

juli/august 2011

woman

winterhude & eppendorf

in the city

shopping
das
will
ich auch!

Burnout

Mit der richtigen Balance
zurück ins Leben!

FESTIVAL

KAMPNAGEL FEIERT DEN SOMMER

Quotenkampf

Frauen in Spitzenpositionen

Inspirierende Küchen
für hohe Ansprüche.

HANSA[®]
COMPLET-KÜCHEN

Das neue
Küchenkonzept
SmartDesign
exklusiv bei
Hansa



Hamburg-Premiere! Hansa zeigt exklusiv die neue SieMatic S3.

Die S3 gehört zur neuen Linie SmartDesign. Ein speziell entwickeltes, zeitgemäßes Planungskonzept, das Sie in wenigen Schritten zu einer original SieMatic-Küche führt. Wählen Sie aus einem Spektrum an Formen, Fronten, Farben, Materialien und Elektrogeräten, stellen Sie die Elemente ganz nach Ihren Wünschen zusammen und lassen Sie sich dann vom Preis angenehm überraschen!

Lübecker Straße 126, 22087 Hamburg, Tel. 040-2544900
info@hansa-kuechen.de, www.hansa-kuechen.de

SieMatic

UND ES IST SOMMER...

Burnout. Ein Modewort? Eines, das von allen Seiten gehypt wird, um die Einschaltquoten nach oben zu treiben? Ich glaube nicht mehr daran. Wer heute noch einen Verwandten und Bekanntenkreis ohne Betroffenen hat, soll sich bitte melden. Mein Jugendfreund. Jemand aus der Familie. Ein lieber Kollege. Sie alle leiden unter dem Erschöpfungssyndrom. Und alle anderen leiden mit. Weil sie nicht wissen, damit umzugehen, sich hilflos fühlen. Nein, *DAS* ist kein Hype mehr. Das ist krank. Meist ist es der Job, der einen auffrisst. So wie bei Eva Lohmann. Die junge Hamburgerin war 27, als sie an ihrem Arbeitsplatz zusammenbrach. Nicht, weil die Arbeitsbelastung so hoch war. Sondern weil sie einen Job hatte, der sie selbst gar nicht glücklich machte, mit dem sie lediglich anderer Leute Erwartungen erfüllen wollte. Das Ende: Sie war „acht Wochen verrückt“. Über ihre Erlebnisse in der „Klapse“ hat sie einen Roman geschrieben, der Mut macht. Mut, neue Wege zu gehen. Die Geschichte der Jungautorin lesen Sie ab Seite 22. Welche Möglichkeiten es gibt, der seelischen Krise zu entkommen oder gar nicht erst in sie hineinzuschliddern, lesen Sie ab Seite 25.

Apropos Quote: Bei dieser geht's mal wieder um die Frauen. Denn wir wollten wissen, ob und wie die Hamburger Unternehmen Frauen für die Chefetage fördern und was sie von einer gesetzlich geregelten Frauenquote halten (ab Seite 8).

Hier zumindest stimmt die Frauenquote: der smart ist unser Lady-Car! Mit **womaninthecity** können Sie ganz einfach smarte Mobilität gewinnen und den Wagen drei Monate kostenlos fahren. Wie's geht, erfahren Sie auf den Seiten 40/41. Um vier Beine statt vier Räder dreht es sich hier: Ab Seite 47 stellen wir Hunde und ihre Frauchen vor. Und jede Menge Kultur gibt's natürlich auch wieder: Auf Seite 45 sprechen wir mit Caudia Wenzel, die derzeit im Winterhuder Fährhaus auf der Bühne steht und weitläufig als „Biest“ bekannt ist. Und auf den Seiten 42-43 lesen Sie, wie Kampnagel den Sommer feiert: mit internationalen Stars der Tanz-, Theater- und Musikszene. Ach ja, Sommer: Auch die engagierteste Redaktion braucht mal eine Auszeit. Diese gönnen wir uns mit dieser Doppelausgabe für Juli UND August. Im September geht's dann gut erholt in die neue Runde – dann auch noch stärker für Rotherbaum!



Viel Spaß beim Lesen und einen tollen Sommer wünscht

Flora Düge

Die Druckerei gleich um's Eck

Ob kleine oder große Auflage: im Offset- und Digitaldruck bieten wir Ihnen direkt am Grindelberg alles rund um den Druck und die Gestaltung. Also keine langen Wege mehr für Ihre Einladungen, Geschäftspapiere, Broschüren, Flyer, Booklets, Magazine, Bücher, Plakate, Messe- und Präsentationssysteme, Mailings u.v.m. Schauen Sie gerne mal rein bei uns.

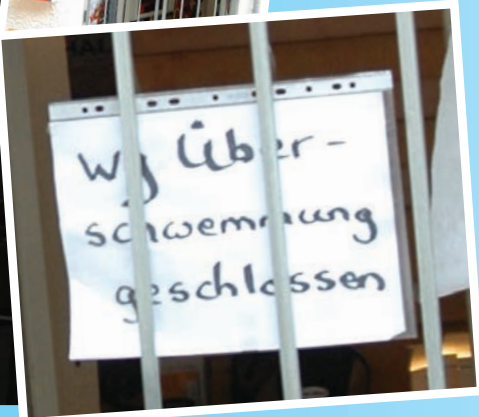
Timm Specht
Druck & Produktion GmbH

Grindelberg 13 - 17
20144 Hamburg



Besuchen Sie uns auch hier:
www.timmspecht.de





Es war ein Juni-Montag, an dem das Unwetter über Winterhude tobte. Den Mühlenkamp und die Gertigstraße traf es dabei besonders hart. Wassermassen von draußen und überlaufende Toiletten legten viele der Geschäfte und Restaurants im Souterrain für mehrere Tage lahm. Die Brasserie Mü 18 (Foto ganz links), die erst drei Wochen vor dem Unwetter nach monatelangen Renovierungsarbeiten wieder geöffnet worden war, erlitt Totalschaden. Besonders bitter: Viele Ladenbesitzer können nicht auf Hilfe der Versicherungen hoffen.

Fotos des Monats

womaninthecity
Juli & August

titel

08 Die Quotenfrage
Frauen in der Chefetage

fashion

13 Mode
Sister Act

31 Fashion-Projekt
Von der Deponie auf den Laufsteg

special

22 Burnout
Eva Lohmann: acht Wochen verrückt

reise

11 Intensivcoaching in andalusischer Abgeschiedenheit

interview

45 Die Schöne und das Biest:
Schauspielerin Claudia Wenzel

47 Auf den Hund gekommen:
Frauchen und ihre Vierbeiner

kultur

Festival

42 Kampnagel feiert den Sommer

auto

smart gewinnen

38 Klein ist fein: Drei Monate kostenlos smart fahren!





standards 03 Editorial
 44 Horoskop
 50 Rätsel
 & Impressum



womaninthecity

Titel:
 Magdalena (links) und Friederike Mehlert
Models:
 Hair & Make-Up: Julia Quentmeier
 juliaquentmeier@googlemail.com
 Fotograf: Gunnar Meyer

Das Gartencenter

PFLANZEN • GARTENGESTALTUNG • BAUMSCHULE • AMBIENTE

WOHNACCESSOIRES • DEKORATIONEN • GESCHENKIDEEN



*Bei uns finden Sie alles,
 was Sie brauchen, um
 sich in Ihrem Garten und
 Zuhause rundum wohl zu fühlen,
 zum Beispiel die einzigartigen
 Kerzen-Kollektionen von Engels.*

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



Gartencenter Gerbitz
 Meiendorfer Straße 220 (B75)
 22145 Hamburg

Telefon: 040 / 6 78 50 90
 Fax: 040 / 6 78 91 44
 www.gerbitz-gartencenter.de

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



Schuh von Vic Matié, 230 Euro

SCHUHE ZUM VERLIEBEN

LA GALOCHE – EINER DER BESTEN SCHUHLÄDEN DEUTSCHLANDS

Sie gilt als „die schöne Nachbarin“ und darum darf man als Hamburger auch gern mal ein wenig flirten. Die Stadt Ahrensburg hat allerdings weit mehr zu bieten als das imposante Schloss. Gute Adressen zum Shoppen und Flanieren gibt es dort zuhauf. Eine der bekanntesten ist mittlerweile das Schuhgeschäft „La Galoche“, das kürzlich von der „In Shoes“ zu den besten Schuhläden Deutschlands gezählt wurde. Kein Wunder, schlägt das Herz von Geschäftsführerin Hannelore Winderlich schließlich schon seit 30 Jahren laut für ihr Geschäft und vor allem für Schuhe. „Ich erkenne sofort, was gut ist und was billig in Asien produziert wird“, sagt sie. So etwas komme ihr jedenfalls nicht in den Laden. Sie legt Wert auf Qualität. Und die kommt bei Schuhe nach wie vor aus Italien. „Ich schaue vor allem nach kleinen italienischen Firmen, die ihre Waren auch tatsächlich in Italien produzieren lassen“, betont Hannelore Winderlich, die im kommenden Jahr ihr 30-jähriges Geschäftsjubiläum feiert. Ihre Schuhe sind begehrt. Seit Kurzem gibt es sie darum auch bequem im Internet zu bestellen. Trotzdem ist Ahrensburg immer einen Ausflug wert ...

La Galoche
 Rondeel 2 | 22926 Ahrensburg
 Tel.: 041 02 53 750
 www.lagaloche.de



Da hängt das Herz dran! Kris ist dick, knuffig und eine Zierde für jeden Schlüssel. Größe (nur Herz) 5,5 x 6 cm

Schlüsselanhänger Leder in verschiedenen Farben, 45 Euro
Anhänger aus echter Schlange, 69 Euro
 Trixi Gronau | Poelchaukamp 23 | 22301 Hamburg
 www.trixi-gronau.de



W claudis shoppingtour

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

shopping
 das
will
 ich auch!

Sie leuchten in allen Farben des Regenbogens: Kikoyos sind die berühmten Tücher aus Kenia aus feinsten Baumwolle.



Tücher Kikoyland, 55 Euro
La Davina
 Poelchaukamp 14 | 22301 Hamburg
 Tel. 040.270 3965

In Spanien ist er Marktführer, steht für den Stolz Andalusiens, die pulsierenden Nächte Madrids und das atemberaubende Temperament der Spanier: Licor Caballero, die Nummer 1 unter den spanischen Likören. Mit den ersten langen Sonnenstrahlen ist er auch in Deutschland und Österreich da – ein echter Spanier. Licor Caballero wird in Deutschland und Österreich exklusiv von BORCOMARKEN-IMPORT (www.borco.com) distribuiert.



ab sofort im Handel | 12,99 Euro UVP



Schummeln erlaubt! Hollywoodstars wie Jessica Alba und Tyra Banks haben es schließlich gesellschaftsfähig gemacht: Mit Shapewear unter dem engen Kleid machten sie auf dem roten Teppich eine perfekte Figur. Mit der Marke Spanx lassen sich schließlich kleine Pölsterchen schnell wegzaubern. Unternehmensgründerin Sara Blakely hat mittlerweile mehr als 150 Problemlöser entwickelt. So können Frauen schnell ein paar Pfunde optisch wegmogeln – ohne verräterische Abdrücke.

SPANX
Higher Power Brief Taillenslip,
54,90 Euro
Simplicity Tank Top, 69,90 Euro

Bella Donna
Mühlenkamp 50 | 22303 Hamburg
www.bd-dessous.de



Recycling-Klamotte

Für die neue Frauenkollektion „Ad Astra“ recycelt das Hamburger Streetwear-Label Superhorstjansen alte Klamotten und kreiert daraus Unikate mit Nachhaltigkeit.
Einzelstücke: Tops ca. 50 Euro,
Kleider ca. 80 Euro
SUPERHORSTJANSEN
Eulenstraße 70 A | 22763 Hamburg
www.superhorstjansen.de



Gut geschmückt:
 Armband von Modström
 22,90 Euro

KOKON
Gertigstraße 58 | 22303
Hamburg
Tel.: 040.87872019



YOUR LASHES
 Hamburgs erstes Wimpernstudio!

Termine nur nach Vereinbarung!

YOUR LASHES | Ilona Kaiser | Herderstraße 54 | D-22085 Hamburg
 Telefon: 0178 - 15 89 788 | E-Mail: ilonakaiser@aol.com | www.yourlashes.de



Foto © Benjamin Thorn - Fotolia.com

DER KAMPF UM FRAUENQUOTE JA ODER NEIN? WOMAN IN THE CITY HAT SICH UMGEHÖRT

DIE QUOTE

Die Norweger haben es vorgemacht: Vor ein paar Jahren haben sie eine Frauenquote von 40% durchgesetzt – mit Erfolg, wie sich jetzt zeigt. Andere europäische Länder wollen nachziehen. Und Deutschland? Wir tun uns immer noch schwer, eine Quote verbindlich einzuführen.

Weder Politik noch Wirtschaft sind sich einig, ob nun die von Familienministerin Kristina Schröder (CDU) bevorzugte Flexiquote kommen soll oder die starre 30 Prozent Regelung ihrer Kabinettskollegin, Arbeitsministerin Ursula von der Leyen. Auch in der Gesellschaft muss noch viel Überzeugungsarbeit geleistet werden, denn es fehlt nach wie vor die Akzeptanz von Frauen, die sich trotz Familie auch für ihren Beruf entscheiden. Ohne eine Quote wird es wohl nicht zu einem

Umdenken kommen, glauben viele Hamburger Frauen und Unternehmen.

»OHNE QUOTE DAUERT ES ZU LANGE, BIS SICH FRAUEN AUF FÜHRUNGSEBENE ETABLIEREN.«

Immerhin hat Beiersdorf, einer der größten Arbeitgeber in der Hansestadt und gleichzeitig börsennotiertes Dax-Unter-

nehmen mit Sitz in Eimsbüttel, sich gerade erst selbst eine Frauenquote auferlegt. Bis 2020 soll sich der Frauenanteil in den Führungsebenen deutlich auf bis zu 30 Prozent erhöhen. Eine gesetzlich vorgeschriebene Quote hält man bei Beiersdorf jedoch nicht für sinnvoll, sondern setzt eher auf eine nachhaltige Förderung von Frauen. „Hier ist man der festen Überzeugung, dass eine möglichst heterogene Mitarbeiterstruktur die Kreativität fördert und damit ganz unmittelbar den Unternehmenserfolg“, erklärt

Dörte Spengler-Ahrens, seit elf Jahren in der Geschäftsführung der Werbeagentur „Jung von Matt“ und eine von drei Frauen unter insgesamt 35 Führungskräften. Foto privat



Unternehmens-Sprecher Rolf Lange die Notwendigkeit dieser internen Quote.

Ein Zusammenhang, den auch Ulrike Wieduwilt sieht: „Es wird sich für die Unternehmen auszahlen, wenn sie mehr Frauen einstellen, wie eine aktuelle McKinsey-Studie zeigt. Im internationalen Vergleich

FRAUEN, DIE TROTZ KIND IHRE KARRIERE IM BLICK BEHALTEN, HABEN ES ZUSÄTZLICH SCHWER

sind Firmen mit Frauen in Führungspositionen wesentlich erfolgreicher. Das sollte für Unternehmen doch Ansporn genug sein.“ Doch dass ein Umschwung ohne Quote gelingt, daran glaubt die Personalberaterin, die bei Russell Reynolds für die Besetzung von Führungskräften verantwortlich ist, nicht mehr so recht. „Ohne Quote dauert es einfach zu lange, bis Frauen sich auf der Führungsebene etablieren. Früher war ich komplett dagegen, doch es hat sich gezeigt,

dass sich in den letzten vier bis fünf Jahren nicht wirklich etwas getan hat. Wobei es immer heißen muss: Qualifikation vor Frau!“ Außerdem glaubt die 48-Jährige, dass eine Quote Unternehmen zwingen könnte, auch mal nach einer guten Frau zu suchen. Wie in Norwegen müssten sie auch mal nach rechts und links schauen. In ihrem Unternehmen sieht es mit einer Quote von 40 % ganz ordentlich aus. „Das liegt aber auch daran, dass der Beruf des Personalberaters eher von Frauen besetzt wird.“

Dass sich die Hamburger Wirtschaft nicht länger gegen eine Frauenquote sperren sollte, sieht auch die 1. Vorsitzende des Landesfrauenrates Hamburg, Prof. Dr. h.c. Randzio-Plath: Nur so ließe sich die tatsächliche Ungleichbehandlung von Frauen gegenüber Männern in diesem Bereich überwinden. „Die Quote hat nachweislich zur Erhöhung der Frauenanzahl in Führungspositionen der Parteien beigetragen und häufig zu einer besseren Politik für Frauen gesorgt. Warum sollten wir in der Wirtschaft darauf verzichten?“

Bei einer Quote von nahezu 100% hat sich die Frage für das Hamburger Erfolgsunternehmen „Bellybutton“ bisher nicht stellen müssen. Natürlich ist man nicht abgeneigt, Männer einzustellen,

wenn sie qualifiziert sind. Allerdings landen zurzeit nicht viele Unterlagen männlicher Bewerber auf dem Schreibtisch von Geschäftsführerin Astrid Schulte. Trotzdem ist sie für eine Quote. „Eigentlich sollte man Unternehmen möglichst viel Freiheit geben, selbst zu entscheiden, wen sie einstellen. Aber im Fall von Frauen in Managementpositionen scheint sich ein Gleichgewicht nicht selbst regulierend einzustellen. Da alle Bemühungen in den letzten Jahren gescheitert sind, hilft nur ein krasser Schritt: die Quote. Doch nur als Interimslösung, bis wir sie nicht mehr brauchen.“ Wie lange das dauern wird, vermag die dreifache Mutter nicht einzuschätzen. Schließlich sei auch die Haltung in unserer Gesellschaft zum Thema Familie und Karriere von zentraler Bedeutung. Eine Normalität, wie sie in Frankreich herrscht,

»ES BRAUCHT EINEN ANSTOSS, SONST BEWEGT SICH IN DEUTSCHLAND EINFACH ZU WENIG«

vermisst Astrid Schulte hierzulande. Ähnliche Erfahrungen musste auch Personalerin Ulrike Wieduwilt machen: „Deutsche Frauen, die trotz Kind ihre Karriere im Blick behalten, haben es zusätzlich schwer,

100 % Frauenquote: Astrid Schulte, Geschäftsführerin bei Bellybutton. Foto privat



Die Kunstschule
KRABAX



NEU!
ab 16. August

Kunstkurse für Erwachsene

- wöchentliche Kunstkurse
- Themenworkshops
- Kunstfilm und Malerei

Kontakt: Stephanie Freiling
www.kunstschule-krabax.de
oder Telefon: 040/ 33426478

Kindergeburtstage
Kurse für Kinder
Workshops
Ferienworkshops
Jugendkurse
Mappenvorbereitungskurse

Winterhuder Weg 142, 22085 Hamburg

of Switzerland
DEESSE
Beratung

Entdecken Sie
die Welt
der Schönheit

Informationen und
persönliche Beratung:

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

Kati Zientz, Regionaldirektorin
Ringstraße 6 • 19075 Pampow
0160.820 22 78
www.deesse-kati-zientz.de

Petra Ehmich leitet
in Eppendorf die
Abano-Italien-Schrauts
Reisedienste GmbH.
Foto Schormann



da sie sich immer noch mit dem schiefen Blick und dem Vorwurf der Rabenmutter konfrontiert sehen – ein Phänomen, das meine Kolleginnen in Frankreich und England oft bestaunen.“

Bleibt für viele Frauen also nicht ein bitterer Beigeschmack, da sich die sogenannten Quotenfrauen wahrscheinlich oft den Vorwurf anhören müssen, dass sie nur dank der Quote den Job bekommen haben? Das fragt sich auch Petra Ehmich. Sie leitet ein Reisebüro in Eppendorf. Ein Familienunternehmen, in dem die Quote zwar nicht zur Diskussion steht, für ihre beiden Töchter (21 und 22 Jahre), aber sicherlich ein entscheidendes Thema ist. „In unserer Gesellschaft muss erstmal die Akzeptanz wachsen, dass auch Frauen in Führungspositionen gehören. Sie haben die entsprechende Ausbildung und außerdem werden die zukünftigen Frauen-Generationen sicherlich auch selbstbewusster diese Jobs für sich in Anspruch nehmen.“ Petra Ehmich

»FRAUEN WERDEN AUCH IN
ZUKUNFT VOR DEM
DILEMMA STEHEN, SICH
ENTSCHEIDEN ZU MÜSSEN«

sieht das Problem für die jungen Frauen eher, wenn diese vor der Entscheidung stehen: Kinder – ja oder nein? „Solange sich bei den Betreuungsmöglichkeiten nichts ändert, werden die Frauen auch in Zukunft vor dem Dilemma stehen, sich entscheiden zu müssen“, glaubt sie.

Dörte Spengler-Ahrens hat keine Entscheidung treffen müssen, sie hat die enorme Doppelbelastung auf sich genommen.

Personalberaterin Ulrike Wieduwilt ist bei Russell Reynolds für die Besetzung von Führungskräften verantwortlich. Foto privat

Der Alltag muss perfekt geplant sein, der Partner hat die Belastung ebenfalls mitzutragen und ganz ohne Hilfe von Großeltern und Kinderfrau geht es auch nicht, weiß die Mutter eines achtjährigen Sohnes aus eigener Erfahrung. „Aber es lohnt sich. Wenn man dafür kämpft und es wirklich

»FRAUENQUOTE IST WIE
SPORTUNTERRICHT: KEINER
MAG IHN, ABER ER HILFT,
SICH ZU BEWEGEN«

will, dann ist die Karriere auch möglich.“ In einer Branche, die eher von „patriarchalischen Machern“ bestimmt wird und Frauen in Führungspositionen unterrepräsentiert sind, hat sie sich an die Spitze gearbeitet. Inzwischen ist Dörte Spengler-Ahrens seit elf Jahren in der Geschäftsführung der Werbeagentur „Jung von Matt“, eine von drei Frauen unter insgesamt 35 Führungskräften. „Das ist leider die Regel, auch wenn unsere Branche immer als aufgeschlossen und modern gilt: In Frauenfragen stellt sich das leider anders dar. Früher war ich gegen eine vom Staat auferlegte Quote, mittlerweile glaube ich tatsächlich, dass es einen Anstoß braucht, sonst bewegt sich in Deutschland zu wenig. 30% wären schon gut.“ Das sei wie im Sportunterricht, sagt die Werberin. Keiner mag ihn, aber er hilft, sich wenigstens etwas zu bewegen.

W Katja Schormann



SIE MACHT LUST AUF ERFOLG UND EIGENEN STIL

Frauen, die Führungsverantwortung übernehmen wollen, werden gesucht. Nicht zuletzt die aktuelle Diskussion um die Frauenquote lenkt den Blick auf die Vorzüge des weiblichen Geschlechts in Spitzenpositionen. Schließlich wird ihnen häufig ein positiver Effekt auf die Unternehmenskultur zugeschrieben. Doch Frauen seien gar nicht bereit, wird hier und da beklagt.

„Grund ist aber nicht Feigheit, wie die Autorin Bascha Mika in ihrem vieldiskutierten Buch polemisiert, sondern die durchaus vernünftige Abwägung eigener Interessen“, betont Eva Gnaudschun, Hamburger Coach und Therapeutin. Sie coacht Frauen nicht nur in der Hansestadt, sondern im Einzeltraining auch fernab des Alltags: unter andalusischer Sonne.

Die 58-Jährige begleitet seit drei Jahrzehnten Menschen, die sich in einer kritischen, sie besonders fordernden Situation befinden. „Die Entscheidung für oder gegen eine Karriere oder eine bestimmte Funktion ist für Frauen komplexer und folgenschwerer. Außerdem bedeuten Erfolg und Selbstentfaltung für sie nicht unbedingt das Gleiche wie für ihre männlichen Kollegen“, weiß Eva Gnaudschun aus Erfahrung. Mit einer flexiblen Kombination von Coaching- und therapeutischen Methoden hilft sie ihren Klienten in Entscheidungskonflikten, wieder Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu gewinnen und sich handlungsfähig zu fühlen. „Meine Aufgabe sehe ich darin, ohne Bevormundung und Besserwisserei zu begleiten und die individuell passende Lösung zu entwickeln. Denn jede Frau ist anders“, sagt Gnaudschun,

die sich mit ihren Intensiv-Coachings unter spanischer Sonne bereits großes Ansehen erarbeitet hat. Hier will sie mit Frauen arbeiten, „die sich nicht sinnlos verbiegen wollen“, sagt sie.

Noch von Deutschland aus legt Eva Gnaudschun gemeinsam mit der Klientin den Grundstein für das Intensiv-Coaching: Im persönlichen Gespräch, per Videokonferenz oder Telefon werden zunächst die Ziele erarbeitet. Auf der Finca in Frigiliana, eines der schönsten Dörfer Südpaniens, in denen es mehr Treppen als


Straßen gibt, herrscht absolute Ruhe. Die Finca liegt abgeschieden auf einem Hügel in der Nähe des Dorfes und ist umgeben von Avocado-, Mango-, Orangen- und Olivenbäumen. „Das ehemalige Bauernhaus verfügt über allen nötigen Komfort, hat auch einen Swimming Pool, verzichtet aber auf unnötigen Firlefanz“, erzählt Gnaudschun. Genau das Richtige, um wieder Bodenhaftung zu bekommen. „Der Blick auf das Meer und die Berge bietet Entspannung und Lebendigkeit zugleich“, sagt die Therapeutin, die seit zehn Jahren hierher kommt. „Die Gegend inspiriert mich. Davon können meine Klienten in Hamburg profitieren.“

DIE THEMEN MIT ABSTAND BETRACHTEN

Fernab vom Alltag kann Eva Gnaudschun hier mit ihren Klienten im Intensiv-Coaching arbeiten. „Viele wichtige Themen sollten aus dem Abstand heraus betrachtet werden. Nur so gewinnt man den Blick fürs Wesentliche und verliert sich nicht im Detail.“ In Andalusien wird ein Perspektivenwechsel möglich. „Das relativiert manches und bringt neue Lösungsideen hervor“, weiß Eva Gnaudschun, die sich in der Intensiv-Woche 100-prozentig auf ihre Klientin fokussiert. „Hier geht es nur um sie und ihr Anliegen, dafür bin ich rund um die Uhr ansprechbar“, betont die Therapeutin. Im Laufe ihrer Berufsjahre wurde ihr zunehmend klarer, dass ihre Klienten in kompakter, mehrtägiger

Form wesentlich effektiver arbeiten können. „Meist kommt man überhaupt nur zum Ziel, wenn man sich eine Zeitlang auf ein einziges Thema konzentriert und alles andere beiseite lässt.“ Vor allem Frauen in verantwortlicher Position hätten dazu aber meist nicht die nötige Ruhe.

DAS INNERE ICH STÄRKEN

Durch das Intensiv-Coaching können alle Fragen und Anliegen vertiefend besprochen werden. „Kaum jemand kennt sich selbst schon so gut, dass er weiß, was ihn hemmt oder was ihm fehlt. Durch die ruhigen Gespräche, die auch lange Pausen gestatten, kommen wir den Dingen auf den Grund“, sagt die Therapeutin. So bleibt es nicht bei oberflächlichem Eintrainieren neuen Verhaltens. Vielmehr wird eine Persönlichkeitsentwicklung zu mehr innerer Stärke angestoßen, betont die Expertin, die Frauen für die Führungsebene fit machen will. Erfahrungsgemäß seien Unternehmen durchaus auch bereit, sich an den Kosten für ein Coaching zu beteiligen. 



EVA GNAUDSCHUN
Coaching, Therapie, Beratung

INTENSIVCOACHING IN ANDALUSIEN

Eine Woche Einzel-Beratung für Frauen!

Wir kümmern uns um Ihr Wohl: Von der Anreise bis zur Rückkehr - Sie brauchen sich um nichts zu kümmern!

- Flugbuchung auf Wunsch
- Transfer vom und zum Flughafen
- Unterbringung und Full Service auf der Finca mit exzellenter Küche nach individuellen Wünschen

Infos unter www.andalusien-coaching.com

Grandweg 106 | 22529 Hamburg | Tel.: +49 40 5605545
info@evagnaudschun.de | www.evagnaudschun.de





SIEMATIC S3 – EXKLUSIV BEI HANSA COMPLET

TRAUMKÜCHE ZUM GREIFEN NAHE

Es gibt Küchen für Puristen, für Romantiker und für Pragmatiker. Für alle, deren Vorstellungen nicht in solche Schubladen passen, gibt es SieMatic. Mit der neuen Linie SieMatic S3 rückt die Traumküche jetzt endlich für jeden in greifbare – und vor allem bezahlbare – Nähe. Mit welchen Details die SieMatic S3 in der legendären Reihe der grifflosen Küchen auftrumpft, gibt es live zu sehen: In Hamburg zeigt Hansa Complet-Küchen exklusiv die neue SmartDesign-Linie S3. Dort ist man bei der Planung gern behilflich, damit die Küche auch perfekt in Leben und Budget passt.

Dieses Design war damals revolutionär: 1960 präsentierte SieMatic die erste grifflose Küche der Welt und setzte damit Maßstäbe. Das Küchendesign hat sich bewährt und ist Vorbild für viele andere geworden. Aus der ersten Küche ohne Griffe und Knöpfe ist mittlerweile das breiteste Spektrum griffloser Küchenprogramme entstanden. Die jüngste Entwicklung ist die SieMatic S3, die Frauen-

herzen höher schlagen lässt: edle Farben, minimalistisches Design, funktionale Perfektion. Und das Schönste: Mit der S3 legt SieMatic ein neu entwickeltes, zeitgemäßes Planungskonzept und Küchenprogramm vor, das in wenigen Schritten zu einer Original SieMatic führt. Und die deutlich günstiger ist, als man es bei einer Design-Küche erwarten würde.

Über ein innovatives Planungstool ist



Hansa Complet-Küchen
 Lübecker Straße 126
 22087 Hamburg
 Tel.: 040.25 44 90 0
www.hansa-kuechen.de

die neue Traumküche von SieMatic ganz einfach und individuell zu erstellen. Ein breites Spektrum an Farben, Fronten, Materialien und Elektrogeräten lässt keine Wünsche offen. So ist sicher: Mit der neuen SieMatic gibt es keine Küche von der Stange, sondern die ganz persönliche Traumküche. Von der Planung bis zur Montage setzt das Team von Hansa Complet-Küchen auf Top-Leistung: fachgerechte, kompetente und termingenaue Ausführung ist selbstverständlich. Die Größe spielt dabei keine Rolle: Küchen für Familien werden mit der gleichen Liebe zum Detail geplant wie professionelle Küchen für Hobbyköche.

Germany's next Topmodel?
Bei ihnen können sich
die Kandidatinnen noch
eine Scheibe abschneiden:

Dass Magdalena (17) und Friederike (19) Mehlert zum ersten Mal auf dem Laufsteg standen, war den beiden Schwestern bei unserem Shooting auf Kampnagel nicht anzumerken. Spaß und gute Laune wurden an dem Tag ganz groß geschrieben. Professionell warfen sich die Schülerin und die Auszubildende in Kleider, Jeans und Highheels und sorgten auf dem Außengelände für viel Aufsehen.

BLUSE, 138 EURO
JEANS, 68 EURO
HALSTUCH, 38 EURO
MÜTZE „FRAU WOLTER FÜR
PASSIFLORA“, 38 EURO

GESEHEN BEI
PASSIFLORA

SCHUHE PROGETTO, 129 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA



KLEID FREESOUL, 79 EURO
SHORTS MOGUL, 45 EURO

BLUSE MICKY, 35 EURO
LEDERGÜRTEL, 60 EURO
LOVE&PEACE-KETTE, 20 EURO

ALLES GESEHEN BEI TRANZFORM

CLOGS UGG, 219 EURO
SANDALE ASH, 169 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA



**go
outside**





REIFROCK AUS TÜLL, 68 EURO
CHINA-BLUSE, EIGENMARKE
„PASSIFLORA“, 59 EURO

BEIDES GESEHEN BEI PASSIFLORA

PEEPTOE WILDLEDER
„BRUNO PREMI“, 139 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA

INDUSTRY GOES LUXURY

BINDEKLEID AUS
MICROFASER-TAFT,
379 EURO
GESEHEN BEI
KATHARINA HOVMAN

SCHUHE PROGETTO,
129 EURO
GESEHEN BEI
FLORENCEMODA



T-SHIRT HERRLICHER, 35 EURO

JEANS-SHORTS HERRLICHER,
130 EURO (REDUZIERT 99 EURO)

JEANS-OVERALL FREEMANTPORTER
89 EURO (REDUZIERT 50 EURO)

KETTE 15 EURO, GÜRTEL 60 EURO,
HALSTUCH 15 EURO
ALLES GEGEHEN BEI TRANZFORM

TASCHE, 59 EURO
GESEHEN BEI PASSIFLORA

STIEFEL MIT NIETEN, LDIR, 299 EURO
SANDALE, ASH, 259 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA



TOP, 69 EURO

HOSE,
ASYMETRISCH GESCHNITTEN
79 EURO

BEIDES GESEHEN
BEI PASSIFLORA

URBAN SHOPPING



BLUSE MIT STICKEREI, 138 EURO
HOSE: 74 EURO
ALLES GESEHEN BEI PASSIFLORA
KETTE, GESEHEN BEI TRANZFORM



LEDERTASCHE MIT PFAUENFEDERN, 59 EURO
GESEHEN BEI PASSIFLORA

MODELS:
FRIEDERIKE UND
MAGDALENA MEHLERT

OUTFITS:
PASSIFLORA
Gertigstraße 13, 22303 Hamburg
Tel.: 040.2790815

TRANZFORM,
Gertigstraße 10, 22303 Hamburg
www.tranzform-fashion.de

KATHARINA HOVMAN
Eppendorfer Landstraße 63, 20249 Hamburg
www.hovman.de

SCHUHE VON FLORENCEMODA
Eppendorfer Landstraße 47, 20249 Hamburg
www.florencemoda.de

HAIR & MAKE-UP:
JULIA QUENTMEIER
juliaquentmeier@googlemail.com

FOTOS:
GUNNAR MEYER
www.fotograf-hamburg.org



FOTO OBEN - SOMMERKLEID UND ROCK:
LIMITIERTE ARTWEAR-KOLLEKTION - BEDRUCKT
MIT FOTOS VON MÜLL UND ABFÄLLEN (MEHR DAZU
AUF SEITE 31), PREIS AUF ANFRAGE
BLUSE SCHWARZ, MICROFASER-TAFT, 219 EURO

GESEHEN BEI KATHARINA HOVMAN

PEEPTOE AUS WILDLEDER, 139 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA

FOTO LINKS:
BLUSE WEISS, MICROFASER-TAFT, 219 EURO
HOSE SCHWARZ, MICROFASER-STRETCH, 259 EURO

GESEHEN BEI KATHARINA HOVMAN

Mir ging es gar nicht
schlecht, fand ich.
Mir ging es irgend-
wie überhaupt nicht mehr.“
Eva Lohmann

»ICH FÜHLTE MICH WIE EINE KAPUTTE PUPPE«

SIE IST JUNG. SIE IST VERLIEBT. SIE IST ERFOLGREICH. UND SIE IST UNGLÜCKLICH. DER ZUSAMMENBRUCH KOMMT, ALS SIE 27 IST. BURNOUT. IN EINER PSYCHOSOMATISCHEN KLINIK WIRD IHR GEHOLFEN. ÜBER IHRE ZEIT IN DER „KLAPSE“ HAT EVA LOHMANN EIN BUCH GESCHRIEBEN: 8 WOCHEN VERRÜCKT.

Ich habe mich gefühlt wie eine kaputte Puppe, die zu nichts mehr zu gebrauchen ist“, sagt Eva Lohmann und streicht sich eine blonde Strähne von ihren Sommersprossen. Sie lächelt ein wenig schüchtern. „Ich bin froh, dass dein Fotograf doch nicht dabei ist“, sagt sie dann. Zuviel Aufmerksamkeit würde das auf sie lenken, schließlich ist das Café, in dem wir uns treffen, voll besetzt. Obwohl die 30-jährige Jungautorin eigentlich langsam daran gewöhnt sein müsste, im Mittelpunkt zu stehen. Seit ihr Roman „8 Wochen verrückt“ im Februar erschienen ist, platzt ihr Terminkalender. Lesereisen, Interviews, Filmtermine... „Mit soviel Trubel habe ich nicht gerechnet“, sagt sie. Doch ihr Buch spricht vielen aus der Seele. Acht Wochen verrückt ist die Geschichte von Milas Zusammenbruch. Burn Out. Ein Thema, das bewegt. In einer Zeit, in der man funktionieren muss, um mitzuhalten, haben Depressionen Konjunktur. Die Zahlen sprechen für sich: Circa vier Millionen Menschen in Deutschland leiden bereits unter Depressionen, Tendenz steigend. Die Fehlzeiten am Arbeitsplatz wegen einer psychischen Erkrankung haben seit 1998 um mehr als 75% zugenommen und steigen weiter an.“

hen laut einer repräsentativen Umfrage der BKK mit 10 Prozent aller Krankentage auf dem vierten Platz. Vor rund 30 Jahren tauchten sie in den Statistiken kaum auf (1976: 2 %).

»GUMMIBÄREN MAG ICH GAR NICHT. ICH STEH' AUF SCHOKOLADE.«

„In der Klinik ist dein Buch der heißeste Lesetipp“, sagt die Frau vom Nebentisch, die unser Gespräch verfolgt hat. Sie muss es wissen, schließlich war sie selbst gerade acht Wochen verrückt und in der gleichen Einrichtung wie Eva Lohmann, die für ihr Buch in die Rolle der Mila geschlüpft ist. Die Jungautorin schlägt ungläubig die Hände vor den Mund. „Das ist so unvorstellbar. Mit meinem Buch komme ich so vielen Menschen so nah, dabei kenne ich die gar nicht. Es fühlt sich merkwürdig an“, sagt sie. 12.000 Exemplare wurden in den vergangenen Wochen verkauft. Eine Menge für eine Autorin, die noch nie zuvor ein Buch veröffentlicht hat. Die es auch gar nicht geplant hatte. „Das hat sich von ganz allein entwickelt“, sagt Eva Lohmann und erzählt vom Zufall. „Ich hatte ein paar Journalistenfreunde einige Passagen meines Tagebuchs lesen lassen und gedacht, die würden mir das um die Ohren hauen“, erzählt sie etwas schüchtern.

Kurze Zeit später waren schon zwei Verlage an dem Buch interessiert. Eva Lohmann entschied sich für Piper. „Dass es geklappt hat, kann ich gar nicht glauben. Ich hatte mich ganz ungehörig per Mail gemeldet und dann auch noch den Namen des Verlags mit i-e geschrieben“, sagt sie und schämt sich dafür immer noch. Bei Piper sah man es ihr

offenbar nach.

Zehn Seiten hatte Eva Lohmann bis dahin erst von ihrem Buch zusammen. Ein Jahr lang schob die gelernte Inneneinrichterin anschließend die Worte hin und her, bis sie perfekt zusammen passten und das Buch fertig war. Sie habe zwar ein autobiografisches Buch geschrieben, aber ein paar Dinge habe sie – wie es sich für einen Roman gehöre – erfunden, erzählt sie. Die Figuren zum Beispiel habe sie zum Schutz der Persönlichkeitsrechte ein wenig verfälscht. Eva Lohmann muss lachen. „Die schlimmste Erfindung war meine Sucht nach Gummibärchen“, sagt sie und erzählt von der Flut an bunten Bärchen, die sie seitdem erreicht. „Dabei mag ich die gar nicht, ich steh auf Schokolade.“

»AUFSTEHEN, ARBEITEN, INS BETT GEHEN. VIEL MEHR WAR DA NICHT.«

Ein Schokoladeschlecken war die Zeit, über die sie schreibt, jedenfalls nicht. Eva Lohmann war damals 27, in einer glücklichen Beziehung, ausgebildete Werbetexterin und Inneneinrichterin, dies sogar mit einem festen Job in der Tasche. Obendrauf kam dann auch noch die Beförderung inklusive Gehaltserhöhung. „Nach so was lecken sich doch schon zehn andere die Finger“, sagt Eva Lohmann. „Da muss man doch glücklich sein.“ Doch Eva Lohmann war es nicht. Sie fühlte sich überfordert. Nicht vom Job. Sondern von der Situation. „Ich wollte eigentlich nie eine Festanstellung“, sagt sie. Viel lieber wollte sie frei sein. „Doch das hätte ich mich nie getraut, schon gar nicht in der Wirtschaftskrise. Ich hatte gedacht, das gehört nun mal zum Erwachsenwerden dazu.“ Hinzu kam: Eva Lohmanns Eltern, beide sehr erfolgreich, waren stolz auf den beruflichen Werdegang ihrer Tochter. Was sie nicht wussten: Damit stellten sie unbewusst hohe Ansprüche. „Die hatte ich als Perfektionistin ohnehin“, sagt Eva Lohmann. „Das ist keine Rechenaufgabe: mein

Zusammenbruch war programmiert.“

Er kam schleichend. Wochenlang quält sich Eva Lohmann mit Kopfschmerzen aus dem Bett und schleppt sich ins Büro. „Aufstehen, arbeiten, ins Bett gehen. Viel mehr war da nicht.“ Eva Lohmann zieht sich zurück, fährt ihr Leben auf ein Minimum herunter und schluckt Tabletten, um überhaupt noch weitermachen zu können. Freunde, Verabredungen – der 27-Jährigen wird alles zuviel. Immer öfter sagt sie Verabredungen ab, geht nicht mehr auf Partys, wird irgendwann auch gar nicht erst gefragt. Eine Erleichterung. „Ich wollte nur noch ins Bett und die Decke über den Kopf ziehen.“

»DER TAG, AN DEM ICH IN DIE KLAPSE KOMME, IST EIN DONNERSTAG«

Ihr letzter Arbeitstag beginnt wie jeder andere. Zäh und schwerfällig. Plötzlich scheint jemand einen Hebel umzulegen: Eva Lohmann schaltet ab. Starrt stundenlang auf den Rechner, auf dem schon seit einiger Zeit Aquariumfischchen über den Bildschirm schwimmen. Dann schaltet sie auch ihn ab und geht. Auf's Sofa. Lässt sich fallen. Freund und Mutter kümmern sich um sie. Fahren sie zum Arzt, sorgen für eine Akuteinweisung. Kurz darauf ist ihr erster Tag in der „Klapse“, wie Eva Lohmann sagt. Es war ein Donnerstag.

„Es tat gut“, erinnert sie sich. „Ich konnte Verantwortung abgeben, ich wusste: die schlimme Zeit ist jetzt vorbei. Die Klinik hat mich aufgefangen, als nichts mehr ging.“ Acht Wochen bleibt sie dort, lernt viele „Verrückte“ kennen, fühlt sich nicht mehr allein. Was verspricht sie sich von dem Aufenthalt in der Klinik, wird sie in ihrem ersten Gespräch vom Arzt ge-



Manchmal fühle ich mich wie eine kaputte Puppe, die zu nichts mehr zu gebrauchen ist. Von der man nichts mehr erwarten kann. Die man besser auf den Müll schmeißen sollte. Am liebsten würde ich den ganzen Tag nichts mitbekommen und im Bett bleiben.“

Foto: Gunnar Meyer

fragt. „Früher hatte ich Pläne, ich hatte Energie, ich hatte Spaß. Jetzt sehe ich gar keinen Sinn mehr. Ich will nicht zu viel erwarten. Aber das allerschönste wäre, endlich wieder Lust aufs Leben zu bekommen“, schreibt Eva Lohmann in ihrem Roman. Zurückblickend sagt sie, habe es funktioniert. „Ich habe viel gelernt. Ich bin wieder ein Stückchen mehr mit mir selbst befreundet.“

»ICH HABE ALLES AUS MEINEM LEBEN VERBANNT, DAS MICH KRANK MACHT«

Ob sie denn jetzt wieder gesund sei? „So eine Frage ist nicht gut“, sagt Eva Lohmann. „Damit setzt man Betroffene sofort unter Druck: Jetzt musst du wieder funktionieren. Und weiter im Text. So läuft das aber nicht“, sagt Eva Lohmann. So unangenehm es sei, offiziell als „verrückt“ attestiert zu werden, so sehr sei es schließlich auch ein

Schutz. „Ich habe in den acht Wochen aber gelernt, mit der Krankheit umzugehen, und alles aus meinem Leben verbannt, das mich krank macht.“ Wichtigste Erkenntnis: Der Job tut nicht gut, Eva Lohmann will sich nicht weiter verbiegen. Noch aus der Klinik ruft sie ihre Chefin an und kündigt.

Den ersten Schock darüber haben ihre Eltern überwunden. Jetzt sind sie stolz auf ihre Tochter, die sich ihrem Problem gestellt und ihre Konsequenzen gezogen hat. Und die damit auch noch erfolgreich geworden ist. Der Roman „Acht Wochen verrückt“ ist mittlerweile in dritter Auflage erschienen. Mehrere Produzenten sind bereits an einer Verfilmung interessiert. Aktuell schreibt Eva Lohmann an ihrem zweiten Roman. **W Ilona Lütje**



VOM LEBEN IN DER KLAPSE

„Der Tag, an dem ich in die Klapse komme, ist ein Donnerstag.“ So beginnt Eva Lohmanns Roman, der aus ihren Tagebuchaufzeichnungen während des Aufenthaltes in der Klinik entstanden ist. Burn Out. Totaler Zusammenbruch. „Wenn ich keine Akuteinweisung bekommen hätte, hätte ich mich einfach vor die Klinik gelegt und gewartet, dass mich jemand Reinholt“, sagt Eva Lohmann heute. „Es war offiziell: Ich hatte eine Krankheit, war nicht falsch oder egoistisch oder faul. Ich war krank, und ich durfte krank sein“, sagt sie. Endlich konnte sie Verantwortung abgeben. In ihrem Debütroman verarbeitet die Jungautorin ihre Erlebnisse – offen, ehrlich und vor allem ohne übertriebene Sentimentalität.

WENN DAS LEBEN EINEN

**LIFE B CONSULTING HILFT BETROFFENEN
AUF DEM LANGEN WEG ZUR THERAPIE**

LOTSSEN BRAUCHT

Jung, depressiv und hilflos? Nach einer Langzeit-Analyse der DAK-Gesundheitsreporte haben sich bei jungen Erwachsenen die Krankheitsfälle aufgrund psychischer Probleme in den vergangenen zwölf Jahren mehr als verdoppelt. Der Grund sind meist die Bedingungen am Arbeitsplatz und der immer höher werdende Druck. Laut einer aktuellen Studie des Meinungsforschungsinstituts forsa fühlen sich dadurch acht von zehn Kollegen belastet. 2000 Arbeitnehmer wurden im Auftrag des

Fürstenberg Instituts befragt. Burnout wird mehr und mehr zur Volkskrankheit Nummer 1. Viele Praxen platzen bereits aus allen Nähten, auf Therapieplätze müssen Betroffene oft viele Wochen warten. Ein Hamburger Beratungsunternehmen hilft Betroffenen jetzt, die Wartezeit angstfrei zu überbrücken und sich auf die Therapie vorzubereiten. Hilfe, die dringend notwendig ist – nicht nur in Hamburg. Ein Interview mit dem Burnout-Experten Dirk-Oliver Lange.

Warum ist eine Therapievorbereitung wichtig?

In der Regel führt der Weg eines Burnout-Betroffenen doch vom Hausarzt über einen Facharzt zu einem Therapeuten oder in eine Klinik. Aber bereits die Suche nach der geeigneten Therapie und Therapeuten überfordert viele in ihrem Zustand. Wenn er dann noch acht, zehn oder zwölf Wochen warten muss, ist er erstmal allein mit seinen Ängsten, das fördert die bereits vorhandenen Symptome weiter. LifeB bietet in „Therapie-Vorbereitung“ eine unbürokratische Hilfe an. Die professionelle Betreuung wird bereits von vielen bis zum Beginn der Therapie dankbar angenommen, um dem Leben während der Wartezeit eine Grundstabilität zu geben.

Um hier effektiv helfen zu können, ist eine Zusammenarbeit mit den Ärzten notwendig. Fühlen diese sich nicht eher bedroht durch Ihr Angebot?

Es ist wichtig, dass die Ärzte auch mal über den Tellerrand hinweg schauen und sagen „Ich kann nur bis hierhin etwas leisten“. Ich arbeite bereits eng mit Psychotherapeuten zusammen, deren Praxis aus allen Fugen knallen. Sie empfehlen mich einerseits den Patienten, die sie nicht mehr aufnehmen können und denen, die auch nach einer

Therapie noch weiter betreut werden sollen, um nicht in alte Gewohnheitsmuster zurück zu fallen. Ich setze da an, wo Ärzte nicht mehr tätig sein können – im Alltag.

Sie coachen Ihre Patienten und bieten keine herkömmliche Therapie an. Was ist der Unterschied?

Eine Therapie beschäftigt sich mehr mit der Vergangenheit, wir arbeiten mit dem Klienten in der Gegenwart, um ihn für die Zukunft zu stärken. Natürlich analysieren wir auch erst einmal, was der Auslöser für diesen Zustand war. Aber dann konzentrieren wir uns nur noch auf das Heute. Wir geben dabei nichts vor. Der Klient muss selbst die Lösungen aufsammeln, wir können sie ihm nur auf seinen Weg legen. Ein Coach nimmt seine Klienten sprichwörtlich an die Hand und begleitet sie durch die Ängste des Alltags. Von der Karriereplanung über partnerschaftliche Probleme, Abbau von Ängsten beim Einkauf im Supermarkt oder der gemeinsamen Bewegung.

Sie sind mit Ihrem Unternehmen LifeB Consulting seit mehr als 10 Jahren spezialisiert auf die Betreuung von Burnout-Klienten. Warum sind Sie der richtige Coach? Weil ich genau weiß, wovon ich spreche. Ich war Ende der 90er selbst in so einer Situa-

tion. Ich wollte damals keine Therapie, weil ich dieses Wort allein schon mit Krankheit gleichgesetzt habe. Ich habe nach einem Coaching gesucht, wie ich es jetzt anbiete. Bei einer Therapie wird etwas mit einem Patienten gemacht, beim Coaching muss er selbst aktiv werden.

Sie sehen Ihr Coaching als Prävention. Kann ich den Zusammenbruch vermeiden?

Prinzipiell ließe sich ein Zusammenbruch vermeiden. Nur: Wir Deutsche haben noch keinen ausgeprägten Präventionssinn: „Solange es mir gut geht, muss ich auch nichts tun.“ Meist kommen die Patienten darum erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Durch die Medien wird das Bewusstsein für den Burnout jetzt aber verstärkt geschärft. Hinzu kommt, dass fast jeder jemanden in seinem privaten oder beruflichen Umfeld kennt, der betroffen ist. Das lässt hellhörig werden.

Sie haben als Coaching-Ansatz ein vier-Säulen-Programm entwickelt. Was verbirgt sich dahinter?

Die vier Säulen sind Life Balance, Bewegung, Ernährung und Entspannung. Wer um das Wechselspiel dieser Kräfte weiß, lernt besser mit Stress umzugehen. Im



Zur Person:

Dirk-Oliver Lange ist Burnout-Coach und betreut mit seinem Unternehmen LifeB Consulting von Hamburg aus weltweit Klienten, die unter dem Erschöpfungssyndrom leiden. Aktuell arbeitet er am Aufbau eines Unternehmenscoachings speziell für kleinere Betriebe bis zu maximal 50 Mitarbeitern. „Wenn dort ein Mitarbeiter wegen Burnouts ausfällt, ist das für das Unternehmen weitaus schwieriger zu verkraften und schwerer aufzufangen“, so Lange.

www.lifeb.de

Erstkontakt: Tel. 040.76 39 3749

SMS 0176.86409095

E-Mail burnout@lifeb.de

Prinzip ist es ein Appell an die Langsamkeit. Das Leben wird durch Email, BlackBerry, Facebook, Twitter & Co. immer schneller. Doch der Tag hat nur 24 Stunden und daran wird sich auch nichts ändern. Die Gesellschaft hat verlernt, innerhalb dieses Zeitraums genügend Zeit für Essen, Schlafen und Entspannung einzuplanen. Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und im „Hier und Jetzt“ zu leben ist ein Hauptbestandteil des Coaching durch LifeB. Das Leben der Klienten wird regelrecht entschleunigt. Sie müssen wieder lernen, sich Zeit für die wesentlichen Dinge des Lebens zu nehmen. Zum Beispiel Mahlzeiten zu genießen, ohne dabei fernzusehen, mit Freunden zu telefonieren oder sich in irgendeiner Art und Weise abzulenken. Wir denken zu oft in die falsche Richtung. Der Coffee to go wird erst dann richtig gut, wenn wir das wegen nicht noch zehn Minuten länger schlafen und ihn dann in Eile aus dem Laden holen, sondern wenn wir uns mit ihm vielleicht mal 10 Minuten auf dem Weg zur Arbeit an die Alster setzen.

Sie bieten für Ihre Klienten einen 24-Stunden-Notfallservice per Telefon, SMS und E-Mail. Ist das nicht ein Widerspruch? Gönnen Sie sich selbst denn noch eine Langsamkeit im Alltag?

Das Angebot ist ein tolles Werkzeug zur Beruhigung. Dass es tatsächlich genutzt wird, kommt sehr selten vor. Manchmal brauchen die Klienten vor allem in der ersten instabilen Zeit einfach nur einen kleinen Kick, um sich zu erinnern, was das Wichtige war. Im späteren Verlauf erhalten sie dann mehr Selbstbewusstsein und kommen allein durch kleine Krisen. Wichtig ist, dass sie wissen, dass ich im Notfall da bin.



VERLOSUNG

Wir verlosen ein Coaching in fünf Sitzungen im Wert von 475 Euro.

In welchem Land hat LifeB-Coach Dirk-Oliver Lange (www.lifeb.de) gelebt?

A: Österreich / B: Spanien

Jetzt anrufen und die Lösung aufsprechen:

01378 - 2602 0370

(MIKUNET, 0,50 EUR/Call aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk höher)

oder senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihren Kontaktdaten und dem richtigen Lösungswort an womaninthecity Verlag, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.wito-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme an diesem Gewinnspiel erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Daten an den Veranstalter einverstanden.

CHRISTIANE MARTIN GESUNDHEITSBERATUNG

[Verlagspromotion]

BLOCKADEN LÖSEN IM KÖRPER

Es ist nie zu spät, das Rad zurückzudrehen“, sagt Christiane Martin. In ihrer Praxis hat die Gesundheitsberaterin nicht selten Menschen sitzen, die ausgebrannt sind. Vom Alltag. Vom Stress. Sie fühlen sich antriebslos, erschöpft. „Ich kann mit meinen Händen Problemzonen und Blockaden im Körper aufspüren und helfen, diese nach und nach wieder zu lösen.“ Die Hamburgerin sieht sich dabei als „Energietankstalle“. „Ich helfe meinen Klienten dabei, ihre natürlichen Energiequellen wieder zu aktivieren. Dann können sie auch wieder ihre Pläne kraftvoll in Angriff nehmen.“

Mit Spökenkikerei hat die Arbeit von Christiane Martin dabei nichts zu tun. Das Wort „Heilerin“ nimmt die 37-Jährige darum auch ungern in den Mund. „Jemand, der bislang nicht mit diesen Kräften in Berührung gekommen ist, kann sich darunter gar nicht so richtig etwas vorstellen“, sagt sie. Ihre Patienten sind in der Regel offen für Neues im Bereich Gesundheit. „Gerade heute in unserem stressigen Alltag ist es so wichtig, dass wir eine Möglichkeit finden, in die Balance zurück zu gehen, bevor der Körper zu große Arlarmsignale an uns sendet.“



Foto: Gunnar Meyer

Darum sei es wichtig, dass die Menschen kommen, bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist. Bis aus dem bayrischen Ingolstadt, Madrid, Berlin und Fehmarn kommen Klienten zur Behandlung zu Christiane Martin nach Hamburg-Eilbek. Mund-zu-Mund-Propaganda ist die beste Werbung und gute Ergebnisse sprechen sich rum. Christiane Martin unterstützt ihre Klienten Schritt für Schritt auf dem Weg zu den jeweiligen persönlichen Zielen, ob im gesundheitlichen Bereich oder im beruflichen. „Manchmal scheint es uns, als ob ein Stein im Weg liegt. Wenn wir dann durch eine persönliche Unterstützung lernen, damit umzugehen und ihn aufzulösen, können wir auch das, was uns vorher unerreichbar schien, erreichen“, sagt Christiane Martin. Ihre Heilbehandlung soll Klienten neue Energien liefern, seine Beschwerden abbauen und ihm neue Kraft geben, entspannter und ausgeruhter seinen Weg zu gehen.

Christiane Martin Gesundheitsberatung
Papenstr. 27A | 22089 Hamburg
Termine nach Vereinbarung.
Telefon: 040.76 75 30 89
Direkt: 0160.81 44 720
www.martin-livebalance.de



VITALSTOFFE FÜR DIE RICHTIGE BALANCE

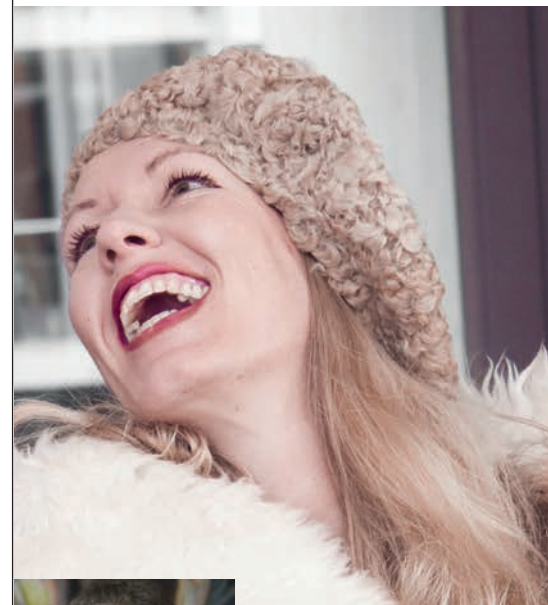
[Verlagspromotion]

Stress ist durchaus etwas Positives.“ Diese Aussage der Heilpraktikerin und Orthomolekular-Therapeutin Dagmar Praßler mag anfänglich überraschen – immerhin zählt Stress laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) heute zu den häufigsten und gefährlichsten Umwelterkrankungen. Doch ganz ohne Stressreaktionen des Körpers wären wir nicht leistungsfähig und könnten in Gefahrensituationen nicht entsprechend reagieren. Kommen wir aber nicht zur Ruhe, wird der Stress zum Dauerbrenner und belastet vorrangig das Herz, den Stoffwechsel, Magen, Darm und das Immunsystem. Irgendwann sind alle Energiereserven aufgebraucht, der Mensch fühlt sich komplett kraftlos – ausgebrannt. In der „Praxis für Orthomolekulare Medizin und Naturheilverfahren“ bekommen Patienten die Substanzen, die der Körper braucht, um sich selbst regulieren zu können. Zur Akutbehandlung startet der Patient meist mit einer Infusionstherapie. Die venöse Zufuhr von Mikronährstoffen bringt dabei häufig sofort spürbare Verbesserung – erst recht, wenn sie mit der Oxyvenierung (venöser Sauerstoffzufuhr) kombiniert wird.

Dagmar Praßler hat sich auf die Diagnostik und Therapie von Umwelterkrankungen spezialisiert. Dazu zählen neben Stress und Burnout auch Infertilität, Allergien, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselstörungen. Die genaue Diagnose ist Basis aller Therapien. „Wir erheben eine detaillierte, schriftliche Anamnese und stützen unsere Therapie auf eine ausführ-

liche und aussagefähige Labordiagnostik“, betont die Heilpraktikerin. Neben den Laborwerten bringt ein „ETA-Scan“, bei dem der Energiezustand sämtlicher Organe ermittelt wird, zusätzliche wertvolle Erkenntnisse über den gesundheitlichen Zustand. Daraus kann die Expertin dann eine individuelle Therapie entwickeln. Doch als zertifizierte Hypnose-Therapeutin setzt Dagmar Praßler auch auf Bewusstseinsbildung in der Therapie. „Wir verbinden substantielle und geistige Arbeit miteinander, das macht den großen Erfolg unserer Therapien aus. Auf der Bewusstseinssebene arbeiten wir mit transaktionaler Hypnose®, Silva-Mind-Control® und Quantentherapie®.“ Die Orthomolekulare Medizin bildet die wissenschaftliche Grundlage für den Einsatz von körpereigenen Stoffen zur Prophylaxe und Therapie von Umwelt- und Stresserkrankungen. Als angewandte Biochemie schlägt die Methode eine wichtige Brücke zwischen modernen Ernährungswissenschaften und der Medizin. Sie ist damit gleichermaßen Bestandteil der Schulmedizin und Naturheilkunde.

Dagmar Praßler Heilpraxis
Alsterchaussee 25 | 20149 Hamburg
Telefon: 040.45000897
www.prassler-praxis-poeseldorf.de



Zeigen Sie Gesichter!

Fotos sind Beweise großer Augenblicke. Aufnahmen, die nicht verblassen, auch wenn die Zeit den Mantel der Vergangenheit darüber wirft.

Fotos von Profis sind keine Automatenbilder. Menschen vor die Kamera zu holen, sie in ihrer Bewegung, in ihrer Anmut, in ihre Rolle schlüpfen zu sehen – ein großes Privileg, das Vertrauen und ein scharfes Auge erfordert. Buchen Sie ein Fotoshooting als Reise zu sich selbst. Zeigen Sie Gesichter und erfinden Sie sich für große Augenblicke völlig anders. Und doch sind es SIE!

NEU: Shootings mit Coach, damit auch letzte Hemmungen im Spiel mit der Kamera fallen.

Gertigstraße 44 t. 040 278 682 764
22303 Hamburg m. 0178 729 86 13

gm@fotograf-hamburg.org

www.fotograf-hamburg.org



VON ALLEM ZU VIEL?

Wir haben von allem zu viel: Zu viel Arbeit, zuviel Freizeitmöglichkeiten, zu viele ‚soziale‘ Online-Kontakte“, sagt Jörg Ristau und verweist auf eine aktuelle Smartphone-Werbung. „Immer alles geben“ heißt es dort und „das ist genau das Problem. Wer immer alles gibt, hat irgendwann nichts mehr, fühlt sich leer und antriebslos, fragt sich vielleicht sogar nach dem Sinn. Dabei sollten wir einfach mal stehen bleiben und uns fragen ‚Was will ich eigentlich wirklich?‘ - bevor wir irgendwelchen Dingen hinterherlaufen, die uns bei genauer Betrachtung überhaupt nicht wichtig sind.“ Dabei hat das Coaching von Jörg Ristau nichts mit Stillstand zu tun. Im Gegenteil. Der begeisterte Sportler coacht am liebsten in freier Natur. „Wenn wir uns an der frischen Luft bewegen, zum Beispiel beim Joggen, kommt auch der Geist in Schwung. Durch die Weite des Blickes und unterstützenden Fragen, entstehen völlig neue Perspektiven und Handlungsalternativen, es wird klar, was wirklich glücklich macht“, sagt Jörg Ristau. Das gelte für den ganz persönlichen sowie den beruflichen

Alltag. „Wesentliches rückt in den Vordergrund.“ Doch nicht nur Joggen, sondern auch einfach nur die Bewegung an der frischen Luft inspiriert. Häufig Thema: Erfolg. Doch was bedeutet Erfolg eigentlich? Muss ich wirklich immer das neuste Auto fahren, noch mehr Geld verdienen? Der Coach selbst hat den Begriff „Erfolg“ für sich bereits definiert: „Für mich ist Erfolg, wenn ich am Wochenende mit meinem Bulli an die See fahre und den Alltag beim Segeln hinter mir lassen kann.“

Denn genau drum geht es, um die richtige Balance wieder zu finden: Dinge loslassen, die nicht gut tun. „In unserer schnelllebigen, konsumgeprägten Zeit sind es meist die einfachen Dinge, die zählen, zum Beispiel einfach mal Zeit für sich zu haben und die richtige Balance zwischen Arbeit, Familie, Gesundheit und Partnerschaft zu finden“, sagt Jörg Ristau.

Doch die Erkenntnis allein reicht oft nicht. Die Umsetzung erfordert Mut, da man eingefahrene Bahnen verlassen muss. Da kommt dann wieder der Coach Jörg Ristau ins Spiel, der gemeinsam mit dem

Foto: Gunnar Meyer

Klienten einen Weg findet. Für einen kleinen ersten Schritt bietet Jörg Ristau sein Espresso Coaching an. In drei bis vier Stunden in lockerer Atmosphäre geht es mit maximal acht Teilnehmern um all diese Themen. „Expresso deshalb, weil sofort erste Ergebnisse mit nach Hause genommen werden!“ Der Titel: „Immer alles geben? Nähere Infos:

Jörg Ristau
Palmaille 124b | 22767 Hamburg
Tel.: 0170.53 39 850
www.jörg-ristau.de

MASSAGEN, REISEN, ERNÄHRUNG:

WOHLFÜHLEN MIT AYURVEDA

Unsere Alltag wird immer schneller, immer lauter. Das kann sich lebendig anfühlen – oder überfordern. Ayurveda hilft, die Balance wiederzufinden. Mit uralter Lebensweisheit, die den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Für Inge Volkert aus Eppendorf bedeutet Ayurveda, einen ganz persönlichen Weg zum Wohlfühlen zu finden und ein Ungleichgewicht zu vermeiden. „Manchmal bewirken schon kleine Dinge ganz viel: eine wohltuende Massage, ein bestimmtes Gewürz, das die Lebensgeister weckt. Eine ayurvedische Verjüngungs- und Entgiftungskur dient auch als Prävention und – in Absprache mit dem behandelnden Arzt – als Heilungsansatz bei Burnout“, sagt die Ayurveda-Expertin. Eine wichtige Säule des Ayurveda ist die Ernährung als wichtige Grundlage zur Burnoutvermeidung. Susanne Steinicke ist bei Inge Volkert

für die ayurvedische Gesundheitsküche zuständig, die jetzt mit Kochveranstaltungen und Seminaren ausgebaut werden soll.

Der Volksmund sagt: „Gesundheit kommt aus dem Darm“. Dies ist genau das Prinzip des Ayurveda. Die These dort ist, dass ein gesunder Körper aus einem guten, gesunden Stoffwechsel resultiert. Jeder Mensch ist dabei individuell in seiner Zusammensetzung der fünf Elemente Wasser, Feuer, Erde, Luft und Raum, und dies berücksichtigt Ayurveda in der gleichermaßen individuellen Zuordnung. Allerdings wird hier nicht von Elementen, sondern von Bioenergien, sogenannten Doshas gesprochen. Es gibt Vata (Luft und Raum), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde). „Wenn ich mich typgerecht, nach meinem individuellen Doshaschwerpunkt, ernähre, kann ich Störungen und Krankheiten entgegenwirken und Wohlbefinden steigern“, sagt Susanne Steinicke. Zum Beispiel würde ein Vata-Typ, der viel von den Elementen Luft und Raum hat, Kohlgerichte reduzieren, denn sie blähen und vermehren genau diese Elemente. „Ayurvedische Ernährung ist einfach umzusetzen – selbst für eine ganze Familie“, beteuert Steinicke. Voraussetzung ist ein starkes inneres Feinempfinden, um aus einer Vielfalt auswählen zu können. Weitere Tipps und Infos:

Inge Volkert Wohlfühlen
Ayurveda Raum im ENJOY ASIA
Curschmannstraße 5
20251 Hamburg
Tel.: 040.357 18790
wohluehlen@inge-volkert.de



VERLOSUNG

Wir verlosen einen Gutschein für eine ayurvedische Massage. Beantworten Sie einfach folgende Frage: Was ist Ayurveda-Champagner? Tipp: Recherchieren Sie auf www.inge-volkert.de

A: Heisswassertrinkkur | B: Getränk aus Sri Lanka

Jetzt anrufen und die richtige Lösung aufsprechen:

01378 - 2602 0370

(MIKUNET, 0,50 EUR/Call aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk höher)

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.witc-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

URLAUB VON STRESS UND ALLTAG

Hier gibt es genug Raum und Zeit für Ruhe und Gelassenheit: Auf der „Casa el Morisco“ in Andalusien können die eigenen Batterien wieder aufgeladen werden. Die Diplom Sportwissenschaftlerin und Kundalini Yoga Lehrerin Miriam Wessels leitet dort vom 9.-16. Oktober neben Yoga und Tanz auch Meditation und Entspannungsübungen an, um Körper und Geist die Möglichkeit zum Regenerieren zu bieten.

Es geht darum loszulassen, sich selbst zu spüren und die eigenen Bedürfnisse zu erforschen“, sagt Miriam Wessels. In dem grünen Paradies östlich von Malaga fällt das nicht schwer. „Bewegung und Entspannung stellen eine Verbindung dar, die zu Gelassenheit und Leichtigkeit führt. Es geht darum den Aufenthalt in vollen Zügen zu genießen, Sonne zu tanken und die durch die Übungen gewonnene Energie nachhaltig in den Alltag mitzunehmen“, so die erfahrene Yogalehrerin.

Die „Casa el Morisco“ ist eine wahre Oase der Ruhe: Sie bietet Menschen einen Rückzugsort vom stressigen Alltag. Die idyllische Anlage hat Wohlgefühlcharakter: „Man spürt sofort eine Geborgenheit und gleichzeitig eine Freiheit, die Entspannung und Leichtigkeit mit sich bringt. So lässt sich der Alltag vergessen“, sagt Miriam Wessels.

Die Woche beinhaltet ein buntes Workshopprogramm mit Kundalini-Yoga, YogaDancing, Meditation und Entspannung. Das Bewegungsprogramm eignet sich gut für unerfahrene Yoga-Interessierte. Für regelmäßig praktizierende Yoginis ist die Reise eine schöne Ergänzung.



Kundalini-Yoga zeichnet sich durch dynamische Übungen aus und richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. YogaDancing ist reine Freude am Tanzen nach multikultureller Musik. Die im Rhythmus vorgegebenen, sich wiederholenden Bewegungen führen zu Entspannung und bieten dem Menschen einen leichten Einstieg in meditative Erfahrung. Als Folge bewirkt dieser Bewusstseinszustand die Erweckung der Kundalini Energie – das Ziel jeder Yoga-Form. „Der Körper wird angeregt, der Geist leistungsstark, die Emotionen ausgeglichen, die Seele erweckt – der Mensch wird fit“, so Miriam Wessels.

Die Angebote der Casa zu gemeinsamen Unternehmungen bieten zudem genug Möglichkeiten zu intensiven Gesprächen. Das Essen ist gesunder Genuss: Das gesamte Buffet ist vegetarisch gehalten und bietet unter anderem frische Früchte in Hülle und Fülle.

Die Sportwissenschaftlerin Miriam Wessels ist außerdem Heilpraktikerin und körperorientierte Gestalttherapeutin. Sie unterrichtet seit Jahren Gruppen zum Thema Entspannung und Nervenstärkung im Alltag.

Weitere Infos unter:
www.miriamwessels.de
 Tel.: 040.51493 632



EXPERTENTIPP:

SO ENTSPANNEN SIE RICHTIG!

Öffnen Sie Ihrem Körper Zeit sich zu entspannen. Trinken Sie etwas, ziehen Sie sich Socken an und decken Sie sich zu. Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Unterstützen Sie Ihren Körper ggf. mit Kissen unter Ihren Knien oder Ihrem Kopf. Ihre Arme liegen locker neben Ihrem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Lassen Sie Ihre Füße auseinander fallen. Entspannen Sie Ihre Muskeln und machen Sie Ihren Geist frei.

Mit ein wenig Übung kommen Sie in den Zustand der Tiefenentspannung. Ähnlich wie im Schlaf kann der Körper diesen Zustand nutzen, um Ressourcen wieder aufzufüllen. Sie kommen am Ende erfrischt und ausgeruht wieder ins Bewusstsein. Einmal erlernt, kann man jede Möglichkeit einer Pause im (Arbeits-)Alltag zur Tiefenentspannung nutzen und so das Nervensystem beruhigen und Energie auftanken.

Wenn Sie der Entspannung einen kleinen Platz in Ihrem Leben einräumen, werden Sie lernen, den Kontakt mit Ihrer Seele auch in den geschäftigen Stunden des Tages halten zu können.

Mein Rat: Um Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu steigern, entspannen Sie zweimal am Tag für 11 Minuten. Ihre Miriam Wessels

Verlosung

Um die Entspannung noch zu unterstützen, machen Sie sich beruhigende Musik an. Wir verlosen 3 CDs „eight chakras“ von Jiwanpal Kaur.

Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Entspannung“ und Ihren Kontaktdaten an Maren@MiriamWessels.de

Der Gewinner wird aus allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 15. August 2011.





MARIE JO
-HAUTE LINGERIE-

BELLA DONNA
Mieder und Dessous GmbH


Das Fachgeschäft
in Winterhude!
Dessous von
Cup A - H



MARIE JO
-HAUTE LINGERIE-

Bella Donna
Mühlenkamp 50
22303 Hamburg

T: 040 47 83 75

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

Spanx | SAPPH
Lise Charmel
La Perla | Verdissima
Prima Donna

FASHION



Fotos: Jens Hannemann


ERSTE ETAPPE DER SEXY SEGELTOUR

SAPPH SUPER SAIL IN GRÖMITZ ERFOLGREICH GESTARTET

Bist du eingeschlafen oder hast du zuviel nach oben geschaut?“ Der Moderator der SAPPH Super Sail 2011 hatte die Lacher auf seiner Seite, als Sylt Strandkörbe Besitzer Willy Trautmann bei den Auftaktwettkämpfen am Pfingstweekenende in Grömitz nur als 20. ins Ziel segelte. Über Lautsprecher rief er von der Seebrücke aus dem Mitorganisator der Tour zu, dessen Segel in voller Größe von einer langbeinigen Sapph-Schönheit in Dessous geziert wurde. Ohne Frage: Der neue Hauptsponsor der Super Sail macht Segeln sexy. Segler und Besucher bekamen in diesem Jahr also nicht nur auf dem Wasser, sondern auch an Land eine Menge fürs Auge geboten. Der holländische Lingerie-Hersteller präsentierte sich reizvoll auf Segeln, Fahnen und Absperrungen, wegen der spontanen Modenschauen während der Konzertauftritte musste zeitweise sogar das Sicherheitspersonal verstärkt werden.

Sportlich aber wurde natürlich auch

Hochkarätiges geboten. Viele tausend Besucher verfolgten die Wettfahrten der spektakulären Katamarane Hobie 14, Hobie 16, Hobie Tiger und Hobie Wildcat von der Seebrücke und vom Strand aus.

Sieger bei den Hobie 16 wurde wieder einmal der zwölffache Europameister und Tour-Organisator Detlef Mohr (Segel-Club Kellenhusen) mit seiner Vorschoterin Karen Wichard vor dem Ex-Weltmeister Jens Goritz/Uta Voigt (Führer Katamaran Klub) und Hauke Bockelmann/Jil Mohr (Segel-Club Kellenhusen). Bei den Hobie Tiger gewann Fritz Rüdiger Klocke mit Vorschoterin Maren Odefey vom Catamaran Club Flensburger Förde. Im Feld der Katamarane der Klasse Hobie 14 siegte souverän Tanja Rindt (Segelsportclub Bosau).  **ilo**

Infos zu den weiteren Terminen und Austragungsorten der Sapph Super Sail:
www.prosail.de

VON DER DEPONIE AUF DEN LAUFSTEG

EPENDORFER MODELABEL KATHARINA HOVMAN BRINGT EINE LIMITIERTE KOLLEKTION MIT WERKEN VON TILL LEESER HERAUS

st Mode Kunst? Oder macht Kunst Mode? Katharina Müller-Lenz, Designerin des Hamburger Modelabels KATHARINA HOVMAN aus Eppendorf, und der Fotograf Till Leser haben sich auf die Suche nach neuen Ausdrucksformen ihres Genres gegeben. Entstanden ist daraus eine limitierte Kollektion mit Drucken von aktuellen Werken des renommierten Kunst- und Werbefotografen.

Till Leser entwickelte seine Motive aus Abfällen, die er auf Hamburger Mülldeponien fand. Erst beim aufmerksamen Betrachten werden Verpackungsstrukturen erkennbar. Die neonfarbenen, abstrakten Stilleben verwendete die Designerin für ihre außergewöhnliche Sommerkollektion, die ihre Botschaft erst auf den zweiten Blick preisgibt. „Mich fasziniert das Verwirrspiel seiner Bilder, die in den Fokus rücken, was wir gern außer Sicht lassen“, sagt Müller-Lenz, die Leesers Kunst zum Beispiel auf einem Rock mit Punkten umsetzte. Wer genau hinsieht, entdeckt die Flaschendeckel mit Schattenwurf.

„Ich möchte die Ästhetik von Gegenständen in den Mittelpunkt stellen, die nicht mehr sichtbar sind.“ Der Künstler will damit auf die Wegwerfkultur verweisen, ohne den Zeigefinger zu erheben. „Mir geht es um eine Umkehrung der Betrachtung

und um das Überraschungsmoment, nachdem sich Müll und Verpackungsmaterialien zu erkennen gegeben haben. Ich möchte mit der Realität spielen“, sagt der Fotograf, der sonst die großen Automarken, Technik oder Bier in Szene setzt. Er ist stets auf der Suche nach unbeachteten Blickwinkeln und Perspektiven: „Ich arbeite wie ein Forscher – mit dem Herzen eines Malers“, sagt Leser, dem der schöpferische Akt des Malens aber einfach zu lange dauert. „Deshalb habe ich meine Bilder von Anfang an mit Hilfe der Fotografie umgesetzt.“

Als sie die Fotografien das erste Mal sah, hatte Müller-Lenz die modische Wiederverwertung der Recycling-Kunst sofort vor Augen: „Einerseits eignen sich die ausdrucksstarken Farben und Strukturen hervorragend, um meiner puristischen Mode Tiefe zu geben, andererseits faszinierte mich die Idee, die zu Kunst verwerteten Abfälle ein erneutes Mal ins Dekorative zu verwandeln. Unsere Zusammenarbeit ist ein eigener Recyclingkreislauf.“ Seit drei Jahren hat Müller-Lenz einen eigenen Flagstore in Eppendorf.

Katharina Hovman
Eppendorfer Landstraße 63
20249 Hamburg
www.hovman.de



Robert Clégerie • Enrico Antionori,
Fratelli Rossetti • Baldinini • Vic Matié
Liebeskind • Alberto Fermani
Pretty Ballerina • George-Gina-Lucie
Reptile's House

La Galoche

Der besondere
Schuhladen



Rondeel 2 • 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102.53 750

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 10.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 14.00 Uhr

Ab sofort alle Modelle
auch online bestellen!

www.lagaloche.de



beautifulday®
Mode & Café

Frauen: Maison Scotch, LIU Jeans,
bloom, Liebeskind, Nolita, Set, u.a.

Kinder: Hummel, Smafolk, Pepe,
Roxy, Petit, Katvig, Spirit of Hope, u.a.

Sommer Sale im Store!
Gutschein für einen Latte Macchiato!



Hartungstraße 16
20146 Hamburg-Rotherbaum
Tel. 040 - 415 45 790
Mo. - Fr. 10 - 19, Sa. 10 - 16 Uhr

www.beautifulday.de
[www.facebook.beautifulday.de](https://www.facebook.com/beautifulday.de)

SHOPPEN OHNE STRESS

**BEAUTIFULDAY VERBINDET MODE
UND ENTSPANNTES LOUNGEN**



Shoppen mit Kindern? Stress pur? Hier nicht! Bei „beautifulday“ dreht sich nämlich alles um die Familie. Hier, in der Hartungstraße 16, lässt sich entspannt auch mit dem Nachwuchs shoppen. Schließlich gibt es eine große Auswahl an Kinder- und Frauenmode.

Große Label sind bei „beautifulday“ zu Hause: Maison Scotch, Nolita, bloom, Set, LIU Jeans, Smafolk, Petit, Spirit of Hope, Katvig, Quiksilver und vieles mehr. Und sollte Mama darum mal zu lange in der eigenen Modewelt versinken, können die Kleinen das Piratenschiff unsicher machen oder in die Baby Krabbelkiste. Beautifulday bietet Mode

internationaler Label für jeden Geschmack: stylish, schick oder lässig, aber immer im neuesten Trend. Das umfangreiche Sortiment wird durch Schuhe, Handtaschen und Accessoires abgerundet. Männer werden sich bei „beautifulday“ übrigens auch wohlfühlen. Im Café gibt es schließlich nicht nur Focaccias, Kuchen, Eis und andere Leckereien, sondern auch jede Menge Männerzeitschriften, WLAN und für die Wartezeit auch mal ein ordentliches Bier. Hier wird Wort gehalten: Mit einem so entspannten Shopperlebnis kann es nur ein wunderschöner Tag werden.... Übrigens: Wer auch gern mal einen kleinen Anstuber braucht: „beautifulday“-Chefin Britta Tristram nimmt sich gern Zeit für ein Personal Styling.

**beautifulday | Hartungstraße 16 | Hamburg-Rotherbaum
Tel.: 040.41545790 | www.beautifulday.de**

DER PERFEKTE AUGENBLICK

YOUR LASHES: HAMBURGS ERSTES WIMPERNSTUDIO IN WINTERHUDE ERÖFFNET


Ilona Kaiser setzt die Lupenbrille auf, rückt sich den Stuhl zurecht und greift zur Pinzette. Jetzt ist Konzentration gefragt. Denn hier geht es um den Augenblick. Den perfekten Augenblick. Ilona Kaiser ist Eyelashes Artist. In Winterhude hat sie Hamburgs erstes Wimpernstudio eröffnet.

Hier bietet die Expertin eine professionelle Wimpernverlängerung und Wimpernverdichtung an, die jedes Auge semi-permanent stylt. Wimpernverlängerungen sind dabei nicht mit sogenannten „falschen Wimpern“ zu verwechseln, die in ganzen Bändern auf die Haut geklebt werden. Statt dessen wird hier filigran gearbeitet: Die synthetischen Wimpern werden einzeln mit einem strengstens geprüften Kleber in einem Millimeter-Abstand zur Haut auf die Naturwimpern aufgebracht. Etwa zwei bis drei Stunden dauert die Applikation von etwa etwa 30 bis 80 zusätzlichen Wimpern pro Auge bei der Erstanlage. Das Ergebnis

kann sich sehen lassen: Das natürliche Aussehen gilt bereits als kosmetischer Maßstab. „Die Augen bekommen einfach mehr Ausdruck“, sagt Ilona Kaiser, die selbst seit 20 Jahren Wimpern-Verdichtungen trägt.

„Der natürliche Look bleibt erhalten, die Augen erscheinen aber größer mit einem ganz besonderen, offenen Blick.“ Um ein perfektes Ergebnis zu erzielen, ist es wichtig, diese Applikation von einer geprüften Eyelash-Stylisten ausführen zu lassen. „Gerade am Auge ist es wichtig, dass besonders hygienisch und sicher gearbeitet wird“, weiß Ilona Kaiser, die sich bei der angesehen amerikanischen Marke Xtreme Lashes hat ausbilden lassen. Hier gibt es keinen Crash-Kurs, sondern eine fundierte Ausbildung samt Zertifikat bei bestandener Prüfung. Wichtig ist, die Wimpernextensions einzeln auf die natürlichen aufzubringen, ohne andere Wimpern zu verkleben oder durch zu lange oder zu viele Extensions zu gefährden, weiß Ilona Kaiser. „Ich klebe nur, was ich auch selbst vertreten kann“, betont sie. Ein ausführliches Beratungsgespräch gehört bei ihr zum Service.

„Man darf nicht zu viel wollen und muss sich langsam herantasten. Wenn sich die eigenen Wimpern mit der Zeit erholen und wieder stärker werden, kann die Zahl der Extensions auch langsam erhöht werden.“

Alle drei bis vier Wochen empfiehlt Ilona Kaiser ein Auffrischen der Extensions, ein so genanntes Refill, wobei das erste Auffüllen im Startpreis enthalten ist. Die Lebensdauer der echten Wimpern beträgt 60 bis 90 Tage, bis sie ausfallen. Damit dünnen sich auch die Extensions aus. Sie sind übrigens geformt wie die echte Wimper. Es gibt die Extensions in verschiedenen Stärken, Farben, Längen. „Die Augen sehen mit ihnen absolut natürlich, aber trotzdem ausdrucksstark aus. Mascara ist nicht mehr nötig“, sagt Ilona Kaiser, die nur nach Termin arbeitet. „Meine Kundin muss ihre Augen die ganze Zeit geschlossen halten“, erklärt sie und ergänzt: „Ich möchte, dass sie sich hier wohl fühlt und nicht durch Tür und Telefon gestört wird. In der Behandlung bin ich nur für sie da!“  ilo

**Termine unter 0178.1589788
YOUR LASHES
Herderstraße 54 | 22085 Hamburg
www.yourlashes.de**





MIT LICHT GEGEN HAARE UND FALTEN


PRAXIS DR. MEIER SETZT IN DER ÄSTHETISCH-KOSMETISCHEN MEDIZIN AUF DIE IPL-TECHNOLOGIE

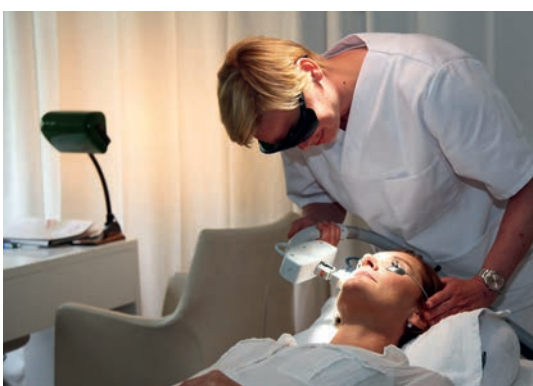
Es ist eine kleine Oase mitten in der Stadt. Wer durch die Haustür am Winterhuder Weg 142 tritt, steht auch gleich wieder draußen: in einem romantischen Hinterhof, in dem meist ein Hund träge im Schatten einer Hecke liegt. Auf der anderen Hofseite dann die Praxis von Dr. Susanna Meier: Hell, freundlich, gemütlich. Hier kann man sich fallen lassen, sich entspannt im Namen der Schönheit in die Hände der Expertin begeben. Seit dem vergangenen Herbst kümmert sich die 38-Jährige hier um dauerhafte und permanente Haarentfernung, Pigmentbehandlung, Besenreiser-Entfernung, Faltenglättung und vieles mehr.

Gearbeitet wird mit modernster Technologie. Mit dem PhotoNova IPL-System werden Haare zum Beispiel nicht nur kurzfristig oberflächlich eliminiert, sondern dauerhaft mit Tiefenwirkung entfernt. Die IPL-Technologie für dauerhafte Haarentfernung ist vergleichsweise jung, die Ergebnisse können sich aber im Vergleich zu herkömmlichen Methoden der Haarentfernung sehen lassen. Kontrollierte wissenschaftliche Studien belegen mittlerweile für einen Nachbeobachtungszeitraum von einem Jahr, dass 95% der Haare entfernt werden konnten. Ein Querschnitt der klinischen Studien zeigt aber auch, dass die Behandlungen mit Lichtenergiedichten je nach Haut- und Haartyp zwischen 35 und 50 Joule/cm² durchgeführt wurden. Das Gerät von Dr. Susanna Meier, PhotoNova PLS3, arbeitet mit bis zu 70 Joule/cm².

Die dauerhafte Haarentfernung mittels Photoepilation ist zwar ein zentrales Thema, jedoch ist der Leistungsumfang der Praxis umfassender. Faltenglättung und

die Entfernung von Pigmentstörungen oder vaskulären Läsionen (Couperose und Besenreiser) sind ebenfalls mit der PhotoNova PLS3 möglich. Die sichere und nicht chirurgische Methode bewirkt durch die gezielte Erhitzung der Dermis mit speziellen Wellenlängen eine Hautstraffung und vermindert die Hautalterung. Blutgefäße werden verodet, störende sichtbare Äderchen können so beseitigt werden. Behandlungen mit Botox, Radiofrequenzen und Ultraschall gehören ebenfalls zum Leistungsangebot der Praxis Dr. Meier.

Dr. Susanna Meier ist als Ärztin für Allgemeine und Innere Medizin tätig und verfügt über ein umfangreiches Servicepektrum, ein Schwerpunkt dabei ist die ästhetisch-kosmetische Medizin. Vor jeder ästhetisch-kosmetischen Behandlung erfolgt die Diagnostik mit einer genauen Analyse des zu behandelnden Hautareals bzw. des Haares und einer ausführlichen persönlichen Beratung.  www.praxisdrmeier.de



Dr. Susanna Meier arbeitet mit modernster Technologie. IPL steht für intensives gepulstes Licht (intensive pulsed light) Die Haarentfernungstechnik mit Xenonlicht gehört zu den neuesten und effizientesten Methoden der dauerhaften Haarentfernung. Das Verfahren gilt als alternative Weiterentwicklung der Laserepilation.

[Verlagspromotion]

HERD AUS, FOODLE AN

**STARTUP AUS WINTERHUDE
BRINGT SUCHMASCHINE FÜR
ESSEN INS NETZ**

Nach langen Arbeitstagen oder anstrengenden Shoppingtouren blitzschnell und unkompliziert das Lieblingsgericht ordern und den Herd einfach aus lassen: Mit dem Gastro-Portal foodle ist das besonders einfach möglich. Die Essens-Suchmaschine bildet tagesaktuell und zentral die Lieferdienste aus der Umgebung mit Speisekarte ab. Einfach unter www.foodle.de die Postleitzahl eingeben, Lieferservice wählen und direkt online bestellen. Besonders praktisch: Missverständnisse bei der Bestellung am Telefon sind ab sofort passé und es kann bargeldlos z. B. mit Paypal oder EC-Karte gezahlt werden.

Im Repertoire von foodle finden sich nicht nur Klassiker wie Pizza, Pasta und Sushi: Findige Nutzer entdecken immer wieder Lieferservices mit innovativen Speisen und Ideen. Ob Sweet Sushi als süßes Dessert, die Bio-Pizzeria mit zertifizierten Zutaten oder der Frühstücks-Lieferservice mit dem Angebot für Verliebte – hier wird Abwechslung auf Hamburgs Tellern geboten.

Neben schnellem Service und guter Qualität sorgt das junge Portal auch für ei-



nen schönen Nebengeschmack: Mit foodle werden Tonnen von Papier für den Druck von Speisekarten und Flyern vermieden.

foodle ist ein von Gastronomen gegründetes StartUp aus Winterhude und steht für ein umfangreiches Branchen-Know-how. Der erfahrene Gastro-Spezialist Oliver Diekmann hat mit foodle einen Service aufgebaut, der für Transparenz steht. „Wir freuen uns sehr, Hamburg mit foodle einen Service zur Verfügung stellen zu können, der neben Qualität und Kundenzufriedenheit auch die Umwelt nicht zu kurz kommen lässt und der gleichzeitig einen komfortablen Onlinedienst bietet“, so der Gründer und Geschäftsführer von foodle.

Das 15-köpfige Team konnte bereits große Gastro-Ketten wie zum Beispiel Flying Pizza oder Sushi Factory überzeugen

und in das aktuelle Programm des Portals aufnehmen. Geplant sind neben dem Online-Portal weitere Bestellmöglichkeiten über Mobile Apps. Bis zum Ende des Jahres sollen dann über 300 Speisekarten in Hamburg online erreichbar sein.

www.foodle.de

VERLOSUNG

Zum Kennenlernen verlost foodle unter allen **woman**intheCity-Leserinnen 20 x 5€-Gutscheine für einen Rabatt bei Bestellungen auf www.foodle.de. Senden Sie einfach eine Mail mit Betreff „foodle“ bis zum 15.08.2011 an gewinn@foodle.de



Für Stephanie Freiling (r.) und ihre Kollegin Stephanie Hurtig steht Spaß auch in der mobilen Kunstschule Krabax immer im Vordergrund.

KRABAX FÜR DIE GROSSEN

Auf dem Eppendorfer Landstraßenfest im Juni haben sie noch die Kinder vergnügt und mit ihnen zusammen kleine Kunstwerke geschaffen. Jetzt kümmert sich die Kunstschule Krabax auch um die „Großen“. Krabax-Chefin Stephanie Freiling hat auf die große Nachfrage reagiert und bietet nach den Sommerferien in der Kunstschule am Winterhuder Weg Kurse für Erwachsene an. „In meinen Kursen lernen sie über die Kunst, wieder mehr auf ihr Gefühl zu hören und aus dem Bauch heraus zu handeln“, sagt Stephanie Freiling. Die Erwachsenenkurse starten am 16. August und finden jeweils dienstags und donnerstags (10.30 Uhr - 12.30 Uhr) und mittwochs von 19.30 bis 21.30 Uhr statt. Außerdem werden regelmäßig Workshops angeboten. Kinderkurse finden wie gewohnt natürlich auch weiterhin statt. Infos & Termine unter www.kunstschule-krabax.de

Pures Gold

FÜR HAUT & SEELE

»STERNENGOLD«: KOSMETIKINSTITUT MIT WOHLFÜHLGARANTIE

Beim Betreten des Raumes kann man es schon beinahe hören. Es ist, als rieselte Sternenstaub sanft auf den Besucher. Keine Frage: Hier ist Wohlfühlen angesagt. Nicht nur, weil einen der Raum sofort in seinen Bann zieht – die Inhaberin selbst gibt dem Kosmetikintstitut am Mittelweg eine Seele. „Mit ‚Sternengold‘ habe ich mir meinen Lebensraum verwirklicht“, sagt Maren Krause strahlend. Ab sofort will sie diesen Traum mit ihren Kunden leben.

Allein Anfang ist schwer, heißt es. Bei manchen ist er noch ein wenig schwerer. Maren Krause zeigt auf ein riesiges Ungetüm in dem stilvoll eingerichteten Raum. Eigentlich herrschen hier Gold- und Brauntöne vor. Gemixt mit klaren Linien und puristischem Design schafft die Kosmetikerin den Spagat zwischen Gemütlichkeit und Moderne ohne Problem. Doch mitten im Raum steht eine unförmige Maschine, die nicht zu überhören ist. Maren Krause seufzt: „Vor drei Tagen sah es hier aus, als ginge die Welt unter“, sagt sie und erzählt von dem schweren Unwetter, das an einem Juni-Montag über Hamburg wütete. Innerhalb von Minuten war das Institut, in dem die Kosmetikerin erst zwei Wochen zuvor überglücklich Eröffnung gefeiert hatte, knöcheltief überflutet. Maren Krause hat ganze Arbeit geleistet: Zu sehen ist von dem Chaos nichts mehr und das ist gut so, denn schließlich hat die 51-Jährige mit dem „Sternengold“ eine wahre Wohlfühl-Perle geschaffen. „Bei mir können sich meine Kunden nicht nur erholen und vom



Alltag abschalten, sondern genießen kompetente Beratung und exzellente Behandlungen mit beeindruckenden Ergebnissen.“


KEINE BEHANDLUNG VON DER STANGE

„Ich möchte keine Kosmetik von der Stange anbieten“, erklärt die Expertin. „Eine Preisliste zum Mitnehmen gibt es daher nicht.“ Ihr Ansatz: „Jede Behandlung wird individuell auf meine Kunden abgestimmt.“ Ein Beratungsgespräch der Erstkunden gehört bei „Sternengold“ darum zum Service. „Ich muss erst einmal herausfinden, was der Kunde möchte“, betont die Expertin. Von der Grundbehandlung mit hochwirksamen Produkten über Bio-Facelifting bis zu Anti-Aging-Methoden wie die Meso Therapie bietet „Sternengold“ für jeden Hauttyp die optimale Anwendung. Resultate wie „um Jahre jünger aussehen“ werden bei konsequenter Anwendung im Institut und zu Hause erzielt. Geht es „nur“ um eine kleine Auszeit vom Alltag, hat Maren Krause unter anderem auch Massagen im Angebot, zum Beispiel entspannende Ganzkörpermassagen oder mit „Have a break“ eine regenerierende 30-minütige Rückenmassage zum Beispiel in der Mittagspause.

Dass ausschließlich hochwertige Produkte verwendet werden, ist selbstverständlich. „Ich arbeite mit der Firma Deynique. Die Produkte

Mit ihrem Kosmetikinstitut „Sternengold“ hat sich Maren Krause ihren Lebensraum erfüllt. Statt Blumen zur Eröffnung gab es Spenden für das Kinderhospiz Sternenbrücke.



habe ich selbst erst einmal acht Wochen lang getestet und zahlreiche Seminare besucht. Von der effizienten Wirkung bin ich überzeugt“, sagt Maren Krause. Hohe Qualität ist ihr ein wichtiges Anliegen. „Die Kundin soll schließlich durch gezielte Anwendung mit den richtigen Produkten, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Haut, ein überdurchschnittliches Resultat der Behandlungen erkennen.“ Denn das bestätigt sie am Ende in ihrem Lebensraum: „Beratung ist für mich ein Vergnügen, die Behandlung eine Freude und der sichtbare Erfolg eine Herzenssache. Das Schönste ist, wenn meine Kunden Sternengold glücklich wieder verlassen.“ 



Sternengold Kosmetik
Mittelweg 19 | 20148 Hamburg
Tel.: 040.36 11 1255
www.kosmetik-sternengold.de



ENGLISCH LERNEN –

**DIE ETWAS ANDERE SPRACHSCHULE:
»LINGUFIT« SETZT AUF SPASS UND SPIELE
STATT VOKABELN BÜFFELN**

EINFACH ONLINE

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Das hat Isaac Newton mit dem Gesetz der Schwerkraft bewiesen, als ihm beim Schlaf unter einem Baum ein Apfel auf den Kopf fiel. Doch was hat einer der bedeutendsten Physiker mit Sprachenlernen zu tun? Als knallgrüner Kuschel-Newton zumindest hat er ein Händchen für Kinder. Und denen bringt er auf kurzweilige

Art und Weise gemeinsam mit seinen Kollegen, dem Erdi Ferk und der Lehrerin Blissie, alias Martina Wehrich, Englisch bei. Jederzeit und an jedem Ort der Welt. Einzige Voraussetzung: Ein Internetanschluss. Bei Lingufit nämlich geht Englischlernen einfach online. Übrigens: Erwachsene sind bei Newton natürlich auch jederzeit willkommen.

Sir Newton ist eine Erfindung meines Mannes“, sagt Martina Wehrich und lacht. Schließlich ist er Physiker mit Leib und Seele. Und der hat darauf geachtet, dass die Sprachschüler seiner Frau ganz nebenbei auch noch etwas über Physik erfahren. Die grüne Handpuppe soll Kindern und Erwachsenen aber in erster Linie eines: Spaß machen.

Denn Lernen muss nicht automatisch anstrengend und stocksteif sein. „Spaß ist das Zauberwort und der Schlüssel zu neuen Sprachwelten“, sagt Martina Wehrich. Und die sollte man möglichst früh entdecken. Die Englisch-Lehrerin weiß: „Die Kinder von heute müssen in der Arbeitswelt von morgen voraussichtlich noch viel mehr Fremdsprachenkenntnisse haben als wir.“

Mit ihren Online-Shows „English from the Heart“ macht Martina Wehrich als Blissie den Schülern ihrer Sprachschule Lingufit das Lernen leicht. Jede Woche bekommen sie eine neue witzige Show. Diese steht dann einen Monat lang online zur Verfügung und kann beliebig oft abgerufen werden. „Wer kennt das nicht: Man hat ohnehin schon so viele Termine und dann kommt noch einer in der Sprachschule dazu. Bei uns ist das anders, da kann man lernen, wann man möchte“, sagt Martina Wehrich, die sich bereits 2008 mit ihrer et-

was anderen Sprachschule Lingufit selbstständig gemacht hat.

„Sprachen öffnen Türen zu anderen Kulturen“, sagt sie und will diese Erfahrung auch anderen ermöglichen. „Ich möchte Englisch sinnvoll lehren“, war sich die Englisch-Lehrerin darum schnell klar und tauschte nach der Geburt ihres Sohnes die Schulbank gegen die eigene kleine Bühne. „Sinnvoll lehren“ – im Klartext heißt das: Martina Wehrich setzt nicht auf stumpfes Vokabeln-Pauken, sondern taucht mit ihren Schülern spielerisch in die neue Sprachwelt. So gibt's online Geschichten, Lieder und Spiele, die die neue Sprache in einem Zusammenhang wirken lassen, ohne dass jedes Wort zunächst auch tatsächlich verstanden werden muss. Martina Wehrich weiß: „Eigene Sätze wie ‚I'm Ball spielend‘ gehören zur normalen Sprachentwicklung.“ Zusammen mit Newton und dem Erdi Ferk bügelt sie das schnell glatt.

In ihren Videos geht es ebenso wie in ihren „Offline“-Stunden um Alltägliches.

Denn das gehört ebenfalls zu den Lingufit-Spezialitäten: Gelernt wird an anderen Orten als im Klassenraum. „Gebräuchliches Englisch lässt sich am besten individuell in der Praxis für die Praxis lernen, zum Beispiel beim Einkaufen, während eines Restaurantbesuchs oder beim ganz normalen Gespräch“, ist sich Martina Wehrich sicher. Sie bietet Schülern und Erwachsenen zudem auch Einzelcoaching und Prüfungsvorbereitung via Online-Chat an.

Einen Einblick in die Onlinestunden, die Martina Wehrich übrigens auch auf Deutsch anbietet, gibt es kostenlos unter www.lingufit.de



So funktioniert's: Einfach online auf www.lingufit.de registrieren. Über ein Passwort können sich Schüler anschließend auf der Internetseite einloggen und erhalten für einen Monatsbeitrag von 10 Euro Zugang zu den neusten Videos. Weitere Infos auch unter Telefon 040.18883348 oder per E-Mail unter info@lingufit.com

Verlosung

Wir verlosen 3 x 3 Monate „English from the Heart“.

Schreiben Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „English“ an gewinnen@witc-verlag.de. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gelost und per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss: 15. August 2011





Zutaten für 4 Personen

- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Paprikapulver
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets à 180 g

Für das Gemüse:

- 200 g Pak Choi
- 200 g Weißkraut
- 200 g grüner Spargel
- 1 EL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine rote Chilischoten
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Kerrygold Butter
- 1 EL Sesamsaat
- 5 Erdbeeren in Würfeln
- Salz, Pfeffer

GEGRILLTE HÄHNCHENBRUST MIT PAK CHOI UND ERDBEEREN

Olivenöl mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer verrühren. Die Hähnchenbrustfilets damit bestreichen und 10 Minuten marinieren.

Pak Choi und Weißkraut putzen und in feine Streifen schneiden. Den grünen Spargel waschen, am unteren Drittel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten in feine Ringe schneiden, den Koriander hacken.

Die Hähnchenbrustfilets in einer Pfanne oder auf dem Grill von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten, dann ca. 5 Minuten bei niedriger Temperatur ruhen lassen, damit das Fleisch schön zart wird.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Sesamkörner kurz anrösten. Ingwer, Knoblauch, Chili und Gemüse zugeben, anbraten und ca. 5 Minuten bissfest garen. Die Erdbeerenwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und mit den Hähnchenbrustfilets anrichten.

SPARGEL TRIFFT ERDBEERE

MIT VERLOSUNG!

Spargel und Erdbeeren haben nicht nur zeitgleich Saison, sie harmonieren auch auf dem Teller wunderbar. TV- und Sternekoch Christian Henze (42) sowie Deutschlands Dessert-Königin Alexandra Lang (26) haben für die irische Buttermarke Kerrygold ein außergewöhnliches Drei-Gänge-Menü mit Spargel und Erdbeeren kreiert (weitere Rezepte unter www.kerrygold.de). Damit auch zu Hause die Zubereitung der Spargel-Erdbeer-Rezepte ein Kinderspiel ist, verlosen wir drei Küchen-Sets mit praktischen Helfern vom Haushaltsspezialisten Leifheit im Wert von 50 EUR. Zum Küchen-Set gehören der Y-Schäler ComfortLine, der Multischneider ComfortLine, die EasyFill Gewürzmühle und der Gemüselöffel Nylon Family. Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Kochen“ und Ihren Kontaktdaten an gewinnen@witc-verlag.de *

SPARGEL-HONIG-MOUSSE

Den Spargel schälen und in Zuckerwasser (100 g Zucker auf 1 Liter Wasser) weich kochen. Abgießen und abtropfen lassen und anschließend fein pürieren.

Eigelb mit Zucker, Honig, Milch und dem Vanillemark über dem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und bei milder Hitze auflösen. Gelatine unterziehen und die Creme über Eiswasser kalt rühren.

Zutaten

- 6 Stangen weißen Spargel
- 3 Eigelb
- 60 g Zucker
- 2 EL Honig
- 1/8 l Milch
- ½ Vanilleschote
- 3 Blatt Gelatine
- 180 g Sahne

Das Spargelpüree unter die Eiercreme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Spargel-Ei-Creme heben. Kalt stellen.

RHARBARBER-ERDBEERGRÜTZE

Den Rhabarber schälen und in Streifen schneiden. Rhabarber in circa einem Liter Wasser bissfest garen. Die Erdbeeren putzen und in Würfel schneiden. Campari, Weißwein, Honig und Johannisbeersaft aufkochen und circa 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Die Sauce mit Stärke abbinden und die Rhabarberstreifen sowie die Erdbeerwürfel hinzufügen.

Von der Spargel-Honig-Mousse Nocken abstechen und mit der Rhabarber-Erdbeergrütze anrichten.

Zutaten

- 200 g Erdbeeren
- 200 g Rhabarber
- 4 cl Campari
- 6 cl Weißwein
- 3 EL Honig
- 6 cl Johannisbeersaft
- 1 EL Stärke





Mit ihnen ist gut Kirschen essen:
Susann und Claus-Harry Eckhoff.
Foto Schormann

BEI IHM WACHSEN DIE PRALINEN AM BAUM

MIT EDLEN KIRSCHEN VERWÖHNEN DIE ALT-LÄNDER OBSTBAUERN ECKHOFF DIE EPPENDORFER



Im Alten Land wachsen Pralinen am Baum, auf dem Eppendorfer Isemarkt kann man die Vitaminbomben genießen. Claus-Harry Eckhoff und seine Frau Susann bieten handverlesene Kirschen als „Sommerpralinen“ an. Das eigene Qualitätssiegel liegt sogar als eingetragene Marke beim Patentamt vor.

Kallrot, prall und glänzend hängen die Kirschen an den Zweigen. Reihe an Reihe wachsen sie, geschützt vor allem, was den Früchten auf dem Obsthof von Susann und Claus-Harry Eckhoff schaden könnte. Deshalb werden einige Pflanzen sogar als Dachkirschen angebaut, so dass der größte Feind keine Chance hat: der Regen. „Das kann einen schon zum Verzweifeln bringen, wenn die dicken Kirschen viel versprechend an den Zweigen hängen und dann prasselt der Regen vom

Himmel“, erklären die Obstbauern.

Auf dem Isemarkt können sich die Kunden auf diese besonders gehegten und gepflegten Kirschen freuen. Haben sie mindestens eine Größe von 28 Millimeter, keinerlei Schadstellen und sind bis zuletzt am Stamm gereift, werden die Kirschen bei den Eckhoffs als „Sommerpralinen“ angeboten. „Als wir vor zwei Jahren das erste Mal diese besondere Auslese angeboten haben, erzählte unser Mitarbeiter den Kunden immer, dass es sich eben um Pralinen

Handverlesene Kirschen als echte Vitaminbomben sind auf dem Eppendorfer Isemarkt zu finden.


handle, während die anderen Kirschen nur die Schokolade seien“, sagt Susann Eckhoff die Namensfindung. Sie verkauft an den Markttagen dienstags und freitags in Eppendorf und mittwochs und samstags in Volksdorf gemeinsam mit ihrem Mann das Obst. Einigen Kunden sind die besonderen Kirschen zwar zu teuer, andere aber hat der Geschmack, der hohe Vitamingehalt und die knackige Frucht längst zu Anhängern gemacht. „Es ist schon erstaunlich, was ein paar Sonnenstunden mehr für einen qualitativen Unterschied machen.“ Erst am Abend vor dem Markttag werden die Früchte geerntet, so Claus-Harry Eckhoff. Das heißt, dass jede einzelne Kirsche per Hand geprüft wird, ob sie als „Sommerpraline“ auf dem Markt landet. Dieser Arbeitsaufwand hat natürlich seinen Preis.

MIT VIEL LIEBE ZUR SOMMERPRALINE

Wenn der 45-Jährige erzählt, wie die einzelnen Sorten beschnitten, gestützt oder bewässert werden müssen, damit die Früchte am Ende tatsächlich seinen Ansprüchen genügt, spürt man die Begeisterung, mit der er seine Arbeit betreibt. Die Pflanzen, die zu viele Früchte tragen, werden von ihm ausgedünnt, damit das Blattverhältnis stimmt und jede Frucht mit den entsprechenden Nährstoffen versorgt wird. Schließlich steht nicht so sehr der Ertrag im Mittelpunkt, sondern die Qualität des Obstes. „Das ist als würde man Kinder einer Großfamilie mit einem Einzelkind vergleichen. Während sich die einen durch-

kämpfen müssen, um etwas abzukriegen, wird das Einzelkind von allen Seiten ausreichend versorgt.“

AUF DER SUCHE NACH DEM PERFEKTEN OBST

Rund 40 verschiedene Sorten wachsen auf dem Hof der Eckhoffs in Twielenfleth, direkt am Elbdeich. Seit 1869 baut die Familie Obst im Alten Land an – inzwischen in der fünften Generation. Gängige Sorten wie die Oktavia und Alma, die im Alten Land Tradition haben, aber auch Pflanzen aus Kanada wie die Satin und Sumbigo, die ungarische Techlowa oder die Earlise aus Frankreich. Deshalb arbeitet Eckhoff auch eng mit der Obstbauversuchstation in Jork zusammen, wo rund 200 verschiedene Sorten angebaut werden. Seit über 75 Jahren ist man dort auf der Suche nach dem perfekten Obst für den Verbraucher. An Anbauverfahren, Pflanzenschutz oder Lagerverhalten der Früchte wird dort ständig getüftelt. Aber auch auf Seminaren im In- und Ausland hält der Altländer Obstbauer die Augen und Ohren nach neuen Sorten offen. Diese Neugier hat Claus-Harry Eckhoff schon als junger Mann getrieben und ihn über den Tellerrand blicken lassen. Damals hat er sich direkt nach der Ausbildung in Neuseeland und Kanada umgeschaut, um zu sehen, wie dort Obst angebaut wird. „Eine große Herausforderung ist der Anbau da allerdings nicht, schließlich wächst bei dem Klima fast jede Frucht“, sagt er lachend und steckt sich eine dicke rote Kirsche in den Mund.  **Katja Schormann**



Claus-Harry Eckhoff pflegt und hegt seine Sommerpralinen liebevoll. Die Früchte erntet der Obstbauer erst am Abend vor dem Markttag. Fotos (3) privat



Constanze Köpp

WOHNKOSMETIK



Wohnworkshops

mit Conni Köpp, Gründerin der **WOHNKOSMETIK** und bekannt aus TV und Presse!

Bei Pasta, Pesto, Parmesan lädt die Wohnkosmetikerin 8 Frauen an eine Tafel und zelebriert, was ihre Berufung ist:

Räume und Menschen glücklich zu machen!

Raumkunde, Ideen und schnelle Tipps für jedes Zuhause!

Melden Sie sich an – mit ihren Freundinnen oder allein!

womaninthecity-Leserinnen erhalten einen **Rabatt** von 15 Euro

4,5 Stunden statt 75 Euro nur 60 Euro!

Anmeldung: wohnworkshop@witc-verlag.de

Infos unter: www.wohkosmetik.de

Echt smart: 3 Monate
kostenlos smart fahren*
Wunschauto wählen und gewinnen!

SMART LADY CAR

SMART PARKEN STATT PROTZEN, SICH KLEIN STATT DICKE MACHEN, MASSVOLL
STATT MONUMENTAL – DER smart BEWEIST: KLEIN IST SCHÖN.

Das Auto, dass nicht nur super fährt, sondern auch gern parkt: der smart. Dass man mit nur 3,3 Litern Diesel auf 100 Kilometer (kombiniert) mobil ist, zeigt nur aufs Neue, wie zukunftsweisend das bereits 1998 erstmals auf die Straße gebrachte Konzept des smart bis heute ist. Und dann ist er auch noch „tres chique“ – stell Dir hier mit womaninthecity Deinen Lieblings-smart zusammen und gewinne smarte Mobilität für drei Monate

kostenlos**. Einfach die Wahlfelder auf diesen Seiten markieren, den Coupon ausfüllen und die beiden Seiten per Fax an die (0 40) 69 65 22 515 oder per Post an eine der unten genannten Adressen schicken. Alternativ kannst Du auch www.smart-hamburg.com besuchen und findest unter der Rubrik Neuwagen den smart Konfigurator. Deine dort erstellte persönliche Konfiguration kannst du dann am Ende an smart@witc-verlag.de versenden.***



Raffay smart City Hamburg

Friedrich-Ebert-Damm 124
22047 Hamburg (Wandsbek)
Tel. (0 40) 69 65 22 - 0

Nedderfeld 21-23
22529 Hamburg (Automeile)
Tel. (0 40) 44 18 45 - 0

www.smart-hamburg.com

UND LOS GEHT'S

Die zwei Top-Models



smart fortwo coupé
Ab 10.190 Euro

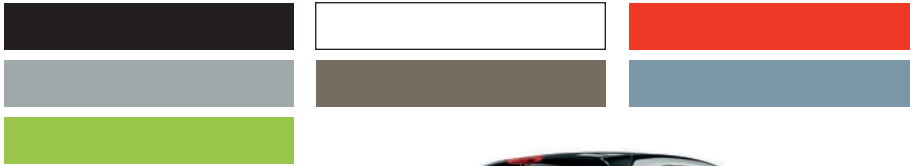


smart fortwo cabrio
Ab 13.840 Euro

Welchen Mix aus Spaß und Klimaschutz wählst Du?

- 45 kW (61 PS) Benziner, mhd, 999 cm³, 4,2 – 4,3 l/100 km*, CO2 97 – 98 g/km*
- 52 kW (71 PS) Benziner, mhd, 999 cm³, 4,2 – 4,3 l/100 km*, CO2 97 – 98 g/km*
- 62 kW (84 PS) Benziner, Turbo, 999 cm³, 4,9 l/100 km*, CO2 114 – 115 g/km*
- BRABUS 75 kW (102 PS) Turbo, sportl. Getriebeabst., 5,2 l/100 km*, CO2 119 g/km*
- 40 kW (54 PS) cdi 3-Zylinder-Turbo-Diesel, 799 cm³, 3,3 l/100 km*, CO2 86 – 87 g/km*kombiniert

Hier heißt es Farben bekennen:



- Tiefschwarz
- Kristallweiss
- Rallyerot
- Grau Metallic
- Hellblau Metallic
- Hellgrün matt



Sicherheitszelle (tridion):



- Schwarz
- Weiß
- Silber

Und hier geht´s um die inneren Werte:

- Design Schwarz
- Design Rot
- Design Beige
- Ledersitze Schwarz



Interieur Beige



Interieur Rot

Klein. Kraft. Rad.

- 12-Speichen-Aluräder (R72), 15 Zoll mit Bereifung vorn: 155/60 R 15; hinten: 175/55 R 15
- 12-Speichen-Aluräder, 15 Zoll mit Bereifung vorn: 155/60 R 15; hinten: 175/55 R 15
- Doppelspeichen-Aluräder, 15 Zoll mit Breitreifen vorn: 175/55 R 15; hinten: 195/50 R 15
- 6-Speichen-Aluräder, 15 Zoll mit Breitreifen vorn: 175/55 R 15; hinten: 195/50 R 15

JETZT PROBEFAHREN!

- Ja, ich will drei Monate smart fahren
- Ja, ich möchte eine Probefahrt vereinbaren

Name:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Bitte per Post an Raffay smart City Hamburg oder per Fax an die (0 40) 69 65 22 515.

* Mitmachen können nur Inhaber einer gültigen Fahrerlaubnis für Pkw. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausgezahlt. Mitarbeiter von Raffay smart City Hamburg und woman in the city und deren Angehörige dürfen nicht mitmachen. Einsendeschluss ist der 31. Juni 2011. Teilnehmer/innen sind mit der Speicherung der Daten durch Raffay smart City einverstanden, um informiert zu werden. (Falls nicht, bitte streichen).

**Kraftstoff und Bußgelder zahlst Du natürlich selbst.

***Du erhältst eine Antwortmail, in der Du gebeten wirst, uns Deine persönlichen Daten zu übermitteln, um an dem Gewinnspiel teilzunehmen.



Der französische Ausnahme-Choreograf Boris Charmatz eröffnet im Juli mit „Enfant“ zunächst das Festival von Avignon im Papstpalast und gastiert gleich anschließend auf Kampnagel (großes Bild).

Eröffnet wird das Sommerfestival mit dem Tanztheater-Stück „Kontakthof. Mit Teenagern ab 14“ von Pina Pausch (kleines Bild).

INTERNATIONALES SOMMERFESTIVAL AUF KAMPNAGEL

THEATER, TANZ UND THEORIE

Mit drei Uraufführungen und gleich mehreren Deutschland-Premieren trumpft Kampnagel in diesem Jahr zum internationalen Sommerfestival Hamburg auf. Vom 11. bis zum 28. August präsentiert der künstlerische Leiter des Festivals, Matthias von Hartz, große Namen der internationalen Tanz- und Theaterszene. „Dieses Sommerfestival wird das größte und schönste, das es je gab“, so Hartz bei der Vorstellung des diesjährigen Programms.



Das heißt: Größere Stücke, mehr Konzerte, erstaunlichere Entdeckungen. „Es ist uns gelungen, mit



vielen uns wichtigen Künstlern neue Projekte für Hamburg zu entwickeln und gemeinsam zu produzieren“, so Matthias von Hartz. Eröffnet wird das Festival mit einem Stück von **Pina Bausch** sowie dem ersten Hamburg-Gastspiel des argentinischen Regisseurs **Mariano Pensotti**. Das Tanztheater Wuppertal zeigt mit „Kontakthof“ eines der letzten Stücke der Choreografen-Legende Pina Bausch in einer Inszenierung mit Jugendlichen. Pensotti, einer der profiliertesten Regisseure Lateinamerikas, erzählt in „El Pasado Es Un Animal Grotesco“ die Geschichte von vier jungen Argentinern als temporeiches Roadmovie. Außerdem gibt es am Eröffnungswochenende ein Wiedersehen mit der Theaterentdeckung Spaniens: **Cuqui Jerez** probt in der Stadt und zeigt die Uraufführung ihrer neuesten Arbeit „The Nowness Mystery“.

Das Stück entsteht in Koproduktion mit dem Internationalen Sommerfestival.

Der französische Choreograf **Boris Charmatz**, der im Juli als *artiste associé* mit „Enfant“ das Festival in Avignon eröffnet, gastiert mit einem Ensemble aus Tänzern und Kindern direkt im Anschluss auf Kampnagel. Das Performance Kollektiv **Forced Entertainment** aus Sheffield zeigt die deutsche Erstaufführung der Produktion „Tomorrow’s Parties“ und die belgische **Needcompany** des Regisseurs Jan Lauwers kommt mit „The Art Of Entertainment“. Zum ersten Mal auf Kampnagel: die Österreicherin **Anna Mendelsohn** mit ihrem Theaterdebüt „Cry Me A River“ sowie die belgische Gruppe **Berlin** mit „Tagfish“. Zum Festivalabschluss gastiert die Compagnie des britischen Choreografen **Akram Khan** mit dem Stück

Samy Deluxe & Tsunami Band stellen exklusiv ihr neues Album vor.

„Vertical Road“.

„Matthias von Hartz hat dem Internationalen Sommerfestival in den letzten vier Jahren eine radikale Anti-Aging Kur und ein klares Profil verpasst“, sagt Intendantin Amelie Deuffhard. „Mit dem spartenübergreifenden Programm und einem jährlich wechselnden gesellschaftskritischen Schwerpunkt zieht das Sommerfestival Jahr für Jahr ein wachsendes Publikum an und verwandelt das gesamte Kampnagel-Gelände in eine inszenierte Landschaft.“ Wachstum in der Kunst – ein schwieriges Thema. Auf Kampnagel freut man sich darum über die finanziellen Förderer. Mit den Geldern der Zeit- und der Siemens-Stiftung, der Kulturbehörde sowie erstmals auch durch Fördermittel des Bundes konnte der Topf auf etwa 800 000 Euro gefüllt werden. Ein großer Teil des Geldes fließt in die eigenen Produktionen und Koproduktionen. „So kann man richtig gestalten“, sagt Matthias von Hartz.

DAS FESTIVAL ALS POLITISCHE PLATTFORM

Als Festival-Uraufführungen entstehen neue Arbeiten des Hamburger Performance Kollektivs **geheimagentur** und der Künstlergruppe **Max Clement Movement** zum thematischen Schwerpunkt des diesjährigen Festivals: Gemeingüter. Die geheimagentur erzählt in „Parlez“ gemeinsam mit Kindern und somalischen Piraten, warum die Fischer von Somalia zu Seeräubern geworden sind. Ressourcen und die Verfügungsgewalt darüber ist auch Thema der Arbeit von Armin Chodzinski und seiner Gruppe Max Clement Movement. Im Rahmen des thematischen Schwerpunkts werden Vandana Shiva, Elmar Altvater,



Das „Gartendeck“ ist ein vom Festival initiiertes temporärer urbaner Garten in der Großen Freiheit auf St. Pauli. Mit dem Garten entsteht auf einer brach liegenden Fläche eingrüner Ort, der von allen genutzt wird und die Möglichkeit bietet, beim gemeinsamen Gärtnern an einer neuen Form der urbanen Gemeinschaft teilzunehmen.

Silke Helfrich und Hervé Le Crosnier Vorträge über unseren Umgang mit Gemeingütern halten.

Mit dem Thema „Gemeingüter“ können sich die Hamburger übrigens auch ganz unmittelbar auseinandersetzen. Das **Gartendeck**, ein vom Festival initiiertes temporärer urbaner Garten an der Großen Freiheit 62-68 auf St. Pauli, soll von allen, die Lust dazu haben, gemeinsam bewirtschaftet und genutzt werden. In dem Garten wird das Festival auch offiziell eröffnet.

Auch das Konzertprogramm ist erheblich gewachsen: Headliner im Musikprogramm sind in diesem Jahr die Londoner **The Streets**, die auf Kampnagel ihr letztes Hamburg-Konzert geben werden, der Hamburger Rap-Matador **Samy Deluxe** und die Newcomerin des Jahres, **Anna Calvi**. Das Festival-Erfolgsprojekt „Orchesterkaraoke“ bekommt mehr Platz: Zum ersten Mal zieht das Projekt auf die Open-Air-Bühne im Stadtpark.

Damit es aber auch jenseits der offiziellen Bühnen etwas zu sehen gibt, verwandelt sich das Kampnagelgelände auch in diesem Jahr wieder in einen **inszenierten Sommergarten**. Täglich ab 18 Uhr ist der Biergarten am Osterbekkanal geöffnet. Außerdem gibt es dort jede Menge Musik und Kunstinstallationen.

NEUE AUFGABE FÜR MATTHIAS VON HARTZ

Das Internationale Sommerfestival Hamburg ist seit den 80er Jahren wichtiger Bestandteil des europäischen Kultursommers und das größte zeitgenössische, spartenübergreifende Festival in Hamburg mit über 20 000 Besuchern. Seit 2008 ist Matthias von Hartz Künstlerischer Leiter des Festivals. „Ich freue mich sehr, dass das Internationale Sommerfestival wieder zu einer der ersten Adressen für Künstler aus aller Welt geworden ist, was sich auch darin manifestiert, dass wir dieses Jahr die Eröffnungsproduktion mit dem Avignon Festival koproduziert haben“, sagt er. Von Hartz wird ab 2013 die Leitung des internationalen Tanz- und Theaterfestivals der Berliner Festspiele, Spielzeit Europa, übernehmen. „Bevor ich mich dieser neuen Herausforderungen stelle, haben wir uns für mein fünftes Festival 2012 aber noch einmal viel vorgenommen.“



Das „Orchesterkaraoke“ zieht von der alljährlich überfüllten Kampnagel Halle K6 zum ersten Mal in den Stadtpark.

HOROSKOP

Widder (21.3. - 20.4.)



Da Sie Spaß an der Sache haben, kommen Sie mit Riesenschritten voran. In der Liebe sollten Sie aber noch abwarten - besonders wenn Gefühl und Verstand sich nicht einig sind. In Ihren Freundschaften kann es zu längst fälligen Aussprachen kommen. Diese werden Sie nur dann zufriedenstellen, wenn Sie Ihre eigenen Erwartungen offen zur Sprache bringen.

Stier (21.4. - 20.5.)



Ob in der Liebe oder im Geschäft: Was Sie in den letzten Monaten begonnen haben, kommt jetzt nur noch zögernd voran. Am Ball zu bleiben lohnt sich dennoch. Achten Sie auf klare Absprachen: Leichter als sonst kann es zu Missverständnissen kommen. Kleine Differenzen mit dem Partner sind nicht auszuschließen. Nehmen Sie lieber gleich Rücksicht auf die Bedürfnisse des anderen.

Zwillinge (21.5. - 21.6.)



Nehmen Sie sich lieber etwas mehr vor als zuwenig. Mehrere Planeten aktivieren jetzt Ihr Zeichen. Das kann bedeuten, dass plötzlich sehr viel in Ihrem Leben in Bewegung gerät und sich in den verschiedensten Bereichen neue Entwicklungen ergeben. Behalten Sie in beruflichen Auseinandersetzungen die Nerven, werden Sie am Ende gestärkt aus der Situation hervorgehen.

Krebs (22.6. - 22.7.)



Sie sprühen über vor Ideen, aber mit dem Wunsch, diese umzusetzen, stoßen Sie gelegentlich auch auf Widerstände. Einige Abstriche werden sich daher wohl nicht vermeiden lassen. Lassen Sie sich aber nicht drängen. Die Zeit arbeitet für Sie. Sie können in Ruhe planen, in welche Richtung Sie Ihre nächsten Schritte lenken wollen.

Löwe (23.7. - 23.8.)



Das Problem muss noch erfunden werden, für das Sie keine Lösung wissen. Ihr Ideenreichtum ist unerschöpflich. Doch wird es nicht langsam Zeit, die Dinge auch in Angriff zu nehmen? Spielen Sie bei Verhandlungen besser mit offenen Karten. Falsche Bescheidenheit ist nicht nötig, sagen Sie aber auch offen, wo Ihre Grenzen sind.

Jungfrau (24.8. - 23.9.)



Ihre Beziehung und Ihre Freundschaften können jetzt erfüllend verlaufen, wenn Sie die Kritik, die Ihnen entgegengebracht wird, ernst nehmen und sich mit ihr auseinandersetzen. Ansonsten wird es trotz Ihrer Bereitschaft für Austausch und Nähe besonders zum Monatswechsel zu Spannungen kommen. Kümmern Sie sich beruflich nicht zu sehr um die Meinungen anderer, sonst verlieren Sie den Überblick.

Meistern Sie Ihre Lebenssituationen! Unsere Astrologen, Kartenleger und Lebensberater wissen mehr!

ASTRO-HOTLINE: 0900 - 338 388 86

(MIKUNET, 1,99 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk ggf. abw.)

Waage (24.9. - 22.10.)



So gut standen Ihre Liebessterne lange nicht. Sie fühlen sich unwiderstehlich und haben wohl auch noch recht damit. Damit sich die Zuneigung nicht immer nur im Kopf abspielt, sollten Sie Ihre Gefühle aber vielleicht mal ein bisschen offener zeigen. Erfolg fängt im Kopf an - planen Sie beruflich also etwas mehr als Sie sich bisher vorgenommen haben.

Skorpion (23.10. - 22.11.)



Ihr Drang zu handeln und sich durchzusetzen ist groß. Jetzt kann sich aber herausstellen, welche Ihrer Ansichten und Haltungen überholt sind. Lassen Sie auf Kritik nicht gleich Argumente folgen. Wägen Sie auch ab, welche Ihrer neuen Möglichkeiten Sie wirklich weiterverfolgen wollen. Wenn Sie sich zu sehr auf Ihr Glück verlassen, können Sie wichtige Punkte übersehen.

Schütze (23.11. - 21.12.)



Sie fühlen sich wie in Ihrem Element. Ihre Bereitschaft, Kompromisse einzugehen, trägt zu dieser harmonischen Zeit bei - ein wenig kommt Ihnen aber sicherlich auch das Glück entgegen. 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.

Steinbock (22.12. - 20.1.)



Ihre Beziehungen stehen diesen Monat für Sie im Vordergrund. Falls es zwischen Ihnen und Ihrem Partner etwas zu klären gibt, wird dies jetzt Thema sein. Sie werden Ihre Forderungen neu aufeinander abstimmen müssen. Da Ihre Kompromissbereitschaft gegenüber denen, die Ihnen am Herzen liegen, groß ist, braucht es aber nicht zu langen Diskussionen zu kommen.

Wassermann (21.1. - 19.2.)



IGeschenkt wird Ihnen jetzt nichts. Mit ein wenig eigenem Einsatz gelingt es Ihnen aber, die Erwartungen anderer zu übertreffen und Kompetenz zu beweisen. Durchkreuzen andere Ihre Pläne, zeigt dies, dass Sie über Ihr Ziel hinausschießen. Stellen Sie Ihre persönlichen Ziele übertrieben in den Mittelpunkt, wird besonders Ihre Partnerschaft jetzt für Aufregung sorgen.

Fische (20.2. - 20.3.)



Sie sehen sich vor Hindernisse gestellt und überprüfen Ihre Lage ernsthaft und gründlich. Anstatt sich aber über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, finden Sie besser heraus, wo Ihre derzeitigen Stärken liegen. Falls Sie in einer Angelegenheit am liebsten alles über den Haufen werfen möchten: es wird sicher reichen, kleine Kurskorrekturen vorzunehmen.



MEIER MÜLLER SCHULZ

GROTESKE KOMÖDIE VON MARC BECKER

Herr Meier – typischer Großstadt-Single – lebt in einer Einzimmerwohnung. Absoluter Durchschnitt! Doch irgend-etwas fehlt. Um dem ewigen Alleinsein zu entkommen, entführt Herr Meier kurzerhand Herrn Schulz und hält ihn als Geisel und Gesellschafter in seiner Wohnung gefangen. Lösegeld will er keines und Forderungen stellt er auch nicht. Als dann jedoch die Nachbarin, Frau Müller, unerwartet zu Besuch kommt, bringt sie Herrn Meier in Erklärungsnot. Es entspinnt sich eine absurde und groteske Dreiecksgeschichte um drei Menschen, die mit eigenwilligen und aberwitzigen Ideen ihrer Einsamkeit zu entfliehen versuchen... „Sie nehmen Ihr Leben viel zu persönlich, Herr Meier!“

Der Autor Marc Becker, Jahrgang 1969, studierte Theater- und Politikwissenschaften und arbeitet als freier Schauspieler, Regisseur und Autor. Mit seinem Fußballkrimi „Wir im Finale“ erhielt er eine Einladung zu den Mühlheimer Theatertagen und zahlreiche Auszeichnungen, u.a. den Preis der Bayrischen Theatertage und den Kulturförderpreis der Stadt Nürnberg. Seit der Spielzeit 2006/07 ist er Hausautor und -regisseur am Staatstheater Oldenburg, wo seine Geisel-Farce „Meier Müller Schulz oder nie wieder einsam!“ im Februar 2009 uraufgeführt wurde. Das Theater Kontraste wird mit Marc Beckers „Meier Müller Schulz oder nie wieder einsam“ einen Autor vorstellen, der bereits über-regional für Aufsehen gesorgt hat, dessen Stücke aber in Hamburg noch nicht gespielt wurden. Da behauptete noch jemand, dass es heutzutage schwierig sei, der Vereinsamung zu entgehen. Es geht verblüffend einfach. Man muss lediglich eine Geisel nehmen...

MEIER MÜLLER SCHULZ

Premiere: Donnerstag, 7. Juli,
19.30 Uhr im Theater Kontraste
(kleiner Saal im Winterhuder
Fährhaus). Termine unter
www.komoedie-hamburg.de

SIE IST DIE SCHÖNE & DAS BIEST

CLAUDIA WENZEL STEHT DERZEIT IM WINTERHUDER FÄHRHAUS AUF DER BÜHNE

„Ich wusste gar nicht, dass du so gemein sein kannst!“ Wer von der eigenen Schwester eine sms mit diesen Worten bekommt, der beweist große Schauspielkunst. So wie Claudia Wenzel. Die gebürtige Sachsen-Anhalterin ist bekannt aus diversen Fernsehproduktionen (u.a. Dr. Stefan Frank, Klinik unter Palmen, Tatort, SOKO, Sturm der Liebe, In aller Freundschaft) und wurde hier zumeist als „femme fatale“ eingesetzt. Die Rolle der „Bösen“ ist für sie aber besonders reizvoll – weil „man sich dabei am weitesten von sich selbst entfernt“. Davon konnte sich **womaninthecity**-Mitarbeiterin Iris Bomhoff beim Interview im Winterhuder Fährhaus selbst überzeugen.

Hier geht die Schauspielerin derzeit zurück zu den Ursprüngen ihres Berufes – dem Theater. In der Komödie „Kundendienst“ aus der Feder von Curth Flatow besetzt sie gleich vier verschiedene Rollen. Eine willkommene Abwechslung zum Fernseh-Alltag, aber auch eine Herausforderung für die seit dreißig Jahren im Geschäft stehende Schauspielerin, die sich mit diesem Stück noch einmal ganz neu ausprobiert hat. Das Publikum dankt es ihr. Offen, spontan und mit Begeisterung reagieren die Hamburger auf das Spiel der Wahl-Berlinerin. Noch bis zum 17. Juli ist die Farce zu sehen, bei der Claudia Wenzel zwischen jung und hipp, verschwenderisch naiv, von der Konzernchefin bis hin zur russischen Sekt- und Kaviardrossel wechselt und mit Brillanz ihre Vielseitigkeit unter Beweis stellt.

Frau Wenzel, Sie feierten mit dem Stück „Kundendienst“ bereits im letzten Herbst den großen Erfolg in Dresden – jetzt ist Hamburg dran. Was macht das Hamburger Theaterpublikum aus?

Es ist auf jeden Fall anders als in Dresden. Sie sind sehr offen. Wir haben in Dresden auch ein tolles Publikum gehabt, aber hier feier ich mit meinen beiden lieben Kollegen Heinz Rennhack und Gisbert-Peter Terhorst eigentlich die größeren Erfolge. Die Hamburger sind spontaner, das gefällt mir. Wir bekommen bei diesem Stück jeden Abend mit, wie sich die Zuschauer darauf einlassen. Schließlich ist es eine Farce, also eine Komödie, in der Figuren und Situationen überzeichnet werden. Die Hamburger sind eher bereit, in dieses gemeinsame Spiel einzusteigen.

Sie haben in Ihrer Karriere die verschiedensten Bühnen bespielt, haben für Theater,



Foto: Petra Stadler

Fernsehen, Musical gearbeitet – wo fühlen Sie sich am wohlsten?

Wohl fühle ich mich eigentlich in jedem Genre. Theater ist der Ursprung meines Berufs, das, was ich immer wieder zwischen durch mache und machen möchte. Weil es das Unmittelbare ist. Man hat am Abend sofort ein Feedback. Die Leute klatschen oder rufen „Buh!“ Theater ist reizvoll, aber ich möchte die andere Arbeit bei Film und Fernsehen nicht missen.

Sie besetzen in „Kundendienst“ vier verschiedene Rollen – ist das eine anstrengende Herausforderung oder eher willkommene Abwechslung?

Nachdem ich im TV wirklich immer nur das Biest bin, war dies eine willkommene Abwechslung. Eine Komödie zu spielen

und dann auch noch vier verschiedene Rollen ist natürlich eine Herausforderung – obwohl ich schon dreißig Jahre Schauspielerin bin. Doch als Schauspieler muss man immer wieder Neues lernen, entdecken und ausprobieren und das ist das Schöne an diesem Beruf.

Welchen der vier Charaktere mögen Sie am liebsten – welcher passt vielleicht sogar am ehesten zu Ihrer eigenen Persönlichkeit?

lacht Am meisten Spaß macht die Russin. Sie ist spontan, legt los, ist witzig – ein paar Seiten, die auch meine Freunde an mir schätzen.

Apropos Persönlichkeit – die Bezeichnung „femme fatale“ fällt oft in einem Atemzug mit Ihren Rollen. Wie ist Claudia Wenzel privat?

Ich genieße es, eine Frau zu sein und ich bin auch bewusst eine Frau. Ich bin keine Emanze, die immer kämpft und den Männern unbedingt beweisen will, dass Frauen alles besser können.

Privat bin ich jedenfalls nicht so böse und hinterhältig wie in meinen Rollen. Meine Freunde sind immer entsetzt darüber. Aber ich nehme das als ein schauspielerisches Kompliment, gut gespielt zu haben. Die große Kunst ist es schließlich, so zu spielen, dass es echt wirkt. Es gibt eine schöne Geschichte: Als ich meine ersten bösen Rollen hatte, hat meine Mutter mich in der Kleinstadt zum Bäcker geschickt und gesagt: „Die sagen immer ‚Die Claudia die ist so böse geworden‘. Du musst mit denen ein bisschen plaudern, damit die merken, dass das wirklich alles gespielt ist.“ Ich bin eher der Mensch, der sehr offen für alles ist und auf Leute zugeht. Eher der freundliche Typ.

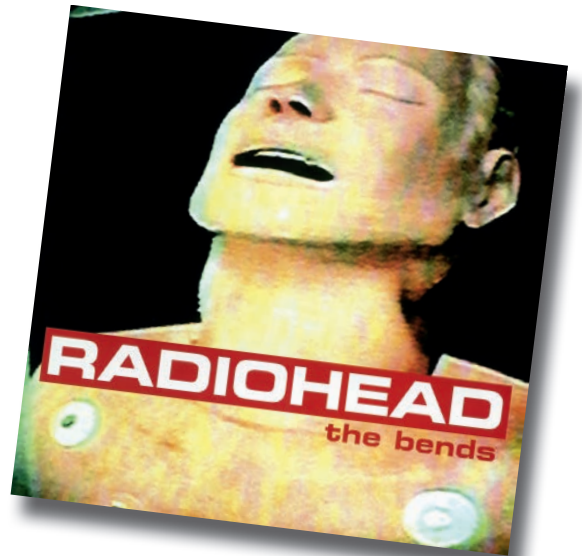
Vielen Dank für das Interview!

w Iris Bomhoff



Über den Autor

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



DAS AJAX AMSTERDAM DER MUSIKHISTORIE: »THE BENDS«

»RADIOHEADS« MEISTERWERK: DIE GRÖSSTE POP-PLATTE DER 90ER

Mit dieser Platte kam ich musikalisch in den 90ern an: „The bends“ läutete etwas ein. „Radioheads“ zweite reguläre Veröffentlichung nahm das vorweg, was viele später aufgreifen sollten. Die Rückbesinnung auf melodischen Gitarrenrock. Grunge war Geschichte, Kurt Cobain hatte sich just ein Jahr vor Erscheinen der Platte eine Ladung Schrot in den Kopf gejagt. Seine Jünger stießen sich den Kopf an den Hinterlassenschaften des Heroen aus Seattle, hatte der doch kurz vorm Abdrücken jene verstörend zarte Unplugged-Session hingelegt, die noch heute ins CD-Regal vieler Halbwüchsiger Aufnahme findet. Und dann, gerade rechtzeitig zum traumhaften Sommer 1995, legten die fünf Kunststudenten aus Oxford Kompositionen von überirdischer Qualität vor.

Akkustische Gitarren, mollige Akkordschemata, wohltemperierte Arrangements und eine Stimme, deren Umfang ihresgleichen suchte. Das zum Heulen schöne „Fake plastic trees“ gehört mit „R.E.M.“s „Everybody hurts“ zum Besten, was die 90er an Balladen hervorbrachten. Der Rocker „Just“ funktioniert auch heute noch, wenn „Radiohead“ die Bühne besteigen. Das Titelstück zündet, obwohl es zu den eher einfach gestrickten Werken der Platte gehört. Und „street spirit“ – ein

deprimierender Abgesang auf die Menschheit – jagt zum Abschluss eiskalte Schauer über den Rücken. „Ich kann den Tod fühlen, seh seine bösen Augen“, singt der stets etwas derangiert aussehende Yorke.

Was Frontman Thom Yorke da zusammenkomponiert hatte, schlug alles aus dem Feld. Bis heute habe ich kein Popalbum von ähnlicher Dichte gehört. Selbst „OK Computer“, das vielen als bester Longplayer der

Band gilt, erreichte nicht die durchgehende Qualität des Vorgängers. „The bends“ muss mit auf die einsame Insel, weil „Radiohead“ 1995 das musikalische Pendant zum fußballerischen Festschmaus Ajax Amsterdams waren. Etwas, woran man sich Jahrzehnte später erinnert. Eine Platte, die man gern irgendwann im Regal der eigenen Kinder entdecken würde.

W Andreas Daebeler





„Lea“ ist wie ihr Frauchen Spanierin. Ein schöner Zufall, erzählt Silvana Botega. Sie hat die kleine Hündin – welche Rassen genau in ihr stecken, weiß niemand – über eine Organisation vermittelt bekommen. Bei einer Pflegefamilie in Deutschland lernten sich die beiden Spanierinnen kennen. Doch Sprachprobleme gab es trotzdem: Offenbar hat die Hündin nie mit jemandem kommuniziert, reagierte weder auf spanische Worte noch auf deutsche. Mittlerweile lebt sie acht Monate bei Botega und „hört mehr oder weniger auf alles“. Zurückhaltend sei sie noch immer, bei Kindern sogar etwas ängstlich. Botega hat sich bewusst einen kleinen Hund gesucht – aus ganz praktischen Gründen. Da die Spanierin mehrmals im Jahr fliegt, auch in ihre Heimat Madrid, kann die etwa vier Jahre alte „Lea“ als Handgepäck mit in den Passagierraum und muss nicht, wie große Hunde, in einer Box im Frachtbereich mitfliegen.

AUF DEN HUND GEKOMMEN

Groß, klein, hell, dunkel, Rassehunde oder individuelle Mischungen: Hunde aller Art sind auch aus dem Hamburger Stadtbild nicht wegzudenken. Von wegen Stadt und Hund vertragen sich nicht. In Eppendorf und Winterhude geht das wunderbar. Hier locken viele Parks nach draußen. **womaninthecity**-Mitarbeiterin Uta Paulus hat mit Frauen gesprochen, die auf den Hund gekommen sind und stellt einige Vierbeiner vor.



„Jade“ ist ein schöner und ungewöhnlicher Name. „Das hat der Vorbesitzer als einziges gut gemacht“, sagt Frauchen Jenny Krückeberg. Denn Jades Start ins Leben war schwer: Als Welpen litt sie an Staupe. Krückeberg nahm sie als Notfall auf, wollte sie eigentlich nur aufpäppeln. Doch Jade ist geblieben. Mittlerweile ist die schwarze Hündin, ein Schäferhundmix, zweieinhalb Jahre alt und putzmunter. Frauchen nimmt sie auch abends mit auf ein Bierchen – als Stadthund ist sie einfach immer mit dabei. Ein wenig eingeschränkt sei man in der Stadt schon, was das Laufenlassen angeht. „Hunde können ja nicht lesen, da kann es schon mal sein, dass sie im Spiel über das eigentliche Gebiet hinausrennen, wenn die Fläche nicht eingezäunt ist“, so Krückeberg. „Jades“ Macke: Sie jault, sobald Kirchenglocken läuten.



„Charlotte“ ist Mops. Und damit, wie Mops-Besitzer immer wieder sagen, nicht bloß ein Hund. Auch für Besitzerin Heide Wagenfür ist „Charlotte“ eine Persönlichkeit auf vier Pfoten, „die mir unheimlich

gut tut“. Sie kommt überall mit hin. Auch auf beruflichen Reisen ist die Hundedame stets dabei, ist ans Hotelleben gewöhnt. „Charlotte“ mag das Stadtleben. „Möpfe lieben Abenteuer“, sagt Wagenfür. Da sie sehr menschenbezogen sind und sie bei ihrer „Charlotte“ keinerlei Jagdinstinkt feststellt, ist sie eine ideale Begleiterin geworden.



Ja, es war ein Kindheitstraum, beeinflusst von „Lassie“: Gisela Roppelt hat sich bewusst einen Collie angeschafft. Nach einem Yorkshire Terrier zwar eine Umstellung, aber sie wollte auch „etwas mehr Hund, mit dem man mehr machen kann, der präsenter ist.“ Aber einfach hochnehmen in schwierigen Situationen gehe mit „Cassie“ natürlich nicht mehr. Doch die erst fünf Monate alte Hündin lernt schnell und gut. Die Wiese an der Ludolfstraße ist für Roppelt mit dem Zugang zum Wasser „ein kleines Paradies – einige Hunde rennen mit Anlauf den Steg runter und springen rein“, erzählt sie. „Cassie“ ist auch Bürohund, Roppelt nimmt sie mit zur Arbeit. Das klappt bereits sehr gut. Geplant ist sogar, einen zweiten Collie anzuschaffen – dann vielleicht in einer anderen Farbvariante.

„Sie war ein kleiner süßer Eisbär“ beschreibt Anneke Kremer ihre „Carla“. Als sie die Hündin als Welpen holte, wusste sie nicht, was aus dem Bobtail-Labrador Mischling wird. „Aber es konnte ja nur was Schönes werden“, sagt Kremer. Mittlerweile ist „Carla“ zehn Monate alt und ziemlich groß. Doch sie lernt eifrig, und auch die Hundeschule wird besucht. Es ist ihr erster eigener Hund, nachdem sie früher in der Familie schon immer welche waren. Der Schritt sei zwar lange überlegt, der Kauf von „Carla“ dann aber doch eine spontane Entscheidung gewesen. „Ich habe sie im Internet gesehen, bin hin und habe sie gleich mitgenommen“. Und Carla lernte auch als Welpen bereits alles kennen, was ein Großstadt-Hund so erleben kann: Lift fahren oder den Trubel am Hauptbahnhof.



Auch „Tyrah“ trägt Locken, denn sie ist ein Königspudel. Und ja, es stimmt, die Haare nicht, freut sich auch Besitzerin Lieselotte Klophaus. Das sei in der Wohnung schon praktisch. Klophaus hat schon ihr Leben lang Pudel gehabt, aber bewusst nur die Großen. Und die zweieinhalb Jahre alte „Tyrah“ bekommt auch keine besonderen Schurmuster verpasst, sondern einfach einen Kurzhaarschnitt. Denn „ein bisschen albern“ können Pudel schon aussehen, so Klophaus. „Tyrah“ ist schwarz-weiß – eine Besonderheit. Denn die „Harlekin“-Farbvariante wird bei den großen Königspudeln erst seit wenigen Jahren gezüchtet und ist nicht so verbreitet wie einfarbige Pudel.



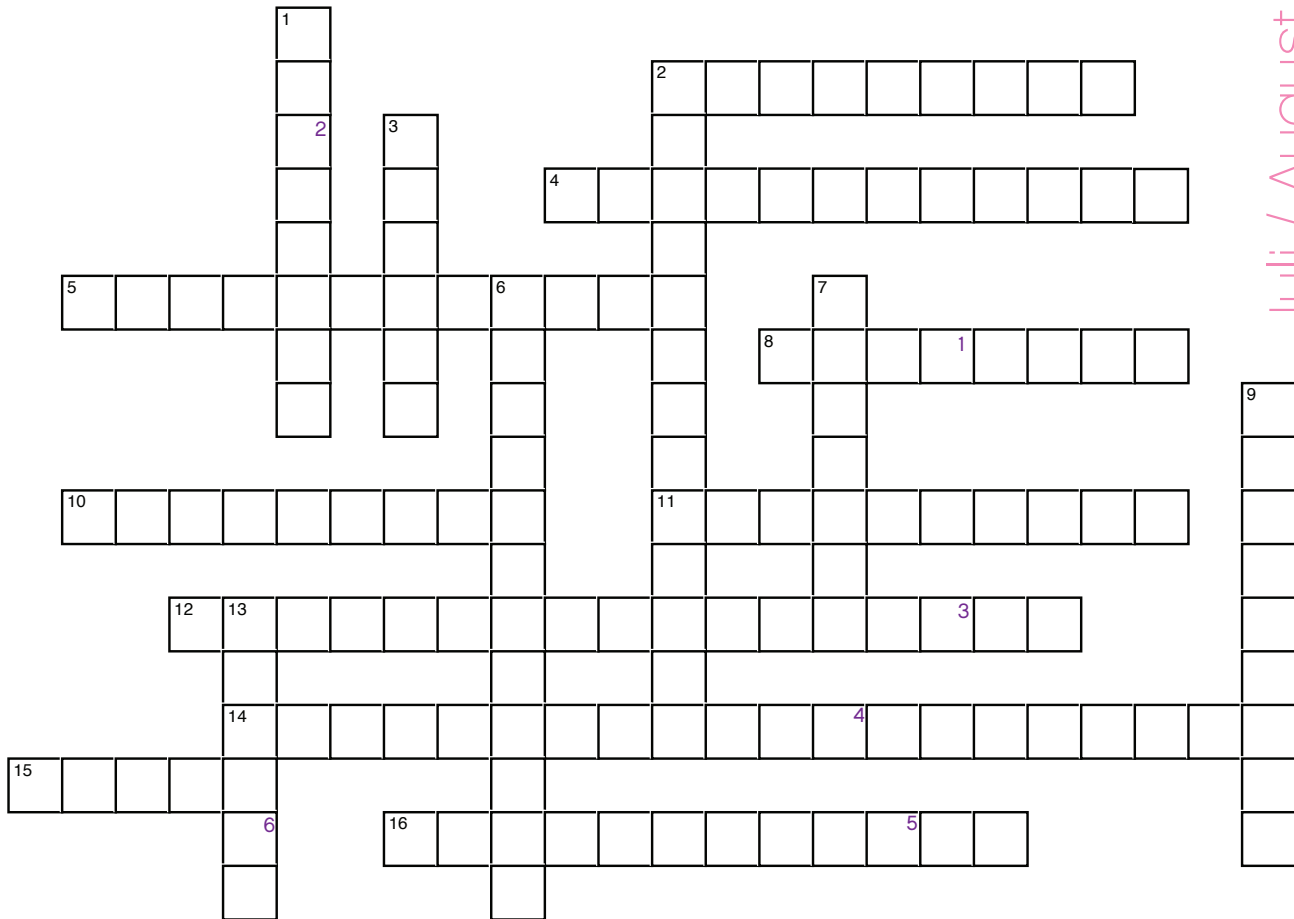
Charlie“ ist übrigens „unser“ Bürohund in der Gertigstraße. Wer womaninthecity schon einmal besucht hat, wird bereits seine Bekanntheit gemacht haben. Der Goldendoodle liegt meist völlig entspannt bei seinem Frauchen Gisa Narracott im Kristallkronleuchter-Showroom auf der anderen Flurseite und begrüßt jeden mit einem müden Augenzwinkern. Ein Hund zum Verlieben: „Charly“ ist ein richtiger kleiner Knuddelbär. Wer den Showroom betritt, bekommt von ihm auch gern sein Spielzeug vor die Füße geworfen. Der Wink mit dem Zaunpfahl: „Komm, spiel mit mir.“ Schließlich ist „Charly“ noch jung. Er feiert in diesem Monat seinen einjährigen Geburtstag. Als Allergikern hat sich Gisa Narracott bewusst für „Charly“ entschieden: Golden doodle verlieren kaum Haare und sind deswegen für Allergiker besonders geeignet.

LET THE DOGS OUT!

In Eppendorf und Winterhude gibt es zahlreiche gute Möglichkeiten zum Gassi-Gehen. Freilauf-Flächen für Hunde sind dort extra ausgewiesen. In Eppendorf gibt es zum Beispiel eine kleine Wiese im Kellinghusenpark sowie ein Areal im Eppendorfer Park an der Martinstraße. Eine Übersicht über diese Auslaufzonen gibt es auf den Internetseiten der Stadt Hamburg unter www.hamburg.de/hundeauslaufzonen. Für ganz Hamburg gilt das Hundegesetz: Hunde müssen gechippt sein, die Halter eine Haftpflichtversicherung für das Tier abschließen und den Hund registrieren lassen. Im Bezirk Hamburg-Nord, zu dem Eppendorf und Winterhude gehören, sind für gehorsamsgeprüfte Hunde zusätzliche Wege, Pfade und bestimmte Rasenflächen freigegeben. Ausgenommen sind alle Spielplätze und -flächen, als Liegewiesen genutzte Rasenflächen, Blumenbeete, Unterholz, Uferzonen und Biotope. Eine Bescheinigung über die Gehorsamsprüfung und ein Personalausweis sind als Nachweis von den Hundehaltern mitzuführen. Ausgenommen sind Hunde, die bestimmten, als gefährlich eingestuften Rassen angehören – diese müssen immer angeleint sein. Für die Hinterlassenschaften der Hunde gibt es kostenlose Gassi-Beutel. Diese sind in den Budni-Filialen erhältlich oder bei den Mitarbeitern der Gehweg-Reinigung. Die Stadtreinigung Hamburg verschickt 50 Beutel, wenn Interessenten einen frankierten C5 Umschlag an Stadtreinigung, Stichwort „Gassi-Beutel“, 20531 Hamburg senden.

Annabelle“ ist Amerikanerin, genau wie Besitzerin Kati Zwolinski. Sie ist vor zwei Jahren mit ihrem Partner aus den USA nach Hamburg gekommen. Obwohl „Annabelle“ groß und schwarz ist, sorgt sie nicht – wie gewöhnlich bei Hunden dieser Farbe – für Angst und Schrecken. Grund: Ihr plüschiges lockiges Fell, das sie, so Zwolinski, eher wie ein Teddybär aussehen lässt. „Annabelle“ ist ein Goldendoodle, eine Kreuzung aus Retriever und Pudel, eine aus Amerika stammende Züchtung. Die Amerikanerin hat sich bewusst für einen „Doodle“ entschieden, weil sie das praktische Fell des Pudels mit dem guten Wesen des Retrievers vereint. Frauchen ist übrigens begeistert vom hundefreundlichen Deutschland. In den USA sei es vielerorts verboten, Hunde mitzunehmen, sei es in Grünanlagen, aber auch in Restaurants oder Läden. „Hier darf sie fast überall hin, das ist paradiesisch.“





Waagerecht

- 2. Dessous-Mogelpackung
- 4. Thema des internationalen Sommerfestivals auf Kamnagel
- 5. Hunderasse für Allergiker
- 8. Hersteller der grifflosen Küchen
- 10. kleinste Äderchen im Gesichtsbereich
- 11. Frigiliana ist ein Dorf in ...
- 12. Eva Lohmann ist gelernte...
- 14. Xtreme Lashes
- 15. Kleinwagen für Zwei
- 16. aktuelles Stück im Winterhuder Fährhaus

Senkrecht

- 1. traditionelle indische Heilkunst
- 2. Spezialität aus dem Alten Land
- 3. Essens-Suchmaschine
- 6. venöse Sauerstoffzufuhr
- 7. neuester Werner-Film
- 9. Shooting-Location
- 13. einer der bedeutendsten Physiker



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

ZU GEWINNEN GIBT ES EINEN KRISTALL-KRONLEUCHTER IM WERT VON 600 EURO.

Jetzt anrufen und die richtige Lösung aufsprechen:

01378 - 26020370

(MIKUNET, 0,50 EUR/Call aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk höher)

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelöst und auf www.witc-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort vom letzten Mal: Sonnenwende (Dank Buchstabendreher: Sennenwende.) Ein Frühstück für 2 Personen im Café Hüftgold hat gewonnen: Hans Wehle, Hamburg

IMPRESSUM:

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

Redaktion:
Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Christoph Anders,
Iris Bomhoff, Claudia Jarck, Constanze Köpp,
Uta Paulus, Gunnar Meyer (Fotos), Katja Schormann

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

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

Fon: +49.40.27 86 82 76 0
Fax: +49.40. 49 21 94 03

Layout:
Paul Berndt (www.bueropaul.de)
Ilona Lütje

Druck:
Timm Specht
Druck & Produktion GmbH, Hamburg

Verteilung:
Eye Catcher, Hamburg

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



DER KRONLEUCHTER SHOW ROOM



WWW.KRISTALL-KRONLEUCHTER.DE
WWW.LUXUS-KRONLEUCHTER.DE





HIT MUSIC ONLY !

AUF ENERGY HAMBURG 97.1

SHAKIRA – Aktuelles Album: *Sale El Sol*

ENERGY.DE



Geben Sie Ihr Wohlbefinden in unsere Hände.

Unser Service, unser qualifiziertes Team und das Ambiente der Praxis Dr. Meier werden Sie überzeugen. Hier wird ästhetisch-kosmetische Medizin zu einem echten Wohlfühlerlebnis.

Wir behandeln:

- Akne
- Altersflecken
- Anti Aging
- Besenreiser
- Botoxbehandlung
- Hautverjüngung
- dauerhafte Haarentfernung
- Leberflecken
- Pigmentflecken
- Radiofrequenz
- Ultraschall Kavitation
- *uvm.*

Öffnungszeiten:

Jederzeit nach Vereinbarung.

Ausschließlich privatärztliche Versorgung.

Vereinbaren Sie einen ersten unverbindlichen Beratungstermin, wir nehmen uns jederzeit gern Zeit für Sie.

Frau Dr. med. Susanna Meier

Winterhuder Weg 142 • 22085 Hamburg

Tel.: +49 40 18 98 87 55 • Fax: +49 40 18 98 87 54

info@praxisdrmeier.de • www.praxisdrmeier.de



PRIVATPRAXIS DR. MEIER

ALLGEMEINMEDIZIN • INNERE MEDIZIN
ÄSTHETISCHES ANTIAGING



Frau Dr. med. Susanna Meier
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Fachärztin für Innere Medizin