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Jetzt können Sie erkennen, dass Sie selbst die Umstände mitbestimmen haben und dass die weitere Entwicklung in Ihren Händen liegt. Besonders in Liebesangelegenheiten kommen Ihnen Ihre Sterne zur Zeit reichlich entgegen und aktivieren Ihre Schokoladenseite. Nutzen Sie das ruhig aus.



Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Sie sprühen über vor Energie und können viel für sich erreichen. Haben Sie in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, werden Sie dies jetzt mit Leichtigkeit voranbringen. Kaum gehen Sie aus sich heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt zu werden, die Sie in Ihren Zielen unterstützt. Sie sollten sich aber noch nicht überall festlegen. Nicht alles, was Sie jetzt begeistert, wird sich später als wertvoll herausstellen.



Waage (24.9. - 22.10.)

Sie werden damit konfrontiert, einige Bereiche Ihres Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich sind Sie dazu herausgefordert, sich klarer darzustellen und zu Ihren Erwartungen zu stehen. Dieser Monat ist gut dafür geeignet, etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen. Für berufliche Neuanfänge ist es aber auf jeden Fall noch zu früh.



Skorpion (23.10. - 22.11.)

Gibt es etwas mit anderen zu klären, wird Ihnen dies jetzt leichter fallen als seit Wochen. Auch beruflich wissen Sie, welche neuen Schritte Ihnen wichtig sind. Da Sie bereit sind, die Verantwortung zu tragen, werden Sie Ihre Entscheidungen auch selbst treffen. Dies ist übrigens eine gute Gelegenheit, abgebrochene Verhandlungen weiterzuführen. Jetzt können Ergebnisse erzielt werden.



Schütze (23.11. - 21.12.)

Zur Zeit werden Sie sich wohl eine Menge Gedanken machen, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen. Gespräche mit anderen helfen Ihnen zwar, Ihre Lage klarer zu erkennen, aber für weitreichende Entscheidungen ist es noch zu früh. Betrachten Sie dies als vorübergehenden Zustand, der nicht unbedingt geklärt zu werden braucht. Und mit Kritik am Partner sollten Sie sich lieber etwas zurückhalten.



Steinbock (22.12. - 20.1.)

Eine Zeit gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Ihre Zuversicht gibt Ihnen die Kraft, in wichtigen Bereichen einen Sprung nach vorn zu machen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Achten Sie nur darauf, Ihre Energie nicht zu ziellos einzusetzen. Ihre Erfahrungen und Ihre Intuition werden Ihnen den richtigen Weg weisen.



Wassermann (21.1. - 19.2.)

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens zu beleuchten, um sich über Ihre nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Verhandlungen sollten Sie auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor Sie sich zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lassen, sollten Sie sich mit guten Freunden beraten. So werden Sie erkennen, ob Sie über Ihr Ziel hinausschießen oder Ihre Kräfte realistisch einschätzen.



Fische (20.2. - 20.3.)

So gut standen Ihre Liebessterne lange nicht. Vergessen Sie das Fernsehprogramm. Damit sich die Zuneigung nicht immer nur im Kopf abspielt, sollten Sie Ihre Gefühle vielleicht mal ein bisschen offener zeigen. Auch Ihre beruflichen Pläne drängen danach, in die Tat umgesetzt zu werden. Es besteht aber die Gefahr, dass Sie zu viel auf einmal wollen.



Für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stengel Koriander
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 l Fühnerbrühe
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Stengel Zitronengras
- 5 Scheiben frischer Ingwer
- 4 Tomaten
- 5 getrocknete rote Chilischoten
- 1,5 kg Miesmuscheln
- Salz

SPICY MUSCHELSUPPE
EIN REZEPT DER LEGENDÄREN SANSIBAR

Knoblauch fein hacken. Koriander waschen und ohne Stengel fein hacken. Beides mit dem Pfeffer in der Brühe aufkochen.

Die Limette heiß abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer fein abreiben, dann auspressen. Das Zitronengras grob hacken und mit den Limettenzesten und dem Ingwer in die Brühe geben, nochmals aufkochen.

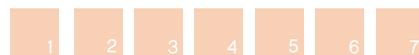
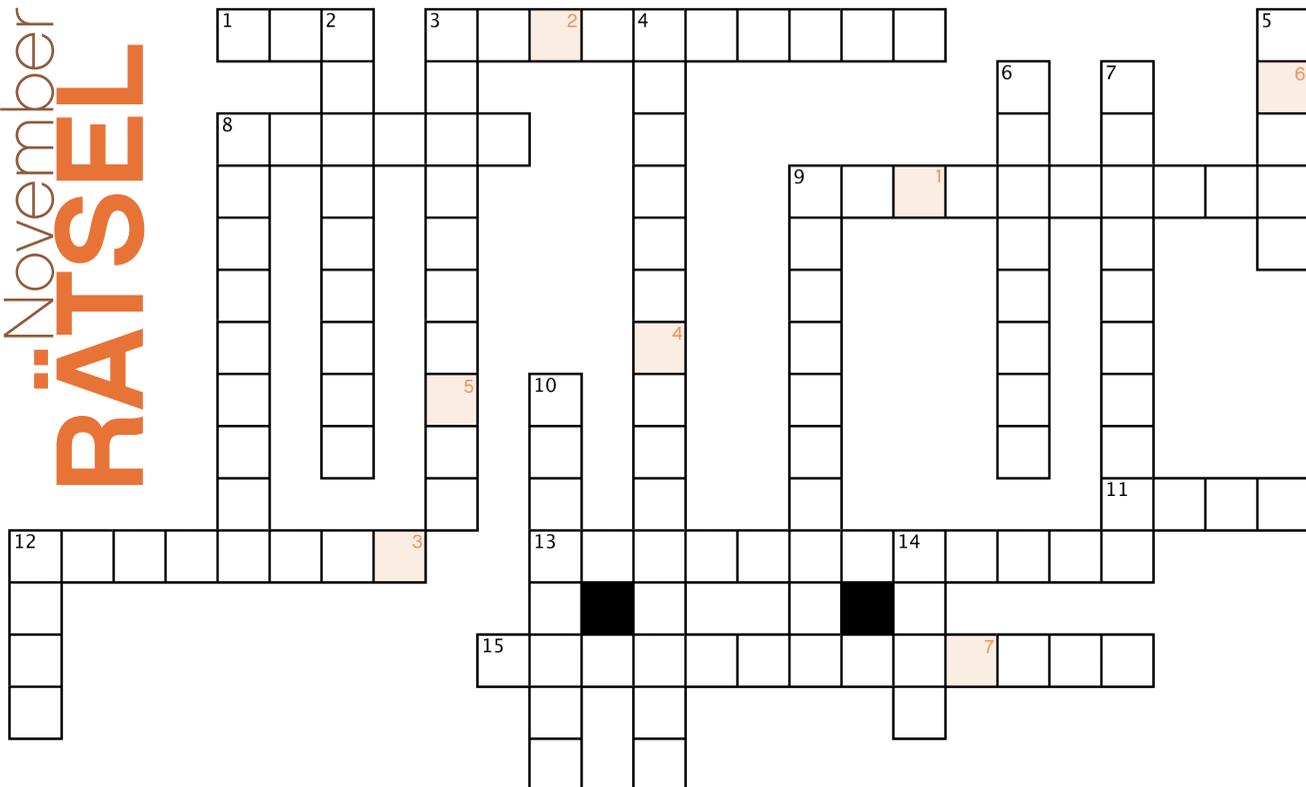
Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Die Chilischoten fein hacken. Die Muscheln unter fließendem Wasser abbürsten, geöffnete Muscheln wegwerfen. Die Tomaten mit den Muscheln in die Suppe geben und alles 10 Minuten köcheln lassen. Mit Chili, 4 Esslöffeln Limettensaft und Salz würzen. Die Suppe heiß auf vier Teller verteilen, dabei die ungeöffneten Muscheln aussortieren und wegwerfen. Guten Appetit.



Essen mit dem
»Midas Touch«

Esslack aus der Hansestadt

ESSLACK? Erstmals gibt es Lebensmittelfarbe in Gold und Silber aus der Spraydose, anwendbar wie bei echten Lackarbeiten – Schicht für Schicht, kurz trocknen und fertig! Der ESSLACK von The Deli Garage bringt neuen Glanz in die kreative Küche und macht Weihnachten zum echten Hingucker! Wo gibt's schon versilberten Karpfen, goldenen Truthahn, verchromte Spargelspitzen oder silbrige Tomaten? Das feine Silber- und Goldspray verziert alle Lebensmittel und Speisen – warm oder kalt, süß oder salzig, gefroren, gebraten, gebacken oder roh. Der ESSLACK von The Deli Garage wurde gemeinsam mit einer kleinen Lebensmittelmanufaktur entwickelt, die Konditoreien mit hochwertiger Lebensmittelfarbe versorgt. Daher ist er absolut unbedenklich zu verzehren, geschmacksneutral und vegetarisch. Erhältlich ist der ESSLACK für 24,80 Euro pro Dose unter www.deli-garage.com und im ausgesuchten Feinkosthandel.

November
RÄTSEL

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Redaktionsbüro Ilona Lütje
 Martinistraße 29a, 20251 Hamburg
 v.i.d.S.d.P.: Ilona Lütje

Redaktion:

Paul Berndt, Anna Trine David,
 Natalie Kordowski, Thorsten Liedtke,
 Ilona Lütje, Dietmar Wagner

Verkauf:

Matthias Keller, Thorsten Liedtke,
 Dirk Märtens

Tel. +49.170.7610230

Fax: +49.40.49219403

info@womaninthecity-hamburg.de
 www.womaninthecity-hamburg.de

Art Director:

Dirk Levy, levy-media

woman in the city erscheint monatlich
 und wird kostenlos vertrieben.

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.

Waagerecht

4. Welcher Hamburger Stiftung kommt der Verkauf der Mahlzeit-Taschen zugute?
 6. Womit wird in Brasilien traditionell der Körper enhaart?
 7. Welcher Kopfschmuck symbolisiert das bedingungslose Grundeinkommen?
 8. Wir sammeln für ein Buch Eppendorfer...?
 9. In welchem Bootshaus haben wir unser Model fotografiert?
 11. Unser Rezepttipp: Spicy ...
 12. Prickelnder Weingenuss
 14. Ketchup für St. Pauli-Fans
 15. Frontfrau von Skunk Anansie
 16. Auf welcher italienischen Insel werden in weltberühmter Glasbläserkunst kunstvolle Kristallkronleuchter hergestellt?
 17. Auf welches Trainingsgerät schwört Madonna?
 18. „Is a woman“ heißt ein Album von ...

Senkrecht

1. Unser Shoppingberater (Spitzname)
 2. Welchen Beruf hat unser Model?
 3. In Finanzdingen sind Frauen... als Männer
 5. neue alte Lehre vom Leben
 10. Unsere Private Stylistin kümmert sich um den perfekten...?
 11. Neue Schlankformel: ... Balance
 13. Neu gegründete Nachbarschaftsinitiative: Eppendorf...

Ein Rätsel der besonderen Art:
 Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben. Und wissen auch, für wen unser Model schwärmt...



Zu gewinnen gibt es 1 sandfarbene Umhängetasche mit verstellbarem, schwarzem Schultergurt und „Audrey“-Aufdruck. Auf Wunsch ist die Tasche auch in Rot, Schwarz, Oliv, Orange, Dunkelblau, Rosa und braun erhältlich.

Die 41 x 31 x 12cm große Tasche hat ein Fassungsvermögen von 15 Litern. Sie besitzt auf der Vorderseite unter der Hülle mehrere praktische Utensilienfächer und ist spritzwassergeschützt.

KOSMED-KLINIK

DIE 1. ADRESSE IN KIEL UND HAMBURG



Warum haben sich schon über 15.000 Kunden für die Kosmed-Klinik entschieden?

- Weil wir für jedes Fachgebiet ausgewählte Spezialisten beschäftigen.
- Weil wir alle Therapien mit neuesten und innovativen Methoden durchführen.
- Weil wir seit vielen Jahren unsere Kenntnisse auf allen Fachgebieten erfolgreich anwenden.
- Weil wir mit schonenden Verfahren bestmögliche Ergebnisse erzielen.
- Weil wir trotz allem dies zu erschwinglichen Preisen anbieten.

Unser Leistungsspektrum

■ AESTHETISCHE CHIRURGIE

Augenlidstraffung | Bauchdeckenstraffung | Brustaufbau und -reduktion | Bruststraffung | Fettabsaugung | Gesichtsstraffung | Körperstraffung | Laser-Krampfaderentfernung | Ohr- und Nasenkorrektur | Po-Lifting | Weibliche Genitale

■ AESTHETISCHE DERMATOLOGIE

Behandlungen mit Botox, Hyaluron und Kollagen | Fraktionale Lasertherapie | Fettweg-Spritze | Fettabbau mit Ultraschall | Mikrodermabrasion | Peelingverfahren | Mesotherapie | Hormonkosmetik | Thermage | Therapien gegen vermehrtes Schwitzen, konservativ und operativ | Wimpernwachstum

■ LASERKOSMETIK

Dauerhafte Haarentfernung | Hautverjüngung und -straffung | Behandlung von Besenreisern, Dehnungs- und Schwangerschaftsstreifen | Narbenkorrektur | Entfernung von Äderchen, Altersflecken und Tätowierungen



Dr. med. Walter Trettel
Facharzt für Dermatologie,
Leiter der Klinik



Dr. med. Heike Auffermann
Fachärztin für HNO



Andrea Frank
Ästhetische Therapien



Dr. med. Peter Grieffenhagen
Facharzt für Dermatologie



Dr. med. Draga Kuzmanovic
Fachärztin für Plastische
und Ästhetische Chirurgie



Dr. Alexandra Petukhova
Fachärztin für Dermatologie



Dr. Zsolt Király
Facharzt für Herz- und
Gefäßchirurgie



Prof. Dr. med. Irene Tausch
Fachärztin für Dermatologie



Karin Trettel
Leiterin der Laserkosmetik