

dezember 2010

woman

magazin für frauen
winterhude & eppendorf

in the city

shopping
das
will
ich auch!

VOICE-CHOICE
DER STIMMENMACHER

Wir helfen Kindern in Kalkutta

PATEN GESUCHT

Lotta liebt 혼란

LESERREISE AUF DER DONAU
mit woman nach wien
in the city

NEUERÖFFNUNG



honey garden

SUGARING & WAXING STUDIO



Das neue erfrischende SUGARING & WAXING STUDIO in Hamburg Hoheluff

"Süße Enthaarung für eine sanfte Haut"

LASS ES DEINE
HAUT SCHMECKEN!

Walk-In-Service für Kurzentschlossene

Termine unter 040 - 987 62 610

Gutschein:
30% Rabatt auf
Erstbehandlung
bis 31.12.2010

Honey Garden • Gärtnerstraße 10 (Ecke Hoheluffchaussee) • 20253 Hamburg

www.honey-garden.de

RÄTSELHAFTES & MITMENSCHLICHES



Ilona Lütje

Wow! Mit soviel Feedback haben wir gar nicht gerechnet! Und dafür sagen wir Danke! In den letzten vier Wochen haben wir so viele tolle E-Mails bekommen von Leserinnen und (!) Lesern, von Einzelhändlern aus allen Branchen, zu Menschlichem, Sachlichem, „Wir werden Pate!“ Paten und hoffen auf viele Unterstützer. Wir sind dabei!

Wir haben viele neue Menschen kennen gelernt und große Geschichten gehört. Emotionale, frauliche, männliche, kindliche Geschichten. Und wissen: Es gibt viel zu erzählen!

Dass dabei nicht alles ganz rund gelaufen ist in der ersten Ausgabe scheint niemanden zu stören. Besonders unser rätselhaftes Rätsel nimmt uns niemand krumm. Denn das war definitiv nicht zu lösen, da Bild und Fragen gar nicht zusammen passten :) Lösungen haben wir trotzdem erhalten! Und geloben Besserung. Dieses Mal sollte es klappen.

Klappen wird es ganz sicher auch mit der beeindruckenden Aktion der Hamburger

Filmemacher Stefan Gieren und Hans Zillmann. In Zeiten, in denen viele Menschen dem Geld hinter herjagen, kümmern sie sich um die, die es nicht haben. Für Kinder in Kalkutta suchen sie hier in Hamburg nach

Ebenfalls um andere Menschen kümmert sich Michael Stoss: Mit seinem Projekt voice-choice will er Teddybären Papas Stimme geben und so kranken Kindern Geborgenheit vermitteln. Wir zeigen, wie vielfältig einsetzbar diese Erfindung ist. Nur zwei unserer Geschichten der letzten vier Wochen...

Viel Spaß beim Lesen und eine schöne Weihnachtszeit wünscht

Ilona Lütje 

*** NEUERÖFFNUNG**
www.secretgarden-hamburg.de

SECRET GARDEN

DER NEUE AVEDA-CONCEPT-SALON HAMBURG HAT ERÖFFNET.

Secret Garden Kunden genießen Stunden der Ruhe und Entspannung in einzigartiger Ambiente, einmalig in der Hamburger Innenstadt. Nur 300 m vom Gänsemarkt entfernt, bietet Secret Garden alle Aveda Services aus Hair, Color, Beauty, Make-Up, X-tremeLashes, Spa, Sugaring und Massage in einem Haus.

SECRET GARDEN HAIR & BEAUTY GMBH, ST. ANSCHARPLATZ 10, 20354 HAMBURG.
TERMINE UNTER TEL.: 040 / 209 339 17 0

TESTEN SIE UNS: Exklusiv für Leser/innen

**15,00€
Gutschein**

Gültig im November und Dezember 2010 für alle Hair, Spa und Beauty Services. Bitte bringen Sie diesen Gutschein zu Ihrem Servicetermin mit.

AVEDA
THE ART AND SCIENCE OF PURE FLOWER AND PLANT ESSENCES

womaninthecity 3



stories

12-2010

22



38

WOMAN

10 Unser Model Lotta

BURNOUT

32 Wege aus der Krise



30

womaninthecity
Dezember

mode

LESERAKTION

49 Hochzeitstipps von der Glücksagentin

WEIHNACHTEN

11 Jetzt wird's festlich!

NEWinTOWN

8 Lecker, lecker, lecker...

porträt

SOCIAL ENTREPRENEUR

36 Der Stimmenmacher

EXISTENZGRÜNDER

44 MakeUp-Artist Chantal

titel

KINDER IN KALKUTTA

22 Patenschaften statt Menschenhandel

WICHTIGE LEKTÜRE

20 Kochen & Satire

reise

LESERREISE MIT DER „A-ROSA MIA“

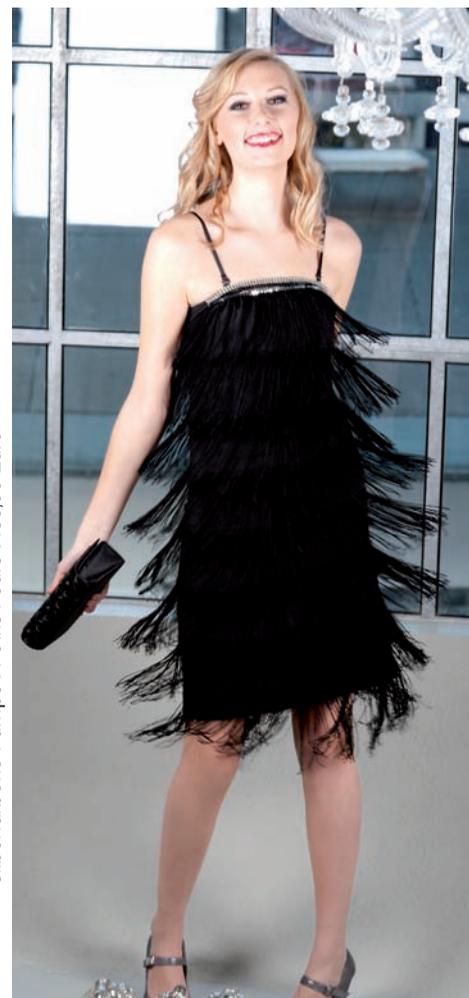
30 Auf der Donau in den Frühling

food

REZEPT

35 Grünkohl als Auflauf

Fransenkleid von Spanky | Looks4you | 59,50 Euro
silberfarbene Pumps | Petits Fours | 139,90 Euro





28

standards 03 EDITORIAL
 42 KOLUMNE
 27 HOROSKOP
 51 RÄTSEL
 & IMPRESSUM

6 **shopping**
 TODDS TIPPS

28 **styling deluxe**
 LOVES CHRISTMAS

das **will**
 ich auch!



Titel:
womaninthecity
 Model: Lotta Bücklers
 Hair & MakeUp: Julia Quentmeier
 Location: Showroom
 Kristall-kronleuchter.de

www.found4you.de

ZEPPELIN MINI
 iPod Lautsprecher
 Bowers&Wilkins
 349 €



Geschenke für Ihn

Ob Holzflugzeug für den Schreibtisch oder Klangwunder Zeppelin Mini von B&W – dafür schlägt das Männerherz! Entdecken Sie weitere Ideen im Shop: www.found4you.de



JETLINER Playsam 55 €

COGNAC SCHWENKER 2er Set
 Normann Copenhagen
 39,50 €



Sleeve MacBook Pro Moon Mist
 COTEetCIEL
 ab 30 €



TRACKS Headset
 Schwarz A1A1A1
 47,50 €



Ihr Onlineshop mit Showroom in der Hamburger Speicherstadt

- ✓ bis 15 Uhr online bestellt – am gleichen Tag zur Post
- ✓ versandkostenfreie Lieferung (D)
- ✓ Kauf auf Rechnung möglich
- ✓ Service, der glücklich macht

das shopping will ich auch!

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



Lederartikel der Manufaktur papouits!
Otto F.K. Koch, Eppendorfer Landstraße 104
Notizbuch 42,50 Euro
Wickelletui 26,50 Euro
iPhone-Hülle 29,95 Euro



ADVENT TO GO
Donkey Products
Brenndauer 6 - 8 Stunden
www.found4you.de
8 Euro



Kette von Jane Kønig
„Bite of Love“ Silber / vergoldet
KEIKO
Erikastraße 48, Eppendorf
89 Euro

Für den Handwerker von
morgen: Gehäkelte
Bohrmaschine der Serie
„Mini-Mechanics“
www.found4you.de
24,50 Euro



W **ladd's
shoppingtour**



Aveda-Weihnachtspaket
Holiday Ritual of Relief für gepflegte Hände
und Füße im Wert von 65 Euro.
www.secret-garden.de
48 Euro

Portemonnaie „Amazonas“,
geprägtes Kalbleder
rot: 109 Euro / braun: 120 Euro
Wolfgang Riebesehl
Eppendorfer Landstraße 128





Tooor! ...für den HSV.
Die besten Fußball-
momente seit 1963
stories! Die Buchhandlung
Straßenbahnring 17, Eppendorf
www.stories-hamburg.de
24,90 Euro

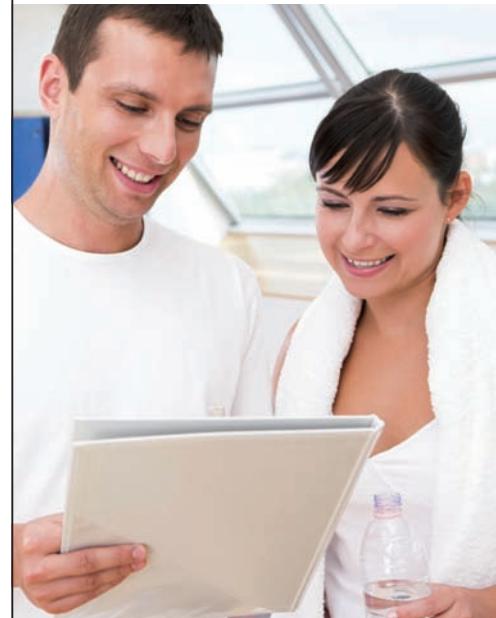


metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

omilon
industrielle Getränke

physio eppendorf

PILATESSE
BALANCE STRENGTH HARMONY



Ihre Experten für
Abnehmen,
Rücken- und
Herz-Kreislauftraining.

sporting live
Die Fitness-Profis in Eppendorf

Robert-Koch-Str. 26 | 20249 Hamburg
www.sporting-live.de

Telefon 040-47 20 75



Design-Nussknacker
von Drosselmeyer.
Mit einer Hand Nüsse
knacken ohne zu krümeln.
www.found4you.de
36,50 Euro



1Carat Espresso
Cup Tasse
mit echtem
Swarovski Kristall
www.tomwet.de
12,95 Euro



Für die sinnliche Massage:
SaSi von Je Joue
Ein Gefühl wie von einer Zungenspitze.
Kleine Freiheit
Hudtwalckerstraße 20, Winterhude
139 Euro

Männertee: kräftiger Schwarztee mit
würzig-rauchigem Aroma. Ideal für
Whisky- und Tabak-Fans.

Mutterland
Lenhartstraße 1,
Eppendorf
7,95 Euro



2 in 1: SMILEY Schale Eva Solo
mit originellem Design
aus mundgeblasenem
2-Schicht-Glas in
verschiedenen Farben
www.found4you.de
89 Euro

PERLE Tischuntersetzer von
Konstantin Slawinski
aus 28 feinen
Porzellan-Kugeln
www.found4you.de
59 Euro



SHIRTRUNNER holt, wäscht, bügelt, bringt

Wer hat davon noch nicht geträumt? Eine gute Fee, die lästige Oberhemden und Blusen abholt und wie von Zauberhand in kürzester Zeit wie neu aussehen lässt? Das Träumen hat jetzt ein Ende! Denn seit November gibt es die erste Shirtrunner-Dependance für Hamburg. Regine Thomas hat sich dabei vor allem auf Businesskleidung spezialisiert. Sie wird zum vereinbarten Termin direkt aus dem Büro abgeholt und schrankfertig in einer persönlichen Kleiderhülle zurück gebracht. Shirtrunner arbeitet nur mit zertifizierten Meisterbetrieben zusammen, die schonend und umweltfreundlich reinigen.
www.shirtrunner.de

PRINSESSAN: PARADIES FÜR NASCHKATZEN

Für süße Genießer ist es ein wahres Paradies: In Eppendorf hat jetzt die Desserterie Prinsessan eröffnet. Unzählige Dessertkreationen, selbstgemachte Sorbets, Kuchen und Torten warten dort auf Eppendorfs Naschkatzen. Für Prinsessan-Chef Roman Witt ist diese Filiale mittlerweile die zweite in Hamburg, Deutschlands erste Desserterie hat der Gastronom bereits im Juni 2009 im Hofweg eröffnet. Sein Prinsessan steht für Genuss süßer Kreationen in gemütlicher Atmosphäre. In Zusammenarbeit mit Innenarchitektin Kathrin Bade ist hier ein idealer Ort zum Wohlfühlen entstanden. Daher ist auch in der neuen Filiale die offen gestaltete Wohnküche der Mittelpunkt des Ladens. Pâtissière Pia Paulus freut sich schon sehr auf ihren neuen Arbeitsplatz: „Direkt vor dem Gast zu arbeiten, ist eine große Herausforderung für mich. Die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen auszuprobieren und ihn damit glücklich zu machen, ist das schönste an meinem Beruf!“ Komplettiert werden die süßen Genüsse durch unkonventionelle Getränke wie zum Beispiel einem Schokoladenbier oder einem echten Swedish Cider. Die Idee zu dem außergewöhnlichen Konzept hatte der 35-Jährige Prinsessan-Chef in einem netten kleinen Café – in New York UND „natürlich beim Nachtsch“.

Prinsessan Woldsenweg 1, 20249 Hamburg, www.prinsessan.de



Foto: Maja Gorges

Essen für die GUTE LAUNE

Sie wollen die Welt ein kleines bisschen besser machen: Sina Gauert und Thorsten Otte setzen dafür voll auf Natürlichkeit. Sie sind „Verrückt nach Frisch“. Am Straßenbahnring haben sie mit ihrem herrlich erfrischenden Café gerade ihr Einjähriges gefeiert: Weißes Holz, hellgrüne Kissen, lila Tische – schon die Ausstattung sorgt für gute Laune. Und die haben auch die beiden Geschäftsführer, wenn es darum geht, das Essen zuzubereiten. „Wir sind individuell und unkompliziert, auch wenn es mal schnell gehen muss“, betonen sie und versichern: „Jedes Essen wird frisch, mit viel guter Laune und einer großen Portion Liebe zubereitet.“

Wer sich gesund, natürlich und wertvoll ernähren will, ist bei ihnen genau richtig. Obst und Gemüse, Joghurt- und Quarkspeisen, hausgemachte Salate, Suppen und Vollkorn-Sandwiches: Auf Konservierungs- und Zusatzstoffe wie Geschmackverstärker versucht man bestmöglich zu verzichten und vornehmlich nur Bio-, Regio- oder Fairtrade-Produkte zu verwenden. „Für uns ist auch unsere Umwelt wichtig. Wir machen uns Gedanken über Herkunft und Transport unser verwendeten Lebensmittel. Lange Wege und natürlich



Thorsten Otte und Sina Gauert sind „Verrückt nach Frisch“.

auch Fleisch aus Massentierhaltung wollen wir vermeiden“, so Gauert und Otte.

Wer bei ihnen isst, erhält ganz nebenbei eine gute Portion Kraft und Energie für den Tag. Selbst wenn es mal schnell gehen muss. Mit Bio-Kaffee, gesunden Tees und hausgemachtem Kuchen lädt „Verrückt nach Frisch“ auch für die kleine Pause zwischendurch zum gesunden Verweilen ein.

Verrückt nach Frisch

Straßenbahnring 19

20251 Hamburg

www.verruecktnachfrisch.de

GEWINNEN SIE EINEN 30-EURO-GUTSCHEIN

womaninthecity verlost 2 Gutscheine im Wert von 30 Euro. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Verrückt nach frisch“ und Ihren Kontaktdaten an info@womaninthecity-hamburg.de

Liebt das Puristische:
Wolfgang Riebesehl setzt
mit seinen Produkten
auf Langlebigkeit.

Zeitlos schön

Tasche? Riebesehl!



Prüfend streicht Wolfgang Riebesehl über das Leder, öffnet die Geldbörse, die einem Kellnerportemonnaie nachempfunden ist, und präsentiert ebenso liebevoll das Innenleben. „Damit waren wir damals unbewusst Trendsetter“, sagt der 59-Jährige, der auch in seiner Art zu reden eigentlich das gleiche Understatement betreibt wie mit seinen Lederwaren. Doch hier kann er seinen Stolz kaum verbergen. Die Kellnerbörsen in modischen Farben und hochwertig verarbeitetem Leder sind schließlich nach wie vor heiß begehrt.

In über 30 Jahren entwickelte Riebesehl – neben Chemiestudium und Promotion – seine Leidenschaft für Taschen, die mittlerweile in ganz Europa zum Inbegriff von Zeitlosigkeit und Eleganz geworden sind. Sie kommen ohne großen Firlefanz aus. „Bei mir folgt die Form immer der Funktion“, sagt der Feintäschner.

Die Aktentasche zum Beispiel ist ein Lieblingsstück: Seit 1989 gibt es sie schon, Din-A3- Drucke finden darin genauso Platz wie Leitz-Ordner und Laptop. Lediglich die Lederprägungen ändern sich im Laufe der Jahre immer mal wieder. „Ich will nicht der Mode wegen ständig neue Taschen entwerfen und damit alles bisherige wieder obsolet machen“, sagt Riebesehl. Manchmal seien es darum nur kleine Veränderungen an den Klassikern, die aus einem bewährten Produkt ein noch funktionelleres macht.

Viel wichtiger ist dem Herrn der Taschen deren Qualität. Seine Produkte werden zum Begleiter für viele Jahre. Und das ist nur mit dem richtigen Leder und dessen hochwertiger Verarbeitung möglich. „Ich kaufe Leder nur dort, wo es umweltfreundlich hergestellt wird“, betont Riebesehl. Asienimporte kommen ihm und Ehefrau Birgit nicht ins Haus.

Statt dessen arbeiten die Riebesehls mit Gerbereien in Italien, Frankreich und Deutschland zusammen. Verarbeitet werden fehlerfreie Kalbleder vor allem von Rücken und Bauch. Wichtig ist: „Vom Design über die Verarbeitung und Produktion bis zur Gebrauchstauglichkeit muss jedes Stück vernünftig durchdacht sein.“ Etwa zehn neue Produkte pro Jahr entwerfen die Riebesehls so in ihrer Näherei in Eppendorf. Obwohl sie hier schon seit fast 15 Jahren zu Hause sind: Den eigenen Laden haben sie im November frisch eröffnet – klar und stil-sicher gestaltet wie die Taschen. Geöffnet ist dienstags bis freitags ab 16 Uhr, samstags von 11-14 Uhr und nach telefonischer Absprache.

Wolfgang Riebesehl

Eppendorfer Landstr. 128 · 20251 Hamburg
Tel: +4940.46090104
www.wolfgang-riebesehl.de



KUCHENKLATSCH – DER ETWAS ANDERE LIEFERSERVICE

Büttenwarter Apfelkorn, verschneiter Rübenacker und der schwarze Prinz: Die Namen klingen bereits so süß, dass einem schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammen läuft. Es sind nur einige der Kuchen und Torten, die es künftig ganz bequem mit dem Lieferservice frei Haus gibt. KuchenKlatsch heißt die neu gegründete Firma von Christiane Schollmayer, die eine Lieferung binnen einer Stunde verspricht. Im November ist KuchenKlatsch in Hamburg an den Start gegangen, zunächst nur an den Wochenenden. Ab Dezember können die süßen Leckereien auch werktags bestellt werden. Sämtliche Kuchen und Tartes

werden ausschließlich mit Bio-Eiern, Butter und Mehl gebacken und enthalten keine künstlichen Aromen. Außerdem wird, wenn jahreszeitlich möglich, ausschließlich frisches ungespritztes Obst aus kontrolliertem Anbau verwendet. Im Winter weicht KuchenKlatsch auf tiefgefrorenes Bio-Obst aus. „Unsere Produkte sollen nicht nur lecker schmecken, sondern auch qualitativ hochwertig, gesund sowie tier- und umweltfreundlich sein“, so Christiane Schollmayer.

KuchenKlatsch
www.kuchenklatsch.de

호乱的

Chaos

Wo das Chaos ein ZUHAUSE HAT

Lotta strahlt. Sie kommt 10 Minuten zu spät. Aber schnuppe. Wer will das schon so genau nehmen? Lotta ist jung. Wenn die neue **woman**inthe**city** erscheint, ist sie gerade einmal 19 Jahre alt geworden. Und irgendwie passt das Wort chaotisch zu ihr. Aber so schön sympathisch chaotisch.... Ein Mensch voller Lebensfreude. Der in allem etwas Schönes entdecken kann.

Angeblich trägt sie ja Kleidergröße 38. Man mag es kaum glauben, wenn man ein Foto von ihr sieht. Und so ist es allen Beteiligten doch lieber, dass Lotta die Mode vor dem Shooting einmal selbst anprobiert. Wie gut, dass es die meisten Kleider auch in Größe 34 gibt... „Oh, hab ich wirklich 38 geschrieben?“, fragt Lotta Bücklers unschuldig und schmeißt sich geduldig in immer neue Kleider, posiert vor dem großen Spiegel. Wenn alle um sie herum bewundernd nicken, reißt sie die Daumen hoch, wirft den Kopf zurück und strahlt.

Lotta modelt für ihr Leben gern. Einen Beruf will sie daraus aber (noch) nicht machen. „Erstmal muss ich etwas Vernünftiges lernen“ sagt sie voller Ernst und erzählt von ihrem Studium, das sie im letzten Monat begonnen hat. Koreanistik. Ah ja. „Ich habe noch keine Ahnung, wozu ich das gebrauchen kann“,

sagt Lotta denn auch, als sie in fraglose Gesichter schaut. Aber irgendwie habe es so nahe gelegen.

낙천주의
Optimismus

Denn dass Lotta einen Asien-Tick hat, wird schnell klar. „Ich habe mir mit meiner zwei Jahre jüngeren Schwester Japanisch beigebracht“, erzählt sie und muss selbst lachen. Gemeinsam haben sie als Jugendliche Anime-Filme angeschaut, die sie schon als Kinder geliebt haben. „Wir wollten unsere Kindheit aufleben lassen. So ein bisschen Nostalgie leben“, sagt sie und es klingt, als sei die Kindheit Jahrzehnte her. Die vielen Zeichen in diesen japanischen Zeichentrickfilmen wollten die beiden Mädchen endlich

verstehen. Und haben via Youtube einen Japanisch-Sprachkurs gemacht.

„Aber Koreanisch ist irgendwie cooler“, begründet Lotta ihre Entscheidung. „Ich hab ja noch vier Jahre, da fällt mir schon noch ein, was ich damit machen kann.“ Bis dahin jobbt Lotta nebenbei an der Supermarktkasse und träumt zaghaft von einer Modelkarriere. „Aber nur so ganz nebenbei, irgendetwas halbwegs Vernünftiges muss man da ja noch haben“, betont sie. Bei einem Eppendorfer Label ist sie bereits fest im Team, tritt bei Modenschauen auf, posiert für Shootings vor der Kamera. Ihre freie Zeit verbringt sie dagegen gern im Bett. „Ich glaube, ich bin ziemlich faul“, sagt sie bei der Suche nach ihren schlechten Eigenschaften. „Und unordentlich.“ Doch schlimm ist das nicht. Denn Lottas beste Eigenschaft ist: „Ich bin ein durch und durch positiver und optimistischer Mensch.“ **ilo** **W**

GLANZ UND GLITTER

Lotta macht eigentlich kein großes Brimborium aus ihrem Auftreten. Schminken ist ihre Sache nicht und am wohlsten fühlt sie sich in Jeans und T-Shirt. Allerdings liebäugelt die Koreanistik-Studentin zaghaft mit einer Modelkarriere. Darum tut sich die 19-Jährige nicht schwer damit, in Abendkleid und hohen Schuhen vor der Kamera zu posieren. Im Showroom von kristall-kronleuchter.de sorgte sie so für schillernde Momente.



Kleid „Kim Kardashian“ von Morrywoods
169 Euro
Stiefel „Snow“ von Scarpovino
119,90 Euro



Kleid von European Culture 195 Euro
Gesehen bei Linum

Model:
LOTTA BÜCKLERS

Hair & Make-Up:
JULIA QUENTMEIER
JULIAQUENTMEIER@GOOGLEMAIL.COM

Location:
KRISTALL KRONLEUCHTER
Gertigstr. 44, 22303 Hamburg

Fotos:
DIETMAR WAGNER

Outfits:
MORRYWOODS
Heinickestr. 2, 20249 Hamburg

LOOKS4YOU
Dorotheenstr. 184a, 22299 Hamburg

ALSTERELFE
Gertigstr. 67-69, 22303 Hamburg

SCARPOVINO
Susannenstr. 29, 20357 Hamburg

PETITS FOURS
Eppendorfer Weg 79, 20259 Hamburg

LINUM
Rathausmarkt 7, 24340 Eckernförde

TAKE YOUR OFF SHOES

Cocktailkleid von One Green Elephant 69,50 Euro
Gesehen bei Looks4you

Schuhe, braunes Wildleder 109,90 Euro
Gesehen bei Petits Fours





Abendkleid „Kerry Washington“ 349 Euro
Gesehen bei Morrywoods
Weihnachtskugeln, versch. Gr. ab 5,80 Euro
Gesehen bei Stillfrei, Kiel



lady in red



Abendkleid "Halle Berry" 349 Euro
Gesehen bei Morrywoods

Jeansleggings 29 Euro
T-Shirt 19,90 Euro
Lederjacke 79 Euro
Handschuhe 14,90 Euro
Gesehen bei Alsterelfe

Schuhe
Gesehen bei Scarpovino



Shoes
~~diamonds~~
are a
girl's
best
friends



Rüschenbluse 29 Euro
Gesehen bei Alsterelife

Ledermini von One Green Elephant 69,50 Euro
Gesehen bei Looks4you

Stiefelette mit Nieten „Airstep“ 189,90 Euro
Gesehen bei Scarpovino





Shirt von Spanky 29,50 Euro
Schal aus Fellimitat von Betina Gawlista 89 Euro
Gesehen bei Looks4you

Lackleggings 14,90 Euro
Gesehen bei Alsterelfe

Schuhe
Gesehen bei Morrywoods

urban
wild
life

Blumen

Vergissmeinnicht



Für die Weihnachtszeit
nehmen wir gerne
Bestellungen Ihrer
floristischen Wünsche
entgegen

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8.30 - 18.30

Sa 8.30 - 16.00

So 10.00 - 12.00

24. Dez. 8.00 - 13.00

25. Dez. 10.00 - 12.00

24118 Kiel, Knooper Weg 153

T 0431 - 56 88 44

F 0431 - 579 16 69

W KLEINUNDFEIN

ANTHONY BOURDAIN

EIN BISSCHEN BLUTIG

NEUE GESTÄNDNISSE EINES KÜCHENCHEFS

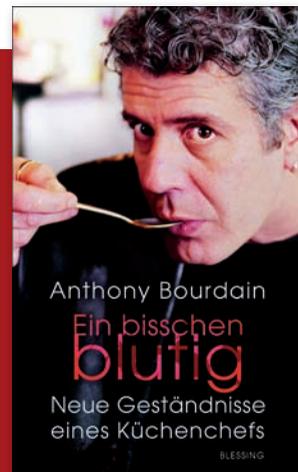
„Ein Buch wie ein Messer – scharf, kompromisslos und ein bisschen blutig“

Er führte ein Millionenpublikum hinter die Fassade der Nobel Cuisine – und zeigte uns die infernalischen Abgründe der Gastronomie. Seine Küche im legendären „Les Halles“ in New York City war von derselben Leidenschaft, Besessenheit und Kompromisslosigkeit durchströmt wie die Bücher, die ihn auch als Autor weltberühmt machten – allen voran »Geständnisse eines Küchenchefs«. Heute, ein Jahrzehnt später, sind ratgebende Starköche medienpräsenanter als schaumschlagende Politiker. Das Kochen ist vom Handwerk zum Hobby und schließlich zur Lifestyle-Rubrik mutiert – zur quotenheischen Wohlfühlberieselung.

In seinem neuen Buch rechnet Anthony Bourdain, geboren 1956 in New York, mit diesem „Imperium der Mittelmäßigkeit“ ab und erinnert daran, was in einer Küche fließen muss. Nicht Balsamicoreduktion, sondern Blut, Schweiß und Tränen. Mit 28 Jahren Berufserfahrung in den härtesten Küchen der Welt, der Zen-Weisheit eines Lebenskünstlers und dem ungetrübten Blick eines Outlaws gibt Bourdain schnörkellose Antworten auf brennende Fragen. Warum bezahlen die reichsten Menschen der Welt verlässlich Unsummen für den schlechtesten Fraß? Warum machen die renommiertesten Köche Werbung für den größten Schrott? Was muss jeder Mensch kochen können, um als mündiger Bürger durchzugehen? Anthony Bourdains Aufruf für eine neue Küche ist denkbar einfach: weniger Bullshit, mehr Genuss!

Gebunden, 400 Seiten, 19,95 Euro

Blessing Verlag



Anthony Bourdain

Ein bisschen
blutig

Neue Geständnisse
eines Küchenchefs

BLESSING

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

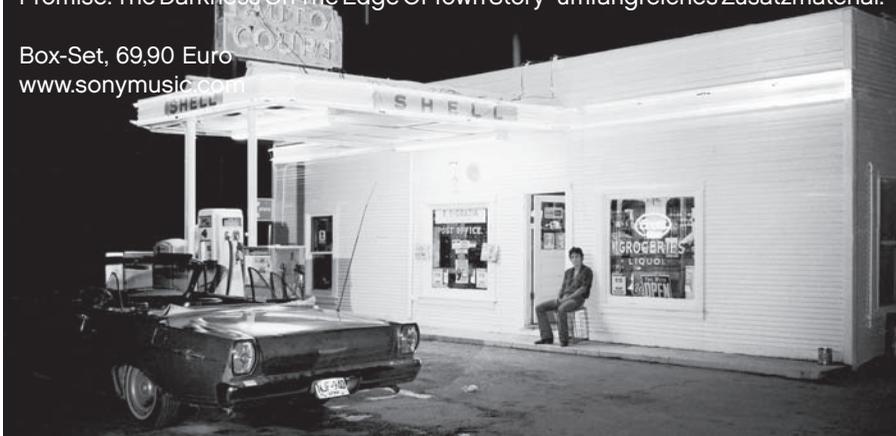
BRUCE SPRINGSTEEN THE PROMISE

Auf diese Veröffentlichung haben Springsteen-Fans weltweit seit Jahren gewartet: mit „The Promise: The Darkness On The Edge Of Town Story“ veröffentlicht der legendäre Sänger ein Box-Set, das die Entstehungsgeschichte des für viele wichtigsten Albums seiner Karriere dokumentiert: das 1978 erschienene „Darkness On The Edge Of Town“. Ohne Zweifel das spektakulärste Element der Veröffentlichung ist dabei das Doppelalbum „The Promise“, das 21 bis dato unveröffentlichte Aufnahmen enthält. Erstmals ist auch das Original-Album in digital remasterter Form erhältlich.

Insgesamt umfasst die „Deluxe“-Ausgabe sechs Stunden Filmmaterial (auf drei DVDs) und zwei Stunden Audiomaterial (auf drei CDs). Daneben umfasst „The Promise: The Darkness On The Edge Of Town Story“ umfangreiches Zusatzmaterial.

Box-Set, 69,90 Euro

www.sonymusic.com



HERBERT SECKLER STRANDKÜCHE

Die Originalrezepte der legendären Sansibar

Hier kommt keiner vorbei: Die Sansibar ist als der Sylter Promi-Treff Institution und auch dank kluger Markenführung weit über die Strände der Nordsee-Insel hinaus berühmt. Die Küche des Sansibar-Restaurants besticht durch authentische Gerichte: Die Rezepte sind nachkochbar, aber nicht unbedingt einfach – eben für echte Liebhaber. Erstmals steckt Herbert Seckler dieses einzigartige Lebens- und Genussgefühl in Buchform: Hobbyköche freuen sich über 60 verlockende Rezepte, die mit einem Schuss Glamour, Anekdoten von der Insel und dem Esprit der Sansibar verfeinert werden. Raffiniertes Fingerfood, tolle Kombinationen mit Fisch und Meeresfrüchten, verlockende Fleischgerichte, aber auch Klassiker wie Rinderfilet auf Rucola und die gebratenen Gambas mit Melassesauce fehlen nicht. Das Buch bringt das ursprüngliche Sylter Strandfeeling direkt in Ihren Teller.

Gebunden, 192 Seiten, mit Fotos von Nikolai Buroh
24,95 Euro
Verlag: Südwest



RALF HUSMANN VORSICHT VOR LEUTEN

Vom Autor von Stromberg

Genial tragikomisch und hoffnungslos lustig! Nett war gestern. Das Leben behandelt Lorenz Brahmkamp nicht gut – vielleicht als Quittung dafür, dass er es häufig mit der Wahrheit nicht so genau nimmt: Aber Lorenz ist nicht der Typ Sachbearbeiter, der sich das vom Leben gefallen lässt. Seine Frau hat ihn verlassen, also schreibt er ihr Drohgedichte, bei seinen Kollegen ist er unbeliebt und tut alles dafür, dass das so bleibt, sein Körper lässt ihn vermehrt im Stich, aber er wird keinesfalls mit Sport oder gesunder Ernährung gegensteuern.

Ausgerechnet jetzt trifft er auf den Selfmade-Millionär Alexander Schönleben. Der Mann ist das genaue Gegenteil von Lorenz: erfolgreich, fit, beliebt und sexuell voll ausgelastet. Weil Glück verdächtig ist, vermutet Lorenz automatisch, dass irgendwas mit diesem Schönleben nicht stimmt, und plötzlich steht der renitente Sachbearbeiter aus Osthofen vor einer Entscheidung, die sein Leben völlig auf den Kopf stellen kann ...

»Erst bei der Suche nach dem Lustigen im Erbärmlichen habe ich entdeckt, wie nah sich beides ist. Mir geht's darum, dass das Komische so nah neben dem Tragischen liegt wie sonst nur Ehepaare auf dem Friedhof.« Ralf Husmann

Ralf Husmann ist Autor von ›Stromberg‹, ›Dr. Psycho‹ und ›Der kleine Mann‹ sowie Kolumnist für ›KulturSPIEGEL‹ und ›Playboy‹. Er wurde mehrfach mit dem Deutschen Comedy-Preis, dem Deutschen Fernsehpreis sowie dem Grimme-Preis ausgezeichnet.

Gebunden, 279 Seiten, 16,95 Euro
Scherz Verlag



**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 -

Jedes Jahr werden weltweit über eine Million Kinder aus ihren Familien gerissen und verkauft. Als Drehscheibe des asiatischen Kinderhandels gilt Kalkutta. Kinderreiche Familien weit unterhalb der Armutsgrenze verkaufen dort ihre Kinder in dem Glauben an eine bessere Zukunft. Angestoßen durch die Dreharbeiten für einen Kurzspielfilm suchen der Hamburger Produzent Stefan Gieren und der Filmarchitekt Hans Zillmann jetzt Paten für Kinder in Kalkutta – für ein besseres Leben in der Heimat. Ein Verein soll gegründet werden. **woman**inthe**city** unterstützt dieses Projekt.

WIR HELFEN KINDERN Patenschaften statt Menschenhandel IN KALKUTTA

Es ist heiß. 30 Grad zeigt das Thermometer bereits am frühen Morgen, die Luftfeuchtigkeit ist schon jetzt fast unerträglich. Es ist Monsunzeit in Kalkutta, ein schwieriges Klima für einen Westeuropäer. Hans Zillmann streicht sich über die Stirn, nimmt seine Kamera und macht sich auf den Weg. Der Hamburger Filmarchitekt streift durch die Straßen der Metropole und saugt die Eindrücke in sich auf, hält sie mit seiner Leica auf einem 2 GB Speicherchip fest.

Noch nie hat ihn etwas so berührt wie die Bilder dieser Stadt, in der Armut und Zufriedenheit gleichermaßen existieren. Kinder, die auf den Straßen schlafen, Männer, die ihn trotz der Armut zum Tee einladen – einfach so, Frauen, die ihm offen in die Augen schauen. Auch drei Monate später, wenn Hans Zillmann schon längst wieder zurück in Deutschland sein wird und seinen Alltag lebt, werden ihn diese Bilder nicht mehr loslassen. Er will helfen. Und gründet darum zusammen mit seinem Freund und Kollegen Stefan Gieren einen Verein.

Rückblick: Im Frühsommer reist eine Gruppe Filmstudenten der Hamburg Media School nach Kalkutta. Es ist das erste Mal in der 20-jährigen Geschichte, dass ein Abschlussfilm außerhalb Europas gedreht werden soll. Gemeinsam mit den beiden deutschen Darstellern Wotan Wilke Möhring und Julia Richter so-

wie einem kleinen Kernteam, darunter auch Hans Zillmann, wollen sie eine bewegende Geschichte erzählen: von Menschenhandel und fragwürdigen Auslandsadoptionen – Alltag in Kalkutta.

„Wir jagen dem Geld hinterher und werden immer unzufriedener“

Allen Beteiligten ist schon vor der Reise klar: Der Film nach einem Drehbuch von Max Zähle und Florian Kuhn kann





nur hier wirklich authentisch gedreht werden. Die 11.000 Kilometer entfernte Stadt wirkt wie ein anderer Planet, beeindruckt alle. „Ich bin durch die ganze Welt gereist“, sagt Hans Zillmann. „Aber das war das Dramatischste und gleichzeitig Berührendste, was ich je gesehen habe.“

Zwischen den Dreharbeiten nimmt sich er immer wieder Zeit. Er lernt die Menschen mit den großen, braunen Augen, in denen er zu versinken droht, kennen. Den Fischmann, den Kohlenmann, Taxifahrer, Bäcker, Mütter und vor allem: Kinder. Sie sind überall.

Auf den Straßen, in kleinen Blechhütten, an den Bahngleisen. Sie spielen mit selbstgebastelten Bällen, mit Steinen und Stöcken. Zu essen gibt es nur wenig. Hin und wieder kommen Frauen vorbei, die den Kindern Schüsseln voller Reis auf den Boden stellen, den sie mit Händen gierig in die Mäuler stopfen. Gewaschen wird an der Hausecke. Dort gibt es einen Hahn, aus dem Kinder und Erwachsene das Wasser mit kleinen Bleheimern holen und sich über den Körper schütten. So werden auch gleichzeitig die Kleider gewaschen. Ihre einzige Kleidung ist die,



Engagieren sich für die Kinder in Kalkutta: Hans Zillmann (links) und Stefan Gieren.



die sie am Leib tragen.

„Und wir leben hier in unserem Überdruß, mit Waschmaschine und Geschirrspüler“, sagt Hans Zillmann und schüttelt den Kopf. Vielleicht liegt es an seinen drei Kindern, die heute schon lange erwachsen sind: „Ich kann nicht mehr wegsehen“, sagt Zillmann. „Ich glaube, das ist einfach das Mitgefühl, das man in sich trägt. Irgendwann kann man es nicht mehr zurückhalten.“ Am schlimmsten sei es gewesen, als er gar nicht mehr in

Kalkutta war. Schon am Flughafen habe ihn die Realität eingeholt. „Du kommst zurück in ein Leben, das du nicht mehr willst“, sagt Zillmann. „Immer jagen wir nur dem Geld hinterher, wollen mehr und immer noch mehr. Und werden immer unzufriedener.“ In Kalkutta habe er arme Menschen gesehen. Menschen, die weniger als nichts hätten. Aber Menschen, die zufrieden seien. Und die zusammenhielten. „Man ist dort offener und herzlicher als ich es jemals erlebt habe.“

Häufig wird dies ausgenutzt. Mit dem Versprechen, dem Kind eine gute Ausbildung zu ermöglichen, werden Eltern gedrängt, ihre Kinder zu verkaufen. Viele von ihnen werden als Kindersklaven gehandelt oder in Bordelle geschafft. Immer häufiger werden sie aus dem Ausland adoptiert.

„Lieber spielen sie am Bahngleis, als hier in einer Villa zu hocken“



Ein echtes Problembewusstsein fehlt vielen Paaren, die eine Adoption privat organisieren. Für sie ist es meist der letzte Weg, um sich den Kinderwunsch zu erfüllen. Schließlich muss ein adoptionswilliges Paar in Deutschland viele Hürden nehmen. Auf ein Kind, das eine Familie sucht, kommen hier etwa acht- bis zehnmal so viele adoptionswillige Paare. Sie weiten schon seit einigen Jahren ihre Kindersuche aufs Ausland aus. Und sie haben ihre Vorbilder: Sowohl Madonna als auch Ex-Bundeskanzler Gerhard Schröder hätten hier in Deutschland keine Chance mehr auf ein Adoptiv-Kind gehabt.

„Dabei sind die Kinder dort glücklich. Lieber spielen sie mit ihren Freunden



am Bahngleis, als dass sie aus ihrem Leben gerissen werden und irgendwo in Deutschland in einer Villa hocken“, ist sich Hans Zillmann sicher. Gemeinsam mit Stefan Gieren bereitet er die Gründung eines Vereins vor, der Patenschaften für Kinder vermitteln will. Einige prominente Hamburger

haben bereits ihre Unterstützung zugesagt. Gespräche mit den Konsulaten in Kalkutta und Hamburg wurden geführt. Organisationen wie „Terre des hommes“, die sich in der Region bereits engagieren und schon das Filmprojekt unterstützten, sollen mit ins Boot geholt werden. Mit der Gründung des Vereins ist die letzte Hürde genommen. „Wir hoffen auf breite Unterstützung von allen Seiten“, betont Zillmann.

Ziel ist, den Menschen vor Ort zu helfen. Zillmann und Gieren wollen mit ihrem Engagement zeigen, dass es viele Möglichkeiten gibt, bedürftigen Kindern in deren Heimat zu helfen. „Kalkutta ist zum Symbol für Armut geworden“, sagt Gieren. Für den 7. Dezember ist die Gründungsversammlung vorgesehen. Anschließend wird Hans Zillmann sich wieder in den Flieger setzen. Er will zurück. Nach Kalkutta. **Ilona Lütje** 

Wer den Verein unterstützen möchte, kann sich hier informieren: help@apatya.org

Um dem Ganzen eine persönliche Note zu geben, erhält jeder Pate ein Bild von seinem Patenkind. Geplant sind zudem Reisen nach Kalkutta und eine Ausstellung.



Der Film

In dem unbändigen Wunsch nach einem Kind reisen Leif und Sarah nach Kalkutta. Dort adoptieren sie ein indisches Waisenkind in dem Glauben, ihm eine bessere Perspektive bieten zu können. Kurz nach der Adoption verschwindet der vierjährige Raj spurlos. Die indische Polizei ist machtlos. Bei der Suche nach dem Jungen stößt Leif auf eine unangenehme Wahrheit: Raj hat leibliche Eltern, die ebenfalls nach ihm suchen, die Adoption war illegal. In Kalkutta haben die Dreharbeiten für viel Aufsehen gesorgt. Wann der Film gezeigt wird, steht noch nicht fest. Premiere wird voraussichtlich Ende Januar im Cinemaxx Dammtor sein.

DIE WARE „KIND“



Erstmals in der 20-jährigen Geschichte des Hamburger Filmstudiums hat ein Team seinen Abschlussfilm außerhalb Europas gedreht. Nach drei Monaten Arbeit in Kalkutta hat das Team einen bewegenden Kurzfilm über Menschenhandel und Auslandsadoptionen geschaffen – nach einem Drehbuch von Florian Kuhn. **womaninthecity** sprach mit dem Regisseur Max Zähle und dem Produzenten Stefan Gieren.

womaninthecity: Was berührt dich an diesem Thema?

Stefan Gieren: Wir Deutsche gehen so oft davon aus, dass es bei uns besser ist, als in den Ländern, die wir als arm ansehen. Dabei ist es nicht das Bruttoinlandsprodukt, das ein Land lebenswert macht – es sind doch immer noch die Menschen. Wenn Europäer hier nach Kalkutta kommen, um einem Kind mit einer Adoption „ein besseres Leben zu ermöglichen“, dann zeugt das von einer Arroganz, die uns schlecht steht. Man kann die Perspektiven von Kindern auch verändern, ohne sie aus ihrem kulturellen Kontext zu reißen. Der Film kann dafür hoffentlich ein Bewusstsein schaffen.

Wie kommen die Menschenhändler an Kinder?

Max Zähle: Da gibt es unterschiedliche Wege. Der „klassische“ Weg beschreibt falsche Versprechungen und Bezahlungen der Eltern. Sie glauben, dass ihre Kinder eine Ausbildung bekommen und ver-

lieren sie so an die Kinderprostitution, Kinderarbeit oder eben auch an Adoptionen von „reichen“ Westlern. Ein kleiner Prozentsatz wird entführt und verschleppt. Es gibt Waisenhäuser, die Entführungen und Entwendungen in Auftrag geben. Wo Nachfrage herrscht, gibt es auch ein Angebot. Die Ware „Kind“ muss beschafft werden.

Wie willst Du den Zuschauer aus diesem Film entlassen?

Max Zähle: Die große Frage ist ja: Hat man das Recht auf ein Kind, oder muss man, so schlimm es auch ist, sich dem Schicksal beugen, kinderlos zu bleiben? Der Film soll keine Antworten geben, sondern die Frage aufwerfen: Was ist richtig, was ist falsch? Die Antwort bleibt subjektiv.

Wie geht es jetzt weiter?

Stefan Gieren: Angestoßen durch unseren Dreh haben zwei Reporter weiterrecher-

chiert. Sie wollten überprüfen, ob diese Praktiken in Kalkutta tatsächlich verbreitet sind. Die Reporter sind leider fündig geworden, und ihre Rechercheergebnisse sorgen nun in Indien für großen Aufruhr. Mindestens ein Waisenhaus muss voraussichtlich schließen. Politiker werden heftig angegriffen und das gesamte System der Adoptionskontrolle als korrupt entlarvt und in Frage gestellt. Obwohl sich damit für uns die Idee hinter unserem Film – auf eine rechtlichen Grauzone aufmerksam zu machen, der die Tür für Kinderhandel öffnet – erfüllt, sind wir als Macher dieses Films tief betroffen. Darum wollen wir weiter aktiv bleiben und uns über den neuen Verein für eine adäquate Gesetzgebung in solchen Adoptionsländern einsetzen und ganz konkret dafür zu sorgen, dass den bedürftigen Kindern in Kalkutta innerhalb ihres sozialen Kontexts – in den Vierteln, in denen sie aufgewachsen sind – geholfen werden kann.

DEZEMBER-HOROSKOP



Widder (21.3. - 20.4.)

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf Sie Fortschritte in allen Anliegen machen, die Ihren aktiven Einsatz erfordern. Verringern Sie Ihr Tempo dennoch, damit Sie länger durchhalten. Wenn Sie Ihre Vorhaben richtig koordinieren, läuft alles wie am Schnürchen. Es können sich sogar Wünsche erfüllen, von denen Sie bisher glaubten, sie wären kaum zu verwirklichen.



Stier (21.4. - 20.5.)

Sie sollten nicht unbedingt noch länger darauf warten, dass sich irgend etwas von selbst ergibt. Eröffnen sich neue berufliche Perspektiven, greifen Sie lieber zu, bevor andere es tun. Auch für die Liebe stehen Ihre Sterne günstig: Was als harmloses Gespräch beginnt, kann sich schnell zu einem spannenden Flirt entwickeln. Vermeiden Sie Gegenargumente, wenn Sie Komplimente erhalten.



Zwillinge (21.5. - 21.6.)

Diese Zeit steht für Sie im Zeichen gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Sie können Anliegen regeln, für die Ihnen vor kurzem noch die Energie fehlte, und ganz nebenbei noch Spannungen zwischen sich und anderen bereinigen. Planen und Ordnen fällt Ihnen allerdings leichter als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht sollten Sie dieser gerade deshalb etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.



Krebs (22.6. - 22.7.)

Vorsicht, wenn Sie über jemanden urteilen müssen. Ihnen fehlen Informationen, um die Situation richtig einzuschätzen. Behalten Sie Ihre Meinung lieber für sich, wenn Sie an einer Sache ohnehin nichts ändern können. Lassen Sie sich aber von der Liebe nicht überraschen, sondern planen Sie selbst die nächsten Schritte. Jemand wartet schon länger auf Ihren Einsatz. Wo bleibt der?



Löwe (23.7. - 23.8.)

Sie verfügen über genügend Kraft und Entschlossenheit, Ihre Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreichen Sie sogar mehr als in der Gruppe. Falls Sie die Dinge zu sehr 'aus dem Kopf heraus' betrachten, sollten Sie allerdings mehr auf Ihre Intuition hören. Sonst könnten Sie in der Liebe eine wirklich gute Chance verpassen.



Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Bewahren Sie Geduld und nutzen die Zeit für sich. Einige Angelegenheiten, die Ihnen in der ersten Monatshälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten wie von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Auch die Zusammenarbeit könnte mal wieder belebt werden. Der ganze Monat ist günstig für Kurztripp, Besuche, Gespräche und Verhandlungen.



Waage (24.9. - 22.10.)

Die Versuchung mag naheliegen, sich auf das nächstbeste Ziel zu stürzen. Klären Sie lieber zunächst, worum es Ihnen wirklich geht. Handeln Sie beruflich auf eigene Faust, könnten Sie wichtige Argumente übersehen. Finger weg von Traumpartnern, die bereits gebunden sind. Träumen Sie lieber weiter. Und wenn man sich gegen Ende des Monats wegen eines freundschaftlichen Rates an Sie wendet, braucht dahinter nicht gleich mehr zu stecken.



Skorpion (23.10. - 22.11.)

Die Zeit ist günstig für eine Klärung sowohl Ihrer Partnerschaft als auch Ihrer Finanzen. In beiden Bereichen kann es leichter als seit langem zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen. Im Beruf sucht man Ihre Unterstützung. Das schmeichelt Ihnen. Aber die damit verbundenen Mehraufgaben sind nicht unerheblich. Und wer weiß, ob überhaupt etwas für Sie dabei herauspringt.



Schütze (23.11. - 21.12.)

Wollen Sie jemanden von sich begeistern? Ihre Sterne unterstützen Sie! Ob mit oder ohne Partner, ob allein oder in der Gruppe: Sie fühlen sich gut, so wie Sie sind. Jemand ist davon beeindruckt. Beruflich sind Sie dazu aufgefordert, Ihren Standpunkt darzustellen. Setzen Sie sich ruhig etwas mehr für Ihre Sache ein. Denn es sieht nicht so aus, als ob Vorgesetzte jetzt von selbst auf Sie aufmerksam werden.



Steinbock (22.12. - 20.1.)

Herzensangelegenheiten verlaufen stabil, aber nicht besonders aufregend. Wenn es in der Beziehung ruhig zugeht, können Sie natürlich für Abwechslung sorgen. Aber warum genießen Sie das nicht einfach? Ihre körperlichen Kräfte sind leider etwas angeschlagen. Akzeptieren Sie, dass auch Ihrem Leistungsvermögen Grenzen gesetzt sind. Beruflichen Stress sollten Sie daher lieber auf ein Minimum reduzieren.



Wassermann (21.1. - 19.2.)

Ihre soziale Ader schlägt durch. Kümmern Sie sich aber nicht nur um die Probleme anderer. Wenn Sie Ihre eigenen Wünsche überhören, wird Ihre Unruhe nicht gerade nachlassen. Ihre Energiereserven sind nicht gerade unbegrenzt. Lassen Sie sich also nicht mehr Arbeit aufs Auge drücken als vereinbart war. Am Ende könnte man nämlich Ihre Kompetenz in Frage stellen.



Fische (20.2. - 20.3.)

Sie sind kompromissbereit, und andere wissen das durchaus zu schätzen. Ihr momentaner Idealismus mag für Liebesangelegenheiten förderlich sein - für konkrete praktische Vorhaben bestimmt nicht. Unzufrieden mit Ihrer momentanen Situation, sollten Sie großartige neue Ideen, die Ihnen ungeahnte neue Möglichkeiten eröffnen, nicht unbedingt zu ernst nehmen.

Neu in woman in the city
Hochzeitstipps von den Glückssagenten!
Sendet Eure Fragen an die Redaktion
unter hilfe@gluecksagenten.de



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

Wie können wir Sie bei Ihrer Hochzeit unterstützen?

- Entwicklung Ihres individuellen Hochzeitsthemas
- Glück* bis Glück*** Rundum-Organisation
- Gestaltung Ihrer Weltlichen Trauzeremonie
- Einrichten Ihrer persönlichen Wedding-Website
- Planungs-Workshops
- oder was immer Ihnen zu Ihrem Glück fehlt...

anja kellersmann . habichtstraße 41 . 22305 hamburg
www.gluecksagenten.de . einsatz@gluecksagenten.de
telefon 040 – 611 35 400 . mobil 0160 – 9011 9200

ES GIBT MEHR IM LEBEN ALS EINEN VOLVO. ES GIBT 1000 NÜTZLICHE DINGE, DIE MAN MIT EINEM KOMBI MACHEN KANN. UND NOCH VIELE MEHR, DIE EINFACH NUR SPASS BRINGEN. DESHALB FAHREN SIE DEN SPORTKOMBI MIT ANTI-BRAV-SYSTEM.



ABB. ZEIGT SONDERAUSSTATTUNG.

DER NEUE VOLVO V60. AB 28.000,- EUR.

Volvo. for life 

DYNAMIK, DESIGN, FLEXIBILITÄT UND INNOVATIVSTE SICHERHEITSTECHNIK – DER VOLVO V60 DEFINIERT ALS SPORTKOMBI VIELES NEU. ERFAHREN SIE, WAS DER NEUE VOLVO V60 DER KONKURRENZ VORAUSS HAT, UND LERNEN SIE SEINE VORZÜGE BEI EINER TESTFAHRT KENNEN. **JETZT BEI UNS.**

Kraftstoffverbrauch kombiniert von 5,4 l/100km - 8,3 l/100km. CO₂-Emissionen kombiniert von 144 g/km - 194 g/km. Die Angaben wurden ermittelt nach den vorgeschriebenen Messverfahren (VO/715/2007/EWG).

HUGO PFOHE

KIEL
Suchskrug 2
(0431) 54 63 00

OLDENBURG
Am Voßberg 7
(04361) 90 96 0

Foto by Kipling Phillips
 Model: Helena @MegaModels
 Hair&MakeUp: Manuela Kopp
 Styling: Styling-Deluxe



www.styling-deluxe.com

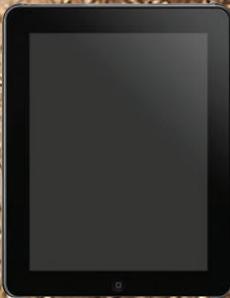
Deluxe loves... ...Christmas



Für die Kleinsten
 Sir Teddy – der Wohltäter
 des MAC Kids Helping Kids
 Programmes. Sämtliche
 Verkaufserlöse unterstützen
 weltweit Kinder, die von HIV/
 AIDS betroffen sind.
[MAC-Store im Alsterhaus](#)
 22 Euro



Für den Mann
 Lean Loungestuhl
 massive Eiche, geölt
 oder schwarz lackiert
[LYS Showroom](#)
 Eppendorfer Weg 8, Hamburg
www.lys-vintage.com
 999 Euro



Für die liebste Kollegin
 iPad Case
[ANITA HASS](#)
 Eppendorfer Landstraße 60, Hamburg
www.anitahass.de
 35 Euro

EROTIK IN THE CITY



Erleben Sie einen Abend mit Spaß, Spannung
 und den besten Freundinnen. Bei Ihnen zu
 Hause entstehen in lockerer, intimer
 Atmosphäre bei einem Glas Prosecco
 wunderschöne, erotische Aufnahmen. Zu Ihrer
 Foto-Party bringen wir ein professionelles
 Fotostudio mit. Sie laden Ihre besten
 Freundinnen ein und los gehts...

Infos & Anmeldung: 
 Myriam Bodtke
 Tel. 04349-8142, info@kmb-promotion.de

FÜR NUR 69 €
 pro Person
 CD.inkl. Bildnutzungsrechte

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

AUF DER DONAUin den Frühling

womaninthecity-Leserreise auf der »A-ROSA MIA«

Gemeinsam mit Bettina Zwickler vom Reisebüro Passage-Kontor Kapt. P. Henssel in Schwentinental bei Kiel, die seit Jahren innovative Gruppen- und Eventreisen organisiert, haben wir schnell

das passende Ambiente und Konzept für unser Vorhaben gefunden – die A-ROSA MIA, beliebtestes Flusskreuzfahrtschiff des Jahres 2010!

Vom 11.-15. März 2011 werden wir ge-



meinsam unterwegs sein und Land und Leute entlang der Donau von Passau nach Wien und Linz erkunden.

Leistungen der einmaligen Eventreise:

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

WOMAN AN BORD

Wie entsteht ein Magazin? Dies und mehr wird in den Themenworkshops an Bord mit den Redakteuren, Stylisten, Models und Fotografen der **woman**inthecity besprochen und hautnah erlebt. »Wir sind gespannt, welche Wunschthemen, Ideen und Fragen unsere Leserinnen haben«, so der Kieler Herausgeber Dietmar Wagner, der die Reise genauso begleiten wird wie seine Chefredakteurs-Kollegin Ilona Lütje, die die Hamburger Ausgabe herausgibt. »Vielleicht findet sich ja auch ein neues **woman**inthecity-Gesicht, ein neuer Redakteur oder Fotograf auf dieser Reise«, so der Chefredakteur. Neben all den kreativen Workshops rund um die Entstehung der aktuellen **woman**inthecity-Ausgabe sollen aber Entspannung, Wellness und Spaß nicht zu kurz kommen und Männer und Frauen gleichermaßen ansprechen. Wie wäre es mit Cocktail-Shaken? Mixen und probieren Sie gemeinsam mit dem Bar-Chef fruchtige und spritzige Cocktails. Oder haben Sie schon einmal eine Weindegustation mitgemacht? Demeter, biodynamischer Weinanbau, Barriques oder Trinkreife – was bedeutet das eigentlich alles? Lassen Sie sich in die Welt der Weine entführen und vergleichen Sie edle Tropfen in geselliger Runde.

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

1 exklusiver Workshop nach Wahl:

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

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

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

PASSAGE-KONTOR
KAPITÄN P. HENSEL

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



Oder Sie lassen im SPA-Bereich Ihren Hauttyp bestimmen und genießen im Anschluss eine entspannende Handmassage. »Alles ist möglich – nichts muss! Hauptsache, Sie lassen es sich gut gehen! Das ist meine einzige Bedingung an Sie«, sagt Bettina Zwickler und fügt seufzend hinzu: »Diese Reise wäre mein persönlicher Weihnachtswunsch! Vielleicht erfährt ja mein Mann davon... Oder besser noch: Ich schenke sie mir gleich selbst!«

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

Am ersten und zweiten Tag unserer gemeinsamen Eventreise dürfen wir eine



Auch Models und Stylisten lassen sich hinter die Kulissen blicken.

der schönsten Städte Europas erleben: Wien. Wer die Stadt auf eigene Faust erkunden möchte, hat dazu reichlich Gelegenheit: Wir liegen über Nacht in Wien. Auf einen Entdeckungsrundgang in Linz, der Kulturhauptstadt Europas von 2009, laden wir Sie am 4. Tag ein. Gemeinsam mit einem Experten erkunden wir die drittgrößte Stadt Österreichs. Vielleicht entsteht hierbei das Siegerbild des Fotowettbewerbs dieser Reise...?

REDAKTEUR FÜR EINEN TAG

Grundsätzlich können Sie auch außerhalb der Workshops allen Mitarbeitern der **womaninthecity** bei der Arbeit über die Schulter schauen, mit uns recherchieren, einen eigenen Artikel verfassen oder auf Motivsuche für die interessantesten Fotos der nächsten Ausgabe gehen. Landschaften zum Anfassen, Liegeplätze in großen Städten oder verträumten Ortschaften, vieles entdecken, aber das Zuhause immer dabei haben: A-ROSA steht nicht nur für Qualität und hohen Standard, sondern auch für das Außergewöhnliche, für neue Wege und damit für Einmaliges auf Europas Flüssen. Warum wir uns bei unserer Eventreise für ein A-ROSA Flusskreuzfahrtschiff entschieden haben, liegt klar auf der Hand: Immer nur das Beste für unsere Leserinnen und Leser!



Unterwegs Kiel

Ihr Spezialist für Reiseausrüstung

Andreas - Gayk - Str. 23-25
0431 - 99 040 955
www.unterwegs-Kiel.de

Wir – das **womaninthecity**-Team aus Kiel und Hamburg und Bettina Zwickler – freuen uns schon heute auf die gemeinsame Reise, die auch an Bord noch die eine oder andere Überraschung parat hält. Aber da wollen wir noch nicht zuviel verraten :)

Lassen Sie sich diese exklusive Leserreise nicht entgehen!

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

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

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

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

Burnout

Burnout. Immer mehr Menschen erkranken daran. Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein. Stress auf der Arbeit, Beziehungsprobleme, Probleme mit den Eltern. Fakt ist, die Personen fühlen sich ausgepowert und manchmal auch nicht verstanden. Wer ist betroffen? Welche Wege gibt es aus der Krise? womaninthecity sprach mit Betroffenen und mit Menschen, die wieder aus dem Tief heraushelfen.

Daniel, Journalist, 42 Jahre:

„Ich war kurz davor, DURCHZUBRECHEN“

Das größte Problem war diese unfassbare Antriebslosigkeit, ich saß am Schreibtisch und machte nichts“, so beschreibt Daniel seine Symptome. Es gab Stunden die damit vergingen, dass er auf den leeren Bildschirm seines Computers starrte.

Ihm war damals fast alles zu schwer, jeder Artikel, den der freiberufliche Journalist schrieb, war eine Quälerei. „Wofür ich sonst eine halbe Stunde brauchte, zog sich über Tage.“ Und vieles blieb liegen: Rechnungen, Mahnungen, böse Briefe vom Finanzamt. Bis der Gerichtsvollzieher vor der Tür stand. „Ich konnte mich immer erst aufraffen etwas zu erledigen, wenn es fast zu spät war. Und ich sah mich selbst von außen, wie ich ohne Energie dasaß. Das war ein ganz furchtbares Gefühl.“

Vordergründiger Auslöser war der Rausschmiss aus seiner Firma und die anschließende Arbeitslosigkeit. „Aber wenn ich ganz ehrlich bin, begann das schon ein oder zwei Jahre früher“. Es seien die Phasen, Löcher in die Luft zu gucken, die ihn selbst zunehmend erschreckten und auch mutlos machten. In

einer Schraube nach unten ging es talwärts, bis er beruflich einen Termin bei Peter Fahrenkrog hatte. Das Thema war Hypnose. Peter Fahrenkrog bietet dies in seiner Praxis in Kiel an, um Menschen von Ängsten, zu vielen Pfunden oder Zigaretten zu befreien. Bei Daniel bewirkte es etwas anderes. „Es ging bei ihm darum, die eigene Energie wieder zu fühlen“, erklärt der gelernte Physiotherapeut. Mit Atemtechnik und Meditations- und Konzentrationsübungen begann er die Energietanks wieder zu füllen. Im Mittelpunkt steht bei ihm die Konzentration auf das Unterbewusstsein. „Wer zu sich selbst kommt, merkt, dass jederzeit genug Kraft vorhanden ist.“ Es sei eine Entdeckungsreise zum Ich, „um wirklich sich selbst zu vertrauen“. Und es wirkte schnell. „Ich war wie ausgewechselt, nach und nach verließen mich alle Selbstzweifel, die mich so blockiert hatten. Ich war voller Energie.“ Das tägliche Arbeitspensum steigerte sich messbar und noch ein Effekt fiel schnell auf. Daniels Laune besser-

te sich von Tag zu Tag, „ich fing an mit der Kassiererin im Supermarkt zu scherzen, das hatte ich Jahre nicht mehr getan“. Auch mit der Familie ging Daniel pflegerischer um. „Ich war manchmal aufbrausend, das war wie weggewischt.“ Seine alte Gelassenheit und Selbstvertrauen kehrten zurück „und mein Lachen. Ich bin froh das hinter mir gelassen zu haben, ich glaube ich war kurz davor, völlig durchzubrechen“. **Dietmar Wagner** 

Peter Fahrenkrog

Tel: +49 431 68 45 45

www.erfolgshypnose-kiel.de





PERSONALLÖSUNGEN

**PERSONALVERMITTLUNG
(KEINE ZEITARBEIT)**

HEADHUNTING

SCHULUNGEN

SEMINARE

**COACHING
& Hypnosecoaching**

WEGFINDUNG

BLOCKADEN, ÄNGSTE

KRAFTLOSIGKEIT

VERSAGENSÄNGSTE

BURNOUT, ETC.



Stefan Kogel

JUNGFERNSTIEG 34, 24116 KIEL
0431 - 663 12 76, WWW.GN2-KIEL.DE

**SIE HABEN EIN PROBLEM,
ZUSAMMEN FINDEN WIR
DIE LÖSUNG.**

Katharina (36), Bankerin:

Nur noch
LEERE



Ihre Mutter weint. „Ich habe Angst“, sagt sie. „Musst du nicht“, sage ich am Telefon. „Wir schaffen das. Gemeinsam.“ Als ich auflege, habe auch ich Angst. Meine beste Freundin ist zusammen gebrochen. Mit 35. Und mit einem Burn Out.

Burn Out, jahrelang war das für mich nur ein Hype. Und weit weg. Die Profi-Fußballer Sebastian Deisler und Jan Šimák, der Skispringer Sven Hannawald. Miriam Meckel: Die Lebensgefährtin von Anne Will hat ein Buch geschrieben. „Brief an mein Leben – Erfahrungen mit einem Burnout“.

Doch plötzlich häuften sich die Fälle in nächster Nähe. Meine Jugendliebe. Malermeister. Selbstständig. 6 Monate lang war er in einer Tagesklinik für eine herkömmliche Psychotherapie, kehrt langsam wieder in sein Leben zurück.

Eine Ex-Kollegin, ebenfalls Journalistin. Kämpft sich in Zeiten von Outsourcing, sinkenden Honoraren und steigenden Anforderungen als Freie von Auftrag zu Auftrag und bricht eines Tages total zusammen.

Und dann: Meine Freundin. Alleinerziehend. In leitender Position bei einer großen deutschen Bank in Hamburg. Ständig steigender Erfolgsdruck. Was zählt, sind Zahlen. Wer erfolgreich sein will, muss funktionieren. Auch mal das Gewissen beiseite schieben. Nebenbei: Auf die Uhr gucken. Um 5 müssen die Kinder abgeholt werden, der letzte Kunde hat sich verspätet. Der Chef will auch noch was bereden. Soll ich sagen, dass ich nach Hause muss? Wird nicht erwartet, dass der Job ganz vorn steht? Was bleibt, ist eine ständige Zerrissenheit zwischen Job und Kindern. An Schlaf ist seit Wochen nicht mehr zu denken. Die Gedanken rasen. Ich bin doch kein Versager! Ich habe keine Probleme! Alles ist gut! Weitermachen. Und plötzlich: Nichts geht mehr.

Ist das Hier und Heute Schuld an solchen Geschichten? In der Krise haben Depressionen offenbar Konjunktur. Laut

einer repräsentativen Studie des BKK Bundesverbandes stehen psychische Erkrankungen heute mit 10 Prozent aller Krankentage auf dem vierten Platz. Vor rund 30 Jahren tauchten sie in den Gesundheitsstatistiken kaum auf (1976 waren es nur 2%).

Meine Freundin ist jetzt seit 6 Wochen krank gemeldet. Was ihr hilft: Der Austausch mit Betroffenen. Und der Rückhalt ihrer Familie, zu der auch ich nach mehr als 30 Jahren zähle. „Ich bin zurzeit ein wenig nah am Wasser gebaut“, sagt sie entschuldigend und wischt eine Träne weg. Warum sie weint, weiß sie meist gar nicht. Jetzt sucht sie nach der Ursache. Doch die Ruhe macht auch Angst. Da, wo Leistungsdruck und Arbeit regierten, ist nur noch Leere. Bislang lief sie immer auf Hochtouren. Handy, PC, ständige Erreichbarkeit. Von vielen

Chefs wird das erwartet. Die Trennung von Job und Privatem klappt so selten. Der Verband der Betriebsärzte macht dar-

um auch eine radikal veränderte und beschleunigte Arbeitswelt dafür verantwortlich. Im Januar will sie wieder anfangen zu arbeiten. Gegen den Rat ihres Hausarztes. Doch zu groß ist die Angst, den Job zu verlieren.

Laut Wikipedia ist ein Burnout-Syndrom ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, das als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden kann, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

Ein langer Satz. Für meine Freundin ist es nur eines: Ein Alptraum. Aus diesem will ich ihr gern helfen. Doch wie, das kann mir niemand sagen. Gestern hat sie wieder geweint. Als ich sie fragte, ob wir zusammen in die Sonne fahren. Alles hinter uns lassen. „Das ist gut“, sagte ihre Mutter nur und lächelte. „Dass wir uns haben.“ **Ilona Lütje**

Ist das Hier und Heute Schuld?



Mit Qigong zu Ruhe und Gelassenheit

Annett Schmidt-Bleyl ist Qigong-Lehrerin, sie hat sich vor 15 Jahren auf diesen Weg gemacht – „durchaus zunächst nur für mich, ich musste zu mir selbst finden“. Sehr schnell aber merkte sie, wie sie anderen mit den Methoden dieser chinesischen Lehre helfen konnte. Inzwischen bietet sie seit Jahren Kurse an, „die meinen Patienten wirklich helfen“, so die 49-Jährige aus Strande bei Kiel. Zu ihnen gehören neben Burnout-Betroffenen auch Krebs- oder MS-kranke Menschen. „Viele Krankheiten wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Herz- und Kreislaufprobleme sowie zu hoher Blutdruck gehen mit Stress einher oder haben darin sogar Ursache oder Auslöser, Qigong hilft Stress erheblich abzubauen.“

Im Mittelpunkt ihrer Kurse stehen Bewegungs- und Atmungsübungen „um runterzufahren“. Zur Praxis gehören außerdem Konzentrations- und Meditationsmethoden. Die innere Mitte finden, ist Kern der Übungen. Während der bewegten Übungen stellt sich von ganz allein ein meditativer Zustand ein. „In unserer Welt schaffen es nur wenige Menschen mal wirklich zur Ruhe zu kommen, meine Übungen helfen dabei.“ Auch hier gelinge es Ängste und Selbstzweifel zu überwinden. „Wer sich selbst findet, hat auch wieder Vertrauen zu sich“, so Schmidt-Bleyl.

Annett Schmidt-Bleyl

Tel: +4943 4914 08 | annettschmidt-bleyl@t-online.de | www.schmidt-bleyl.de

Qi (wie „tchi“ ausgesprochen, im Japanischen „ki“) steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum. Der Begriff umfasst viele Ausprägungsformen und Wirkungsweisen. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeu-

tet einerseits „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Somit kann man Qigong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder auch als „Fähigkeit, Können, mit Qi umzugehen, es zu nutzen“.

Die Praxis des Qigong soll die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.

CLUSTER-THERAPIE: WENN DAS BLUT MIT UNS SPRICHT

Maike Blohm (56) ist Heilpraktikerin in Winterhude und betreut immer häufiger Burnout-Patienten im Heilungsprozess.

womanintheicity: *Wissen deine Patienten, dass sie einen Burnout haben, oder wird das erst während der Behandlung klar?*

Maike Blohm: Das Burnout Syndrom kommt in der Regel schleichend um die Ecke. Kleinere Anzeichen werden häufig beiseite geschoben – es geht ja noch – und ich muss ja durchhalten... Bis dann gar nichts mehr geht.

womanintheicity *Wie genau kannst Du den Betroffenen helfen?*

Maike Blohm: Bei der Cluster Therapie, mit der ich unter anderem arbeite, besteht die Möglichkeit, anhand einiger eigener Blutstropfen, die ausgewertet werden, hinter die Kulissen zu schauen. Die Therapie kann innere Prozesse und Ungleichgewichte aufdecken – seelischer (Ängste, Stressauslöser und ähnliches) und körperlicher Art (Zähne, Hormonsysteme, Viren, Bakterien). Über die Diagnose durch das eigene Blut komme ich schnell an die Grundursachen, da durch das Ergebnis Antworten und Zusammenhänge klarer werden können, die ansonsten vielleicht im Verborgenen geblieben wären. Eine große Hilfe sind auch die individuellen und speziellen Clusterheilmittel.

womanintheicity: *Wie lange dauert eine Therapie??*

Maike Blohm: Von der Blutentnahme bis zur Mittelgabe inklusive der Besprechungen der Auswertung dauert es etwa zwei Wochen. Die entsprechenden Mittel halten zwei bis drei Monate. In dieser Zeit kommt in der Regel eine Menge in Bewegung. Danach kann dann geschaut werden, ob Kontrollen nötig sind.



womanintheicity: *Ist eine Cluster Therapie als Ergänzung zu einer herkömmlichen Therapie zu sehen, oder als Ersatz?*

Maike Blohm: Sie kann sowohl als alleinige Therapieform angewendet werden und ist aber auch gut mit allen anderen Therapieformen kombinierbar. Auch verordnete Medikamente können weiterhin eingenommen werden.

Naturheilpraxis Maike Blohm

Tel: +4940.28578908 | info@naturheilpraxis-maikeblohm.de
www.naturheilpraxis-maikeblohm.de

GRÜNKOHL AUFLAUF

DER KLASSIKER DES WINTERS EINMAL GANZ ANDERS

Grünkohl mit Käse? Das geht gar nicht? Oh doch. Denn der Winterklassiker eignet sich perfekt für einen Auflauf. Dieses Rezept ist bestens geeignet bei Appetit auf Grünkohl ohne das volle Grünkohl-Programm und den obligaten riesigen Mengen von Fleisch. Es eignet sich daher sehr gut für eine kleine Personenzahl und lässt sich auch prima vorbereiten, wenn Gäste kommen.

Zutaten

500 g gekochte Pellkartoffeln
500 g Grünkohl (alternativ
1 Glas/Dose gerupften
Grünkohl)
¼ l Fleischbrühe (instant)
10 g Butter/Margarine
200 g ger. mittelalter Gouda
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Kochwürste (Mettenden)
250 g Schlagsahne

Und so wird's gemacht: Kartoffeln mit Schale kochen und pellen. Frischen Grünkohl putzen, gründlich waschen, 2-3 Min. in kochendem Wasser blanchieren, in einem Sieb. abtropfen lassen; anschl. 10 Min. in Fleischbrühe garen.
Alternativ: Grünkohl aus dem Glas 10 Min in der Fleischbrühe garen.

Im Sieb abtropfen lassen, dabei die Gemüsebrühe auffangen. Diese mit Sahne verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Eine hitzebeständige Auflaufform ausfetten. Grünkohl abwechselnd mit Kartoffeln und in Scheiben geschnittener Kochwurst streifenweise schichten. Restliche Kartoffeln und Wurstscheiben obenauf legen.

Brühe-Sahne-Mischung darüber gießen und mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad oder 180 Grad Umluft zugedeckt 30 Min. garen. Abdeckung entfernen und noch weitere 15 - 20 Min. offen backen lassen

Guten Appetit



Die idyllische Lage und das stilvolle Ambiente des Landgasthofes Arp laden zum Wohlfühlen ein. Wir sind mit Leib und Seele der perfekte Gastgeber für Ihr Familienfest, Ihre Hochzeit oder Ihr Jubiläum. Die Küchenchefin Petra Arp zaubert nach alten Rezepten die leckersten Gerichte für 20 bis 120 Personen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Landgasthof Arp



Öffnungszeiten: Mo. + Di. Ruhetag
Mi. - Sa. ab 17.00 Uhr · So. ab 11.00 Uhr

Mühlenberg 1 · 24214 Bornstein · Telefon 04346 / 8791
Film unter www.landgasthof-arp.de

DER STIMMENMACHER

Social Entrepreneur: Mit voice-choice will Michael Stoss Menschen auf der ganzen Welt helfen



Michael Stoss

Kuala Lumpur. Michael Stoss sitzt tausende Kilometer entfernt von Deutschland in seinem schicken Büro eines großen deutschen Automobilherstellers, für den er in Malaysia die Produktplanung übernommen hat, und hat Sehnsucht. Am Wochenende wird er wieder in Deutschland anrufen. Und mit dem vierjährigen Tom sprechen. Er vermisst seinen Ziehsohn. Zu Hause hat er ihm jeden Abend vorgelesen. Diese Vertrautheit, sie fehlt beiden. Die Idee kam „aus dem Bauch heraus“: Ein Teddy soll Tom vorlesen. Mit Michaels Stimme. Darum hat der 41-Jährige eine Stimm- und Sprachkommunikationssoftware entwickelt. Aktuell ist voice-choice für verschiedene Awards nominiert.

Ich lebe diese Idee, seit ich wieder zurück in Deutschland bin“, sagt Michael Stoss mit kräftiger Stimme. „Das ist mein Lebenswerk, dafür habe ich viel aufgegeben.“ Zum Beispiel seine gut bezahlte Stelle in Malaysia. Nach zehn Jahren bei einem großen Konzern kündigte der Wirtschaftsingenieur Ende 2007 seinen unbefristeten Arbeitsvertrag und entschied sich aus Überzeugung für eine ungewisse Zukunft.

Die Idee ist schnell erklärt: Der Opa aus Berlin möchte seinem Enkel aus Hamburg ein persönliches Hörbuch schenken. Auf dem Internetportal von voice-choice kann der Großvater eine kurze eigene Audiodatei einsprechen. Das gewählte Hörbuch wird dann so konvertiert, als habe der Großvater das Buch selbst vorgelesen.

Um diese Idee zu entwickeln, setzte Michael Stoss sich 2008 mit der TU Dresden in Verbindung. Deren Institut für Akustik und Sprachkommunikation gilt in Deutschland als Vorreiter im Bereich der Sprachtechnologie. Schon seit 2004 beschäftigt man sich dort mit Stimmkonvertierungstechnologien.

„An einer zielgerichteten, quasinatürlichen Stimmkonvertierung wird in der Wissenschaft seit langem gearbeitet. Das voice-choice-Konzept wagt aber den Brückenschlag von ambitionierter Forschung zu einem innovativen, sozial-therapeutischen Anwendungsfeld“, sagt der dortige Projektmanager Oliver Jokisch. Und dieses Feld ist groß.

Allein in Deutschland liegen jährlich circa 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche im Alter zwischen ein und 15 Jahren im Krankenhaus. Das Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf (UKE) und das Altonaer Kinderkrankenhaus (AKK) bilden mit rund 68.000 Patienten pro Jahr die größte deutsche Kinderklinik. Das UKE hat bereits seine Bereitschaft signalisiert, die Stimmsoftware auf den Kinderstationen zu testen. „Eine vertraute Stimme beschleunigt unbewusst den Heilungsprozess“, sagt Michael Stoss. „Doch die Eltern können ja schließlich nicht immer vor Ort sein.“

Auch in der Pflege könnte die Stimmsoftware sinnvoll eingesetzt werden, vor allem bei dementen Patienten. Laut statistischem Bundesamt befindet sich jeder fünfte Einwohner in Deutschland bereits im Rentenalter. Nach Aussage des Bundesfamilienministeriums wird die Zahl der pflegebedürftigen Menschen dramatisch ansteigen. Denn während die Gesamtbevölkerung seit 1990 nur um 2,6 % gewachsen ist, stieg die Zahl der älteren Menschen um etwa 42%! Die Bundesregierung rechnet darum damit, dass die Zahl der Pflegebedürftigen in Deutschland um 40 % auf rund drei Millionen ansteigen wird. Allein heute leben schon 1,1 Millionen demenzkranke Menschen in Deutschland. Ihnen fehlt das Erinnerungsvermögen und oft auch der Bezug zum Umfeld. Daher ist Vertrautes wichtig.

„Eine vertraute
Stimme vermittelt
Geborgenheit“

Michael Stoss hat genau für diese sozial-therapeutischen Bereiche den „beStimmBär“ entwickelt. Ein Teddybär mit einem MP3-Player, bespielt mit einer Hörbuchgeschichte in vertrauter Stimme. „Gerade im Spätstadium der Demenz vermittelt eine vertraute, ruhige Stimme Geborgenheit“, sagt Michael Stoss und verweist auf die in Japan verwendete Kuschel-Robbe „Paro“. Durch den Einsatz des Therapiespielzeugs werden dort nachweisbare Erfolge erzielt. „Mit

der Stimmsoftware ausgerüstet, wären die Robben, die über eine künstliche Intelligenz verfügen, noch intensiver für die Therapie einsetzbar“, sagt Stoss.

„Überall, wo es die Kombi Mensch und technisches Gerät gibt, ist voice-choice denkbar“, sagt Michael Stoss. Ob auf Navigationsgeräten, in der digitalen Spielewelt oder in der Hörbuchbranche: die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Mit einer großen deutschen Verlagsgruppe wurden bereits erste Gespräche geführt.

Preisverdächtig:
Bei Innovationsawards
ganz vorn dabei

Michael Stoss hofft, dass die Stimmsoftware im nächsten Jahr offiziell im Markt eingeführt werden kann. Für Präsentationszwecke gibt es bislang ein Demo-Tool der Software. Damit geht der Entwickler vor allem auf Partner- und Investoren-Suche. Außer des Verlages und der Uniklinik haben bereits ein Teddybärenhersteller, ein Tonstudio und eine Versicherung Interesse gezeigt. „Ich glaube an Fügung“, sagt Michael Stoss gelassen. „Mit meiner Idee kann ich Menschen auf der ganzen Welt helfen.“

Davon sind auch die Hansestadt Hamburg und der Europäische Fonds für regionale Entwicklung überzeugt: Sie fördern das Projekt mit dem hochdotierten Pro-Ideenfonds. Beim Innotechpreis ist Michael Stoss unter die besten sieben gekommen, beim Webfuture-Award belegte er den vierten Platz, wurde aber „Sieger der Herzen“. Laut Jury habe er zu früh an dem Wettbewerb teilgenommen. „Die Idee ist für sie sensationell und bietet ein enormes Anwendungspotenzial“, berichtet Stoss. Bei enable2start der Financial Times Deutschland hat es der Hamburger von 1100 Bewerbern unter die letzten 40 geschafft. Die Sieger werden im Januar bekannt gegeben. **Ilona Lütje** 

www.voice-choice.de

EINE EINZIGARTIGE IDEE

Der große Unterschied zu bisher üblichen Verfahren zur Sprachgenerierung: Es wird nur eine sehr kurze Audiosequenz benötigt (max. 5 Minuten). Dies spart technische und personelle Ressourcen und vor allem auch Zeit.

IHR MEHRWERT: unabhängiger Vergleich

-  Persönliche Beratung
-  Eine Anfrage – Hausbanken und Internetbanken im Vergleich
-  Einbindung öffentlicher Fördermittel
-  Individuelles Finanzierungs-konzept
-  Anschlussfinanzierung frühzeitig sichern
-  Keine Gebühren und Kosten

 verbraucherorientiert
bankenunabhängig

Partner der:

 IB
 Investitionsbank
 Schleswig-Holstein

TGI Finanzpartner GmbH & Co. KG
Unabhängige Finanzmakler

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



Beinharte Paady

Alle Jahre wieder! Dann schallt es durch die Stadt: „Bimmel Bimmel Du Doing, Dengel Dengel Dengel, Ratta-ta-zong, Schlumm-Ba-Di-Bumm-Bumm!“ Und dann ist klar, was gefeiert wird. Die beinharte Bagalutenweihnacht. Mit Fellkutzen, Wikingerperücken und Helmen ausgestattet heben die Gäste ihre Trinkhörner und kippen sich literweise Bier hinter die Binde und noch mehr über den Kopf. Gehört dazu, muss sein. Nass und laut, einmal im Jahr den Neanderthaler – äh – Wikinger mimen und mächtig Spaß haben dabei, wenn Gastgeber Torfrock loslegt. Wenn die „direkten Abkommen der alten Wikinger“ die Bühne betreten, bleibt nichts mehr trocken. Bierbecher fliegen samt Inhalt durch die Halle und niemanden stört's. Im Gegenteil. Schließlich wird das alljährliche Rock- und Saufspektakel gefeiert. „Und wir saufen den Met, bis keiner mehr steht“, diese Zeile aus Rollo der Wikinger ist Programm. Wer das mitgrölt, meint es auch so. Wer nüchtern bleibt, hat selber Schuld. Und macht's im nächsten Jahr besser.

VERLOSUNG



Wir verlosen jeweils 2 Karten

Kiel, Pumpe, 6. Dezember, 20 Uhr;
Hamburg, Alsterdorfer Sporthalle,
17. Dezember, 20 Uhr

Und so können Sie gewinnen:
Schicken Sie einfach eine E-Mail mit
dem Betreff „Torfrock“ an
info@womaninthecity-hamburg.de



„Swans“-Mastermind
Michael Gira

Alte Wucht neu aufgelegt

[k] KAMPNAGEL

Die Reanimation der „Swans“

Noch vor kurzem wäre die Nachricht, dass die legendäre Post-Punk Band „Swans“ nach dreizehn Jahren reanimiert wird, so wahrscheinlich gewesen wie ein echter Goldesel im Tierpark Hagenbeck. Als der „Swans“-Mastermind Michael Gira dann aber ein neues Album und eine Tour für dieses Jahr ankündigte, war die Freude der Musikwelt entsprechend groß: Kaum eine andere Band hatte ihr Publikum musikalisch so durchbohrt wie die New Yorker Noise-Spezialisten, die von 1982 bis 1997 mechanische Industrial Musik genauso wie atmosphärischen Folk in Klangwellen verdichtete.

Michael Gira wollte nach fünf Jahren mit den „Swans“-Nachfolgern „Angels of Light“ einfach „eine neue Richtung einschlagen“ – und das Projekt „Swans“ hatte genau die offene Struktur, die er such-

„Swans“, Support J. Blackshaw

Sonntag, 12. Dezember, 20.30 Uhr
VVK 18 Euro, AK 22 Euro

te. Entsprechend vielseitig ist das neue Album „My Father Will Guide Me Up A Rope To The Sky“. Neben dunklen „Swans“-Soundwürmern gibt es z.B. ein Duett mit Devendra Banhart und Giras dreijähriger Tochter Saoirse mit dem Titel „You Fucking People Make Me Sick“: Alte Wucht, neu aufgelegt, live mit oder ohne Ohrstöpsel. Vorher spielt Girars Label-Ziehsohn James Blackshaw. Der 1981 geborene Engländer spielt seine 12-saitige Akkustik-Gitarre so hypnotisch, dass es mehr nicht braucht und die New York Times ihn gleich mal in der Nähe von Steve Reich einordnete.

[k] KAMPNAGEL

Klangvoll verschrottet

AUTOAUTO! ist wieder zurück

Zwei Männer. Ein Auto. Eine Love-Story. Eine offene Dreierbeziehung mit tragischem Ausgang. Ein Konzert. Slapstick. Comedy. Ultimates Statement zu Autowahn und Auto-Vergötterung in neuer Dimension. Vor allem aber jede Menge Spaß: das ist AUTOAUTO! Nach dieser Show werden Sie Ihren Wagen mit neuen Augen sehen – und mit aufmerksamen Ohren hören. Denn AUTOAUTO! – das ist vor allem auch Musik. Und die entsteht anfangs aus zärtlichem Türenzuschlagen, sanften Streicheleinheiten und liebevollem Polieren des glänzenden Lacks. Gewürzt mit kabarettistischem Witz, hinter sinniger Parodie und geistreicher Lyrik zu Autobahn, Stau-Chaos und TÜV-Plakette steigert sich das Klangfeuerwerk bald zur mitreißenden Rhythmus-Rallye aus Jazz, Swing, Klassik und natürlich Rock. Spätestens dann herrscht Turbo-Stimmung im Saal. Aber Liebe tut weh. Vor allem, wenn sie sich unter Verwendung von Vorschlaghammer, Axt und Schweißbrenner Ausdruck verschafft. Nach einer mehrjährigen Tour kommt die legendäre Musiktheaterperformance AUTOAUTO! in Originalbesetzung zurück nach Hamburg: Christian von Richthofen und Stefan Gwildis zeigen, wie man Autos klingend zerlegt. Mit einnehmender



Virtuosität bringt das Künstlerduo das Autoblech zum Summen, Quietschen und Scheppern und lässt von Bach bis Bossa Nova die außergewöhnlichsten Klänge erschallen. AUTOAUTO! ist ein unterhaltsames Konzert der anderen Art und das ultimative Statement zum Autowahn.

Musiktheaterperformance AUTOAUTO!
Freitag und Samstag, 10. und 11. Dezember,
um 19.30 Uhr / Karten ab 18 Euro



Hannelore Elsner
Truman
Capote

[k] KAMPNAGEL

Was im Leben wichtig ist

Zwei Freunde machen Inventur: „Wofür stehst du?“

Schauspiel-Ikone Hannelore Elsner ist mit einer musikalischen Lesung zu Gast auf Kampnagel. In Kombination mit den tiefgründigen und launischen Portraits des Bestsellerautors Truman Capote und der atmosphärischen Musik des Schweizers David Klein entsteht ein ganz besonderes Bühnenerlebnis. Wir lernen zum Beispiel Tennessee Williams näher kennen, erfahren Unerwartetes über die Schriftstellerin Colette und verbringen einen Tag in Gesellschaft von Mary Sanchez, Capotes quirliger Putzfrau. In Kooperation mit Karsten Jahnke.

Lesung & Musik

Dienstag, 7. Dezember, 20 Uhr
Karten ab 29,70 Euro



ihnen seltsam unbesprochen: An welche grundlegenden Werte glaubst du eigentlich.

In „Wofür stehst du?“ erzählen Giovanni di Lorenzo und Axel Hacke davon, was in ihrem Leben wichtig ist – und welchen Menschen sie alles verdanken. Die Autoren versuchen eine Art Inventur bisheriger Lebensführung. Immer subjektiv erzählend und möglichst selbstkritisch suchen sie nach Antworten in den großen Themen Politik und Staat, Klimawandel, Gerechtigkeit, Migration und Fremdheit, Angst und Depression, Krankheit und Tod. Ein Plädoyer gegen die Gleichgültigkeit. Präsentiert von NDR Info und Bücher Heymann.

Lesung mit di Lorenzo & Hacke

Mittwoch, 8. Dezember, 20 Uhr
Karten 12,50 Euro (erm. 8,50 Euro)

DREI TIPPS RUND UM FITNESS UND ERNÄHRUNG

1 Fit & gesund mit Physio-Trainer

Möchten Sie gerne mehr Bewegung in Ihr Leben bringen und etwas für Fitness, Figur und Gesundheit tun? Wie wäre es mit einem Personal Trainer, der Sie nicht nur unterstützt, Ihre Trainingsziele zu erreichen, sondern auch bei körperlichen Beschwerden an Ihrer Seite steht? Bei Physio Eppendorf stehen unsere Physiotherapeuten gern als Personal-Physio-Trainer zur Verfügung. Die Fitness-Profis wissen genau, was gut für Muskulatur und Rücken ist oder wie man effektiv Gewicht reduziert. Unsere Physiotherapeuten betreuen Sie nach dem „personal physio“ Konzept. Dieses Konzept wurde von einem Experten-Team entwickelt, um körperliche Beschwerden zu lindern, und mit einem individuellen Training das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Dafür wird vor Trainingsbeginn in einer ausführlichen Untersuchung Ihre körperliche Konstitution ermittelt und dokumentiert. Anschließend legt der Personal-Physio-Trainer mit Ihnen gemeinsam das Trainingsprogramm fest. Die optimale Kombination aus Zirkel- und Gerätetraining hilft bei Rückenbeschwerden, stärkt Ihre Muskulatur und lässt die Pfunde purzeln. Ihre Fitness-Übungen werden in Abstimmung zwischen den Physiotherapeuten und Fitnesstrainern laufend betreut. Und falls es beim Sport einmal zu Verspannungen oder Verletzungen kommen sollte, sind Sie bei Ihrem Physiotherapeuten in den besten Händen. Starten Sie ab 9,90 Euro pro Woche und ohne Vertragslaufzeit. Buchen Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch unter www.physio-eppendorf.de



Dennis Kluge

leitet „Physio Eppendorf“, die Praxis für Physiotherapie und Manuelle Therapie Robert-Koch-Str. 26 | 20249 Hamburg Tel. 040.4658 81 www.physio-eppendorf.de

Edris Roschangar

ist Personal Trainer in Hamburg und arbeitet unter anderem im Fitness First Eppendorf. eroshangar@yahoo.com 0172.5433877



2 Frische Luft statt Couchgelümmel

Überall Husten, Schnupfen, Heiserkeit. Draußen ist es nass, kalt und dunkel. Da lockt die Couch. Bevor ich in diesem Schmuttelwetter krank werde! Doch das ist gar nicht so gut. Die Heizungsluft schwächt nämlich unsere Schleimhäute und macht uns anfälliger für Krankheiten. Nur wer regelmäßig frische Luft tankt, stärkt seine Abwehrkräfte. Und wer ein paar Grundregeln beachtet, der muss keine Angst vor Sport im Freien haben.

- Die richtige Kleidung wählen. Synthetik statt Baumwolle, denn der Schweiß wird so besser nach außen transportiert. Gern ein paar Lagen übereinander tragen und vor allem den Kopf mit einer Mütze warm halten.
 - Langsam beginnen, damit sich die Lunge an die kalte Luft gewöhnen kann.
 - Nicht überanstrengen, sondern auf den Körper hören.
- Und noch ein Tipp am Rande: Wer immer wieder mit dem inneren Schweinehund kämpfen muss, sollte sich zum Sport verabreden. Das motiviert und lässt Ausreden gar nicht erst zu.

3 Yoga tut schon den Kleinsten gut

Kinder sind vielfachen Stressfaktoren in Kindergarten, Schule und Umwelt ausgesetzt. Yoga hilft ihnen, sich von äußeren Reizen zu lösen und wieder zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, sich zu stabilisieren. In der Praxis ist Yoga für Kinder sehr lebhaft und dynamisch, aber auch sehr kreativ. Die Yoga-Übungen basieren unter anderem auf der Beobachtung und Nachahmung der Umwelt: z.B. Tiere, Natur allgemein, natürliche Abläufe, die Welt um uns. Damit ist Yoga für Kinder ein hervorragendes Spielfeld, auf dem sie lernen, ihren Körper, ihre Emotionen und ihren Intellekt besser wahrzunehmen, zu verstehen und einzusetzen. Eine Kinderyoga-Stunde beinhaltet durchaus die bekannten Elemente: Körperübungen (Asanas), Entspannung und Meditation. Doch im Gegensatz zu einer „normalen“ Yogastunde ist gutes Entertainment gefragt! Bewegungsspiele, spannende Geschichten, kreative Einladungen zur Entspannung fördern die

Konzentration und stärken das Selbstbewusstsein.

Atemübung

Wenn man das rechte Nasenloch zuhält und nur durch das linke atmet, dann beruhigt sich Körper, Geist und Seele!

Miriam Wessels

ist Sportwissenschaftlerin und Yoga-Lehrerin. Weitere Infos zu Kinderyogakursen und zur Ausbildung zum/r KinderyogalehrerIn unter www.miriam-wessels.de und www.kinder-yoga.org





Wundermittel Hyaluronsäure

Ein ganz natürlicher FALTENKILLER

Der Blick in den Spiegel tut manchmal weh. Kaum ist man keine 25 mehr, schon rächen sich zu großer Kaffeekonsum, zu kurze Nächte und zu wenig Wasser. Die Zornesfalte zwischen den Augen scheint noch tiefer als gestern. Und sind da etwa Merckelfalten zu sehen? Also schnell die Waffen gezückt und auf in den Kampf! Das Skalpell kann dabei gern stecken bleiben. Denn die beliebteste Waffe gegen das Altern ist derzeit die Hyaluronsäure. Das Schöne daran: Es ist ein regelrechtes Bioimplantat. Denn Hyaluronsäure wird von jedem Körper selbst produziert und sorgt so für glatte und straffe Haut.

Allerdings schrumpfen die Vorräte mit der Zeit und lassen die Haut faltig werden. Mit 40 Jahren enthält die Haut nur noch rund 60 Prozent der ursprünglichen Menge, mit 60 schrumpft der Vorrat auf beängstigende 10 Prozent. Durch das Spritzen der Hyaluronsäure direkt unter die Haut wird ihr wieder mehr Volumen und Festigkeit verliehen und das gesamte Gewebe auf ein einheitliches Hautniveau gebracht. Der Effekt hält je nach Hauttyp 6 bis 12 Monate.

Chemisch gesehen besteht die gelartige Substanz lediglich aus Zuckermolekülen, die als Wassermagnet bekannt sind und darum die Feuchtigkeit unter der Haut optimal binden können. Aus der Kosmetik ist dieser Stoff nicht mehr wegzudenken. Der Faltenkiller findet sich mittlerweile in unzähligen Hautcremes und Anti-Aging-Produkten.

Erfahrene Spezialistin ist Susanne Bechtel. In ihrer Praxis Blaesthetics (Timmendorfer Strand und Neumünster) sagt sie Falten erfolgreich den Kampf an. Als eigene Anhängerin ihrer Therapien kann die Klinikärztin für Chirurgie, die mehrfach zertifiziert und als Therapeutin ausgezeichnet ist, ihre Patienten aus eigener Erfahrung beraten. Termine in ihren Praxen für medizinisch-ästhetische Kosmetik sind nach telefonischer Absprache auch abends und am Wochenende möglich.

blaesthetics |

Heinrich-Hartwig-Straße 14 | 24539 Neumünster
Telefon: 043 21 - 206 78 15

Poststraße 55 | 23669 Timmendorfer Strand
Telefon: 0 45 03 - 78 69 108

info@bechtel-aesthetics.de | www.bechtel-aesthetics.de

B! **B!**aesthetics

Praxis für medizinisch-aesthetische Kosmetik

Medizinische Kosmetik

Unsere medizinische Kosmetik ist die intelligente Kosmetik der Zukunft. Pflegend, regenerierend, hocheffektiv und ohne operative Eingriffe. Ihre Gesichtszüge werden wieder frisch und entspannt. Falten verschwinden, das Hautrelief wird verfeinert.



Botox & Co.

Faltenfiller

Sculptra® Facelift

Handverjüngung

Mesotherapie

Die Fett-weg-Spritze

Besenreiserentfernung

Permanente Haarentfernung

Susanne Bechtel Ärztin

Heinrich-Hartwig-Straße 14 · 24539 Neumünster
Telefon 0 43 21- 206 78 15 · Telefax 0 43 21- 96 52 927

www.bechtel-aesthetics.de



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

Die Wohnkolumne von Conni Köpp

»LIEBE BRAUCHT ATMOSPHÄRE«

Ein Schlafzimmer ist neben dem Badezimmer der intimste Raum in unserem Zuhause. Aber im Gegensatz zum Bad ist das Schlafzimmer der Ort der gelebten Intimität. Eine Plattform des Verführens, des Liebens, des Träumens, des Abschaltens. In einem harmonischen, liebevoll eingerichteten Schlafzimmer träumt, schläft und liebt es sich anders. Besser. Und mit Atmosphäre verführt es sich anders. Besser. Ich habe viele verwaiste, kühle, spartanisch eingerichtete „Nester“ gesehen, in denen man schlief, aber keine Liebe mehr machte. Wer liebt sich schon auf weißen Fußbodenkacheln? Und wer verführt sich leidenschaftlich in Bettwäsche mit bunten Kühen drauf? Auch verstaubt schien vieles, lieblos ein- und hergerichtet, mitunter voll gestellt. Gerümpel und Überflüssiges dominierte, ließ Atmosphäre und Libido bereits im Keim ersticken. Betriebsblindheit kann man nicht operieren, aber man kann lernen, ein neues Bewusstsein für sein Zuhause zu bekommen. Es braucht nur ab und zu den kleinen Tritt von „Fremden“. Chaos kann isolieren, behaupte ich aus Erfahrung. Im Schlafzimmer kann Chaos Paare isolieren – wir zahlen also einen hohen Preis!

Freuen Sie sich abends auf Ihr Schlafzimmer? Und nicht nur, weil das müde Körpergestell das Bett ersehnt? Hier ein paar Extreme, gesammelt aus meiner Praxis: Bettwäsche bunt, geblümt, gesprenkelt, gefleckt, durchlöchert, ungewaschen. Ein Kissen passt oft nicht zum anderen. Traumland? Liebesnest?

Gerümpel erstickt
die Libido
bereits im Keim

Nein! Auf dem Nachtschrank Aschenbecher, vergilbte Zeitungen, eine ganze Collage vom Nachwuchs. Auf dem Wäschekorb vorm Kleiderschrank stapeln sich Kleiderberge, dort vermischt sich Frische und Mief. Auf dem Schrank umgekippte bunte, abgestoßene Aktenordner. Auf der Fensterbank Stechpalmen in Plastiktöpfen, Wachs, Krümel. Das Rollo, eine Zitterpartie aus staubig belegtem Aluminium, natürlich nicht mehr faltenfrei. Ausrangierte Badteppiche als Bettvorleger runden das Bild in seiner Unperfektion ab.

Wenn ein Rendezvous ansteht, die Hoffnung auf ein „mehr“ aufkeimt, dann verliert das Schlafzimmer jedoch seine Unbedeutung. Erobern wir uns unser Schlafgemach zurück! Den Ort der Spielerei! Den Platz des Rückzugs! Und den Ort der Begegnung für den ersten Kuss? Liebe braucht Atmosphäre, genügt die Liebe noch nicht ganz sich selbst. Mit Atmosphäre und Stimmung kann man punkten. Bettwäsche, neue Teelichter, ein Hauch von Parfüm auf dem Kissen, aromatische Öle, passende Musik...

Wenn Sie heute Abend Ihr Schlafzimmer betreten, denken Sie an meine Zeilen und fragen sich: Wie gern möchte ich mich hier verführen? Welchen Preis zahle ich, weil es nicht so ist, wie ich es mir und dem anderen wünsche? Preis ist dabei nicht immer ein Argument!
Ihre Constanze

Der eigentliche Zauber...

... die große Herausforderung, beginnt dort, wo Traum und Realität sich annähern. Hier eine Tipp- und Ideen-Liste:

Paare bauen die „Besucherritze“ zu, um die symbolische Trennung zwischen ihnen zu vermeiden. Sie schlafen in zusammen gehörender Garnitur. / Schlafen Sie nicht mit den Füßen zur Tür (so trägt man Tote raus) / Ersetzen Sie den Fernseher durch ein Buch (erotische Literatur?) / Offene Kleiderschränke wirken unruhig / Verbannen Sie den Wäschekorb aus Ihrem Schlafgemach und damit muffige Energie / Stellen Sie besondere Paarsymbole auf, z.B. 2 Delfine / Fotos Ihrer Kinder gehören nicht in diesen Raum,

oder möchten Sie von ihnen beim Liebesspiel „beobachtet“ werden? / Lassen Sie das Bett während des Tages nicht ungemacht und bedecken Sie es mit einer schönen Tagesdecke (2 lange Laken tun es auch) / Farbige Bettwäsche hat seine Wirkung, zum Beispiel kann Blau den Harndrang fördern. Singles rate ich, Bettwäsche im Doppelpack zu kaufen, auf das Bett je zwei Kopfkissen und Bettdecken (Alternative: eine XL-Bettdecke) zu legen. „Erwarten“ Sie die Ankunft eines Partners. Seien Sie vorbereitet. Vorbereitete Situationen können neue Umstände hervorrufen! Rufen Sie herbei, was Sie so lange schon ersehnen. Und wenn es kommt, dann sind Sie „vorbereitet“.

SEXY

Dessous

für jede Frau



Es ist ein Paradies für jede Frau. Seide, Spitze, Satin. Grau, weiß, rot, weinrot, schwarz. Vorgeformt, gepusht, durchsichtig. Bei Bella Donna bleiben keine Wünsche offen. Das Dessousgeschäft aus dem Mühlenkamp hat sich in den vergangenen vier Jahren einen Namen als Fachhandel gemacht. „Ich habe für jede Frau die passende Wäsche“, versichert Bella-Donna-Chefin Brigitte Uhlmann.



Sie setzt auf hochwertige Ware. Und die muss nicht zwangsläufig auch teuer sein. Dessous von Marie Jo, Aubade, Lise Charmel Prima Donna oder DKNY bestimmen

das Sortiment. Aber auch italienische Hersteller wie Verdissima und Verde Veronica sind vertreten. Wäsche von Marlies Dekkers „gibt es in Hamburg nur bei mir“, sagt die Inhaberin stolz. Ganz neu im Programm und der letzte Schrei: Shapewear von Spanx. Sie ist wie eine zweite Haut, glättet diskret ungeliebte Falten und Röllchen an Bauch, Hüfte und Po und macht jedes Abendkleid damit noch schöner.

Sämtliche Waren gibt es bei Bella Donna in allen Größen. Und damit die erst einmal sicher feststeht, wird jede Kundin erst einmal genau vermessen. „Viele unserer Kundinnen tragen die falsche BH-Größe und fühlen sich unwohl“, so Brigitte Uhlmann, die viel Wert auf eine intensive Beratung legt. Aus Erfahrung weiß sie: „Für viele Frauen ist diese Wäsche Luxus. Aber man darf nicht unterschätzen, wieviel Selbstbewusstsein sie auch vermittelt. Jede Frau geht viel aufrechter, wenn sie schöne Wäsche trägt.“

Besonderer Service: In stilvollem

Ambiente können Freundinnen auch nach Ladenschluss einen schönen Shopping-Abend bei Bella Donna erleben und die Dessous in aller Ruhe ausprobieren. Möglich ist die Dessous-Party ab fünf Personen. **ilo** 

Bella Donna
Mühlenkamp 50 · 22303 Hamburg
Tel: +49.40.478375
www.bd-dessous.de

Treffpunkt Küche

Kommunikation steht hier im Mittelpunkt: In der Kegelhof Kommunikationsküche gestalten die Gäste den Ort. Ob mit Freunden oder Kollegen gemeinsam kochen, sich bei einem Themen-Dinner verwöhnen lassen oder mit Gleichgesinnten Geschäftsideen und Lieblingsprojekte diskutieren, Coaching-Seminare, Ausstellungen, Netzwerk-Treffen: In der Kommunikationsküche „findet statt, was statt finden will“, betont Küchenchefin Heike Andersen. Zwei schöne Räume und eine komplett ausgestattete, moderne Küche stehen zur Verfügung. Die Events werden ganz flexibel gehandhabt: Von der kompletten Organisation über das Kochen bis zum Gästegeschenk kümmert Heike Andersen sich gern. Wer lieber alles selbst in die Hand nehmen möchte, bekommt einfach den Schlüssel. „Ich möchte all den interessanten, inspirierenden und inspirierten Gästen einen Ort bieten, an dem sie sich vernetzen können“, so Andersen, die im Dezember wieder ein volles Programm vor sich hat. Sämtliche Termine unter www.kegelhof-kommunikationskueche.de



prinsessan
Desserts & Cakes

Erlebe Genuss...
Jetzt in Eppendorf & Uhlenhorst

Prinsessan Eppendorf
Woldsenweg 1 / Ecke Eppendorfer Landstraße
Telefon 040 / 46 77 8 29

Prinsessan Uhlenhorst
Hofweg 63
Telefon 040 / 41 346 999

www.prinsessan.de



VORHER

Wir stellen Existenzgründer vor: Visagistin Chantal Dominique Hanold

„Ich arbeite in meinem KLEIDERSCHRANK“

Schminken, frisieren, stylen: Schon als Kind war das für Chantal Dominique Hanold das Größte. Statt Band-Fotos wie ihre Freundinnen sammelte sie als Jugendliche Beauty-Tipps, stylte ihre Freundinnen zu jeder Gelegenheit. Heute ist sie MakeUp-Artist und eine der **woman**inthecity-Visagistinnen. Wir stellen die 28-Jährige Existenzgründerin vor.

DAS ZEUG DAZU

Ein ganzheitliches Erfolgstraining für
Existenzgründerinnen und Selbstständige

Bettina C. Radatz

Zertifizierter Coach und Trainerin aus Berlin

Start **Sa 22. Januar 2011** 10-17 Uhr
6 Samstage in 6 Monaten:
22.01. 19.02. 19.03. 16.04. 21.05. 18.06.

Investition 590 EUR (50% Bildungsprämie)

Ort: Naturheilpraxis M. Blohm
Winterhuder Weg 138, 22085 Hamburg

Anmeldung Tel. 0151-10496678
kontakt@radatz-coaching.de
www.radatz-coaching.de



Ein goldglitzerndes Ballkleid hängt an der Wand. Daneben: Hosen, Pullis, Pelzjacken. Und jede Menge Schuhe. „Sorry, es ist noch ein wenig chaotisch hier“, sagt Chantal Dominique Hanold. Gerade erst ist sie in ihre Ladenwohnung in der Herderstraße eingezogen. In zwei Tagen wird hier alles perfekt sein. Dann wird sie mit friends & family die „Vorpemiere“ ihres Second-Hand-Ladens feiern. Offiziell wird *CHANTIQUEs next chapter* am 2. Dezember eröffnet.

Eigentlich ist Chantal Visagistin. Der Second-Hand-Shop ist sozusagen die Hülle ihres Styling-Studios „CHANTIQUE“. In ihm versucht sich Chantal gleichzeitig von ihren liebsten Stücken zu trennen, die sie selbst in Szeneboutiquen, auf Flohmärkten oder für ihre Tanzleidenschaft erstanden hat. „Ich sitze hier in meinem großen Kleiderschrank und arbeite“, sagt Chantal, die heute genau weiß, was sie will: der eigene Chef sein, kreativ arbeiten, sich



Model: Ksenia
Fotos: Alex Trommlitz / Clicks

NACHER

nichts vorschreiben lassen. „Die Affinität war immer da, ich hab das nur nie richtig umgesetzt.“

„Im Nachhinein sehe ich, dass alles irgendwie seinen Sinn hatte“, sagt sie und blickt auf einen Werdegang mit vielen Höhen und Tiefen zurück. Weil sie sich zunächst eine Ausbildung zur Visagistin auf einer teuren Schule nicht leisten konnte, musste sie einige Umwege gehen. Gegen alle Vorurteile und „mit ganz großen Träumen im Kopf“ begann sie eine Ausbildung zur Friseurin. Die Ernüchterung kam schnell, drei Jahre lang arbeitete Chantal am Ende unter Schmerzen. Die Chemie machte ihr zu schaffen, ließ ihre Neudrodermitis bis zur Unerträglichkeit ausbrechen. Mit dem Gesellenbrief in der Tasche wurde sie berufsunfähig erklärt. Entmutigen ließ sich die selbstbewusste Halb-Indonesierin davon aber nicht. Abendschule und Fulltime-Job im Klamottenladen. Eine Umschulung zur Veranstaltungskauffrau wurde der Bremerin in Hamburg aus bürokratischen Gründen nicht ermöglicht. „Eine sehr chaotische Zeit“, sagt Chantal. Das Angebot einer großen soliden Anwaltskanzlei aus Bremen kam ihr damals gerade recht. Als Leitung des Empfangs arbeitete sie dort vier Jahre lang. „Das war zwar überhaupt nicht kreativ“, sagt sie lachend. „Aber für mich, die jahrelang immer am Limit gefahren ist, war es ein schöner Ruhepol.“

Lieber eine unsichere Zukunft als ein unbefristeter Arbeitsvertrag

Bis er zu ruhig wurde. „Wo stehst du, wo willst du hin?“ Eine Frage, die sich jeder mindestens einmal im Leben stellt. Chantal führte sie schließlich dorthin, wo sie jetzt ist: Nach Hamburg zurück, an die Visagisten-Schule „Beauty is life“. Den unbefristeten Arbeitsvertrag tauschte sie gegen eine unsichere Zukunft. „Ich wusste, dass es nicht leicht wird. Aber ich hab mir das gut über-



Chantal Dominique Hanold (links)

legt.“ Jetzt oder nie, hieß es damals. „Es war ein anstrengendes, aber tolles Jahr“, sagt Chantal, die nebenbei im Waagenbau hinter dem Tresen gejobbt hat, um die Haushaltskasse aufzupolieren.

Heute ist sie selbstständig – als MakeUp-Artist, Stylistin und Personal Shopperin. „Ich bin mein kritischster Kunde“, sagt sie. Verwendet werden darum nur dermatologisch einwandfreie Produkte. Gebucht wird sie für professionelle Gestaltung und Beratung in Sachen MakeUp und Styling für Foto- & Filmaufnahmen, Catwalk, Shows, Workshops und besondere Anlässe: Chantal weiß genau, wie sie das Beste aus jedem Menschen herausholt, Models in Szene setzt. Und ganz nebenbei betreut sie ihren „Kleiderschrank“. **ilo** 

www.chantique.de
Herderstraße 6a · 22085 Hamburg
Telefon: +49.40.18082798



BELLA DONNA

Mieder und Dessous GmbH



Das Fachgeschäft
in Winterhude!
Dessous von
Cup A - H

Mit uns
schau'n Sie gut
aus der Wäsche!

MARIE JO
—HAUTE LINGERIE—



Brigitte Uhlmann
Mühlenkamp 50
22303 Hamburg

T: 040 47 83 75

info@bd-dessous.de
www.bd-dessous.de



Corrado Falco und Anja Lindenberg: Privat und beruflich ein Traumpaar.

Ein deutsch-italienisches Erfolgsmodell:

Herr & Frau „GALLO NERO“

Trifft ein sizilianischer Gastronom mit Leib und Seele auf eine deutsche Frau mit Verstand, Organisations- und Verhandlungsgeschick, kann das eine Erfolgsgeschichte werden – aber nur, wenn der eine den anderen so lässt, wie er ist und in seine Fähigkeiten vertraut. Bei Corrado Falco und Anja Lindenberg ist das der Fall. Wir stellen Paare vor, die miteinander leben und arbeiten.

Ohne Anja wäre diese ganze Geschichte hier undenkbar.“ Sagt es und verschwindet wieder in der Küche. Für Interviews hat Corrado Falco, Inhaber der Enoteca und des Ristorante Gallo Nero in der Sierichstraße wenig Zeit. Dafür gibt es zu viel zu tun, bevor die Gäste zum Mittagstisch kommen. Auch wenn alles dank des exzellenten Personals wie am Schnürchen läuft, kann der Chef nicht stillsitzen. „Corrado ist der geborene Gastgeber“, lobt Anja Lindenberg ihren Mann. „Er kann gar nicht anders: Er versucht immer heraus zu spüren, wie er den anderen gerade glücklich machen kann.“

Die beiden sind ein eingespieltes Team: Sein italienischer Sinn für das dolce vita, das Wohl der Gäste, seine Gelassenheit und ihr deutscher Sinn für Organisation, Pünktlichkeit und Klarheit ergänzen sich perfekt. Während Falco als Gastgeber im Restaurant Präsenz zeigt, kümmert sie sich im Büro um alles Organisatorische: um Lieferanten, Angebote, Dienstpläne, Handwerker und vieles mehr. „Corrado verlässt sich auf mich und ich mich auf ihn“, sagt Anja Lindenberg. Eine deutsch-italienische Kooperation als gastronomisches Erfolgsmodell.

Als sie sich vor 15 Jahren kennen lern-



ten, war für die gebürtige Lübeckerin schnell klar, dass Falco der Mann war, mit dem sie zusammen sein wollte. Inzwischen hat das Paar zwei Restaurants und zwei Töchter im Alter von dreizehn und acht Jahren. „Die Liebe zu Essen, Menschen und Wein war immer da“, erzählt der 56-jährige Sizilianer. Seine Ausbildung machte er als Barmann in Mailand, bevor es ihn dann in die Karibik und nach Venezuela zog. Acht Jahre später kehrte er nach Sizilien zurück.

1985, ein Jahr darauf, besuchte er einen Freund in Hamburg – und blieb. Erst arbeitete er als Koch, dann als Barmann, schließlich wurde er Barchef der legendären „Insel“ am Alsterufer, bis der Club 1997 geschlossen wurde.

Im Jahr 2000 wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit und eröffnete sein eigenes Restaurant inklusive Weinhandel: das Gallo Nero. „Das ist der Name eines Weinkonsortiums in der Toskana und ich bin in meiner Jugendzeit ein bisschen dort gewesen“, erzählt der Sizilianer. Nicht zuletzt bürgt der schwarze Hahn auch für Qualität: „Wir bieten klassisches, substanzielles Essen, die bodenständige italienisch-mediterrane Küche, gute Produkte ohne Schnickschnack – die Leute sollen sehen, was auf dem Teller ist“, sagt Anja Lindenberg. Der Laden brummt, auch wenn das „Gallo Nero“ eher als hochpreisiger Italiener gilt. Gemeinsam mit drei anderen Partnern haben sie in diesem Jahr noch ein weiteres Restaurant in der Altstadt eröffnet: „I Vigneri“. Inzwischen haben sie Personalverantwortung für 35 Mitarbeiter, eine „Großfamilie“, wie sie sagen.

Im Alltag kümmert sich Lindenberg morgens um die Kinder und geht dann ins Büro über dem „Gallo Nero“. Falco kommt ein bis zwei Stunden später dazu und fährt dann mittags ins neue Restaurant. Wenn er nachmittags nach Hause kommt, ist Familienzeit, darauf legen beide viel Wert. Danach geht es für ihn wieder ins „Gallo Nero“ bis zum Schluss um ein oder zwei Uhr morgens, während sie bei den Kindern bleibt.

Doch nicht immer lief alles so harmonisch: „Ich bin einfach sehr deutsch geprägt“, erzählt Lindenberg, „diese Gelassenheit, Entspanntheit, diese Nichtperfektion der Italiener musste ich erst lernen.“ Auch ihr Verständnis für die Gastronomie wuchs erst mit der Zeit – ursprünglich war Lindenberg Journalistin und Geschäftsführerin eines Tochterunternehmens der Bauergruppe. 1998 machte sie sich mit einer PR-Agentur, danach mit einem Zeitarbeitsunternehmen selbstständig. „Nach der Geburt unserer zweiten Tochter 2002 habe ich mit meiner eigenen Firma aufgehört, es lief nicht so gut und ich wollte mich eine Zeitlang nur um die Kinder kümmern“, sagt die 45-Jährige. Doch schon bald fiel ihr Zuhause die Decke auf den Kopf und so fing sie an, ihren Mann im Büro zu unterstützen: „Ich finde es einfach schön,

dass wir jetzt die Zeit miteinander verbringen können und gemeinsam etwas schaffen.“

Hin und wieder arbeitet sie noch als Coach und gibt als Fachfrau für Existenzgründungen im Medienbereich ihre Erfahrungen weiter, doch dieses berufliche Standbein hat sie in den letzten eineinhalb Jahren extrem reduziert. Dafür wird sie auf der Straße häufiger mit „Hallo, Frau Gallo Nero“ angesprochen.

Viel Zeit für ein Privatleben bleibt ohnehin nicht – das „Gallo Nero“ ist jeden Tag außer am Heiligabend geöffnet. Nur in den Sommerferien fährt Lindenberg mit den Kindern fünf Wochen nach Sizilien, Falco kommt dann für ein paar Tage dazu. „Privat und Beruf können und wollen wir nicht trennen“, sagt sie. „Die Arbeit ist unser Leben. Wir leben das einfach gern.“

Anja Achenbach 

„Privat und Beruf können und wollen wir nicht trennen“

Rio WAXING®
feel Brazil

Sanfte & natürliche Haarentfernung
bekommst Du bei Rio Waxing



5,00€ Gutschein

Studio: Heußweg 56 | 20255 Hamburg
Tel.: +49 (40) 401 86 123
www.rio-waxing.de

Ein Gutschein pro Person. Einzulösen bis 31. 01. 2011.
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten.

Gallo Nero | Sierichstraße 46 | 22301 Hamburg
Tel: +49.40.27 09 22 29 | www.gallo-nero.net



Nirvanas „Nevermind“ – verstörend, ziellos, grandios

Als Kurt noch schwor, keine Waffe zu besitzen

Januar 1992. Der zweite Besuch in New York. Diesmal nicht für einige Tage. Ich habe viele Wochen Zeit. Der erste Weg führt mich in den Plattenladen an der 42. Straße. Hab' doch glatt meine zurechtgelegten CDs in der Heimat vergessen. Die Entscheidung, welche Scheiben mich durch die Metropole begleiten sollen, will gut überlegt sein. Die Reisekasse ist alles andere als prall gefüllt. Ich wähle „Nevermind“, das im November 1991 erschienene Album von Nirvana.

Den Silberling eingelegt, mache ich mich auf den Weg nach Downtown. Biege gerade in die 5th Avenue, als die ersten Riffs meine Gehörgänge auf eine harte Probe stellen. „Smells like teen spirit“ gehört zu den grandiosesten Auftakten eines Longplayers überhaupt. Der Sänger hat offenbar keine Lust aufs Vorspiel. „I deny all“ kommt Kurt Cobain zur Sache. Der Obdachlose am Kinoeingang zupft auf seiner abgewetzten Sechssaitigen. Kurz entledge ich mich der Ohrstöpsel. Ein feiner Kontrast: der Bärtige im dicken Mantel klimpert gutmütigen Neil-Diamond-Schmalz. Ich lächle. Er fröstelt.

Linkerhand taucht kurz die Spitze des Empire-State-Buildings

auf, verschwindet jedoch sofort wieder hinter Bürogebäuden. „What the hell am I trying to say?“ röhrt ein offenbar schon ziemlich verwirrter Kerl. „In bloom“ ist heute mein Lieblingsstück, damals überhörte ich die Größe, die Wucht. Und diese für Cobain so typische ziellose Kraft.

An der Kreuzung zwischen 5th Avenue und Broadway entscheide ich mich für letztere so oft und im Übrigen zu Unrecht als Prachtboulevard bezeichnete Straße. Vor mir die Zwillingstürme, im Ohr den Verzweifelten von der Westküste. Bei „Come as you are“ schwört er, keine Waffe zu haben. Etwas mehr als zwei Jahre hat er noch zu leben. Seine Gattin wird ihn finden, mit der Schrotflinte im Mund. Den vielleicht einflussreichsten Songwriter der frühen 90er Jahre.

Ich durchquere das Village, steuere auf Chinatown zu. „Lithium“ ist grandios, „Polly“ unerwartet zart. Der Rest der Platte fällt ab, aber das ist egal. Denn als ich den Financial District hinter mir gelassen habe, im Battery-Park stehe, die klare, eiskalte Luft atme und die Fähre nach Staten Island ablegen sehe, liefern „Nirvana“ ein denkwürdiges Finale. „On a plain“ und „Something in the way“ machen die Platte rund.

Düster ist „Nevermind“ – und zugleich voller Energie. Wohin damit? Cobain wusste es irgendwann nicht mehr. Die Fähre verschwindet hinter der Freiheitsstatue. Einige Touristen winken mit Taschentüchern. Mach's gut, Kurt. **Andreas Daebeler** W

Fachausbildung
Kinderyoga
LehrerIn
in 3HO e.V.

Frankfurt
Hamburg
München
Zürich (CH)
Wien (A)

Infotermin Hamburg:
So 16.01.2011, 18:30h
im Yogazentrum Hohekuft
Breitenfelder Straße 8a

Info/Kontakt/Anmeldung
3H Organisation Deutschland e.V.
Fachausbildung Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg
Tel: 040/ 20 97 18 -77, Fax: -79
eMail: info@kinder-yoga.org, www.kinder-yoga.org

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



Agentin in Sachen Liebe:
Anja Kellersmann macht
Hochzeiten unvergesslich.



Im Einsatz für Herzensangelegenheiten

Mit den **GLÜCKSAGENTEN** wird jede Hochzeit zum „schönsten Tag im Leben“

Natürlich ist Anja Kellersmann auch verheiratet. „Eine wunderschöne Hochzeit“, sagt sie, auch wenn die Planung im Vorfeld eine echte Herausforderung gewesen sei. Denn gefeiert wurde nicht in Hamburg, sondern in der alten Heimat. „Wir hatten vieles damals aus der Ferne nicht bedacht, das war zeitweise ein wenig stressig“, erinnert sie sich. Damit andere von Anfang an entspannt in den siebten Himmel fliegen können, kümmert Anja Kellersmann sich heute professionell darum: Mit ihrer Agentur Glücksagenten ist sie drei Jahren in echten Herzensangelegenheiten im Einsatz.

Das war der schönste Tag in meinem Leben!“ Früher hat die 36-Jährige immer geglaubt, dieser Satz sei ein bisschen weiter hergeholt. Heute weiß sie es besser: „Wenn ein Paar das hinterher zu mir sagt, dann ist das der schönste Lohn für mich“, sagt Anja Kellersmann. „Denn ich hab den Tag für sie gestaltet.“

Anja ist Perfektionistin. Ein kleiner Riss in der Hochzeitstortenglasur wäre darum auch schon eine mittelschwere Katastrophe für sie. „Es gibt so viele Stolpersteine zu überwinden, da ist es gut, wenn man das von einem Profi machen lässt. So wie das Paar, das jüngst bei ihr saß und drauf und dran war, sich zu zerstreiten – wegen des Restaurantvertrages, der zuviel Kleingedrucktes enthält. „Ich kümmere mich darum“, sagte Anja zu ihnen und verhandelte neu.

„Mittlerweile weiß ich ganz genau, worauf man zu achten hat“, sagt die Hochzeitsplanerin, die nach acht Jahren in der Werbung noch einmal von vorn angefangen hat. „Ich wollte etwas machen, das mir Spaß macht, das ich gut kann und das mich glücklich macht“, sagt sie heute rückblickend. Die Idee war dabei langsam gereift. Wochenlange Recherchen, Gespräche mit einem Franchisegeber und am Ende das Wissen: „Allein bin ich besser.“ – da wagte Anja, die grundsätzlich so strukturiert vorgeht, den Schritt aus der Festanstellung. Die Glücksagenten wurden geboren. Allein in diesem Jahr hat Anja Kellersmann 22 heiratswillige Paare sicher unter die Haube gebracht.

Die Vorbereitungen brauchen Zeit: Ein dreiviertel Jahr, manchmal auch ein Jahr vorher fängt Anja mit den Vorbereitungen an und kann dabei auf ein großes Wedding-Netzwerk zugreifen. Besonders gefragt: Die Hochzeitsredner für eine freie Zeremonie. Diese ersetzt mehr und mehr die kirchliche Trauung und kann

im Gegensatz zur standesamtlichen überall gehalten werden.

In der Luft, unter Wasser: Solch außergewöhnliche Trauungen hat Anja Kellersmann bislang noch nicht erlebt. Für sie ist jede Trauung auch so ein Erlebnis. Wie die Hochzeit eines Fliegerpaares, deren Feier darauf abgestimmt wurde. Von der Einladung (Flugticket) über den Parkplatzzeiger (Fluglotste), die Tischkarten (Boardingpässe) bis hin zu Kellnerinnen (Stewardessen), Durchsagen im Flugzeugsprachenton und den kleinen Schwimmwesten unterm Tisch. Bei „Love is in the air“ sang damals fast jeder mit.

Bei vielen Hochzeiten ist die Glücksagentin dabei. Und ist oft der Fels in der Brandung. Denn wenn bei allen die Aufregung ganz extrem ist, geht Anjas Puls langsam runter. „Und wenn alle vor Glück und Rührung weinen, werde ich ganz ruhig“, sagt Anja lächelnd. „Dann weiß ich, dass alles glatt läuft.“ ilo w

„Wenn alle weinen,
weiß ich, dass
alles glatt läuft“

www.gluecksagenten.de

5,00 € GUTSCHEIN
Ein Gutschein pro Person gültig bis 31.01.2011. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten.



Börsen - Handtaschen - iPhone Etuis - Aktentaschen - Design

WOLFGANG RIEBESEHL
HAMBURG

Eppendorfer Landstr. 128 Di-Fr 16.00 - 18.30 Sa 11.00 -14.00

HOCHZEITSTIPPS VON DEN GLÜCKSAGENTEN

Sie wollen heiraten? Die Glücksagenten geben künftig in der **woman**intheCity wertvolle Tipps. Schicken Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an hilfe@gluecksagenten.de

Der Umwelt zuliebe:

CARSHARING, und das auch noch mit ÖKOSTROM

Es Auto – des Deutschen liebtes Kind? Das war einmal. Denn laut einer aktuellen Umfrage der Autovermietung Europcar planen 28 % der Autofahrer, ihr Auto in naher Zukunft abzuschaffen. Ein Drittel der Deutschen denkt statt dessen an Carsharing als Alternative zum eigenen Auto – schont das Budget und vor allem die Umwelt. Da kommt das Pilotprojekt von CarSharing-Anbieter cambio und der



Energiegenossenschaft Greenpeace Energy gerade recht: Dort können die Kunden ab Februar Elektroautos mit echtem Ökostrom nutzen.

An zwei CarSharing-Stationen werden dann neben jeweils zwölf konventionellen Fahrzeugen je zwei Elektroautos zur Verfügung stehen. Die Mitsubishi werden mit Ökostrom von Greenpeace Energy geladen. Mit dem Strom aus erneuerbaren Energien sind die Wagen besonders umweltfreundlich. Beide CarSharing-Stationen werden mit einer eigenen Ladeinfrastruktur ausgestattet. Die Projektlaufzeit ist zunächst auf 18 Monate angesetzt. Welche Umweltvorteile sich mit Elektrofahrzeugen tatsächlich realisieren lassen und welche Anforderungen ein Ökostromanbieter für die Lieferung mit sauberem Fahrstrom erfüllen muss, soll das Pilotprojekt aussagen. „Die Ergebnisse dieses Projektes sind für Greenpeace Energy wichtig, um spätere Angebote im Bereich der Elektromobilität zu entwi-

ckeln“, so Robert Werner, Vorstand bei Greenpeace Energy. Er weiß zwar, dass Elektromobilität selbst mit Ökostrom kurzfristig nicht zur Reduktion der CO₂-Emissionen beiträgt, ist sich aber sicher: „Elektrofahrzeuge können mittel- und langfristig einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten, wenn sie klein, leicht und effizient sind. Langfristig führt kein Weg daran vorbei, im Individualverkehr Öl durch erneuerbare Energien zu ersetzen.“ cambio-Kunden, die das Angebot nutzen möchten, werden ab Januar von einer Hamburger Fahrschule in Sachen „Besonderheiten beim Fahren eines Elektroautos“ geschult.

Greenpeace Energy ist eine unabhängige Energie-Genossenschaft, die bundesweit 95.000 Privat- und Geschäftskunden mit sauberem Strom versorgt und in umweltfreundliche Kraftwerke investiert. cambio CarSharing gehört zu den größten CarSharing-Anbietern in Europa. In Deutschland nutzen 27.700 Kunden in zwölf Städten den Service.

www.cambio-carsharing.de

Der neue Freelancer

Mehr Leistung für 2011

Ein neuer, hocheffizienter 2,2-Liter-Turbodiesel in zwei Leistungsstufen, ein neues Einstiegsmodell mit Zweiradantrieb und ein aufgefrischtes Karosseriedesign: Mit diesem Bündel an Neuerungen stellt Land Rover seinen erfolgreichen Kompakt-SUV Freelander zum Modelljahr 2011 bereit.

Neben dem modernisierten Design vergrößert der Land Rover Freelander vor allem mit der größeren Modell- und Motorenauswahl seine Attraktivität erneut. So wird der SUV demnächst erstmals auch mit Vorderradantrieb und einer leistungsstärkeren Dieselvariante mit 140 kW (190 PS) lieferbar sein.

Die umfassenden Detailmodifikationen an den neuen Dieselaggregaten des Freelander führten zu Verbesserungen bei Verbrauch, Emissionen und Laufruhe.

Trotz gesunkener Verbrauchs- und Emissionswerte erzielen die Schalt- und Automatikversionen des neuen TD4 die gleichen Beschleunigungswerte und die mit 181 km/h identische Höchstgeschwindigkeit wie der bisherige Freelander-Diesel. Der Freelander SD4 mit automatischem Getriebe erledigt den Spurt von 0 auf 100 km/h in 9,5 Sekunden und erreicht ein Spitzentempo von 190 km/h.

An der markanten Karosserie zeigt sich der Freelander deutlich aufgefrischt. Zudem erhielt die Farbpalette Zuwachs mit den Lacktönen "Kosrae Green", "Baltic Blue" und "Fuji White".

Im Innenraum bietet der Freelander 2011 verschiedene neue Designs und Bezüge der Sitze sowie eine neu gezeichnete Armaturentafel mit aufge-



frischem Look und noch besser ablesbaren Instrumenten. An die Spitze der Ausstattungspalette steht das neue „Premium Pack“. Es umfasst eine „Windsor“-LederAusstattung mit acht- bzw. sechsfacher elektrischer Verstellung der Vordersitze, hochwertige Teppich-Fußmatten und ein Mittelkonsolenfach mit Abdeckung.

www.hugopfohe.de

Dezember
RÄTSEL



IMPRESSUM:

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

Redaktion:
Anja Achenbach, Paul Berndt, Anna Trine David,
Thorsten Liedtke, Ilona Lütje,
Dietmar Wagner

Kolumne:
Constanze Köpp, www.wohkosmetik.de

Verkauf:
Matthias Keller, Thorsten Liedtke,
Dirk Märtens

Vertrieb:
Eye Catcher, Hamburg

Fax: +49.40. 49 21 94 03

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

Art Director:
Dirk Levy, [levy-media](http://levy-media.de)

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 Ma-
nuscripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.



Waagerecht

1. Ausgesprochen emotionale Erschöpfung?
3.  sind die korea-
nischen Zeichen
für...
7. Chinesische Meditations- und Bewe-
gungsform
12. Wir verlosen Karten für die beinharte...
13. Woher stammt Gallo-Nero-Chef Corrado
Falco?
14. Worüber haben die Studenten der Ham-
burg Media School einen Film gedreht?
16. Neues Paradies für Eppendorfs Nasch-
katzen?
17. Wir suchen Paten für Kinder aus ...

Senkrecht

2. Zeitlos schöne Taschen gibt es bei
...
3. Therapieverfahren mittels Blut
4. Klangvoll wird verschrottet bei...
5. Auf welchem Fluss verbringen wir
unsere Leserreise?
6. Eine vertraute Stimme vermittelt...
8. In welcher Hamburger Straße gibt es
die schönsten Kronleuchter?
9. Wo arbeitet womaninthecity-Visagi-
stin Chantal?
10. Was studiert unser Model?
11. Welches Album hört unser Musik-
Kolumnist auf seinem Weg durch New
York?
15. Vorname unsere Styling-Expertin?

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

**ZU GEWINNEN GIBT ES 1 TAGES- UND ABEND-
MAKEUP INKLUSIVE FRISUR VON CHANTIQUE**

Senden Sie das Lösungswort bis 25. Dezember
per E-Mail an info@womaninthecity-hamburg.de

Das eigentlich „unlösbare“ Rätsel von November
lautete das Lösungswort „Hepburn“. Gewonnen
hat Mariela Wittenhagen aus Winterhude.



Model: Johanna
Foto: Paul Schimweg,
www.whitehall-photographie.de



DARF IN KEINER
GALERIE FEHLEN



Wir bringen Sie groß raus!



kiel
hamburg
womaniinthecity

düsseldorf
bochum
wuppertal