

mai 2011

woman

winterhude & eppendorf in the city

shopping
das
will
ich auch!

**Eine Schule
für Überflieger**

**Hier lernen
hochbegabte
Kinder**

Ausbildung trotz Handicaps

**Winterhuder Cafè geht
mit gutem Beispiel voran**

SEX IN THE CITY

Vanessa Del Rae nimmt kein

Blatt vor den Mund

Das Gartencenter

an der



B 75



Bei uns finden Sie alles, was Sie brauchen, um sich in Ihrem Garten und Zuhause rundum wohl zu fühlen. Wir beraten Sie gern.

Sie finden uns direkt an der B 75 zwischen Rahlstedt und Ahrensburg.

PFLANZEN

GARTENGESTALTUNG

BAUMSCHULE

WOHNACCESSOIRES

AMBIENTE

DEKORATIONEN

GESCHENKIDEEN



Gartencenter Gerbitz
Meiendorfer Straße 220
22145 Hamburg

Telefon: 040 / 6 78 50 90
Fax: 040 / 6 78 91 44
info@gerbitz-gartenbau.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 9.30-18.30
Uhr, Sonnabend 9.00-16.00 Uhr

FALSCHER ORT, FALSCHER ZEIT...

Die Tüten mit dem Samstags-Einkauf noch in der Hand, stehe ich nur eine Kreuzung weiter, als sich die Nachricht wie ein Lauffeuer verbreitet: Es hat einen schrecklichen Unfall gegeben. Mitten in Eppendorf ist ein Auto in eine Menschenmenge gerast. Es hat Tote gegeben. Die vier Hamburger, die vor einer Bäckerei am Eppendorfer Baum unter den Bäumen stehen und den ersten schönen Frühlingstag genießen, waren zur falschen Zeit am falschen Ort. Für sie kommt jede Hilfe zu spät. Ein Stadtteil steht unter Schock. Die Gewissheit, dass Sekunden über Leben und Tod entscheiden können, lähmt die Menschen um mich herum. Und entsetzt sie. Ihre Trauer zeigen sie auch über einen Monat später immer noch. An der Stelle, an der die vier Opfer ihr Leben ließen. Sie legen Blumen nieder. Briefe. Bilder. Fotos. Und entzünden Kerzen. Abend für Abend.

Falscher Ort. Falsche Zeit. Und die Frage: (Wie) kann man sich vor so etwas schützen? An der Unfallstelle diskutieren täglich Menschen über das Geschehen. Doch nur wenige Meter entfernt geht der Alltag weiter. Autos brettern über die Kreuzung, Menschen warten an der Ampel. Ist ihnen bewusst, dass sie gerade Glück haben?

Glück hat auch die 25-jährige Susanne. Als eine der ersten Beschäftigten der Hamburger Werkstatt hat sie einen Arbeitsplatz auf dem freien Markt ergattert. Das Café Hüftgold hofft auf viele Nachahmer (ab Seite 8). Einzigartig dagegen soll er bleiben: Der Mann fürs Leben. Wie Frau ihren Traumtyp finden kann, erzählt Sexpertin Vanessa Del Rae ab Seite 28. Und wie beide zusammen dann vielleicht einen tollen Liebesurlaub in einem schnuckeligen Boutique-Hotel in der Türkei gewinnen können, erfahren Sie auf Seite 30. Unser Kollege Christoph Anders versucht sich derweil ebenfalls als Kuppler: Er hat für unsere Leserinnen einen ganz speziellen Romeo parat. Welcher es ist, lesen Sie ab Seite 42.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Flora Luge



25 EURO OSTERGESCHENK-GUTSCHEIN FÜR EINE MAKEUP BERATUNG



ALLE AVEDA SERVICES IN EINEM HAUS

HAIRSTYLING // COLOR // BEAUTY // MASSAGE // SUGARING // X-TREME LASHES

SECRET GARDEN HAMBURG INNENSTADT
NEUE ABC-STRASSE / ST. ANSCHARPLATZ 10
RESERVIERUNG TEL.: 040 - 209 339 17-0
Alle Infos unter: www.secretgarden-hamburg.de

SECRET  GARDEN AVEDA



Foto des Monats

Der Schreckensunfall in Eppendorf und die Gewissheit, dass eine Sekunde über Leben und Tod entscheiden kann – auch einen Monat nach dem Horrorunfall am Eppendorfer Baum trauert der Stadtteil. Ein Blumenmeer erinnert an die vier Opfer, die bei dem Unfall ums Leben kamen.

womaninthecity

Mai

titel

Arbeitsplatz trotz Handicaps

08 So sozial engagiert sich Winterhude

Mode

19 Schöne Frauen & schnelle Autos

reise

Trend-Urlaub im Boutique-Hotels

30 Gewinnen Sie eine Reise nach Bodrum

story

Hochbegabt

40 Neue Privatschule für kleine Überflieger

erotik

28 Sexpertin Vanessa Del Rae nimmt kein Blatt vor den Mund

interview

32 Schauspieler Michael Meziani ist zurück in Hamburg

kultur

27 Lust auf einen heißen Abend mit den Chippendales?

auto

Alfa Romeo

42 mit womaninthecity fahren & sparen

kolumne

Jetzt wird's feucht

36 Wahre Geschichten aus der Kulturtasche

shopping
das
will
ich auch!
6 Claudis Shoppingtour



standards 03 Editorial
 34 Horoskop
 50 Rätsel
 & Impressum



Titel:
womaninthecity
Model: Maryam
Hair & Make-Up: Secret Garden Hamburg
www.secretgarden-hamburg.de
Fotograf: Dietmar Wagner

hochzeitsfoto hamburg und schleswig holstein



köhlertwiete 12a - 24629 kisdorf - 04193 752 42 85 - 0178 729 86 13
 hochzeit@fotograf-hamburg.org - www.fotograf-hamburg.org

fotografie
 gunnar meyer



Auflege-Vibrator „Nea“
von Lelo
Kleine Freiheit,
Hudtwalckerstraße 20
Winterhude
www.kleinefreiheit.com
69,90 Euro



Unsere Mitarbeiterin
Claudia Jarck hat für Sie die
schönsten Shoppingtipps
zusammengestellt!

shopping das will ich auch!



shuyao Teekultur to go:
Halb Kanne, halb Becher - den
ganzen Tag frischen Tee genießen!
Erhältlich in verschiedenen Farben
Il Gusto, Hegestrasse 50,
Eppendorf, 20 Euro

Besondere
Gartenaccessoires
Online bestellen
www.rosarostig.de



Neu eingetroffen:
schwedische Gartenkleidung
von GardenGirl



Gürtelschnalle handgefertigt,
925er Silber
Workshop Monika Andresen
Oberstraße 18f, 20144 HH,
Fon 040.22759027
268 Euro (ohne Gürtel)





Fahrrad-
Einkaufstasche,
49,90 Euro

home & body
Eppendorfer Landstraße 55,
Eppendorf
Fon 040.46 77 95 35



Handgefertigte Brosche
Design: Anne-Marie Herckes,
Jede Brosche ist handgefertigt,
milchmädchen.design
Lehmweg 47, Eppendorf
92 Euro



Taille Princesse rosé: Alle Liebhaberinnen
der feinen Rosé-Champagner geraten in
Entzücken, denn Gérard Depardieu hat
an der Loire gemeinsam mit dem Hause
BOUVET-LADUBAY einen prickelnden
Rosé produziert, der so manche nam-
hafte Champagner überflügelt.

weinlust
Mühlenkamp 14, Winterhude
19,90 Euro

Hasensister und Hasenbrother
von maileg; Gr. Medium 56 cm
46 Euro / Stck.

Nordlys
Goernestraße 4, Eppendorf
Fon 040.30330192



SITZHASE neonpink
Gewicht: 175g,
Größe: 18cm

MUTTERLAND
Lenhartzstraße 1,
Eppendorf
www.mutterland.de,
8,80 Euro



KYBOE!

Lifestyle-Uhren für
Frauen und Männer Individuell,
farbenfroh, oversized. In
verschiedenen Farben erhältlich
Andre Zierke, Dorotheenstr. 16,
Winterhude, 199 Euro

 **hüftgold**
Café / Bistro



Frühst
Kaff
Sala

iate

TROTZ HANDICAPS ZURÜCK IN DIE BERUFSWELT

**HAMBURGER WERKSTATT SUCHT JOBS FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG –
CAFÉ HÜFTGOLD GEHT MIT GUTEM BEISPIEL VORAN**

Susanne lächelt freundlich, streicht noch einmal ihre schwarze Schürze glatt und nähert sich dann noch etwas schüchtern dem Tisch. Ein bisschen aufgeregt ist sie, denn so viel Aufmerksamkeit ist die 25-Jährige eigentlich nicht gewöhnt. „Was darf ich Ihnen bringen?“ fragt sie – und scheint ein wenig erleichtert, als sie hinter dem großen Tresen Zuflucht finden kann, um mit geübten Handgriffen einen großen Latte Macchiato zu machen. „Susanne wird immer selbstsicherer“, sagt Café-Betreiberin Angelika Behr und klingt ein wenig stolz. Das kann sie auch sein: Denn die Winterhuderin ist eine der ersten im Viertel, die einer Praktikantin der Hamburger Werkstatt einen Arbeitsplatz bietet.

„Ich bin nicht behindert“, sagt Susanne, als sie an unserem Tisch Platz nimmt. Die Worte zieht sie beim Sprechen etwas lang und hackt sie gleichzeitig ab. „Ich bin nur ein bisschen langsamer als andere.“ Dass sie im Café Hüftgold am Winterhuder Weg einen Praktikumsplatz ergattern und damit andere Bewerber ausstechen konnte, lässt die 25-Jährige strahlen. „Ich hatte eigentlich ganz schön Angst davor“, gibt sie zu. „Aber von so einer Arbeit habe ich immer geträumt.“

»DAMIT WOLLEN WIR
DEN WUNSCH NACH
NORMALITÄT STILLEN«

2008 kam Susanne zur Hamburger Werkstatt, einer Tochtergesellschaft der Elbe Werkstätten. Hier werden behinderte Menschen wieder in das Arbeitsleben eingegliedert. Auch wenn es rückblickend der richtige Schritt war: Damals hielt Susanne nichts von der Idee, zur Hamburger Werkstatt zu gehen. „Ich bin nicht so“, hat sie gesagt. Sie wollte nichts mit „denen“ gemeinsam haben. Doch ihr alter Arbeitgeber konnte die 25-Jährige nicht weiter beschäftigen, als sie krank wurde. Ihren Job als Reinigungskraft in einem Altenheim musste sie darum aufgeben. „Ich komme nur, wenn ich mal in einem Café arbeiten darf, hat Susanne damals zu uns gesagt“, erinnert sich Integrationsberaterin Gesa Schulz von der Hamburger Werkstatt. Gesa Schulz gehört dort zum Team „Job in Form“ und weiß, wie wichtig so ein Arbeitsplatz für behinderte Menschen ist. „Damit können wir den Wunsch nach Normalität ein wenig stillen. Menschen, die in Werkstätten arbeiten, wollen nicht abgestempelt werden“, sagt sie.

Normalität will auch Susanne. Seit sechs Wochen arbeitet sie jetzt in dem Café, wird von Tag zu Tag selbstbewusster. Das hat sie auch Chefin Angelika Behr zu verdanken. Sie war von der Idee, der Hamburger Werkstatt einen Praktikumsplatz anzubieten, schnell überzeugt. „Ich brauchte dringend Unterstützung in meinem Café“, sagt die 48-Jährige, die das „Hüftgold“ im vergangenen Jahr eröffnet hat. Das Budget für eine volle Kraft fehlt noch, Angelika Behr steht ohnehin lieber selbst im Geschäft. Doch vor allem zur Mittagszeit brummt der Laden, da ist eine helfende Hand sinnvoll. Ein wenig Zweifel, ob die Entscheidung richtig sei, hatte Angelika Behr natürlich auch. „Ich hatte Angst, dass die Gäste das nicht akzeptieren“, sagt sie. Doch ihre Sorge war unbegründet. In einem kleinen Brief am Eingang zum Café erzählt Susanne von sich und bittet um Rücksicht, sollte sie bei der Bestellung doch etwas durcheinander bringen.

Für Gesa Schulz ist das Café Hüftgold ein Vorbild-Projekt des Berufsbildungsbereichs. „Wir wünschen uns viele Nach-

ahmer, vor allem aus Winterhude und Eppendorf“, sagt sie und ist sich sicher, fündig zu werden. „Hier haben wir so viele Geschäftsleute, die sowohl ein gehobenes Ambiente bieten als auch sozial engagiert sind.“

»IN WINTERHUDE GIBT ES
VIELE SOZIAL ENGAGIERTE
GESCHÄFTSLEUTE«

Wer raus aus der Werkstatt und rein in ein „normales“ Berufsleben möchte, wird von ihr dabei unterstützt. Gemeinsam mit den Bewerbern sucht sie die passende Arbeitsstelle. Insgesamt 15 Werkstattbeschäftigten möchte die Hamburger Werkstatt bis zum Jahresende einen ausgelagerten Praktikumsplatz in den Stadtteilen Winterhude und Eppendorf anbieten können. Dass das nicht ganz einfach ist, weiß die Integrationsberaterin. „Außerhalb der Werkstatt zu arbeiten und sich dort behaupten zu müssen, ist ein anderer Schnack“, sagt sie. In normale Gespräche unter Kollegen könnten sich behinderte Menschen meist nicht



Integrationsberaterin Gesa Schulz ist überzeugt, im Stadtteil viele Nachahmer zu finden. Sie sucht für die Mitarbeiter der Hamburger Werkstatt einen ausgelagerten Arbeitsplatz.

richtig einbringen, Ironie und Sarkasmus verstünden sie meist nicht. „Unsere Beschäftigten sind dann recht schutzlos.“ Wer es schafft, poliert sein Selbstwertgefühl. „Das ist unser Ziel“, sagt Gesa Schulz. Die Mitarbeiter sollen langsam den Weg in die Normalität finden, die berufliche Realität proben. Das können Interessierte sowohl allein als auch auf einem Gruppenarbeitsplatz, wie er häufig in Industriebetrieben geboten wird.

»BEHINDERUNG WIRD OFT MIT KRANKHEIT GLEICHGESETZT«

Der finanzielle Aufwand bleibt für die beteiligten Unternehmen überschaubar. Der Kooperationsbetrieb bezahlt nur die erbrachte Leistung, Lohn- und Lohnnebenkosten trägt die Hamburger Werkstatt. Bei der Einarbeitung, zur Beratung und Unterstützung der Werkstattbeschäftigten vor Ort steht das „Job in Form“-Team kostenlos zur Verfügung. Wünschenswert seien allerdings ein kostenloses Mittagessen und die Bereitstellung von Arbeitskleidung. In Frage kämen vor allem Betriebe, in denen kleine, lästige Arbeiten anfielen, die wichtig seien und immer wieder erledigt werden müssten (mögliche Einsatzgebiete siehe unten). „Ich wünsche uns, dass sich noch viele Betriebe hier im Viertel den Luxus eines Werkstattmitarbeiters gönnen“, so Gesa Schulz. In internen Kursen bereitet sie die Behinderten auf den Alltag „draußen“ vor. Geübt werden Kommunikation, der Umgang mit Konflikten oder einfach nur ein richtiges Auftreten.

„Viele Arbeitgeber haben erst einmal Vorurteile. Sie kennen das ja nicht. Woher auch? So etwas gibt es ja bisher kaum“, weiß Gesa Schulz. Behinderung werde oft mit Krankheit gleichgesetzt. Um aufzuklären, will sie jetzt zusammen mit Angelika Behr ein Netzwerk in Winterhude schaffen, um Menschen mit Behinderung im Stadtteil mehr zu integrieren. Im Café Hüftgold hat das vorbildlich funktioniert. Angelika Behr nimmt Susanne, wie sie ist. „Wenn sie für den Obstsalat doppelt so lange braucht, dann ist es eben so“,



In Celle hat Susanne Weinhold bereits in der Hauswirtschaft erste Erfahrungen gesammelt. „Ich wollte immer in einem Café arbeiten.“

sagt sie. Susanne belohnt sie für ihre tolerante Haltung. „Susanne ist viel engagierter, weil sie ihre Traumarbeit gefunden hat und sich beweisen will.“ In zwei Wochen ist Susannes Praktikum vorbei. Susannes Chancen stehen gut: „Wenn sie weiter so Gas gibt, werde ich ihr hier einen richtigen Arbeitsplatz anbieten“, so Angelika Behr, die gern als Vorbild auch den Weg in andere Betriebe im Stadtteil ebnen möchte. Wer sich selbst einmal davon überzeugen möchte, kann gern vorbei kommen. Angelika Behr und Susanne stehen für weitere Infos jederzeit zur Verfügung. Denn Angelika Behr ist überzeugt: „Ein tolles Konzept, das hier in Winterhude unbedingt weiter umgesetzt werden sollte.“ **Ilona Lütje**
Café Hüftgold, Winterhuder Weg 142, 22085 Hamburg
www.hueftgold-cafe.de



Für mich gemacht



WLAN,
Sky & Parken
0€

EZ
schon ab
52€

Dein Hotel in der City

Über 40x in Deutschland und in Hamburg-Altona:
Die B&B Hotels überzeugen mit frischem Design, starkem Service und kostenlosen Extras wie WLAN, Sky und Parken.

Weitere Infos oder direkt buchen auf
www.hotelbb.de.

B&B Hotel Hamburg-Altona
 Stresemannstraße 318 · 22761 Hamburg
 ☎ +49 (0) 40 851806-0 ✉ hamburg-altona@hotelbb.com

www.hotelbb.de

RAUS AUS DER WERKSTATT, REIN INS BERUFSLEBEN

Morgens allein zur Arbeit fahren wie alle anderen auch, in einem ganz „normalen“ Unternehmen arbeiten, nette Kollegen haben und dem persönlichen Berufswunsch näher kommen. Das, was für viele ganz normal ist, ist für die Beschäftigten der Hamburger Werkstatt etwas ganz Besonderes. Für sie sucht die Hamburger Werkstatt ausgelagerte Arbeitsplätze, auf denen die Menschen mit Behinderung eine zweijährige Berufsbildung absolvieren können. Besonders in diesen Bereichen können die Beschäftigten der Werkstatt sinnvoll eingesetzt werden: Cafés, Bistros, Altenheime, Vereine, Parteienbüros, Anwaltskanzleien, Apotheken, kleinere und Familienbetriebe, Polizeireviere, Arztpraxen, Kosmetikstudios, Druckereien, Werbeagenturen, Versicherungsagenturen, Dienstleistungsunternehmen im Bereich Pflege und Betreuung, Sozialstationen, Banken, Sparkassen, Handelsunternehmen, Naturheilpraxen, Teeläden, Blumenläden, Fachgeschäfte, Tierarztpraxen, Futterläden, Friseursalons. Vermittelt werden die Beschäftigten gezielt nach Fähigkeiten, Interessen, Bedürfnissen und Wünschen.

Die Hamburger Werkstatt ist eine Einrichtung zur Eingliederung von Menschen mit Behinderung in das Arbeitsleben. Sie hat den gesetzlichen Auftrag, für diese Menschen Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen ihre Selbstbestimmung und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft gefördert wird.

*Langweilige Blumentöpfe und
gewöhnliche Gartenaccessoires
haben hier nichts
verloren: Jolanthe Gerbitz hat im
Gartencenter an der B 75 einen
siebten Himmel für Liebhaber
schöner Dinge geschaffen.*



EDLES FÜR DRINNEN

**IM GARTENCENTER GERBITZ HAT
GEWÖHNLICHES KEINE CHANCE**

Es ist ein sonniger Frühlings-Samstag Mitte März. Einer der letzten vor einem freien Sonntag. In zwei Wochen beginnt die Saison, dann ist der Sonntag ein ganz normaler Arbeitstag wie jeder andere auch. Der Parkplatz an der B 75 zwischen Rahlstedt und Ahrensburg ist an diesem schönen Tag voll. Die Menschen zieht es raus. In den Garten. Auf den Balkon. Die ausgefallenen Hornpfeilchen sind im Gartencenter Gerbitz momentan der Renner. Doch nicht nur für sie kommen die Hamburger an den Stadtrand gefahren. Seit 2004 überzeugt Gartencenter-Chefin Jolanthe Gerbitz durch ihr Händchen für ausgefallene Assecoires und Raritäten. „Ich suche



immer nach dem Außergewöhnlichen“, sagt Jolanthe Gerbitz stolz und zeigt in die Runde. Edel und handgefertigt soll es sein, und nicht von der Stange. Fellhocker von Thomas Albrecht, wertvolle Engels-Kerzen, Filztaschen von daff und handgefertigte edle Kissen von Anke Drechsel: Im gläsernen Eingangsbereich des Gartencenters, durch dessen Fenster die Sonnenstrahlen die Accessoires in ein besonders schönes Licht tauchen, fühlt sich der Liebhaber schöner Dinge wie im siebten Himmel. „Ich setze auf Qualität und gute Beratung“, sagt die Chefin und erzählt von ihren ersten Jahren an der stark befahrenen B75.

Leicht hatte sie es hier anfangs nicht. Denn zum Gartencenter war die gelernte Ökotrophologin nur durch Zufall gekommen. Grundstück samt verpachtetem Gartencenter gehörten damals Ehemann Torsten Gerbitz. Er besitzt bereits seit mehr als 30 Jahren Baumschulen in der Umgebung. Als der Pächter 2004 von heute auf morgen aufhören wollte und dem Gartencenter nach mehr als 100 Jahren plötzlich das Aus drohte, sprang Jolanthe Gerbitz wie selbstverständlich ein. Nur eines war schon damals klar: Hier sollte alles anders werden. „Außer Dünger, Blumen und ein paar Töpfen gab es hier anfangs nicht viel“, erinnert sich die 45-Jährige. „Die Kunden mussten erst einmal merken, dass hier ein neuer Wind weht.“

Heute bietet das Gartencenter ein umfangreiches Sortiment an Saisonpflanzen sowie außergewöhnliche Geschenke, hochwertiges Kunsthandwerk aus ganz Europa und Accessoires für Terrasse und Garten.

UND DRAUSSEN

„Wir wollen Kunst und Natur, Pflanzen und Objekte verbinden“, sagt Jolanthe Gerbitz. In den Ausstellungsräumen und auf dem Freigelände finden Kunden daher immer wieder Gestaltungsbeispiele, die ihre eigene Kreativität anregen sollen. Vom Bodendecker bis zu Solitärgehölzen bietet das Ehepaar Gerbitz ein breites Angebot aus eigener Kultivierung. Und was nicht selbst gezogen wird, kauft Jolanthe Gerbitz bei Betrieben aus der Umgebung hinzu. Und wer nicht selbst anpacken kann oder will: Der Gartenbaubetrieb von Ehemann Torsten Gerbitz erledigt mit einem eingespielten Team auch schwierige Aufträge professionell und zügig.

Jolanthe Gerbitz fühlt sich wohl in ihrem Gartencenter. Ihre Kunden sind meist Stammkunden. Zu ihnen pflegt sie ein fast freundschaftliches Verhältnis. Mit Leidenschaft organisiert Jolanthe Gerbitz darum auch die vielen Events, die sich durch die Saison ziehen. Der Ostermarkt mit 40 Handwerksausstellern am ersten April-Wochenende war ein großer Erfolg. Besonders beliebt: das Rosenfest im Juni.

**Infos unter www.gerbitz-gartenbau.de
Meiendorfer Straße 220, Hamburg
Fon: 040.6785090**





HAUTNAH

WÄSCHE MIT FORMAT

Hautnah – bei Elke Sandhoff ist der Name Programm. Ihr Wäschegeschäft an der Eppendorfer Landstraße gehört zu den ältesten in der Hansestadt. Seit 1984 überzeugen die Inhaberin und ihre fünf Mitarbeiter ihre Kunden mit einfühlsamen Fachwissen und hochwertigen Dessous. Modelle von „La Perla“, „Wolford“, „Marie Jo“ und „Calvin Klein“ gehören dabei genauso zum Programm wie die bewährten Linien von „Triumph“ und „Schiefer“. Außerdem findet die modische Kundin mit Stil hier auch komfortable Home- und Nightwear sowie ganzjährig auch Bademode.

Elke Sandhoff weiß, was ihre Kunden lieben: Wenig Spitze und Spielereien seien gewünscht. Statt dessen: Figur nah, schlicht und edel soll es sein. „Es hat sich nicht bewährt, das Sortiment auf Männerwünsche abzustimmen“, sagt die Inhaberin lachend. „Wir

richten uns nach unseren Kundinnen.“ „Hautnah“ hat seinen Stil gefunden: „Bei uns gibt es Wäsche mit Format“, versichert Elke Sandhoff. „Elegante Dessous, die die Weiblichkeit betonen, ohne auf Komfort und eine perfekte Passform zu verzichten.“ Trotzdem kann es auch einmal kleine Richtungswechsel geben, die das Angebot zusätzlich erweitern. „Unsere Kundinnen verändern sich. Und wir gehen mit. Wenn sie morgen lieber mehr Spitze haben wollen, dann gibt es die auch“, versichert Elke Sandhoff, die fast täglich immer noch selbst im Laden steht. „Ich kenne meine Kundinnen und kann so auch eine optimale Beratung gewährleisten. Ich muss mich nach ihren Wünschen und nicht nach der Mode richten.“ Besonders angesagt zur Zeit: die figurformende Shapewear. Außerdem hat Elke Sandhoff aufgrund der starken Nachfrage als eine der ersten Wäschegeschäfte in Hamburg die ganz neue Lingerie-Serie der holländischen Marke SAPPH im Programm.

Hautnah, Eppendorfer Landstraße 49, Eppendorf, Fon 040.470904

HAGENBECK-VILLA

HERRSCHAFTLICH RESIDIEREN

Wo sich einst Norddeutschlands Geldadel im Sommer niederließ, steht heute noch eine der geschichtsträchtigsten Villen der Stadt: 12 Zimmer, 350 Quadratmeter Wohnfläche, imposanter Treppenaufgang, stilvolle Holzveranda und ein 3000 Quadratmeter großes Grundstück mit Parkgelände machen die Hagenbeck-Villa zu einem herrschaftlichen Traumhaus im Herzen Lokstedts. Die Firma Classic-Immobilien aus Schenefeld bietet diese Gründerzeitvilla, die in den 20er Jahren von Carl Hagenbeck übernommen wurde, aus dem Jahr 1886 derzeit zum Verkauf.

Die Immobilie wurde 1886 als Sommersitz für George Heise erbaut. Nach Carl Hagenbecks Zeit diente das Anwesen Evelyn Hagenbeck und dem Künstler Horst Janssen als Galerie und Verlag. Vom jetzigen Eigentümer wurde die Villa 1988 grundlegend saniert und modernisiert. So wurden u.a. ein neues Schieferdach, neue Holzfenster und neue Elektro- und Wasserleitungen installiert. Das Dach wurde dabei ebenfalls gedämmt und der Schornstein saniert. Beeindruckend sind der großzügige Treppenaufgang, die herrliche Holzveranda

und stilvolle Verzierungen an der Außenfassade. Wahrscheinlich einer der Gründe, warum die Immobilie in der Vergangenheit immer mal wieder als Filmkulisse diente, unter anderem für „Die Hagenbecks“. Seit 1992 steht die Hagenbeck-Villa nun unter Denkmalschutz. „Da die Stadt so etwas mit

erhöhten Abschreibungen für Anschaffung und Sanierung fördert, ist die Immobilie sowohl für Eigennutzer als auch Kapitalanleger interessant“, so Lutz Westermann, Geschäftsführer und Mitinhaber von Classic-Immobilien.

Infos unter www.classic-immobilien.de





DIE FASSERIE

ÖL UND ESSIG FRISCH GEZAPFT

Der Kunde zieht zischend Luft zwischen den Zähnen ein und wendet mit der flachen Hand vor dem Mund. „Wow“, sagt er bewundernd und wird ein wenig rot. Schuld ist die aufsteigende Hitze, die aus der Schärfe des Öls kommt, von dem er gerade aus einem kleinen Glasschälchen probiert hat. „Cape Malay“ heißt es wohlklingend und ist ein Mix aus Olive, Sonnenblume, Orange, Koriander – und Chili. „Davon nehm ich auf jeden Fall 100 ml“, sagt er, und Ulrike Müller greift zur Glasflasche. Vorsichtig füllt sie das edle Öl aus dem glänzenden Zapfhahn und gibt nebenbei ein paar Tipps, wofür sich dieses Öl am besten eignet.

Ulrike Müller kennt sich aus: Zwölfeinhalb Jahre hat sie an der Eppendorfer Landstraße das Geschäft „Vom Fass“ betreut. Jetzt ist sie in den Lehmweg umgezogen. Größer, heller, moderner und unter neuem Namen berät die Fachfrau dort ihre Kunden. Ihr Sortiment hat sie in der „Fasserie“ noch einmal deutlich erweitert. 15 verschiedene Öle und 20 Essigsorten können dort in bis zu 1 Liter große Glasfla-

schen abgefüllt werden. Dazu gibt es Weine, Single Malt Whiskey, Brandy, Grappa und Liköre – alle ebenso individuell in den unterschiedlichsten Größen abfüllbar. Als Ostermitbringsel können sämtliche Produkte auch in originellen Hasenflaschen abgefüllt werden.

Neu in der Fasserie: Das Hinterzimmer, in dem Ulrike Müller Weinproben sowie Öl&Essig-Workshops anbietet. „Die Kunden erleben oft zum ersten Mal, wie unterschiedlich die drei Sorten Olivenöl schmecken und wie kreativ man ein Dressing zubereiten kann“, sagt Ulrike Müller. Sie selbst kocht seit frühester Kindheit. „Ich habe bereits alles probiert“, sagt sie. „Darum kann ich meine Kunden auch so persönlich beraten und ein Produkt zu einem bestimmten Anlass genau empfehlen.“ Der nächste Öl & Essig-Workshop „Salate und feine Vorspeisen“ ist für den 28. April geplant. Anmeldungen unter Telefon 040.46093957.

Die Fasserie | Lehmweg 50 | Eppendorf
www.diefasserie.de

FRICKE FASHION STREET

Fricke-Fashion-Street: Vom 14. Mai bis zum 20. Mai 2011 verwandelt sich die Eppendorfer Frickestraße in einen Fashion-Streetstyle-Pool für modeinteressierte Menschen. Unter dem Motto „Werde, die du bist!“ findet eine Reihe von Modeaktionen statt, die von dem jungen Hamburger Label ART-Kleid! inszeniert werden. Den Auftakt hierzu macht am Samstag, 14. Mai, um 21 Uhr eine Fashion-Show der aktuellen Sommerkollektion von ART-Kleid!. Anschließend lädt das Label zur Aftershow-Party und zum Verkauf in das eigene Atelier. Weiter geht es dann am Dienstag, 17. Mai, um 20 Uhr mit einer Fashion-Wundertüten-Party und Neumond-Shopping. Jeder Gast bringt hierzu ein Kleidungsstück aus seinem Besitz in einer Tüte mit und bekommt dafür eine ART-Kleid!-Wundertüte mit fantasievollem Inhalt. Abgerundet wird die Woche dann am Donnerstag, 19. Mai, ab 20 Uhr mit einer Mode-Musik-Performance und Kissen-Party.

Kontakt & Infos:

Atelier ART-Kleid!

Mode und Fotografie

Frickestraße 55 | Eppendorf

www.art-kleid.de



ERFOLG BRAUCHT GUTE VERBINDUNGEN

CONNEXIONS SORGT FÜR DIE RICHTIGEN KONTAKTE

Sis ist Netzwerkerin aus Leidenschaft. Und will damit anderen auf die Erfolgsspur helfen: Kontakt-Expertin Renate Witt-Frey hat darum 2010 conneXtions ins Leben gerufen. Menschen miteinander in Kontakt bringen, Verbindungen herstellen – das treibt die Frau mit der kraftvollen Ausstrahlung an. Sie inspiriert ihre Kunden und bringt sie in ihren Projekten voran. Als Mitinhaberin der Siebdruckerei Frey und langjährige Unternehmerin gibt Renate Witt-Frey ihre Erfahrungen gern weiter. Ihre monatlichen Expertenabende in der Eppendorfer Kegelhof-Kommunikationsküche sind mittlerweile heiß begehrt, die Plätze immer sofort ausgebucht.



Foto Beatrice Hermann

Kurz vor 18 Uhr. In der Kegelhof-Kommunikationsküche trudeln nach und nach die Gäste ein, die sich für den Expertenabend angemeldet haben. Einige sind Stammgäste, andere kommen zum ersten Mal. Die anregende Form der Information und Inspiration hat sich herumgesprochen. Vor den Expertenvorträgen gibt es die ersten angeregten Gespräche. Am 9. Mai geht es um Forderungsmanagement und Vertrieb, Burnout, neue Medizin und Gesundheit sowie Luder Coaching.

»KONTAKTE SIND MEIN LEBENSELEXIER«

Doch die Expertenvorträge sind nicht der einzige Teil am Expertenabend, wichtig ist, dass dazu die passenden Menschen in Verbindung gebracht werden. Das ist die Aufgabe von Renate Witt-Frey, die hierzu



DIE NÄCHSTEN TERMINE

Expertenabend: 9. Mai, 18 Uhr
Themen u.a.: „Was ist mein Preis“, „Frei von Ängsten und Phobien“ und „Wie komme ich auf den Punkt“

Network Café: 18. Mai und 22. Juni, jeweils 16 bis 18 Uhr in der Kegelhof-Kommunikationsküche.

conneXtions network day am 28. Mai im East Hotel Hamburg – die XXL-Version des Expertenabends
Das detaillierte Programm und alle weiteren Infos:

Renate Witt-Frey
Fon 0171.620 65 32
www.connextions.de

auf ihre langjährige Erfahrung und Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und vor allem auf ihre natürliche Kontaktleidenschaft baut. Schon bei der Vorbereitung schaut sie, wer passt zu wem, wer sollte sich unbedingt kennen lernen? Der Rest fließt wie von selbst, schnell entsteht inspirierende Nähe. Und das kommt an. Auszüge aus den Kunden-Feedbacks:

„Eine Marktlücke, die von Renate mit ihrer herzlichen, engagierten Art nicht besser gefüllt werden kann. Ich freue mich auf weitere Abende und interessante Menschen in einer so herzlichen und unkonventionellen Atmosphäre, die mehr bewirken als alles, was ich davor kannte.“ Sylvia Glatzer, Shiatsu und focusing.

„Ein sehr bereichernder Abend mit interessanten Begegnungen. Eine einzigartige Atmosphäre, in der der Austausch lebendig und persönlich werden kann.“ Barbara Zapka, Yogasupport

„Eine gelungene, bunte Mischung von Expertinnen – als Vortragende und als Teilnehmende. Angenehmer Austausch und neue Facetten. Du ziehst da was richtig Lebendiges, Aufbauendes auf.“ Angelika Leisering, Wirkungsreich

„Eine abwechslungsreiche und sich gut ergänzende Mischung der Vorträge. Am Ende des Abends war ich um einige Erkenntnisse und Erfahrungen reicher. Sehr schön auch die Vorstellungsrunde. Eventuell bucht eine Teilnehmerin eine Kinderparty bei mir.“ Claudia Weber Kochschule
„Ein sehr interessiertes und dankbares Publikum. An diesem Abend haben sich für mich drei konkrete Kundenaufträge ergeben. Ich fühle mich reich beschenkt und inspiriert für neue Ideen.“ Martina Vogel, Stimmtraining

„Was für ein toller Expertenabend! Super Organisation, interessante Gäste, leckeres Essen und Zeit zum Netzwerken. Mir hat es sehr viel Spaß gemacht, in der entspannten Atmosphäre als Expertin zu referieren. Ich habe viele neue Kontakte für mich mitneh-

men können. Gerne bin ich wieder einmal dabei.“ Stefanie Wiesemann, Wohlfühlfarben

conneXtions veranstaltet aber nicht nur Expertenabende von Auge zu Auge, sondern ist auch Expertenportal im Internet. Hier werden Unternehmen dargestellt, verlinkt und von Renate Witt-Frey auch persönlich weiterempfohlen. Im Network Café ist freies Netzwerken angesagt. Zum ersten Mal wird es in diesem Jahr den Expertenabend XXL geben: Beim conneXtions network day treffen sich am 28. Mai rund 50 Unternehmer/innen im East Hotel zum Netzwerken.

SCHWERPUNKT KOMMUNIKATION

„Kontakte, Kontakte, Kontakte sind mein Lebenselixier“, sagt Renate Witt-Frey lachend. „Davon können doch alle profitieren.“ Nach dem BWL-Studium und einem kurzen Ausflug in eine Wirtschaftsberatungsgesellschaft hat die energiegelolle Unternehmerin schnell ihren Schwerpunkt gefunden: Kommunikation. In diversen Seminaren und Fortbildungen hat sie ihre Stärken ausgebaut und sich 2007 zum systemischen Coach ausbilden lassen. Gemeinsam mit ihrem Bruder leitet Renate Witt-Frey ihre „Firmilie“, die Emil Frey KG. „Ich habe schon als Kind gelernt, wenig Muße zu haben und Leistung (zu?) wichtig zu nehmen“, sagt Renate Witt-Frey von sich selbst. Ihre Freizeit steckt sie in ihre Arbeit für conneXtions. „Durch die verschiedenen Ausbildungen und meine Tätigkeit und Praxis in der Druckerei bin ich mit einem fundierten Wissen um Firmenführung, Kommunikation, Verkauf und Beziehungen ausgestattet. Täglich kommen Fähigkeiten, Herzensbildung und ein neues „Wie-ich-durch-die-Welt-gehe“ dazu.“ Neugierig auf jeden Fall. Wissenshungrig. Und vor allem: kontaktfreudig.

THAT'S MY BUSINESS

GRÜNDER
ZEIGEN
IHRE IDEEN

Seelenstreichlerwaffeln, Glücksberater und mobile Kosmetik: Hamburg ist reich an originellen Geschäftsideen, die das Leben schöner, bunter, leckerer oder einfacher machen. Im Rahmen der ersten „That's my business“-Messe präsentieren am Samstag, 21. Mai, 100 junge Unternehmen ihre Produkte und Dienstleistungen im Hamburg-Haus Eimsbüttel. Gründermesse einmal anders: „That's my business“ ist nicht für, sondern von Gründern, die ihre Kreativität, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Durchhaltevermögen unter Beweis stellen.

Initiiert wurde diese Messe von der Eppendorferin Heike Andersen aus der Kegelhof Kommunikations-Küche und



Die Eppendorferin Heike Andersen hat die Messe „that's my business“ ins Leben gerufen.

dem Bundesverband Easy Project, der junge Unternehmen nicht nur in der Gründungsphase, sondern auch weit darüber hinaus begleitet. „Konkurrenz ist out, Kooperation ist in“, so Andersen. „Was zählt, sind eigenständige und langfristig tragfähige Geschäftsideen, die mit Liebe, Leidenschaft und Strategie gelebt werden.“

„That's my business“ – der Name ist Programm: von Internet-Beratungsdienste über Büro-Organisation, von Fotografie bis Illustration, von Shiatsu zu Kosmetik, von Coaching bis Catering – Hamburgs Jungunternehmergeist kann hier hautnah an

den Ständen und in diversen Workshops und Vorträgen erlebt werden.

Wer noch dabei sein will, muss sich spaten: es sind nur noch wenige Plätze für Aussteller (ab 150 Euro) und Vortragende frei. Unter allen Ausstellern verlost „that's my business“ ein Gründer-Porträt in der **woman**intheCity.

Infos und Bewerbungen unter Heike Andersen

Fon 040.39873377 oder 0172.4133387

info@thats-my-business.de

www.thats-my-business.de

PERSONAL TRAINING NACH DER SCHWANGERSCHAFT

[Verlagspromotion]

FÜR MEHR SCHÖNE MÜTTER

Meine Mutter ist schön!“ Welches Kind würde das nicht behaupten? Moni Homann sorgt dafür, dass dies mehr als nur der Satz eines liebenden Kindes ist. Mit „Schöne Mütter“ hat sich die 39-Jährige 2010 als Personal Trainerin speziell für Mütter selbstständig gemacht. „Es sollte etwas sein, das zu mir passt, was mir aus allen Poren springt und nicht an jeder Ecke zu haben ist“, sagt sie über ihre Idee. Als Mutter eines Sechsjährigen weiß sie noch zu gut, wo die Probleme nach einer Schwangerschaft liegen. „Ich weiß genau, wie schwer es ist, neben einem Baby noch Sport zu machen“,

Veränderung
Schwanger-
naun und neh-
durchwachte
und Kegel

sagt sie. „Ich kenne die körperliche
einer eben erst durchlebten
schaft, Geburt und Stillzeit ge-
me auch Rücksicht auf
Nächte.“ Statt Kind
einzupacken, ha-
ben Mütter es bei
Moni Hom-

ann auch logistisch leichter: Die Trainerin kommt nämlich zu den Müttern ins Haus. In den eigenen vier Wänden lässt es sich für die Mütter nicht nur leichter trainieren. Moni Homann hat auch ein Ohr für die Probleme. „Ich hätte mit meinem Trainer damals niemals über Milchstau oder Gebärmutterensenkung geredet“, sagt sie und ergänzt: „Das Training ist qualitativ hochwertig und dabei auch noch auf Augenhöhe mit den Sorgen und Fragen der Mütter rund um ihre Fitness, ihren Körper und ihre Figur. Ich weiß, wie sie sich fühlen.“ Ob klassisches personal training, pilates, joggen an der Alster, Ernährungsberatung oder ein 14-tägiges Intensivprogramm: Moni Homann unterstützt, motiviert und begleitet ihre Kundinnen auf dem Weg zu einem gesünderen, fitteren und schöneren Körper. Damit auch sie zum Kreis der „Schönen Mütter“ gehören. **www.schoene-muetter.com**

Moni Homann
mit ihrem Sohn
Jakob.

Verlosung

Wir verlosen 3 x eine Einzelstunde Personal Training von „Schöne Mütter“ inklusive Anamnese-Gespräch. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Schöne Mütter“ an **info@wltc-verlag.de**

SAPPH MACHT SEGELN SEXY



HOLLÄNDISCHE LINGERIE-MARKE WIRD HAUPTSPONSOR DER SUPER SAIL TOUR 2011

Roger Habicht hat ein Problem. Er findet keine schönen Frauen, die sich für ihn ausziehen wollen. Dabei hat der Hamburger mit der warmen Stimme nur Gutes im Sinn. Er will „seine“ Marke in Deutschland bekannt machen. Der Key Account Manager von SAPPH plant im Auftrag der deutschen Niederlassung die Markteinführung der holländischen Lingerie-Marke hierzulande mit einem großen Knall. Und dazu werden noch dringend ein paar Models gebraucht, die ihn an die schönsten Orte an Nord- und Ostsee begleiten: Während des Kitesurf Weltcups auf Sylt und der Super Sail Tour 2011 will das Unternehmen sich in die Köpfe der Dessous-Liebhaber bringen.



Delta Lloyd North Sea Regatta, Scheveningen, The Netherlands (21-24 May 2010) © Sander van der Borch

Die Termine

Super Sail Tour 2011
Grömitz 10.-13. Juni
Heiligenhafen 1.-3. Juli
Sylt 19.-28. August

Kite Surf Weltcup Sylt
28. Juni - 3. Juli

und sagen: „Wir fallen gern auf. Und das erreichen wir damit.“

Als Hauptsponsor der Super Sail Tour 2011 will SAPPH für die Dessous- und Bademode genauso laut die Werbetrommel rühren. Bereits in Holland hat das Unternehmen einige Sponsorenverträge im Wassersportbereich und ist damit bislang perfekt gesegelt. Denn Sex sells: Die langbeinigen Frauen mit Highheels, perfekten Rundungen, Smokey Eyes und verführerisch roten Lippen setzen Segel und Boot auffällig in Szene. „Wir werden zwei Teams mit zwei Katamaranen sponsern“, sagt Roger Habicht. „Das Boot wird jedem Zuschauer sofort ins Auge stechen bei dem ganzen Markenbrei, der da auf dem Wasser unterwegs ist“, ist er sich sicher.

MIT SCHÖNEN FRAUEN AUF ERFOLGSKURS

Doch nicht nur auf dem Wasser soll für Action gesorgt werden: Auch an Land wird niemand an SAPPH vorbei kommen. Jede Menge Flaggen, zwei Zelte und eine enge Kooperation mit den Platzhirschen Sansibar und Gosch sind geplant. Vier holländische Models werden eingeflogen, um die Mode zu präsentieren und als Promotion-Mädels über die Promenade zu laufen. Geplant sind außerdem „wilde“, also unangekündigte Modenschauen, und Verlosungen von Bademode und Dessous. Was fehlt: „Ein paar hübsche Frauen, die in den Zelten die Ware verkaufen.“ Dass sie dabei natürlich die Bademode tragen sollten, ist selbstredend. Viel Zeit bleibt nicht. Schließlich wird es schon in acht Wochen ernst. „Das wird ein Mega-Event“, so Habicht. „Danach weiß jeder, dass es SAPPH gibt.“

In der Heimat hat dies auch geklappt. Schon von Anfang an investierte das Unternehmen viel Geld in das Marketing und warb mit den überdimensionalen Plakaten für die Dessous-Serie, als es noch nicht einen einzigen Kunden gab. Mit Erfolg: Nach der Gründung 2006 kamen schnell die ers-

Anlagen, abfallen, Wende und Halse, alles unter Land und hautnah zum Miterleben: Die Super Sail Tour, die im Juni in Grömitz startet, sorgt schon an sich für viel Aufsehen. Bei der Event-Serie, die über Kellenhusen und Fehmarn bis nach Sylt führt, können die Zuschauer die Faszination des Segelsports erleben. Genau der richtige Rahmen für die holländische Lingerie-Marke

SAPPH, um zu polarisieren. Denn das tut das Unternehmen gern. Mit seinen riesigen Billboards, die in Innenstädten, an Autobahnen und neuerdings auch an Skiliften in den Top-Wintersportorten Deutschlands und Österreichs auffällig präsentiert werden, kassiert es nicht nur Wohlwollen. Sexistisch und frauenfeindlich seien die Fotos, befinden die Kritiker gern. Doch die Holländer lächeln dann zufrieden

Hautnah

schöne Wäsche und feine Dessous



Calvin Klein · La Perla

Marie Jo · SAPPH

Schießer · Triumph · Wolford

Eppendorfer Landstrasse 49
20249 Hamburg
phone: +49 40 470904
fax: +49 40 470901

www.hautnah-hamburg.de



Das Highlight der Super Sail Tour: Am Brandenburger Strand vor Westerland werden die Besten der Besten gekürt. Foto: ProSail / Tom Körber

ten Fachhändler, die die trendige Mode in ihr Sortiment aufnehmen wollten. Heute sind es 450 in ganz Holland.

Verantwortlich für den Marketingerefolg ist vor allem Mitbegründer Rob Heilbron, der mit dem deutschen SAPPH-Geschäftsführer Wouter Brasem bereits die Sportswearmarke O'Neill in Europa nach vorn gebracht hat. Er wurde mit dem Marketing-Preis 2010 für seine bahnbrechenden Kampagnen ausgezeichnet, die SAPPH zur am schnellsten wachsenden Dessous-Marke in Europa machte. Die vierfache Schwimm-Olympiasiegerin Inge de Bruijn, Schauspielerinnen Lourens Fajah oder K-1-Sportler Remy Bonjasky posierten bereits für die Marke, die jetzt also auch in Deutschland

auf Erfolgskurs ist. 500 Kunden will Wouter Brasem bis zum Jahresende haben. „Das wird kein Problem sein“, sagt Roger Habicht. „Wir lie-



fern schließlich einen außergewöhnlichen Style, verbunden mit bester Qualität und perfekter Passform, zu einem guten Preis.“

Die Event-Organisation hat der Mode-Fan eher zufällig übernommen. Ein Job, der ihn momentan ganz schön auf Trab hält. Schließlich soll alles rund laufen, bis ins kleinste Detail werden die Segel- und Kitesport-Events durchgeplant. Mehrere Wohnungen hat Habicht bereits gebucht – für Mitarbeiter, Models und VIPs. Wer genau dabei ist, darf allerdings noch nicht verraten werden.

BEI SOVIEL HAUT MUSS DAS BIER WEICHEN

Bei der Super Sail Tour hat SAPPH in diesem Jahr den bisherigen Hauptsponsor Flens abgelöst. In der organisierenden Firma ProSail freut man sich über den neuen Sponsor. Die Vereinbarung wurde Anfang März zwischen dem deutschen SAPPH-Chef Wouter Brasem und den ProSail-Gesellschaftern Willy Trautmann und Detlef Mohr, mehrfacher Europameister auf dem Hobbie, getroffen. „Mit SAPPH haben wir einen sehr professionellen Partner gefunden“, sagt Pressesprecher Jens Hannemann. „Das wird eine tolle Sache.“ Sein Bonbon für den neuen Partner: „Die gesponserten Teams nehmen an allen Ranglistenregatten des Jahres teil und fahren zum Beispiel auch auf der Kieler Woche“, so Hannemann.

„Für uns ist es genau der richtige Rahmen“, ergänzt Roger Habicht. „An den Austragungsorten wimmelt es von Wochenend-Urlaubern, Touristen, Einzelhändlern und Medien. An uns kommt niemand vorbei.“ Muss jetzt nur noch ein Problem gelöst werden: die Suche nach den schönen SAPPH-Frauen für den Verkauf.

W Ilona Lütje

Infos: www.supersailtour.de

RASSIGE FRAUEN & RASANTE AUTOS



TUNIKA REINA & ROSES, 269 EURO

LEGGINGS, 49 EURO

HANDGEFERTIGTE STIEFELETTE VON
AERA FORTE, 429 EURO

HUT HTC, 225 EURO

GÜRTEL HTC, 295 EURO

ALLES GESEHEN BEI
040 SHOES&FASHION

Im „echten“ Leben zieht es Maryam ins Krankenhaus. Die Medizinstudentin klemmt sich gerade mit Hochdruck in ihren Anatomiekurs am Universitätsklinikum Eppendorf. Jetzt tauschte die 20-Jährige Skalpell und Kittel gegen edle Mode und posierte vor unserer Kamera. Das Modeln ist eine Leidenschaft der hübschen Hamburgerin. Beruflich träumt sie allerdings von einer Karriere als plastische Chirurgin.

HAIR & MAKE-UP:
SECRET GARDEN
WWW.SECRETGARDEN-HAMBURG.COM

LOCATION:
JAGUAR, HUGO PFOHE
WWW.HUGOPFOHE.COM

MODEL: MARYAM

OUTFITS:
ESSENTIAL
GERTIGSTRASSE 9, 22303 HAMBURG

040 SHOES & FASHION
MÜHLENKAMP 48, 22303 HAMBURG

STERNSCHNUPPE, BARTELSSTRASSE 37,
20357 HAMBURG



KLEID MIT STICKEREI, 39 EURO
GESEHEN BEI STERNSCHNUPPE

HANDGEFERTIGTE STIEFELETTE VON
AERA FORTE, 469 EURO
GESEHEN BEI 040 SHOES & FASHION




SEIDENKLEID VON TURNOVER, 155 EURO
LEDERJACKE VON OAKWOOD, 369,90 EURO
DOPPELGÜRTEL
GESEHEN BEI ESSENTIAL



SCHUHE VON ASH, 240 EURO
GESEHEN BEI
040 SHOES & FASHION



HOSE TURNOVER, 119,90
NIETENGÜRTEL, 65 EURO
T-SHIRT FRENCH CONNECTION, 45 EURO
GESEHEN BEI ESSENTIAL

A woman with long dark hair is sitting in the driver's seat of a black car. She is wearing a short, shiny gold dress and tan lace-up boots. A green patterned scarf is draped over her lap. The car's interior, including the steering wheel and dashboard, is visible. The background shows a blurred interior of a building, possibly a store.

GOLDENES KLEID VON REINA & ROSES, 389 EURO
STIEFELETTE VON AERA FORTE, HANDGEFERTIGT,
469 EURO

GESEHEN BEI 040 SHOES & FASHION

DEFENDER

STRETCH-JEANS, 39 EURO
KUNSTLEDERJACKE, 49 EURO
BLUMENSCHAL, 15 EURO
GESEHEN BEI STERNSCHNUPPE
NIETENGÜRTEL VON ESSENTIAL



FLOWERPOWER

LEGGINGS 19 EURO

STRICKPULLI 25 EURO

GESEHEN BEI STERNSCHNUPPE

TUCH VON REINA & ROSES, 149 EURO
GESEHEN BEI 040 SHOES & FASHION



LEDERJACKE VON OAKWOOD, 349,90 EURO
HÜFT-MINI AUS JEANS
GESEHEN BEI ESSENTIAL

SCHUHE VON ASH, 240 EURO
GESEHEN BEI 040 SHOES & FASHION

FLEISCHGEWORDENE

DIE »CHIPPENDALES« SIND WIEDER IN DER STADT – UND WIR VERLOSEN KARTEN

FRAUENTRÄUME

*Wo sie auftreten, fangen Frauenaugen an zu leuchten. Herzen schlagen vor Sehnsucht nach dem, was man gern auch mal zu Hause auf der Bettkante sitzen hätte. Raus aus dem Alltag, rein in Tagträume voller fantasiereicher Verführung. Einmal. Nur ein einziges Mal. Doch gegessen wird ja bekanntlich zu Hause... Vorher gibt's die Chippendales zum Enheizen. Sie sind back in town: Vom 18. Mai bis zum 13. Juni bringen sie die Fliegenden Bauten zum Prickeln. Und Sie können dabei sein: **womaninthecity** verlost 3 x 2 Karten für einen reizvollen Mädels-Abend!*

Das Konzept funktioniert seit mehr als drei Jahrzehnten hervorragend: Die »Chippendales« haben auf äußerst charmante Art erotisches Entertainment für das weibliche Publikum auf ein so stilvolles und ästhetisches Level gebracht, dass Frauen von 16 bis 76 weltweit den attraktiven Männern begeistert zujubeln. Nach dem großen Erfolg 2009 gastieren die »Chippendales« mit ihrer erfolgreichen »The ultimate girls night out!«-Show vom 18. Mai bis 13. Juni 2011 jetzt ein weiteres Mal in den »Fliegenden Bauten« in Hamburg. Das Ensemble mit zehn bis zwölf Men Of »Chippendales« ist so aufgestellt, dass für jeden Frauengeschmack ein Favorit dabei ist. Hoch professionelle Choreografien, abwechslungsreiche Bühnenbilder und

Kostüme tragen der femininen Sehnsucht nach fantasiereicher Verführung Rechnung. Über 30 Jahre »Chippendales« – das sind wahr gewordene Frauenträume. Der Besuch einer Show ist Garant für ein einzigartiges, prickelndes Erlebnis. Die „Moderne Welt Musikproduktions- und Vermarktungs GmbH“ holt die Jungs aus den USA bereits seit mehr als zehn Jahren auf Tournee nach Europa. Von Jahr zu Jahr vergrößern die knackigen Jungs dabei ihre Fangemeinde immer weiter. Besonders die En-Suite-Shows des begehrten Männer-Ensembles werden immer beliebter.

Die Top-Städte in Sachen Vergnügung reißen sich um »The ultimate girls night out!«-Show. Nach Las Vegas, London, München und Berlin geben die »Chippen-

dales« jetzt zum zweiten Mal in Hamburg ein längeres Gastspiel. In der intimen Atmosphäre der »Fliegenden Bauten« wollen sie dafür sorgen, dass in ihrer Show jede Hamburgerin und jede Hamburg-Besucherin einen unvergesslichen Abend erlebt, sich sexy und voller Lebensfreude fühlt. »Chippendales«-Fans wissen es bereits: Die besten Plätze nah an den Jungs sind immer schnell vergeben ...

Wir verlosen 3 x 2 Karten für einen heißen Frauenabend. Wenn Sie gewinnen wollen, dann senden Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff Chippendales an info@witc-verlag.de



»WAHRE LIEBE HÄLT NICHTS FEST«

INTERVIEW MIT DER SEPERTIN VANESSA DEL RAE



Mit Sex hatte Vanessa Del Rae lange Zeit nichts am Hut. Ihre Eltern lehrten sie Enthaltsamkeit, mit 18 zog sie in ein kirchliches Schwesternheim. Spaß haben, frei sein, das war für sie nicht denkbar. Wer die 48-Jährige heute erlebt, mag das kaum glauben. Sex gehört zum Alltag der selbstbewussten Berlinerin. Er macht Spaß. Darüber reden auch. Und das tut Vanessa Del Rae gern. Als (S)Expertin ist sie regelmäßig in Hamburg und Kiel zu Gast. Dann geht es um Lust, Leidenschaft, Liebe, Erotik, Partnerschaft und die Wiederentdeckung der Weiblichkeit. Wir trafen die Sex-Coach vor einem ihrer Workshops in Eppendorf.

womaninthecity: Sie leiten die Sensuality School. Was muss ich mir darunter vorstellen?

Vanessa Del Rae: Die Sensuality School mit ihren Seminaren, Workshops und Coachings hilft dabei, sich in einem bestimmten Lebensabschnitt neu zu orientieren, neue Wege zu beschreiten, sich neue Ziele zu setzen – kurz, ein erfüllteres Leben zu führen. Natürlich spielt die Sexualität dabei eine ganz große Rolle.

Wie sieht ihr Alltag als Sexual Coach aus?
Spannend. Ich arbeite ja täglich mit anderen Klienten, ob nun einzeln oder in Gruppen. Und es geht fast immer um Sex, in allen Spielarten. Das ist schon ziemlich prickelnd, auch für mich. Ungemein befriedigend ist es natürlich, wenn ich nach einiger Zeit die Nachricht bekomme, dass sich das Leben von Klienten durch das Coaching bei mir total verändert hat, etwa,

dass sie einen Partner gefunden haben. Das passiert ziemlich häufig.

WIR SOLLTEN ÜBER SEX REDEN, UM HERAUSZUFINDEN, WAS WIR WOLLEN

Sie bieten jede Menge Sex-Talks an, sind regelmäßig auch in Hamburg und Kiel zu Gast. Warum muss / sollte ich überhaupt über Sex reden?

Gegenfrage: Wieviele Menschen kennen Sie, die mit ihrem Beziehungs- und Sexleben zufrieden sind? Wir sollten darüber reden, um herauszufinden, was genau wir brauchen und wollen. Dem Partner unsere Bedürfnisse mitzuteilen, was wir von oder mit ihm wollen, ist die Voraussetzung für ein erfülltes Sexleben. Sie besprechen

doch auch Ihren Speiseplan, oder?

In Workshops trainieren Sie mit den Teilnehmerinnen ein erotisches Auftreten. Wozu ist das wichtig? Entweder ich hab es oder eben nicht...

Viele Frauen wünschen sich, endlich so „richtig weiblich“ sein zu können, fühlen aber ihr „Frau sein“ nicht. In den Workshops kann man das lernen. Es ist ja vor allem eine mentale Angelegenheit, aber die rein physische Präsenz gehört genauso dazu. Es macht unglaublich viel Spaß zu sehen, wie sich die Frauen in den wenigen Stunden eines Workshops zum Positiven hin verändern. Sie werden authentischer, und meistens hat dies Folgen.

Für wen sind Ihre Seminar und Workshops?
Meine Veranstaltungen sind für jede Frau ab 18 Jahren geeignet, die sich für die Themen interessiert und etwas bei sich verän-

dern, sich ausprobieren oder einfach nur Spaß haben möchte. Hauptsächlich kommen Frauen zwischen 35 und 70 Jahren. Meine älteste Teilnehmerin war 74.

Einer Ihrer Workshops heißt „Wie bekomme ich den Mann meiner Träume in mein Leben?“ Meiner hat lange Haare, Bart, eine Gitarre und eine warme Stimme. Er ist ehrlich, offen, ein Optimist, Macher und Beschützer. Wo finde ich den?

Gute Frage! Je höher die Erwartungen, desto geringer ist die Chance, genau einen solchen Mann zu finden. Das ist kein Geheimnis. Es ist der Hauptgrund, warum so viele Singles keinen Partner finden. Sich zu öffnen für unerwartete Begegnungen, ohne unrealistisch hohe Ansprüche zu stellen, erhöht die Chance, tatsächlich jemanden zu finden. Hinter manch unscheinbarer Fassade verbergen sich mitunter ungeahnte Qualitäten.

Sind die Menschen nicht eigentlich total beziehungsunfähig? Da bleibe ich doch lieber allein, höre ich nicht selten. Ist diese Einstellung falsch?

Ja. Menschen sind nicht grundsätzlich beziehungsunfähig. Aber Verletzungen und das Scheitern vergangener Beziehungen bringen viele dazu, zu hohe Erwartungen an einen neuen Partner zu stellen. Erstens können sie kaum bedient werden, und zweitens sind solche Erwartungen dazu prädestiniert, enttäuscht zu werden. Es ist eine große Herausforderung, eine Beziehung zu führen. Und wunderschön, wenn es gelingt. Es gibt hier kein „Falsch“ oder „Richtig“, es gibt nur eine Frage zu beantworten: Wie glücklich bin ich mit meinem Leben?

Macht Sehnsucht unzufrieden und Liebe unglücklich? Es gibt so viele Paare, die trotzdem einsam sind. Das ist doch ein Zeichen.

ES GIBT NUR EINE FRAGE: WIE GLÜCKLICH BIN ICH MIT MEINEM LEBEN?

Viele Menschen suchen im Partner etwas, um sich vollständig fühlen zu können. Das kann oder will er nicht geben, deshalb sind Frustration und Enttäuschung oft vorgeprogrammiert. Sehnsucht und Liebe machen nur dann unzufrieden und unglücklich, wenn wir uns voneinander abhängig machen. Je eigenständiger ein Mensch ist, desto freier kann er auch anderen begegnen. Wenn die Frau wirklich als Frau und der Mann wirklich als Mann agiert, entsteht eine Spannung, die im Grunde die beste Voraussetzung für eine erfüllte Gemeinsamkeit ist.

Mr. Right gibt es doch gar nicht. Liebe heißt Kompromisse machen, oder? Das haben mir schon meine Eltern gesagt.

In der Generation unserer Eltern waren die Frauen von Männern viel mehr abhängig als heute. Das bedeutete natürlich, Kompromisse machen zu müssen. Heute können wir uns die Frage stellen: Wofür brauche ich einen Partner und warum wähle ich einen ganz bestimmten aus? Wahre Liebe hält nichts fest. Das bedeutet auch, den Partner so zu nehmen, wie er ist. Es ist allerdings wichtig zu wissen, welche Eigenschaften eines Partners zentrale Bedeutung für mich haben, um ein gemeinsames Leben gestalten zu können.

Eine Freundin von mir ist in ihrer noch nicht mal sehr langen Beziehung nicht glücklich. Aber raus traut sie sich auch nicht, weil sie so lange schon Single war. Was rät man so einem Menschen?

Es klingt vielleicht hart, aber es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder sie schafft es, über ihren Schatten zu springen, ihrem Herzen zu folgen und sich zu trennen. Dies wäre auch ihrem Mann gegenüber fair. Vielleicht ahnt er nicht einmal, dass sie ihn nicht mehr will. Oder sie bleibt in der unzufriedenen Situation. Die Entscheidung, loszulassen und seinen eigenen Weg zu gehen, hat natürlich weitreichende Konsequenzen, birgt aber auch die große Chance für einen Neuanfang zu einem glücklicheren Leben. Um ihn gehen zu können, ist Unterstützung von außen hilfreich – zum Beispiel von einem Sexual Coach.

 **Ilona Lütje**

Wenn es um Sex geht, dann nimmt sie kein Blatt vor den Mund; Vanessa Del Rae (www.sensuality-school.com)

Astrologe Banger

Ein ganz besonderes Geschenk **persönliches Horoskop**

- Eine astro-psychologische Persönlichkeits-Deutung basierend auf den individuellen Geburtsdaten. Ca. 30 Seiten, gebunden, ansprechende Gestaltung, (Einbandfarbe wählbar), EUR 65.-.
- Geschenkgutschein für eine Beratung auf Basis moderner Astrologie (auch am Telefon) EUR 90.- / EUR 45.-.

Weitere Angebote auf www.12Zeichen.de

Martin A. Banger

Tel./Fax: 04334 181000
email: banger@ki.comcity.de



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



KLEINE Freiheit

EROTIK FÜR DIE FRAU

EROTIKSHOP FÜR FRAUEN



TOPMARKEN IM ONLINE-SHOP

LELO • JIMMY JANE
FUN FACTORY • BRACLI
REVANCHE DE LA FEMME

VERSANDKOSTENFREI

**IN UNSEREM ONLINE-SHOP
BESTELLEN SIE AB EINEM
WARENWERT VON 39 EURO
VERSANDKOSTENFREI**

WWW.KLEINE-FREIHEIT.COM
HUDTWALCKERSTR. 20 • 22299 HAMBURG
FON 040.78 89 58 25





BOUTIQUE-HOTELS – EIN NEUER TREND AN DER ÄGÄIS

GEWINNEN SIE MIT **WOMAN**INTHECITY UND **ÖGER TOURS** EINE REISE NACH BODRUM

Antike Kultur und unberührte Natur. Einladende Bars und pure Wellness. Bodrum hat für jeden Urlaubstyp das Passende. Und bietet mit seinen neuartigen Boutique-Hotels ein Spezial, bei dem sich der Gast wie ein König fühlt.

Bereits der persische König Mausolos war der faszinierenden Schönheit der türkischen Ägäis-Küste derart erlegen, dass er das antike Halikarnossos, heute bekannt als Bodrum, für sein Grabmal auswählte. Das riesige Mausoleum galt als eines der sieben Weltwunder der Antike

und als Namensgeber ähnlicher Mausoleen. Noch heute kann der Türkei-Urlauber Überreste dieser antiken Wunderwelt bestaunen, wie einige Tempelreste und im Kastell von St. Peter das sehenswerte Unterwassermuseum. Prunkstück ist hier das Schiff von Uluburun aus der Bronzezeit, das samt Fracht und Ausstattung gehoben werden konnte.

Das im Herzen der gleichnamigen Halbinsel gelegene Bodrum bietet jedoch weitaus mehr als geschichtsträchtige Kultur. „Es ist nicht nur die Historie, die Gäste aus ganz Europa hierher zieht. Auch das angenehm milde Klima mit der frischen Brise des Meltemi-Windes und einer sehr geringen Luftfeuchtigkeit sowie das ägäische Meer macht Bodrum zu einem Urlaubsort mit steigender Beliebtheit“, erklärt Deniz Öger, leitender Produktmanager des bekannten Türkei-Reisen-Spezialisten „Öger Tours“.

INTERNATIONALE URLAUBSGÄSTE

Die Sommergäste, die sich an der Palmen gesäumten Hafensperrade oder im Yachthafen begegnen, reisen unter ande-

rem aus Deutschland, Großbritannien oder den Niederlanden an. Ebenso haben viele einheimische Familien aus Istanbul oder Ankara hier Feriensitze – ein internationales Flair, das jeder Gast bei einem Stelldichein in einem der vielen Restaurants, Cafés und Bars unter freiem Himmel erlebt.

AKTIVITÄTEN FÜR JEDES ALTER

Auch für Familien mit Kindern, für sportbegeisterte Urlauber und junge Leute ist Bodrum das ideale Urlaubsziel: Surfen, Tauchen und andere Wassersportarten – das herrliche Meer mit Wassertemperaturen von 21 bis 25 Grad lädt hier zu einem tollen Aktiv-Urlaub ein. Die entlang der Bodrumer Ägäis-Küste gelegenen Hotels, die anders als in der übrigen Türkei aufgrund der staatlichen Auflagen maximal nur zwei Stockwerke hoch sind, verfügen über eigene Strände mit vielen Wassersport-Angeboten.

Wer nach einem Tag am Strand noch nach Herzenslust tanzen und andere lebenslustige Menschen treffen möchte, der hat auch dazu in Bodrum die Gelegenheit: Halikarnas, Europas größte Open-Air-Dis-





Hier wird der Urlaub zu einem Genuss: Im charmanten Boutique-Hotel „Marina Vista“ ist der Gast nicht nur Kunde, sondern König. Fotos: ÖGER TOURS

co, ist die Partylocation schlechthin. Darüber hinaus versetzt einen die City der Stadt in eine regelrechte Feierlaune: auf einem Katamaran, der vom Yachthafen aus auf das Meer hinaus fährt, wird sich bis zum Morgengrauen amüsiert. Ebenso ein Mekka für Party-Urlauber ist der Ort Türkbükü, rund 20 Kilometer von Bodrum City entfernt, wo einen extravagante Beach Clubs erwarten.

HOTELS FÜR EINE GANZ BESONDERE AUSZEIT

Auch für diejenigen, die es im Urlaub gerne persönlicher wünschen, bietet Bodrum ein neuartiges Angebot: kleine und fein eingerichtete Hotels, die als so genannte Boutique-Hotels auf das setzen, was auch Boutiquen von großen Kaufhäusern un-

terscheidet. In einem solchen Ambiente ist der Kunde nicht nur Gast – er ist König. Die meist inhabergeführten Häuser, die abseits vom touristischen Trubel teils in landestypische Gebäude integriert sind, verfügen bewusst nur über eine kleine Anzahl von liebevoll ausgestatteten Zimmern und Suiten sowie über eigene nett gestaltete Gastronomie und wunderschöne Spa- und Wellnessbereiche.

Eines dieser reizenden exklusiven Boutique-Hotels ist das charmante Bodrumer Stadthotel „Marina Vista“, das auch von „Öger Tours“ offeriert wird. Direkt am Yachthafen gelegen, wird der Urlaub hier einfach zu einem Genuss und zu einer erholsamen Auszeit, von der der Reisende noch lange schwärmen wird.

 ape

Gewinnen Sie mit Öger Tours: Eine Woche im schicken Boutique-Hotel „Marina Vista“

St.Tropez der Türkei – so wird Bodrum auch genannt. Erleben Sie diese Perle der Ägäis mit all ihren Facetten. Diese bietet „Öger Tours“ als Kooperationspartner der **womaninthecity** in einem einmaligen Gewinnspiel!



Verlost wird eine Woche für 2 Personen (DZ mit Frühstück, inkl. Flug) im Vier-einhalb-Sterne-Hotel „Marina Vista“ oder einem vergleichbaren Hotel. Die exklusive Reise hat pro Person einen Wert von rund 700,- Euro. Mitmachen ist ganz einfach! Nur die Gewinnfrage beantworten und eine ausreichend frankierte Postkarte senden an „Öger Tours“ | Abteilung Marketing | z. Hd. Cathrin Harbs Sportallee 4 | 22335 Hamburg.

Gewinnfrage: Wie heißt eines der antiken Weltwunder in Bodrum?

Weitere Infos zu Bodrum und Boutique-Hotels unter www.oeger.de



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

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



ENGEL & VÖLKERS®

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



Seine Mutter ist Deutsche, sein Vater Algerier mit italienischen Vorfahren. Nach einem Diplom Studium der Sportwissenschaft und des Journalismus, verließ Hakim Michael Meziani Hamburg und startete seinen Job vor der Kamera. Ob als Moderator für Magazine wie „Rund ums Mittelmeer“ bei VOX, dem ADAC GT-Masters bei Sport1 oder als Schauspieler bei der ARD-Vorabendserie „Marienhof“ oder nun bei den „Roten Rosen“, der Mann ist nicht nur attraktiv, sondern auch vielseitig. Unser Mitarbeiterin Claudia Jarck traf den sympathischen Hamburger zum Interview in seinem neuen Zuhause und plauderten mit ihm über sein Leben und die Medienbranche.

»DIE MEDIENBRANCHE IST KEIN PONYHOF«

HAKIM MICHAEL MEZIANI IST WIEDER ZURÜCK IN HAMBURG

Foto: Oliver Reetz

womanintheCity: *Nach 14 Jahren „Gastspielen“ in Köln, Aachen und München lebst du jetzt wieder in Hamburg. Was hat dich dazu bewogen?*

Meziani: Der Wunsch, irgendwann wieder nach Hamburg zurück zu ziehen, war immer da! Jobmäßig passte es nur einfach nicht. Hier leben meine langjährigen Freunde und meine Familie. Es macht mich glücklich, dass mein dreijähriger Sohn Mika jetzt mit den Kindern meiner Freunde aufwachsen kann. Für mich ist Hamburg die schönste Stadt Deutschlands – bis aufs Wetter.

Deine langjährige Freundin Anja kommt aus Aachen, wie sieht sie das?

Am Anfang hatte sie etwas Heimweh, aber inzwischen fühlt sie sich hier auch sehr wohl. Wir sind alle viel entspannter, weil wir jetzt ein festes Zuhause haben und ich nicht mehr pendeln muss. Für mich ist es wie ein „Sechser mit Zusatzzahl“, dass ich in der Stadt, in der ich gerne leben möchte, auch arbeiten kann. *(lacht)* Andere Autofahrer sind schon völlig irritiert, weil ich immer ein Dauergrinsen im Gesicht habe, wenn ich zu den Dreharbeiten nach Lüneburg fahre.

Du spielst den Ben Berger in der erfolgreichen ARD Telenovela „Rote Rosen“. Wann werden wir dich das erste Mal on air sehen?
Meine Dreharbeiten haben im März

begonnen, Ende April werde ich dann täglich von Montags bis Freitags von 14.10 bis 15 Uhr und als Wiederholung vom Vortag von 9.05 bis 9.55 Uhr bei der ARD zu sehen sein.

Was ist die Figur Ben Berger für eine Person?
Er ist ein unangepasster Weltenbummler, der nach 7 Jahren zurück nach Lüneburg kommt, wieder auf seine große Liebe trifft und sich dann zum ersten Mal zu Hause fühlt. Ein sympathischer Typ mit Ecken und Kanten.

Gibt es Parallelen zu dir?
Früher war ich auch eher der rastlose Typ. Bin gerne gereist und hab viel gesehen. Bei

„Rund ums Mittelmeer“ bin ich ein Jahr durch Europa getourt. Ich habe den Job geliebt. Jetzt mit meiner kleinen Familie genieße ich das Gefühl, ein festes Zuhause zu haben. Das Fernweh ist immer noch nicht ganz weg und deshalb geht Familie Meziani so oft es geht auf Tour.

Du bist ein attraktiver Mann, hat dir das bei deinem Werdegang geholfen?

Danke für die Blumen (lacht). In der Medienbranche ist es als Mann nicht nur von Vorteil. Manchen Leuten muss man besonders beweisen, dass die Hülle auch einen Inhalt hat... Aber ich habe immerhin einen Grundschulabschluss...

Du bist diplomierter Sportwissenschaftler und Journalist und hast auch noch Jura studiert. Ziemlich vielseitig?

Tatsächlich bin ich gerne zur Schule gegangen und es gab eigentlich kein Fach, das ich nicht mochte. Fluch und Segen zugleich, denn dadurch konnte ich mich einfach nicht entscheiden, was ich studieren wollte. Übrigens habe ich dann auch gleich nach der Schule noch zwei Semester Architektur studiert.

Und weil Du Dich nicht entscheiden konntest, bist Du dann Schauspieler geworden?

Stimmt. Da kann ich nämlich alles sein, was ich will, und zwar ohne Studium.

Welche Rolle würdest du gern mal spielen?

Einen miesen, fiesen, pickligen Bösewicht oder einfach eine witzige Rolle im Comedy Bereich...

Du scheinst Gegensätze zu mögen....deine Schwächen/Stärken?

Schwächen: Ich liebe das Leben und die Vielfalt und würde am liebsten alles ausprobieren. Das führt dazu, dass ich nicht immer den einfachsten Weg gehe und die Gefahr besteht, dass ich mich verzettel. Stärken: Ich habe bisher das Beste daraus gemacht und immer noch die richtige Abzweigung gefunden.

Wenn du auf deine bisherige Karriere zurück schaust, gibt es etwas was du anders machen würdest?

Früher abbiegen... (lacht) Das Film- und Fernsehgeschäft ist echt kein Ponyhof. Wenn man da rein gerät und keine gute Beratung hat oder der Vater nicht zufällig Regisseur oder Produzent ist, gibt es tausend Sachen, die man falsch machen kann und die einem ewig nachhängen. Ich hab vielleicht neunhundert falsch gemacht, dafür aber die restlichen hundert ganz OK. Es gab natürlich Phasen, wo es nicht so lief, wie ich es mir gewünscht hätte. Da ist dann Durchhaltevermögen und positives Denken angesagt. Denn eines steht fest: Ich liebe das, was ich mache und der Job ist nach wie vor ein Traumjob für mich.

Was tust du am liebsten in deiner Freizeit?

Kitesurfen und Golf spielen...

Wieder ziemlich konträr...

Das ist ja genau mein Thema. Ich kann mich nicht entscheiden. Aber beides macht eben super Spaß, fordert gleichzeitig Lockerheit und Konzentration und liefert einem, wenn's gut läuft, richtige Glücksgefühle (strahlt).

In welchem Restaurant könnte man auf Dich treffen?

Fürs schnelle aber gute thailändische Essen bin ich oft im Bonbao am Mühlenkamp. Abends dann gerne mal beim Italiener im Morelino und für Mikas Happy Meal in regelmäßigen Abständen in allen Mc Donald Filialen auf der Welt.

Pläne, Wünsche für dieses Jahr?

Zur Zeit ist tatsächlich alles so, wie ich es mir wünsche. Meine Familie ist gesund, ich wohne und arbeite in Hamburg und das Wetter wird wieder besser. Alles, was jetzt noch kommt ist Bonus...

Danke für das Gespräch

W Claudia jarck



Unsere Mitarbeiterin Claudia Jarck traf den Schauspieler Hakim Michael Meziani und seinen Hund Lilly auf seiner Terrasse.



HELLER WILL EIN NEUES ZELT:
PAUSE FÜR
»MAGNIFICO«

Mehr als 22000 Karten wurden bereits verkauft, das André-Heller-Fieber hat sich innerhalb kürzester Zeit im Norden ausgebreitet. Alle freuen sich auf die außergewöhnliche Zirkusshow „Magnifico“. Und jetzt das: Nachdem die Show in München bereits 60 Mal vor insgesamt 82000 Zuschauern aufgeführt wurde, hat Heller die kommenden Vorstellungen verschoben. Grund: Heller will zuerst ein neues Dach über dem Kopf. Zur Münchener Aufführung war das von ihm entworfene Zelt nicht rechtzeitig fertig geworden, die Show war auf ein Mietzelt ausgewichen. In Hamburg sollte das neue Zelt sehen. Doch das entsprach nicht dem Entwurf. „Die Tribünen hatten nicht die richtige Neigung, es gab zuviele Plätze mit Sichtbehinderung“, sagt PR-Manager Sven Nielbock. Er verspricht: „Wenn wir im Oktober an den Start gehen, wird alles perfekt sein. Wir brauchen höchste Qualität.“

Für die Show wird jetzt ein neues Zelt genäht. „Magnifico“ macht drei Monate Pause. Im September startet die Show in Frankfurt, Hamburg folgt im Oktober. Die verkauften Tickets behalten ihre Gültigkeit. **W ilo**

HOROSKOP

Widder (21.3. - 20.4.)



Die günstigen Entwicklungen, auf die Sie gerade stoßen, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifen Sie die Initiative, stehen Ihnen aber hervorragende Möglichkeiten offen. Andere wissen nicht immer, woran Sie mit Ihnen sind. Es kann nicht schaden, Ihre Stimmungen und Empfindungen mehr in Worte zu fassen.

Stier (21.4. - 20.5.)



Ihre Bestrebungen stehen unter einem guten Stern. Trotzdem sollten Sie sich jetzt nicht mehr vornehmen als unbedingt nötig. Nach dem, was Sie in der letzten Zeit geschafft haben, dürfen Sie sich gern für eine Weile zurücklehnen, bevor Sie sich wieder in neue Aufgaben stürzen. Dieser Monat ist für Partys und Vergnügen weitaus besser geeignet als für Lernen oder Pflichterfüllung.

Zwillinge (21.5. - 21.6.)



Bevor Sie mit einer schnellen Lösung aufwarten: Können Sie sich mit Herz und Verstand in die Lage Ihres Gegenübers versetzen? Ab dem Monatswechsel gibt es kaum etwas, das Sie sich nicht für die nähere Zukunft vorstellen können. Ihre Zuversicht gibt Ihnen die Kraft, in wichtigen Bereichen einen Sprung nach vorn zu machen.

Krebs (22.6. - 22.7.)



Grübeln bringt nichts - die Dinge müssen sowieso erledigt werden und danach haben Sie wieder freie Bahn für neue Aktivitäten. Sehen Sie sich zur Zeit vor unüberwindbare Hindernisse gestellt, sollten Sie die innere Einstellung untersuchen, die Ihrem Erfolg im Wege steht. Andere trauen Ihnen anscheinend eine ganze Menge zu. Wie erklären Sie sich das, bei all Ihren Zweifeln?

Löwe (23.7. - 23.8.)



Zweifeln Sie jetzt Dinge an, die Ihnen lange Zeit wichtig waren, werden Sie wenig Kraft finden, auf die gewohnte Weise weiterzumachen. Dadurch erkennen Sie dann, für welche Bereiche Sie keine weitere Energie aufbringen möchten. Mit geduldiger Arbeit allein werden Sie nicht immer weiterkommen. Was spricht denn dagegen, einmal Ihre guten Kontakte zu nutzen?

Jungfrau (24.8. - 23.9.)



An den Reaktionen der anderen werden Sie erkennen, ob Sie über Ihr Ziel hinausschießen oder Ihre Kräfte realistisch einschätzen. Sollten Sie andere mit überstürzten Handlungen oder Äußerungen vor den Kopf stoßen, wird eine Einigung wohl erst in der zweiten Monatshälfte zu finden sein. Vorsicht vor übertriebenen beruflichen Ambitionen.

Waage (24.9. - 22.10.)



Ruhe, Entspannung und Zweisamkeit sollten im Vordergrund für Sie stehen. Es liegt an Ihnen, ob Sie diese kurze Zeit der Ruhe nutzen, um neue Kräfte für zukünftige Abenteuer zu sammeln oder ob Sie ein Problem daraus machen, dass nichts Weltbewegendes passiert. Warten Sie aber Anfang Mai nicht darauf, dass man auf Sie zugeht. Sie sind dran.

Skorpion (23.10. - 22.11.)



Dies ist nicht die Zeit für schnelle Erfolge. Falls Sie ein großartiges neues Projekt planen, sollten Sie anderen Ihre Situation schildern und hören, was die dazu zu sagen haben. Die letzten Wochen haben gezeigt, dass auch Sie nur über begrenzte Kräfte verfügen. Rückzug ist jetzt kein Zeichen von Schwäche, sondern von Vernunft.

Schütze (23.11. - 21.12.)



Die Aufmerksamkeit, die Sie anderen entgegenbringen, erhalten Sie von diesen auch zurück. Geben Sie sich beruflich keinen Illusionen hin und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Neue Entwicklungen sind mit Vorsicht zu genießen. Je verlockender das Angebot, desto skeptischer dürfen Sie sein. Warum sollte man Ihnen jetzt etwas schenken?

Steinbock (22.12. - 20.1.)



Sie können mit einer energiegeladenen Zeit rechnen, mit einer Menge neuer Ideen, die Sie wahrscheinlich gar nicht alle umsetzen werden, und mit guten Gelegenheiten, alte Freundschaften aufzufrischen oder neue einzugehen. Es können sich sogar Wünsche erfüllen, von denen Sie bisher glaubten, sie wären kaum zu verwirklichen.

Wassermann (21.1. - 19.2.)



Die vielen Aufgaben kosten Sie Nerven und fordern Ihre ganze Aufmerksamkeit. Es gilt, noch einmal alles zu geben, um die Grundlage für spätere Erfolge zu schaffen. Werden Ihre Position oder Ihre Vorgehensweise in Frage gestellt, brauchen Sie dies aber nicht mit Gegenangriffen zu beantworten. Hoffen Sie auf Unterstützung, werden Sie noch eine Weile warten müssen.

Fische (20.2. - 20.3.)



In diesen Wochen gibt es einiges zu klären. Dies können Ihre Ideen und vor kurzem begonnene Vorhaben sein, die an die momentane Situation angepasst werden müssen, oder eine Beziehung, die Ihre Aufmerksamkeit fordert. Gerade beruflich dürfte es Ihnen aber leicht gelingen, Veränderungen vorzunehmen, die Sie Ihren Zielen entscheidend näher bringen.

DER HERR DER TITAN-RINGE

GEWINNEN SIE EINEN GUTSCHEIN VON
ULI GLASER DESIGN

Es ist grau und zunächst eher unscheinbar, der große Glanz des Goldes fehlt. Und doch ist es seine große Leidenschaft: Der Hamburger Schmuckdesigner Uli Glaser setzt auf Titan. „Titan ist ein Material der Superlative. Die Arbeit mit dem Material fasziniert und fordert mich immer wieder wegen seiner unglaublichen Härte von Neuem. Lange hat es gedauert, bis wir das Material so beherrschen konnten, dass ich meine Designideen vollständig umsetzen konnte“, sagt der innovative Designer, der sich 1993 zum Pionier für Titan Schmuck entwickelte. Heute gilt er als der Spezialist in diesem Bereich. Mit seiner Schmuckmarke TITANPUR ist der Schmuckdesigner heute in Europa und auch in Asien erfolgreich.

Dank seiner Ideen und Bearbeitungsmethoden entstehen aus dem Material zeitlose Klassiker – moderne Formen kombiniert mit handwerklicher Brillant-Fasstechnik. Titan ergänzt er dazu gern mit Platin, 24karätigem Gold und Brillanten von feinsten Qualität.

Für seine Kunden will der Hamburger den perfekten Ring entwickeln. Und das muss nicht teuer sein. „Wir können die Ringe zunächst schlicht gestalten und später weiter ausarbeiten“, sagt Glaser. Zum Beispiel könnte die Geburt eines Kindes als Brillant auf dem Ring markiert werden. „Titan, Platin und 24 Karat Gold sind der Stoff, aus dem wir Träume schmieden“, sagt Glaser. Der Schmuck entsteht ausschließlich vor Ort, ist aus allergiefreiem Reintitan (verbunden mit Feingold und Reinplatin). Zusätzlich verarbeitet werden zertifizierte Brillanten.

www.uliglaserdesign.de

Uli Glaser Design

Stresemannstraße 374 | 22761 HH

Detaillierte Infos gibt es auch im Blog

www.titanpur.de



Verlosung

Gewinnen Sie mit womaninthecity einen Einkaufsgutschein bei Uli Glaser Design im Wert von 300 Euro. Beantworten Sie nur folgende Frage:

In welcher Stadt hat Uli Glaser sein Design-Studium absolviert? Senden Sie eine E-Mail mit der richtigen Antwort und Ihren Kontaktdaten bis zum 20. Mai an info@witc-verlag.de

Der Gewinner wird aus allen Einsendungen gelost.



*„Ich bewege nicht nur Möbel,
ich bewege den Menschen“*

EIN GESPRÄCH MIT WOHNKOSMETIKERIN CONSTANZE KÖPP

Wie wird man Wohnkosmetikerin?

Aus Leidenschaft wird Faszination. Aus Faszination wird Gründung. Und Erfolg wird aus Mut gemacht. Ich muss schon mit der Liebe für Menschen & Geschichten, für Räume und Bücher geboren worden sein. Heute gestalte & schreibe ich. Und ich bewege Raum und Mensch. Etwas anderes kann und will ich nicht tun!

Wie erklärst du dir deinen Erfolg?

Ich habe geglaubt, gebetet, gewonnen. Meine Idee, mit VORHANDENEM zu zaubern und in meiner Wohnkosmetik auch eine Lebenshilfe durchs Möbelrücken zu sehen, hat mir viel Glück beschert. Zur rechten

Zeit aufs richtige Pferd zu setzen (2007), war wohl weibliche Intuition. Wenn ich heute fürs Fernsehen drehe, dann nur aus einem einzigen Grund: so viele Menschen wie möglich bereits während der Sendung vom Sofa zu schubsen, damit sie sich und ihre Umgebung bewegen!

Was bedeutet wohnen für dich?

Ausdruck. Spiegel. Veränderung. Ich vermeide Möbel, die so schwer sind, dass ich sie allein nicht bewegen kann. Mit meiner Stimmung ändert sich auch mein Zuhause. Wohnen ist Individualität. Wohnen ist Heimat. Ankommen. Vier Wände und ein paar Möbel schaffen noch kein Zuhause.

Zuhause ist Träumen, Abschalten, Empfangen, Verführung, Rückzug, Glück. Wer das vermisst, der ist mein Kunde!

Was unterscheidet dich von Einrichtern?

Wertschätzung dessen, was ich vorfinde. Die Sensibilität, mit Fülle umzugehen und das Loslassen zu lehren. Ich bewege nicht nur Möbel, ich bewege den Menschen. Ich lehre die Schönheit der Übersicht. Der Mensch braucht nicht viel und benötigen tut er noch viel weniger. Wundervoll, wenn Mensch und Raum wieder atmen können! Ich kann mitten im Chaos stehen und sehe schon das Ergebnis. Ich glaube, Einrichter lieben eher leere Räume, die sie gestalten können. Das mache ich auch – für Hausverwaltungen.

Wie sehen deine Visionen für die Zukunft aus?

Ich habe eine starke Partnerin an meiner Seite und beziehe in der City ein Beratungsbüro. Eine „Zauberbude“, in der ich meine Wohn-Workshops halte, den Nachwuchs schule und sofort-Beratungen anbiete. In jeder Stadt sitzt eine Wohnkosmetikerin. Vielleicht habe ich auch wöchentlich eine Sendung. Und mein neues Wohnbuch hat einen großen Verlag gefunden. Und zu meinen Kunden zählen auch Gewerbetreibende: Hotels, Pensionen, Restaurants, Cafés. Mein Kopf ist voller Konzepte & Ideen für jedes Budget.

Welche Kunden buchen dich?

Familien, Single-Frauen, Junggesellen, Unternehmer! Jeder gehört in meine Zielgruppe. Nicht jeder benötigt einen Powertag, aber doch profitiert jeder von einer Beratung! Oder ich komme vor einer Familienfeier, vor Weihnachten, zum Frühlingsputz, nach einer Trennung, bei einem Neuanfang. Aber auch Brautleute oder Menschen, die zusammen ziehen, buchen mich. Am liebsten sind mir jene, die in ihrem Zuhause hausen, unglücklich sind, krank werden in den Räumen, ihr Chaos sie isoliert. Das sind Geschichten, die ans Herz gehen. Das mag ich sehr! Daher auch mein WohnProjekt: „HH-HZ 2010/11“

Wann erscheint dein nächstes Wohnbuch?

Sobald ich einen großen Verlag gefunden habe! Ich habe so viel zu sagen in diesem Buch, welches ich dieses Mal allein schreibe. Und ein anderes Thema habe ich auch geschrieben. Sehr emotional. Meine Agentin sucht auch hier einen Verlag und ist sehr zuversichtlich. Aber auch „Franny's Reise“ läuft noch immer gut.

Danke für das Gespräch!

DU BIST VERRÜCKT, MEIN KIND



WAHRE GESCHICHTEN AUS DER KULTURTASCHE

Ich liebe mein Badezimmer. Deshalb nutze ich es auch für andere Zwecke, als lediglich für die alltägliche Körperhygiene, die Reinigung der Wäsche oder das Entsorgen von vor Stunden Gegessenem. Da es für mitteleuropäische Verhältnisse ein ziemlich großzügig geschnittener Raum ist, dachte ich an verschwendete Wohn- und Lebensfläche und beschloss vor einigen Wochen, es ebenfalls als Ort für kulturell-zwischenmenschliche Begegnungen zu öffnen.

Was gibt es in einem 14 Quadratmeter-Badezimmer für Möglichkeiten kultureller Gestaltung?

Angefangen hat alles mit einer Badewannen-Schaum-Lesung für 15 Gäste in zwei Durchgängen. Platz nehmen konnten diese auf Hockern, auf dem Klo (geschlossen) oder auf dem Trockner. Bei

Kerzenschein, Wodka und Wein trug ein Dichter-Freund Selbstgeschriebenes aus seinem neuerschienenen Gedichtband vor.

Neben sich dichterinspirierende Getränke und mit Schaum auf dem nackten Gemächt, las er in feuchter Atmosphäre über die zentralen Lebensthemen Liebe und Tod. Das war im Februar.

BLIND DATE AUF GLITSCHIGEM TERRAIN

Innerlich aufgeheizt und von der Idee überzeugt, folgte als nächstes im selben Monat der zweite Badezimmer-Coup! Lade Dir unbekannte Künstler über eine stadtbekannt Single-Börse ein und empfang sie mit Rotlicht und Wein und Du kannst Geschichten erleben. Und natürlich etwas über die männliche Psyche und ihre Irrwege in dichtfeuchtem Ambiente erfahren. Auf so glitschigem Terrain kommt Mann leicht ins ungläubige Schlingern und Staunen über die erfinderische Weiblichkeit. Was für ein Spaß. Jedenfalls für mich, die von sich annimmt, nicht verrückt zu sein.

Blind Date Nummer 1 war ein Bildender Künstler um die 40, der sich ins Badezimmer verirrt. Nichtsahnend, mit einem eigenen Postkartenwerk in der Tasche, das aber erst

gezückt wurde, als klar war: „Die ist nett, da gibt es wohl was zu holen und die Investition scheint sich auszuzahlen“, führte ich den verblüfften Herrn in mein zurechtgemachtes Bad mit der Aufforderung, sich zu setzen, Rotwein zu trinken und mir von seinem ausgelebten Künstlerdasein zu erzählen. Er arbeitete als Aktionskünstler, war kinderlos und augenscheinlich auf der Suche nach einem Abenteuer.

Ich meinerseits hatte mein Abenteuer bereits: einen völlig fremden, verblüfften Mann in meinem Lieblingszimmer, dem ich – der Situation angepasst – erzählte, dies sei ein Kunstprojekt, er sei jetzt Teil des Ganzen und ich plane darüber hinaus noch eine Ausstellung seiner Werke inklusive Aktionskunst an diesem Ort.

Er war verwirrt-begeistert, ich träge genau seinen Geschmack. Als ich ihm allerdings erzählte, ich selbst sei ein Kunstprojekt, weil ich seit neun (!) Jahren meinen Dunstkreis um mein Haus nicht verlassen würde und hier vor Ort noch ein Jahr ausharren wolle, um ein Jahrzehnt zu vollenden, menschliches Verhalten auslotend, innere Schweinehunde erkennend und findend, da sah er mich mit skeptisch-erschrockenen Augen an und dachte sich seinen ganz persönlichen Teil... Mir hat er diese Gedanken jedoch vorenthalten. Vielleicht auch besser so. Für uns und den Rest des Abends. Es war dann noch sehr nett.

Wiedergesehen hab ich ihn aber nicht – lag es etwa an der feuchten Raumluft, dem Wein oder meinen Ausführungen? Genau es werde ich wohl nicht erfahren, macht aber nichts, ich mache unbeirrt weiter, auf der Suche nach dem ultimativen Badezimmer-Kunst-Coup für das interessierte Publikum!

W Julia Pust



BADEWANNEN-
SCHAUM-
LESUNG



Zutaten

- 500 g Mehl
- 150 g Butter oder Margarine
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Päckchen Hefe
- Prise Salz
- 250 ml Milch

Zum Bestreichen:
1 Eigelb, 2 EL Milch

Für die Hasen:
Rosinen



»WOHLGERATEN«ES HEFEGEBÄCK

EIN REZEPT VON **WOMAN**INTHECITY-LESERIN CHARIS STANK

Das Mehl abwiegen und die Trockenhefe untermischen.
Dann die restlichen Zutaten nach und nach dazu geben.

Achtung: Die Milch muss lauwarm sein!

Alle Zutaten gründlich verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

Dann den Teig in kleine Portionen teilen und wahlweise in Hasen, Herzen oder andere Formen bringen.

TIPP 1: Für die Hasen einen Strang und eine Kugel formen.
Den Strang zum Hasenkörper zusammenrollen. Die Kugel zum Oval formen und einmal einschneiden zu 2/3 für die Ohren. Anfügen. Eine Rosine als Auge eindrücken.

TIPP 2: Für die Herzen 3 dünne Stränge zu einem Zopf flechten und dann zum Herz formen.

Alle Gebäckstücke mit einem Pinsel mit dem verquirltem Eigelb bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Lecker!



Charis Stank, wohlgeraten.de

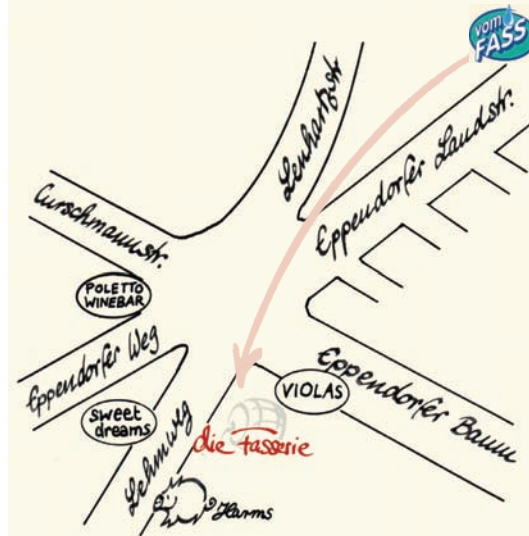
Wir zeigen die Lieblingsrezepte unserer Leserinnen. Senden auch Sie Ihr Leibgericht (in Rezeptform!) ein. Für einen Abdruck in unserem Magazin bedanken wir uns mit einer **woman**inthecity-Kochschürze. Schicken Sie Ihr Rezept und ein Foto an kochen@witc-verlag.de

WIR SIND UMGEZOGEN ...IN DIE GENIESSER-ECKE VON EPPENDORF.

JETZT BEKOMMEN SIE UNSERE WEINE, ESSIGE, ÖLE & SPIRITUOSEN IN UNSEREM NEUEN GESCHÄFT IM LEHMWEG 50.

IN GRÖßEREN RÄUMEN FINDEN SIE EIN ERWEITERTES SORTIMENT RUND UM DEN GENUSS

die tasserie



Lammouröse

ABENTEUER

OSTERZEIT IST LAMMZEIT – UND WER AUF DEN ECHTEN GESCHMACK KOMMEN WILL, FINDET IHN JETZT IM FRISCHEPARADIES. UND WAS IST MIT HÜHNCHEN...?

Die Idee ist genauso nützlich für den Verbraucher wie auch einleuchtend: Man schafft für Spitzenqualität bei Fleisch und Seafood ein Zertifikat, das eindeutige Spitzenqualität und Frische anzeigt. Bei der „Qualité supérieure sélectionnée pour FrischeParadies“ (QSFP) können sich anspruchsvolle Genießer und Hobby-Köche unkompliziert mit Premiumqualität und Top-Frische versorgen – ganz so wie es auch in der gehobenen Gastronomie üblich ist. QSFP steht aber nicht nur für Qualität und Frische, sondern auch für Merkmale, die heute dem Verbraucher, der im wahren Sinne des Wortes nicht alles schluckt, was die Lebensmittelindustrie ihm vorsetzt, erwartet:

Schonende Verabreichung, d.h. manuelle, handwerkliche Schlachtung.

Berücksichtigung ökologischer Nachhaltigkeit.

Lückenlos dokumentierte Erzeuger- und Transportdaten.

Wo fängt gesunde, genussvolle Ernährung, die auch noch die natürlichen Ressourcen schont, eigentlich an? Antwort: vor 3000 Jahren. Damals bevölkerte eine anspruchslose Schafsrace namens Nolana die Eifel und bot den armen Bauern der Region – für Getreide und Rinder war der Boden zu karg – die Möglichkeit, ganzjährig auf Grünland Fleisch zu produzieren. Schafe wurden so ein bedeutender Wirtschaftsfaktor der Region, denn sie gaben nicht nur



Fleisch, sondern eben auch noch Wolle. Der Wohlstand der Wollweber und Tuchhändler war einst legendär und im 18. Jahrhundert wurden Schafe aus der Eifel sogar auf den Märkten von Paris feilgeboten. Mit dem Hauptaugenmerk auf der Wolle geriet das anspruchslose Nolana-Schaf ins Hin-

EINOLA – SO SOLL LAMMFLEISCH SCHMECKEN

tertreffen, denn es wirft im Frühjahr seine Winterwolle selbstständig ab. Andere Rassen und Ertragssteigerungen dominierten.

Als Einola Schaf – Wortschöpfung aus Eifel und Nolana – bringt ein kleiner landwirtschaftlicher Betrieb am Rande des Nationalparks Eifel das robuste Tier nun zurück, wo es eine Vielfalt an Gräsern und Kräutern, eine intakte und geschützte Umwelt, reines Wasser aus Quellen und Bächen und ein stressfreies Dasein im natürlichen Familienverbund vorfindet, denn Schafe sind Rudeltiere. Die Familie Lammers als

Züchter und Halter dieser speziellen Ur-Rasse bietet damit besondere Lämmer: Das QSFP Eifeler Ur-Lamm ist nicht älter als sechs Monate, wiegt nicht mehr als 20 Kilogramm, hat ein optimales Verhältnis von Fleisch zu Knochen und ist von ganz besonderer Fleischigkeit. Die Frage, wie Lammfleisch schmecken soll, bekommt jetzt die endgültige Antwort: so wie das Eifeler Ur-Lamm – wunderbar mild mit feinen Fleischfasern von hervorragender Textur und ausgewogener Fettauflage. Das sind ideale Voraussetzungen für ein ausgesprochen leckeres, gesundes Lammfleisch für ernährungsbewusste Feinschmecker.

Für die kleineren Familienunternehmen mit regional verwurzelten Betrieben, die handwerklich und nachhaltig arbeiten, sind QSFP-Spitzenqualitäten interessant, weil sie damit ihre Vision von frischen, hochwertigen, natürlichen und gesunden Produkten mit Hilfe eines Premium-Anbieters wie dem Frische-



Paradies verwirklichen können. Es sind Perfektionisten wie die Familie Lammers, die mit ihren Erzeugnissen die Ernährung werthaltiger und genussvoller machen. Wer einmal in der Eifel bei den Lammers vorbeischauen möchte, ist bei der sechsköpfigen Familie und Hütehund Yellow herzlich willkommen.

BARRIEREFREIES WOHNEN IM HÜHNERSTALL

Bislang in Deutschland völlig unbekannt – und jetzt als QSFP-Qualität zu haben – ist ein weiterer Höhepunkt für den Gaumen: Das Marensin-Hähnchen – benannt nach transportablen Hühnerställen, die in der Region Les Landes in Südwestfrankreich an den Stränden und Pinienwäldern entlang des Atlantiks ohne jegliche Einzäunung aufgestellt werden. Diese Hühner leben wirklich „barrierefrei“. Kann man mehr Respekt vor der Kreatur zeigen? Die Nahrung besteht aus 80 Prozent Mais, den die Züchter selbst anbauen. Dazu kommen Soja (15%), Mineralien (3%) und Schneckenklee (2%) und was das „terroir“ sonst so bietet: Gräser, Kräuter und Insekten. Nach mindestens 88 Tagen Hühnerparadies werden die Tiere geschlachtet. Das eiweißreiche, saftige und maisgelbe Fleisch zeichnet sich durch einen exzellenten Geschmack aus. Es ist wasser- und fettarm, verfügt über eine feine Fleischstruktur und beim Braten wird die gelbe Haut schön knusprig.

Unter dem Label QSFP werden im FrischeParadies schon Seefische und Krustentiere von der bretonischen Küste, Zander aus Mecklenburg-Vorpommern, Filets aus isländischer Fischerei, Salzwiesenrind von der Privatinsel Öhe – und eben Einolashafe und Marensin-Hähnchen – angeboten.



UNSER OSTER-REZEPT

GEBRATENE MÖHREN MIT LAMM

1. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit 4 El Öl und 3 TL Lammgewürz* mischen. Koteletts mit Küchenpapier trockentupfen und in einer Auflaufform mit dem Ölgemisch beträufelt.
2. Mandeln grob hacken. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und hacken. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren 7 Min. anbraten. Nach 4 Min. Chili, Honig und Mandeln zugeben und mitbraten.
3. Inzwischen eine weitere Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts auf jeder Seite zwei Minuten anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Möhren mit Salz, Zimt und Zitronensaft würzen und mit Minze bestreuen. Joghurt glatt rühren und zu den gebratenen Möhren und Lammkoteletts servieren.

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 8 Lammstielkoteletts
- 1,5 El Mandeln
- 400 g Möhren
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Ceylon-Zimt
- 3 TL Zitronensaft
- 1 El grob gehackte Minzblätter
- 4 El Joghurt
- 3 TL Lammgewürz*

*Wir empfehlen das Lammgewürz und andere Gewürze von 1001 Gewürze, der Gewürzmanufaktur aus Hamburg, www.1001gewuerze.de. Gibt's auch im FrischeParadies.

FRISCHE PARADIES



Das Beste von allem.

FRISCHEPARADIES GOEDEKEN
Große Elbstraße 210
22767 Hamburg
Fon: 040.389080,
www.frischeparadies.de

EINE SCHULE FÜR KLEINE ÜBERFLIEGER

Es wird gerannt, getobt und gerufen - auf den Fluren der Oke Private School (OPS) ist ordentlich was los. Die Kinder, die hier zur Schule gehen, sind auffallend lebendig, brauchen auffallend viel Raum und sind auffallend intelligent – es sind hochbegabte Minderleister. Zurzeit nur elf, ab dem 1. August, wenn das private Gymnasium offiziell den Betrieb aufnimmt, werden es rund 30 Schüler sein. Die Nachfrage ist enorm.



Wenn Simon jetzt von der Schule kommt, strahlt er. Darauf haben wir so lange gewartet, denn seit seiner Einschulung war er nicht mehr fröhlich und ausgelassen“, erzählt Andrea Hirsch, die Mutter des 12-Jährigen. Seit einem halben Jahr besucht Simon jetzt die OPS.

Mit dem Einstieg ins Schulleben begann für den damals 5-Jährigen ein wahrer Leidensweg. Dabei hatte er sich so auf den Unterricht gefreut, wollte unbedingt lesen lernen. In wenigen Wochen las Simon dann auch fließend, wälzte Harry-Potter-Bände, während seine Mitschüler noch mitten im Lernprozess steckten. Schule wurde da-

durch schnell langweilig und gleichzeitig anstrengend für den Jungen. „Er musste sich zurücknehmen, was ihn furchtbar unter Druck setzte. Immer häufiger klagte er über Kopfschmerzen“, erinnert sich seine Mutter.

Das Bewusstsein, anders zu sein als seine Mitschüler, entging auch Simon nicht.



Der 12-jährige Simon Hirsch ist einer der ersten Schüler auf der neuen Privatschule für hochbegabte Kinder. Fotos (2): Schormann

Mit gleichaltrigen Kindern kann er auch heute nur selten etwas anfangen, oft erscheinen sie ihm kindisch. Dennoch hat Simon durch seine offene Art viele Freunde, ist beliebt. Doch statt mit anderen Jungs auf dem Bolzplatz zu spielen, verschlingt er eben lieber zu Hause ein Buch nach dem anderen. So wunderte es die Eltern auch nicht, als er mit sieben Jahren unbedingt Latein lernen wollte. Allerdings scheiterte das Vorhaben, weil es für das Alter keinen passenden Kurs gab.

In der Schule hingegen ließen seine Leistungen über die Jahre immer mehr nach. „Mir kam immer das Bild eines Computers in den Sinn, der nur noch auf ‚standby‘ stand, wenn er in der Schule war. Sobald Simon nach Hause kam, wurde der Computer wieder hochgefahren und er konnte stundenlang seiner großen Leidenschaft, der Geschichte nachgehen“, erzählt Andrea Hirsch.

»IM NORMALFALL MÜSSEN DIE KINDER PASSEND FÜR DIE SCHULE SEIN«

Die Lehrer erkannten zum Glück das Potenzial des Jungen und ein Begabtestent brachte die Bestätigung: Simon ist hochbegabt. „Und jetzt?“, fragten sich die Eltern. Außer, dass ihr Sohn mit Zusatzaufgaben bombardiert wurde, er eine Klasse übersprang, änderte sich nichts. Ein Problem, das den sogenannten Minderleistern, also Hochbegabte, die durch schulische Probleme, Unkonzentriertheit oder Störverhalten auffallen, oft zusetzt. Der Schulalltag kann sie sogar körperlich krank machen. Die Kinder leiden unter Magen-Darmproblemen, entwickeln Ticks bis hin zu schweren

Depressionen.

Auch Gabriele Hartl, die jetzt die Oko Private School gegründet hat, kennt die Not der Kinder und Eltern nur zu gut. „Hochbegabte Kinder denken einfach in anderen Strukturen, sie brauchen eher einen groben Rahmen, in dem sie sich bewegen, in dem sie ihre Stärken, ihre ungeahnten Talente zeigen können. Sie besitzen nicht die Fähigkeit, sich den schulischen Strukturen unterzuordnen. Mit der OPS wollen wir Schule daher so gestalten, dass sie für die Kinder passt. Der Normalfall sieht doch eher so aus, dass die Kinder passend für die Schule sein müssen.“


Seit Anfang des Jahres liegt nun die Genehmigung der Schulbehörde für das private Gymnasium vor. Die Idee dazu kam gemeinsam mit Ehemann Johann und Sohn Justus, der selbst als hochbegabter Underachiever seine Schulerfahrungen sammelte. Da die Ganztagschule erst nach drei bis vier Jahren auf staatliche Förderung hoffen kann, ist sie auf das Schulgeld (200 Euro) und Spenden angewiesen. Allerdings sollen eine Sozialstaffel, Freiplätze und ein

staatlich gefördertes Darlehen Familien mit geringerem Einkommen helfen.

Das Konzept der OPS sieht offene, kleine Lerngruppen und jahrgangsübergreifendes Arbeiten vor. Natürlich gibt es auch Auflagen der Schulbehörde, wie die Einhaltung der Hamburger Bildungspläne und das Hamburger Schulgesetz. „Der Lehrplan gibt die Inhalte zwar vor, doch wann genau wir sie umsetzen, liegt an uns. So können wir zum Beispiel in Mathematik mit einem schweren Thema beginnen und wenn wir sehen, dass etwas fehlt, bauen wir es zu einem späteren Zeitpunkt ein – das macht Lernen für die Schüler viel spannender und sie werden gefordert“, erklärt die Gründerin das Konzept.

»VON UNS KOMMEN DIE ZUTATEN UND DIE KINDER KÖNNEN SICH BEDIENEN«

Individuelle Lernprozesse sollen außerdem dem Lernverhalten der Hochbegabten entgegenkommen. Projekte werden gemeinsam mit Lehrern und Schülern abgestimmt und von den Kindern eigenständig bearbeitet. Gabriele Hartl vergleicht den Ansatz gerne mit einem großen Topf: „Von uns kommen die Zutaten und die Kinder können sich bedienen. Der Lehrer passt auf, dass am Ende ein komplettes Bild entsteht. Gegebenenfalls muss er beisteuern, was die Kinder nicht abdecken.“

Für Simon scheint es das perfekte Rezept. Während es ihm auf der Regelschule physisch und psychisch immer schlechter ging, kamen auf der OPS bald die ersten Erfolge und damit auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ganz ohne Druck und Krampf eignet sich Simon hier sein Wissen eigenständig an und kann seine Interessen vertiefen. Er sprüht regelrecht vor Begeisterung, wenn er aus der Schule kommt und fühlt sich nicht mehr als „Looser“, wie er sich früher oft selbst genannt hat. Simon ist glücklich: „Hier bin ich richtig!“  **Katja Schormann**



Sie hat die Oko Private School gegründet: Gabriele Hartl kennt die Not der Kinder und Eltern nur zu gut.

ALFA ROMEO IST EINE MARKE VOLLER MYTHOS UND LEGENDEN. DER MITO UND DIE GIULETTA TRETEN EIN GROSSES ERBE AN.



FÜR WOMANINTHECITY-LESERINNEN:

FAHREN & SPAREN

Alfa Romeo wurde mit dem jüngsten Generationswechsel nicht nur das Image unzulänglicher Qualität los, sondern schuf mit dem 4,06 Meter kurzen MiTo und nun auch mit der neuen 4,35 Meter langen Giulietta einen eigenständigen Look, der unter die Haut geht. Die neue Qualität, ein Hauch weniger an Testosteron und die gesteigerte Alltagstauglichkeit der beiden neuen feuerroten Spaßmobile ließ manche Alfisti gar klagen, das seien gar keine richtigen Alfas. Unseren Leserinnen sei versichert, dass ich beide Fahrzeuge bei Erscheinen einige Tage lang auf Herz und Nieren getestet habe und dabei feststellen konnte, dass MiTo wie Giulietta moderne, unkomplizierte Fahrzeuge geworden sind, die aber immer noch dieses gewisse Extra einer Ingenieursmarke haben.

Testfahrt MiTo: Der kernige 1,4 Li-

ter Turbomotor TB 16 V Multi Air, der 99 kW/135 PS leistet, geht mächtig zu Werke. Die kleineren 58 kW / 78 PS- und 70 kW/95 PS-Varianten, die ohne Turbounterstützung auskommen, sind aber auch nicht ohne. Ich würde dann die 95 PS-Variante bevorzugen, die die Niederlassung jetzt für 211 Euro ohne Anzahlung im Leasing anbietet. Daneben gibt es noch eine 170-PS-Benzin-Variante und drei Diesel. Der Clou bei allen Modellen – auch bei der Giulietta: Die Konstrukteure haben einen sogenannten DNA-Schalter eingebaut – hat nichts mit Genetik zu tun –, was für die Optionen Dynamik, Neutral und All-Weather steht. In Stellung D kommt richtig Leben in den MiTo. Das Fahrwerk ist straff ausgelegt und macht alles mit. Mein Testobjekt verfügt über die Ausstattung Turismo – ist auch bei der Giulietta zu empfehlen – und somit unter anderem über Klimaanlage, Lederlenkrad und 16-Zoll-Alufelgen. Sollte man haben, finde ich. ESP, sieben Airbags und Aktiv-Kopfstützen sind stets an Bord, auch ohne die Liste der Optionen zu strapazieren. Der MiTo lässt sich mit vielen netten, praktischen oder auch überflüssigen Dingen reichlich garnieren und personalisieren.



Christoph Schlegel

Innen geht es vom Platzgebot her klassenüblich zu, vorne sitzt man prima und hat ein gutes Raumgefühl. Die Sitze bieten auch bei sportlicher Fahrweise guten Halt. Instrumente und Bedienelemente sind nicht ganz frei von Plastikcharme, dafür findet man sich gut zurecht. Die zweite Reihe entspricht den Außenmaßen und wird seltener von Erwachsenen genutzt werden. Dahinter gibt es noch ein Gepäckabteil von 270 Litern Rauminhalt. Der Einstiegspreis beträgt 14.450 Euro für den 78 PS starken 1,4-Liter-Benziner.

Der Name Giulietta ist eine Legende. Die Neuinterpretation auf einer gänzlich neuen Plattform ist gelungen, auch ästhetisch. Die Platzverhältnisse der obligatorisch mit vier



Türen ausgestatteten Giulietta sind der Kompaktklasse fast schon entwachsen, vorn wie hinten ausreichend Raum für erwachsene Menschen und dazu noch 350 Liter Gepäckabteil. Man sitzt wie im MiTo tief und geborgen, wobei das Innendesign eigenständige Akzente setzt. Stellt sich die Frage, ob das auch beim Fahren so ist. Antwort: ja. Die sehr viel Feedback gebende Lenkung und das ebenfalls sportliche Fahrwerk machen zusammen mit der gut geführten Schaltung das Handling zu einem Vergnügen. Kurven sind Julchens heimliche Leidenschaft. Fahrerinnen werden sich spontan wohlfühlen, denn alles ist am richtigen Platz. Zum Test trat der scharfe, aber kultivierte 125 kW / 170 PS 1,4 Turbo Multi Air an, den es auch im MiTo gibt, so dass auch in Sachen Leistungsentfaltung keine Wünsche offen bleiben. Der Durst des Triebwerks ist dank Start-Stopp-Automatik gezügelt: Mit Handschaltung werden 5,8 Liter im Durchschnitt angegeben. Ab 19.900 Euro ist ein weniger leistungsstarker 1,4 Liter-Motor zu haben, der 88 kW/120PS leistet und ebenfalls durchaus zu empfehlen ist. Auch hier hat die Niederlassung den Kalkulationsbleistift maximal gespitzt und bietet dieses Fahrzeug mit allerlei Extras im Leasing schon für unver schämt günstige 278 Euro im Monat an.

Meine Damen, Sie sollten jetzt Romeo eine Chance geben. Er ist sexy wie ein Italiener, aber dabei treu, vernünftig und anspruchslos. Und niemand wird Ihnen mit dem blöden „typisches Frauenauto“ kommen...

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg**

Nedderfeld 30 // 22529 Hamburg
T. 040 553003-0 // info.hamburg@fiat.com



www.fiat-hamburg.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 bis 19 und Sa. 9 bis 16 Uhr. Die Werkstatt und der Teileservice sind bereits ab 7 Uhr für Sie da.

JETZT PROBEFAHREN
UND MIT LEASING OHNE
ANZAHLUNG SPAREN:

Ja, ich möchte ein Date mit Romeo und...

- ...den MiTo...
- ...die Giulietta auf einer Probefahrt kennenlernen.

Name: _____

Telefon / E-Mail: _____

Bitte per Fax an (0 40) 55 30 03 - 440. Oder senden Sie eine E-Mail an info.hamburg@fiat.com

Alfa Romeo 

1.4 Turismo 70 kW (95 PS), el. Fensterheber vorn, FFB für ZV, Klima, Audioanlage mit CD- und MP3-Player, 7 Airbags, uvm.



OHNE ANZAHLUNG!

Abb. zeigt Sonderausstattung

EUR **211,-** monatlich¹

Alfa Romeo MiTo



¹Leasingangebot: EUR 211,- Monatsrate, 48 Monate Gesamtlaufrzeit, 10.000 km Fahrleistung p.A. Ein Leasingangebot der Alfa Romeo Bank GmbH inkl. Fracht. Barpreis: EUR 16.990,- Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 7.7; außerorts 4.8; kombiniert 5.9. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 138.

Alfa Romeo *Giulietta*

1.4 TB Turismo 88 kW (120 PS), ABS mit EBD, 2-Zonen Klimaautomatik, FFB für ZV, 6 Airbags, el. Fensterheber vorn, MP3-Radio mit 6 Lautsprechern, Nebelscheinwerfer, Start & Stopp-System, 16" -LM-Räder Sport, uvm.



OHNE ANZAHLUNG!

Abb. zeigt Sonderausstattung

EUR **278,-** monatlich²

Alfa Romeo Giulietta



²Leasingangebot: EUR 278,- Monatsrate, 48 Monate Gesamtlaufrzeit, 10.000 km Fahrleistung p.A. Ein Leasingangebot der Alfa Romeo Bank GmbH inkl. Fracht. Barpreis: EUR 22.390,- Kraftstoffverbrauch (l/100 km) nach RL 80/1268/EWG: innerorts 8.4; außerorts 5.3; kombiniert 6.4. CO₂-Emission (g/km): kombiniert 149.

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH
Niederlassung Hamburg**

Nedderfeld 30 // 22529 Hamburg
T. 040 553003-0 // info.hamburg@fiat.com



www.fiat-hamburg.de

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

stories!

Die Buchhandlung

Zeit für Geschichten.

MARGRIET DE MOOR

DER MALER UND DAS MÄDCHEN

Am 3. Mai 1664 wird die Dienstmagd Elsjie in Amsterdam wegen gestandenen Mordes öffentlich hingerichtet. Warum erschlug die achtzehnjährige Elsjie ihre Zimmerwirtin? Und was veranlasst den Künstler Rembrandt diese Szene in einem Bild festzuhalten?

Atmosphärisch dicht erzählt Margaret Moor aus dem Amsterdam des 17ten Jahrhunderts. *Janina Bauhaus*

299 Seiten, 19,90 Euro / Hörbuch 19,95 Euro



ALEX CAPUS

LÉON UND LOUISE

Leon ist Funkerassistent während des ersten Weltkrieges in einer Kleinstadt an der Atlantikküste. Dort lernt er die unabhängige und lebenslustige Louise kennen. Die beiden verbringen ein Wochenende am Meer und verlieben sich unsterblich ineinander. Doch auf dem Rückweg geraten sie in einen Fliegerangriff und werden getrennt.

Ullrich Noethen schafft es mit seiner Stimme die Stimmung Melancholie und Nostalgie hervorragend darzustellen. *Janina Bauhaus*

320 Seiten, 19,90 Euro / Hörbuch 19,95 Euro

ZSUZSA BANK

DIE HELLEN TAGE

Die hellen Tage sind diejenigen im Leben, in denen die Welt die Luft anhält, sich alles zusammenfügt und alles möglich scheint.

Zsuzsa Bank entführt uns in die magische Zeitblase der Kindheit. Mit viel Geduld und liebevoller Hingabe erzählt sie uns die kleinen und großen Geschichten dreier Kinder und ihrer Mütter. Poetisch, sinnlich, gefühlvoll: Für mich schon jetzt ein Kandidat für den deutschen Bücherpreis. *Annerose Beurich*

540 Seiten, 21,95 Euro



NELE NEUHAUS

EINE UNBELIEBTE FRAU

Schon lange kein Geheimtipp mehr sind die Krimis der Frankfurter Werbefrau und Krimiautorin Nele Neuhaus. In rasantem Tempo steigen wir in den Mordfall ein und werden mit einer Vielfalt an facettenreichen Charakteren bedient. Das Ermittlerduo von Bodenstein und Kirchhoff deckt nicht nur mehrere Morde auf, sondern lässt innerhalb von 2 Wochen auch ein international agierendes Familienunternehmen hochgehen. Eine hervorragende Mischung aus Wirtschaftskrimi und Milieustudie der Upperclass. *Sabine Langohr*

384 Seiten / 8,95 Euro



DANIELLES TIPPS RUND UM FITNESS UND ERNÄHRUNG

Viele von uns spüren schon in ihrem Körper, dass der Frühling jetzt mit großen Schritten kommt, um den Winter abzulösen. Wir können morgens besser aufstehen und genießen die ersten Sonnenstrahlen auf der Haut. Wir fühlen uns freier und haben einen erhöhten Bewegungsdrang, Sport fällt uns jetzt leichter und es ist genau die richtige Zeit, den überflüssigen Pfunden zuleibe zu rücken. Effektives Training baut nicht nur unschöne Fettpolster ab, sondern sorgt auch dafür, dass wir uns vitaler und fitter fühlen.



RAN AN DEN SPECK, AUF ZUR BIKINIFIGUR!


Sportwissenschaftler sind sich heute einig, dass optimales Fettstoffwechsel aus einem Mix aus Krafttraining und Ausdauertraining besteht. Früher in der Schule als unbeliebtes „Zirkeltraining“ bekannt (wir erinnern uns an muffige, unhandliche Medizinbälle, die wie Blei am Boden klebten, und Sprossenwände, die uns eher behinderten als unterstützten...), erlebt das Zirkeltraining heute ein sensationelles Comeback.

Was im Leistungssport schon lang bekannt ist, wird nun an modernen Trainingszirkeln – individuell auf jedes Leistungsniveau abgestimmt – erfolgreich etabliert. Auch gesundheitliche Einschränkungen werden individuell berücksichtigt. Der systematische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und der Wechsel zwischen Kraft und Ausdauer sind hier Schlüssel zum Erfolg. „Zirkeltraining“ lässt sich auch frei, also ohne Maschinen, absolvieren. Das Prinzip bleibt gleich, es werden individuelle Kraftübungen mit Ausdauerheiten kombiniert: zum Beispiel Kniebeugen und Sprints oder klassische Pilatesübungen mit Ausdauerheiten wie Fahrradfahren, Crosstrainer oder Laufen. Ein guter Trainer unterstützt jeden Sportler individuell, deckt Schwachpunkte auf und erstellt Trainingspläne, die Spaß und optimal auf den eigenen Körper abgestimmt sind.

Ohne intelligente Ernährung erzielt auch ein gutes Training nicht den vollen Erfolg, darum hier noch einige Tipps, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln:

- Sorge für eine erhöhte Eiweißzufuhr und verringere deine Kohlenhydrataufnahme, damit der Stoffwechsel auf Fettabbau von Körperfett umschalten kann. Nach Beendigung des Trainings solltest du deinem Körper möglichst bald mit hochwertigem Eiweiß versorgen. Die letzte Mahlzeit vor dem Fettverbrennungstraining (mind. 90 Minuten vorher) sollte ebenfalls eiweißreich und kohlenhydratarm sein.

- Mindestens 2-3 Liter Wasser trinken, ohne Kompromisse. Das gehört zu einer effektiven Ernährung immer dazu. Hier kann übrigens ein „Trinktraining“ helfen, unsere Menge zu erhöhen: Beispielsweise solltest du morgens direkt nach dem Aufstehen mit einer Tasse heißen Ingwerwasser (schmeckt super und kurbelt aufgrund der Schärfe auch noch extra den Stoffwechsel an...) beginnen, zu jedem Caffé Latte immer ein kleines Glas Wasser trinken und zusätzlich auch vor jeder Mahlzeit.

Diese Liste lässt sich endlos erweitern und steht hier stellvertretend für viele weitere Ideen und Tipps. Carpe diem, nutze den Tag, den Frühling und die Chance, Dich noch heute zu bewegen. Oder wie schrieb Paulo Coelho so schön: „Die Herausforderung wartet nicht. Das Leben schaut nicht zurück. Ein Woche ist mehr als Zeit genug.“  **Danielle Uhlemann**

Wir kennen bereits Ihr neues Zuhause!



Telefon: 0 40 | 44 80 98 82 · www.classic-immobilien.de

Johanna von Koczan spielt
Florence Foster Jenkins.
Foto: Oliver Fantitsch



GLORIOUS!

EINE KOMÖDIE ÜBER FLORENCE FOSTER JENKINS, DIE WOHL SCHLIMMSTE SÄNGERIN DER WELT

Sie war eine der schlechtesten Sängerinnen der Welt: Zwar gesegnet mit einem unerschütterlichen Selbstbewusstsein, weniger jedoch mit Talent, traf Florence Foster Jenkins kaum einen Ton. Doch dank ihres unerschütterlichen Glaubens an das eigene Können und ihrer tiefen Liebe zur Musik avancierte sie völlig talentfrei zu einem Gesellschaftsereignis im New York der 40er Jahre.

Als Millionenerbin investierte Florence Foster Jenkins ein kleines Vermögen in ihre „Sangeskünste“, nahm Gesangsunterricht, entwarf tollkühne Kostüme samt skurrilem Kopfschmuck für ihre Auftritte und mietete zuletzt die berühmte Carnegie Hall, um dort vor ausverkauftem Hause ein legendäres Konzert zu geben. Die Zuhörer kamen aus der High Society und ihrem

Freundeskreis, der ebenso schillernd und exzentrisch war, wie sie selbst. Mit seiner Hommage an die schräge Diva setzt der britische Autor Peter Quilter Florence Foster Jenkins ein liebevolles und anrührendes Denkmal. Am Londoner Westend wurde das Stück ein rauschender Erfolg und 2006 für den Laurence-Olivier-Award nominiert. „Glorious!“ gibt in zahlreichen raffinierten Szenen einen Einblick in das Leben dieser außergewöhnlichen Sängerin und verspricht einen klugen und umwerfend komischen Abend.

Eines Tages war ihm eine Kasette mit Aufnahmen von Florence Foster Jenkins in die Hände gefallen, auf der sie die Arie der „Königin der Nacht“ zum Besten gab: „Sie kreischte und quietschte sich durch diese Arie, ihre spürbare Begeisterung tri-

umphierte hörbar über ihr Talent. Der bizarre Sound weckte sofort meine Neugier. Wer war diese Frau, die sich mir so qualvoll durch die Lautsprecher entgegenwarf? Woher kam sie? Warum tat sie das? Wie ist ihre Geschichte?“ Quilter begab sich auf die Suche nach Informationen über Florence Foster Jenkins und ihre Geschichte und stellte bald fest, dass es nichts Geschriebenes über sie gab. In einer Bibliothek fand er Kritiken und Nachrufe auf das berühmte Konzert und verwob diese zu seinem Stück „Glorious!“.

GLORIOUS!
17. bis 29. Mai
Winterhuder Fährhaus
www.komoedie-hamburg.de

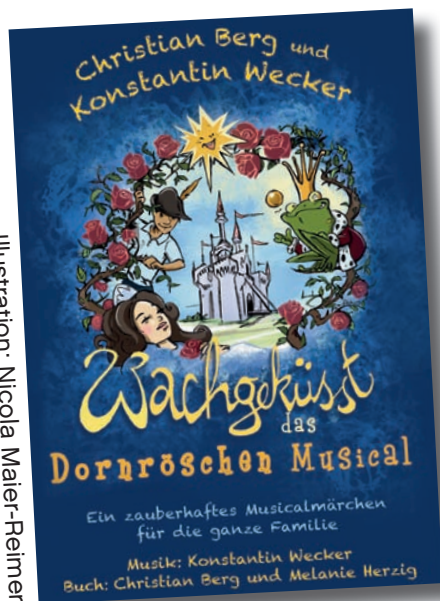


Illustration: Nicola Maier-Reimer

WACHGEKÜSST

DAS DORNRÖSCHEN MUSICAL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Wer kennt sie nicht, die Geschichte von der schönen Prinzessin, die sich mit einer Spindel in den Finger sticht und daraufhin samt Hofstaat in einen tiefen Schlaf sinkt? Im Winterhuder Fährhaus führen demnächst Wilhelm und Jacob Grimm höchstpersönlich durch die Geschichte des Dornröschens und bringen dabei einiges durcheinander. Oder trat der Froschkönig schon immer in Dornröschens auf? Der Komponist Konstantin Wecker und der Familientheaterspezialist Christian Berg gehen für „Wachgeküsst – das Dornröschens-Musical“ nach einer dreijährigen Pause zum zehnten Mal gemeinsame Wege. Das Familienmusical wird am 7. Mai welturaufgeführt. Christian Berg, der gemeinsam mit Co-Autorin Melanie Herzig auch das Libretto für das Stück geschrieben hat, wird außerdem nach längerer Bühnenabstinenz in Hamburg, wieder selbst auf der Bühne stehen und unter anderem die Rolle des Jacob Grimm übernehmen.

WACHGEKÜSST
Premiere am 6. Mai
Winterhuder Fährhaus



PERFEKT GENÄSELT

„TALK TALK“: EINE UNGLÜCKLICHE LIEBE MIT VERSÖHNLICHEM AUSGANG

Gut, es ist nicht besonders einfallsreich, sich über seine Pubertät zu beschweren. Die Pickel, die Unsicherheit, das Verlorenein. Alles übel. Schlimmer jedoch noch, wenn der Musikgeschmack nicht nach dem Gusto der Altersgenossen ausfällt. Der muss schon passen. Sonst gehört man nicht dazu. Ich gehörte nicht dazu. Meine Lieblingsplatte als 14-Jähriger gab Auskunft von dieser Andersartigkeit: „The Colour Of Spring“ von „Talk Talk“ sollte es sein.

Ein traumhaft näselnder Sänger, dessen zwei Kompagnons wie er damals herrlich unmodern lange Haare trugen. Hymnische Lieder, fein ausgestattet mit allerlei Instrumenten, deren Klang sich nicht mit seinerzeit angesagtem Blechpop vertragen. Irgendwas zwischen Folk, Rock und Jazz. Heute wissen wir, wie arm die Jahre um 1985 an Innovativem waren. Im Königreich dudelte polierter Produzentenbrei à la Stock, Aitken, Waterman, hierzulande jubelten die Massen dem Gitarristen von Thomas Anders zu. Da boten die zarten Oden des begabten Songschreibers Mark Hollis eine herrliche Alternative.

Es gibt wenige Platten, die vom ersten bis zum letzten Stück diesen besonderen, nicht zu zerteilenden „Saum“ tragen. Nichts ist herauszuheben, keine Komposition fällt ab. Schon der Beginn, das Kinderchor geschwängerte „Happiness Is Easy“, lässt einem die Augen feucht werden. Das selten schöne „I Don't Believe In You“ schreit nach der Flasche Rotwein, die mir damals – gut behütet – noch nicht vergönnt war. Bei „Living In Another World“ sehe ich noch heute depressiv veranlagte Mädchen in dünnen Leinenkleidern selbstvergessen durch ihr Jugendzimmer tanzen. Leider blieb es mir damals versagt, eines von ihnen kennen zu lernen.

Und so lauschte ich allein der Platte, die von vielen Kritikern erst Jahre später wirklich entdeckt und gefeiert wurde. Lauschte dem treibenden Rhythmus in „Life's What You Make It“, dem do-



minanten Bass Paul Webbs, den traumhaften Harmoniegesängen. Entdeckte, dass ein guter Song nicht beim Refrain aufhört, dass auch Pop-Musik überraschende Wendungen nehmen kann. Dass Winkel zu entdecken sind, in denen es dem Lauschenden wohlrig warm wird.

Ich kann keines der Lieder auf „The Colour Of Spring“ mitsingen, kenne aber so manchen verborgenen Flöteneinsatz. Die angebluete Gitarre beim ersten, die kraftvolle Harmonika beim fünften Stück. Das musste doch jeder lieben. Meine Altersgenossen wollten nicht verstehen.

Dass die Geschichte dieser Liebe dennoch einen versöhnlichen Ausgang nahm, soll nicht unerwähnt bleiben. Altersgenossen bleiben einem schließlich erhalten. Einige Jahre nach dem Erscheinen drehte sich das Werk mit schöner Regelmäßigkeit auf den Plattentellern der Kommilitonen. Immer wenn die Party sich dem Ende neigte, wenn die Paare knutschend in den Ecken lagen, hinter einem Berg leerer Flaschen. Wer nach dem elegischen „Time It's Time“ noch nicht lächelnd entschlummert war, machte sich auf den Weg nach Hause. Irgendwie zufrieden. Ich ganz besonders.

 **Andreas Daebeler**



Über den Autor

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

MASSENHAFT GUTER POP

[k] KAMPNAGEL

SYNJE NORLANDS ALBUM RELEASE

Guter Pop setzt sich ab von der Masse – und findet trotzdem massenhaft Gehör. Die Hamburgerin Synje Norland hat ihr Millionenpublikum bereits vor der Veröffentlichung ihres zweiten Albums „To the other side“ am 20. April gefunden: Das ZDF benutzte ein paar ihrer Songs für Fernsehfilme und TV-Serien, und Schokolade wird in der Werbung ebenfalls zur Musik der 1982 geborenen Norland gegessen. Fein arrangierter Folk über Sehnsüchte und andere Gefühle kommt damit ab sofort aus Hamburg, obwohl Norland auch im Folk-Mutterland USA Teile des Albums aufgenommen und in Kanada eine zweite emotionale Heimat gefunden hat. Die Internationalität hört man auch dem neuen Album an und die dürfte dazu führen, dass der Name Synje Norland bald auf beiden Atlantik-Seiten für große Musik aus subtilen Gesten steht.

SYNJE NORLAND
Donnerstag, 21. April, 20 Uhr
Karten VVK 10,50 Euro / AK 14,50 Euro



DIE „WELLE HIPHOP“

YOUNGSTAR FEST 2011

Wie sieht unsere Zukunft aus? Wird es in hundert Jahren fliegende Autos geben? Eher nicht. Wird es HipHop noch geben? Na sicher! In „Welle: Asphaltkultur“ blicken 19 Studierende der

Masterclass 2009 der Hamburger HipHop Academy in die Zukunft und auf die Gegenwart. Sie bringen mit geballter Streetcredibility die Ängste und Hoffnungen einer Generation auf die Bühne, die den 11. September, den Irakkrieg und den Tod von Michael Jackson erlebt hat. Fragen danach, worauf es wirklich ankommt: Familie oder Ruhm, Nike Air oder Puma? Sie erzählen, was sie über die Generation und die Bewegung denken, der sie selbst angehören und beschäftigen sich mit der Frage, wohin die „Welle HipHop“ sie trägt. Gemeinsam mit Unusual Symptoms, dem künstlerischen

Team um Choreograf Samir Akika, haben die Darsteller ihre Statements in einen mitreißenden, spannenden Bühnenabend verwandelt.

Der algerisch-französische Choreograf und Pina-Bausch-Schüler Samir Akika arbeitet an der Schnittstelle von HipHop, zeitgenössischem Tanz und Theater und entwickelt mit seinem team unusual symptoms weltweit erfolgreiche Produktionen mit Jugendlichen und Erwachsenen. Das Stück wurde beim NRW-Theaterfestival „Favoriten 2010“ in Dortmund mit dem Preis des NRW Kultursekretariats und dem Preis der Jugendjury ausgezeichnet.

Das YoungStar Fest ist ein Festival der Künste von Jugendlichen für Jugendliche. Internationale Künstler der Sparten Theater, Tanz, Performance, bildende Kunst und Musik haben mit Jugendlichen aus ganz Hamburg zusammen gearbeitet und präsentieren zwei Wochen lang ihre Ergebnisse. Das YoungStar Fest ist eine Produktion von Kunstwerk e.V. und Kampnagel, gefördert von der Behörde für Kultur und Medien.



WELLE: ASPHALTKULTUR
Fr. und Sa., 29. und 30. April
jeweils 19.30 Uhr
Karten 5 bis 12 Euro

HU-IS-HU

ALMA HOPPE: CHINESEN ZUM FRÜHSTÜCK

Ein Mittelklassehotel in irgendeiner Stadt irgendwo in Deutschland. Bei Industrie-Rührei, Kaffee aus dem Automaten, bunter Aufschnitt-Platte und portionsgerecht verpackter Marmelade treffen sich Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker. Der eine Patent- und Scheidungsanwalt (in eigener Sache), der andere internationaler Kaufmann, der uneheliche Ur-Ur-Ur... Groß-Neffe von Marco Polo und Freund der chinesischen Oper. Sie und alle übrigen etwas schrägen Gäste müssen unerwartet das Hotel räumen, denn für morgen hat sich eine große Handelsdelegation angesagt: Chinesen zum Frühstück.

Das Hotel steht Kopf, die Gäste spielen verrückt: Denn da drohen mehr als nur zwei Chinesen mit dem Kontra-Spaß: Globalisierungs- und Verschwörungstheorien treffen auf hitzige Debatten um neue Protestkulturen, deutsche und chinesische Familienpolitik, internationale Einsätze, Exportchancen deutscher Kampfhunde, Über- und Unterbevölkerung, soziale Grenzfragen, Scheidungen, Plagiate und depressive Steuersätze.

In dieser politischen Verwechslungskomödie wird ein- und ausgecheckt, die



heimische Gesellschaft mit scharfen Stäbchen satirisch aufgespießt. Sogar die Bar wird zur massenbewegten Kommandowirtschaft. Ein fulminantes Hu-is-Hu, ein unerbittliches Abbild der humanitären Eleganz deutscher Wirtschafts- und Außenpolitik, ein plagiatsicheres Kabarett bis zum Abwinken.

CHINESEN ZUM FRÜHSTÜCK
ab Mittwoch, 27. April
Alma Hoppes Lustspielhaus
www.almahoppe.de

NICHT MIT MIR!

HELMUT SCHLEICH

Helmut Schleich geht ins Exil! Aber nicht das australische Outback hat es ihm angetan und schon gar kein Steuerparadies. Nein, auf der Bühne hat er sich eingebunkert und geht nicht mehr weg. Warum auch? Da kennt er sich aus und weiß wo oben und unten ist – eine Gewissheit, die die Welt da draußen schon lange nicht mehr bieten kann. Soll sie doch in den Stürmen ihrer ausgemachten Dummheit untergehen. Frei nach dem Motto „alle reden vom Wetter und keiner tut was dagegen“ sitzt Helmut Schleich schon im Rettungsboot. „Nicht mit mir!“ ist ein fulminanter Rückzug ins Private, der bei dem genialen Typenkabarettisten Helmut Schleich ohnehin so privat nicht bleiben kann. Denn sein vergnüglicher Kosmos an schrägen Typen folgt ihm ins Exil und schon hat ihn der Wahnsinn wieder. Und warum er als Teetrinker plötzlich dem Filterkaffee verfallen ist, wird sich vielleicht auch klären...

NICHT MIT MIR!
Sonntag, 1. Mai, 20 Uhr
Alma Hoppes Lustspielhaus
www.almahoppe.de

BEATKUR UND BASSMASSAGEN

WOMANINTHECITY PRÄSENTIERT DIE ROARING CUBES IM KURHOTEL ST. PAULI

Housemusik ist viel mehr als Musik, House ist ein Lebensgefühl, damals wie heute: „House is a feeling“, sagen die DJ's HolGee und Flokatiér. Als Roaring Cubes begeistern sie nicht nur montags die Hörer mit Ihrer Radioshow „CUBED!“ bei einem der größten Online Radiosender für elektronische Musik: WE-LOVE-HOUSE.FM. Hier bringen sie bunt gewürfelte Sounds mit einer goldenen Mischung aus Deephouse bis Minimal, von Electrohouse & Nu Jazz bis zum treibenden Techhouse und Klassikern aus über drei Jahrzehnten Elektronischer Musik auf die Plattenteller. Jetzt geht die Show auf Reisen: Die „WE-LOVE-HOUSE. FM Clubtour“ macht Station auf der Partymeile Nr.1: Zusammen

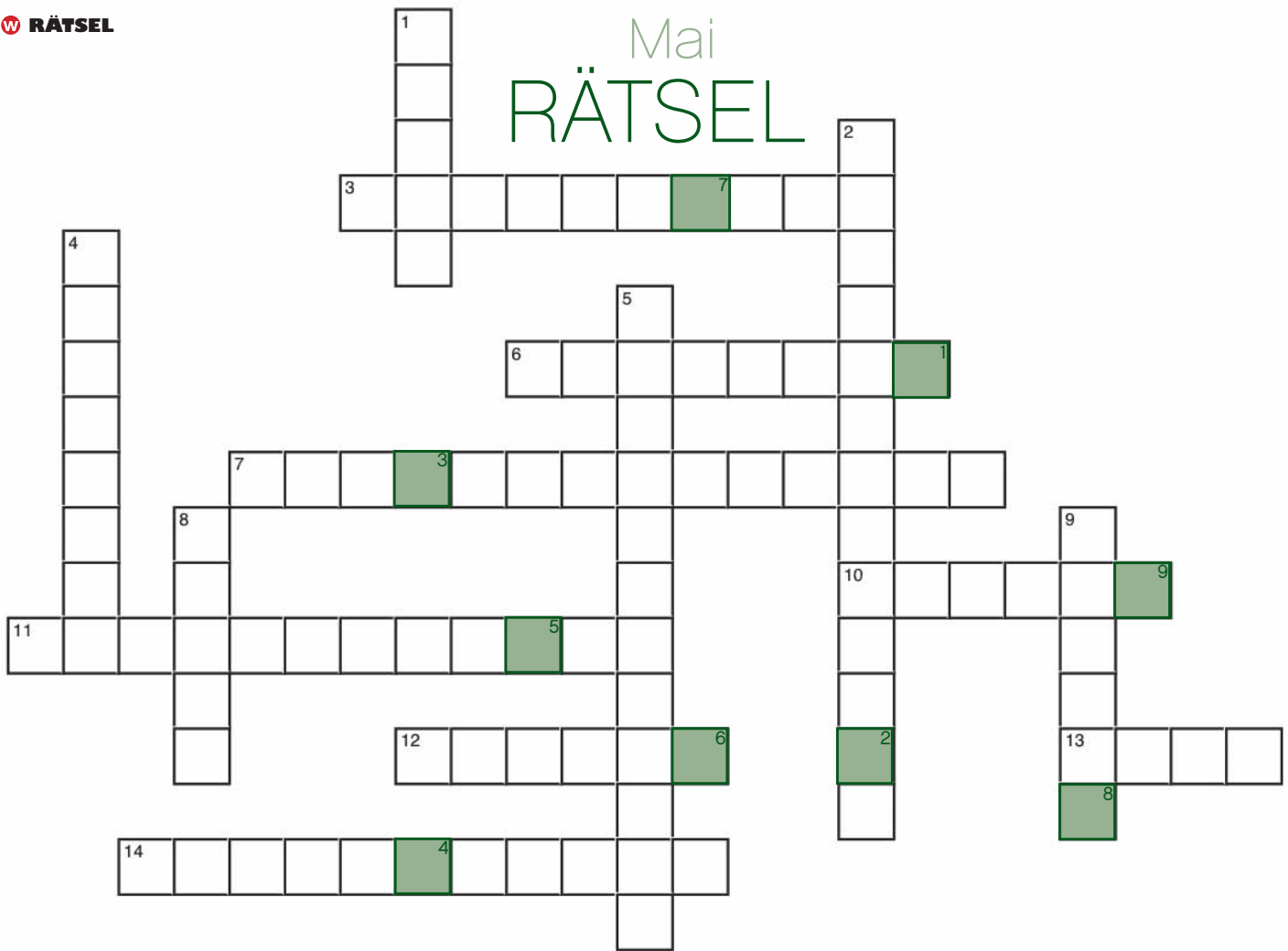
mit WE-LOVE-HOUSE.FM werden die Roaring Cubes am 18. Juni im Kurhotel St. Pauli auf der Großen Freiheit eine Beatkur machen. Und hält für **woman**inthecity-Leserinnen eine groovige Überraschung bereit: Freier Eintritt für die Mädels inklusive Freigetränk. „Das Lineup für die Massage der Gehörschnecken und den Tanzsport verspricht groovige Sounds in einer grandiosen Location“, so DJ HolGee. Neben den Roaring Cubes stehen auch die DJ's Emparé und Elias May am Mischpult. HolGee und Flokatiér freuen sich auf die Tour und üben sich derweil in Geduld: „Stay tuned! Dieser Sommer wird heiß und groovelig.“

www.roaring-cubes.com | www.we-love-house.fm



3 Euro Eintritt und ein Shot für womaninthecity-Leserinnen: Diese Seite gilt als Gutschein! Keep on groovin'!

Mai RÄTSEL



Waagerecht

- 3. Wo trifft Kolumnistin Julia ihre Blind Dates?
- 6. Lieblings-Italiener von Michael Meziani.
- 7. Neuer Trend an der Ägäis.
- 10. Wie heißt unser Model?
- 11. „The ultimate girls night out!“ ist eine neue Show der...
- 12. Schaf aus der Eifel.
- 13. Sexy wie ein Italiener, aber dabei treu, vernünftig und anspruchslos. ... Romeo
- 14. Die Oke Private School (OPS) ist eine Schule für...

Senkrecht

- 1. Welches Material nutzt Schmuck-Designer Uli Glaser?
- 2. „That’s my business“ ist eine ...
- 4. Beruf(ung) von Vanessa Del Rae.
- 5. Die Hamburger Werkstatt sucht für behinderte Menschen einen ...
- 8. Hauptsponsor der Super Sail Tour 2011
- 9. Shooting-Location für unsere Modestrecke

Ein Rätsel der besonderen Art: Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben.

ZU GEWINNEN GIBT ES EINE HANS-ALBERS-TORTE VON UNSEREM KOOPERATIONSPARTNER KUCHENKLATSCH – FRISCH DELIEFERT DIREKT INS WOHNZIMMER. HANS ALBERS' ZUTATEN: EIERLIKÖR, WEISSE SCHOKOLADE UND CREME FRAICHE, BLAUBEERMUSS



Senden Sie das Lösungswort bis 31. Mai per E-Mail an info@witic-verlag.de

Lösungswort vom letzten Mal: Hochzeit. Einen Abend im Wiener Kochsalon hat gewonnen: Maike Tietjen

IMPRESSUM:

Herausgeber:
woman in the city Verlag
Redaktionsbüro Ilona Lütje
Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Redaktion:
Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Christoph Anders,
Claudia Jarck, Constanze Köpp, Katja Schormann, Julia Pust, Dietmar Wagner

Anzeigen:
Dirk Märtens, Matthias Keller, Alexandra Petersen, Birgit Fahrenkrog, Christoph Anders

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

Fon: +49.40.27 86 82 760
Fax: +49.40. 49 21 94 03

Art Director:
Dirk Levy, levymedia.de

Druck:
Sachsendruck Plauen GmbH

Verteilung:
Eye Catcher, Hamburg



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



HIT MUSIC ONLY !

AUF ENERGY HAMBURG 97.1

SHAKIRA – Aktuelles Album: *Sale El Sol*

ENERGY.DE

sapph[®]

S A P P H . D E

**YES
I AM
READY
FOR
SUMMER**

STEPHANIE
MODEL FOR SAPPH



photo: torbenraun.com | art concept: rooduijn creatie