

juni 2011

# woman

winterhude & eppendorf

in the city

Sex:  
So ticken  
Frauen  
wirklich

shopping  
das  
will  
ich auch!

GIRL'S BEST FRIEND:  
SHOE-SPECIAL

**„Wir haben unser  
Kind weggegeben“**





***HIT MUSIC ONLY !***

***AUF ENERGY HAMBURG 97.1***

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

**ENERGY.DE**

# KINDER, KINDER...

**M**eine zwei Kinder gehen mir manchmal ganz fürchterlich auf die Nerven. Dann wünsche ich sie auf den Mond oder zumindest mal in den Urlaub. Hauptsache weit weg. „Ihr kommt ins Heim“, sage ich dann manchmal. Nach 17 und 14 Jahren jagt ihnen so etwas keinen Schreck mehr ein und wir fangen dann alle an zu lachen. Weil das so ähnlich ist, wie den Katzen zu sagen, sie kämen in die Pfanne. Und das passiert nicht selten... Psychologen und Pädagogen würden sicher oft die Hände über dem Kopf zusammen schlagen, wenn sie uns manchmal zuhörten... In Wahrheit kann ich mir ein Leben ohne die beiden nicht vorstellen. Wie ich in diesem Sommer die erste Inter-Rail-Tour des Großen überstehen soll, frage ich mich schon seit Wochen und übe mich in Gelassenheit. Familie King aus Eppendorf führt mir dabei gerade wieder vor Augen, wie schön nervende Kinder und Jugendliche sein können. Sie würde sicher etwas dafür geben. Und ganz sicher würde sie nicht sagen: „Ihr kommt ins Heim.“ Denn die Kings wissen, was das bedeutet. Vor acht Jahren gaben sie ihre Tochter dorthin. Halbfreiwillig. Denn Lena kam schwerstbehindert zur Welt. Neun Monate lang gaben die Kings alles. Bis sie feststellten: Diese Aufgabe schaffen sie nicht. Anfangs war der Schmerz untragbar, heute sehen die Kings ihre Situation anders. Sie wissen: Für sie war es die richtige Entscheidung. Und vor al-

lem auch für Lena. Die Geschichte der Familie King lesen Sie ab Seite 12. Außerdem: Während ich in Gedanken also bei der Inter-Rail-Tour meines Großen bin, darf eine womaninthecity-Leserin sich eine Woche in der Türkei erholen. Wer die Reise nach Bodrum gewonnen hat, erfahren Sie auf Seite 11. Alle anderen Teilnehmerinnen trösten sich bei Frau's liebsten Stücken: Schuhe, Schuhe und nochmals Schuhe. Die neusten Trends haben wir ab Seite 16 zusammen gestellt. Und wenn das nicht hilft, dann vielleicht dies: Sex. Wie Frauen wirklich ticken und warum Missverständnisse im Bett an der Tagesordnung sind, erklärt Sexologin Ann-Marlene Henning ab Seite 28. Wer's wild und unter freiem Himmel mag: ab Seite 36 haben wir Ausflugstipps für Sie zusammengestellt und verlosen Freikarten.



Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Howe duje*



## Ihr Sprung in den Türkei-Urlaub

pro Person ab € **799,-**  
 Sentido Roma Beach Resort & Spa \*\*\*\*\*, Side  
 1 Woche im Doppelzimmer, All Inclusive, inkl. Flug  
 z.B. am 15.09.11 ab Hamburg







womaninthecity

# Juni

titel

12 „Unser Kind kommt ins Heim“  
Die Geschichte von Familie King

fashion

19 **Mode**  
Studiobesuch

**Schuh-o-logie**

16 Das ist hip am Fuß

erotik

„Sex ist Kommunikation“

28 Interview mit einer Sexologin

Sandale von Eva Turner, gesehen bei Florencemoda



reise

11 Trend-Urlaub im Boutique-Hotel:  
Eine Woche in Bodrum hat gewonnen...

36 Raus aus der Stadt:  
Ausflugstipps mit Verlosung

living

46 Vorher - nachher:  
Kosmetik für den Laden

auto

**Cabriofoeling**

48 Unsere Drei für schönes Wetter

kunst

**Liebeserklärungen**

38 Wie Jutta von Perfall  
ihre Heimat sieht





# 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.  
Wir beraten Sie gern.*

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

**BESONDERES  
SORTIMENT AN  
BLUMEN  
FÜR BALKON  
& GARTEN**



Gartencenter Gerbitz  
Meiendorfer Straße 220  
22145 Hamburg

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

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag 9.30-18.30 Uhr  
Sonnabend 9.00-16.00 Uhr  
Sonntag 10.00 bis 14.00 Uhr in Mai und Juni



**standards** 03 Editorial  
32 Horoskop  
50 Rätsel  
& Impressum

shopping  
das **will**  
ich auch!  
6 Claudis Shoppingtour



**woman**inthecity

Titel:  
Model: Katrin Wöbcke  
Hair & Make-Up: Julia Quentmeier  
juliaquentmeier@googlemail.com  
Fotograf: Dietmar Wagner



Foto © Pawel Strykowski - Fotolia.com

## FEIERN IM NAMEN DER ROSE

Sie ist die Königin der Blumen: die Rose. Von der prunkvollen Edelrose über ländlich-romantische Kletterrosen bis hin zu wieder entdeckten alten Sorten oder der neuen zartlila Schönheit „La Rose du Petit Prince“ – kaum eine andere Art kann mit so einer Vielfalt aufwarten wie sie. Am Wochenende 4. und 5. Juni hat sie ihren großen Auftritt im Gartencenter Gerbitz an der B75. Dort wird seit Jahren traditionell das Rosenfest gefeiert. Dieses Mal wieder dabei: Das Pfälzer Weingut Kastanienberg. Es präsentiert seinen Weißwein „Sommertraum“, der Lust auf laue Sommerabende macht. Am Sonntag stellt ein Wandsbeker Spezialitätengeschäft seine Delikatessen vor. Außerdem können die Besucher ihren Gartenhorizont erweitern: Bei einem Workshop werden Grundlagen der Gartengestaltung nach Feng Shui vermittelt. Das Rosenfest wird am Sonnabend von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 16 Uhr gefeiert. Im Anschluss an das Rosenfest steht im Gartencenter viel Arbeit an: ein Umbau ist geplant. Das freut Schnäppchenjäger und Gartenfreunde gleichermaßen: Gehölze werden im Juni darum mit bis zu 40 % Rabatt verkauft.

**Gartencenter Gerbitz an der B 75**  
(zwischen Rahlstedt und Ahrensburg)  
Meiendorfer Str. 220  
22145 Hamburg

Jedes Kissen ein Unikat: liebevoll handgefertigt, Siebdruck auf Leinen.

**Unikat Luckner,**  
Margaretenstraße 41  
20357 Hamburg  
[www.unikat-luckner.de](http://www.unikat-luckner.de)  
79 Euro



MOLTON BROWN fine liquid hand wash white mulberry – der Duft der Provence. Natürliche Anti-Aging Inhaltsstoffe des weißen Maulbeerbaumes schützen die Hände, während die Öle die Haut reinigen und mit einem luxuriösen Aroma umgeben. 300 ml

**Meister Parfumerie,**  
Eppendorfer Baum 12, Eppendorf  
19 Euro



Schmetterlinge nicht nur im Bauch!  
Leichter Sommerschal  
**SOLO, Eppendorfer Landstraße 74,**  
Eppendorf  
15 Euro

Herzrasen: Tasche handmade & handprinted in Hamburg.  
Jedes Stück ein Unikat!  
**THE ART OF HAMBURG**  
Ditmar-Koel-Str.19  
20459 Hamburg  
[www.the-art-of-hamburg.de](http://www.the-art-of-hamburg.de)  
groß 329 Euro | klein 249 Euro





# shopping das will ich auch!



Anhänger für Kinder: 17mm Durchmesser, aus 925iger Silber mit Lederband. Der Wunschname ist wahlweise in blau oder rosa mit passendem Lederband.

**Workshop**

**Monika Andresen**

**Oberstraße 18f, 20144 HH,**

**Fon 040.22759027**

**89 Euro pro Stück zzgl. Porto und Versand**



**w** claudis  
shoppingtour

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

Easy-zip it - Your easy way to zip. Die neue zipitbag® mit Reißverschluss. Dieses Messengerbag bietet großzügigen Stauraum und ein gepolstertes Fach für den Laptop. Die Taschenklappe kann gewendet werden.

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

**43,95 Euro**



Cooler Kinderjeans von Vingino mit optimaler Passform

**Das kleine Kinderkaufhaus  
Hegestraße 13, Eppendorf  
49,95 Euro**

**THOMAS ALBRECHT**  
— PELZMANUFAKTUR —

## Muuuh!

Kuhhocker aus der Pelzmanufaktur Thomas Albrecht.

**Gartencenter Gerbitz,  
Meiendorfer Straße 220,  
22145 Hamburg,  
groß: 490 Euro  
klein: 390 Euro**



FRISCH UND UNBELASTET:

## GARNELEN VON DER KIELER FÖRDE

**F**angfrisch: Bei der Aquakulturgeellschaft Nord aus Norderstedt legt man besonders viel Wert auf diese Begrifflichkeit. Denn nicht immer bedeutet „frisch“ auch wirklich „frisch“. Nicht zuletzt seit der Reaktorkatastrophe von Fukushima ist vielen Menschen unwohl bei dem Gedanken an „fangfrischen“ Fisch und Meeresfrüchten. „Unsere Garnelen sind 100-prozentig unbelastet“, betont Geschäftsführer Torsten Lang und erzählt von seinen „Mitarbeitern“ in der Produktion im hohen Norden. In Strande an der Kieler Förde werden die Garnelen, auch bekannt als Western oder Pacific White Shrimp in einer geschlossenen Kreislaufanlage umweltfreundlich gezüchtet. Die tropischen 30 Grad Celsius werden durch Abwärme erreicht, der Wasseraustausch wird mit Sieben, Filtern und UV-Sterilisation auf ein Minimum begrenzt. Durch die kontrollierten Bedingungen kommen die Garnelen nicht mit Schad- oder Zusatzstoffen wie Desinfektionsmittel, Antibiotika oder Hormonen in Kontakt. „Gefüttert wird ausschließlich Biofutter ohne Zusätze“, versichert der Fachmann.

Der Standort bei Kiel wurde Mitte der 80er als universitäre Ausgründung etabliert. Seit etwa 2005 befassten sich die Betreiber dort auch mit der Garnelen-Zucht, allerdings musste die Produktion zwei Jahre später wegen Insolvenz geschlossen werden. Nachdem die Aquakultugesellschaft Nord den Standort Ende 2009 übernahm, wurde die Garnelenzucht wieder aufgenommen. „Bei uns wird das ganze Tier ausgenüchert, fangfrisch komplett verpackt und gekühlt geliefert“, erklärt Torsten Lang. Da die Tiere am gleichen Tag geliefert werden, entfällt auch eine Tiefkühl Lagerung. Als Frischware seien die Garnelen bei gekühlter Lagerung zum Verzehr innerhalb von 3 Tagen bestimmt. Einzelne Exemplare wiegen in der Regel übrigens 25 bis 30 Gramm. Verkauft werden Schalen zu 500 Gramm Abtropfgewicht.

Infos unter [www.a-q-n.de](http://www.a-q-n.de)



Stephanie Freiling hat ihre Berufung gefunden: Seit zweieinhalb Jahren verbindet sie mit „Krabax“ Kunst und Kinder.

# KINDER, KUNST & KREATIVITÄT

AB AUGUST BIETET KRABAX AUCH KURSE FÜR ERWACHSENE AN

**S**tephanie Freiling liebt Kinder. Als Grafikdesignerin in verschiedenen Verlagen und Agenturen ließ der Alltag aber wenig Kompromisse zu. Grund für die 35-Jährige, ganz neue Wege zu gehen: Sie wollte ihre Liebe zu Kindern und Kunst unter einen Hut bekommen und eröffnete vor zweieinhalb Jahren die Kunstschule „Krabax“ im Winterhuder Weg 142.

Für Stephanie Freiling sind ihre Schüler keine Kinder, sondern ernst zu nehmende Nachwuchskünstler. „Kinder entsprechen mit ihrer unvoreingenommenen Herangehensweise meiner Art, Kunst zu verstehen und zu erleben“, sagt sie. „Bei mir können sie mit Freude Kunst erlernen, mit Neugierde probieren, mit Mut erschaffen und mit Stolz präsentieren.“ Die Schüler sollen selbst ihren Weg finden: Vorgaben gibt es nur wenige, eine zurückhaltende Anleitung soll zum Ausprobieren motivieren. „Experimentelles Arbeiten ist Hauptbestandteil meines künstlerischen Schaffens und bildet auch den Schwerpunkt in den Kursen“, so Stephanie Freiling, die mit den Kindern auch eigene Ausstellungen organisiert oder bei Ausflügen mit ihnen unter freiem Himmel malt.

Die Kurse richten sich an drei bis 13-jährige Kinder und Jugendliche. Außerdem unterstützt Stephanie Feiling die Nachwuchskünstler auch bei der Mappen-vorbereitung für die Studienbewerbung.

Zum Schnuppern werden Wochenend-Workshops, Ferienkurse und Kindergeburtstag-Events angeboten. Zu den Lieblingsprojekten der Kinder gehören unter anderem die Herstellung ihrer eigenen Kinderbücher. Als Mutter dreier Töchter (10, 12 und 16) weiß Stephanie Freiling auch, wie wichtig ein Ausgleich zum Schulstress für die Kinder ist. „Mit dem ‚mobilen Krabax‘ gehe ich auch an Schulen und Kindertagesstätten und biete mit meiner Kunst auch vor Ort einen gesunden Gegenpol zum anstrengenden Alltag“, erklärt sie.

Ganz neu bei „Krabax“ sind Angebote für Erwachsene. Die Idee dabei ist, verloren geglaubte oder nie erlangte Stärke zurück zu gewinnen. Sich daran zu erinnern, was man früher einmal als Selbstverständlich erachtet hat. „Erwachsene neigen dazu, ausschließlich aus dem Kopf heraus zu handeln. In meinen Kursen lernen sie, wieder auf ihr Gefühl, sozusagen aus dem Bauch heraus zu handeln“, so Stephanie Freiling. Die Erwachsenenkurse starten im August. Ab sofort gibt es aber schon Workshops zum Thema „Freie Malerei“.

*Termine:*

*Samstag 11. Juni 15.00- 17.00 Uhr*

*Mittwoch 15. Juni 19.30- 21.30 Uhr*

*Donnerstag 16. Juni 10.30- 12.30 Uhr*

[www.kunstschule-krabax.de](http://www.kunstschule-krabax.de)



# LIEBLINGSSTÜCKE FEIN BEDRUCKT

## EXKLUSIVE UNIKATE IN LIMITIERTER AUFLAGE

Der Hase trägt heute eine Krone und lässt die Ohren hängen. Auf der Baustelle vorm Haus dröhnt der Presslufthammer, draußen regnet's. Doch Petra Gräfin von Luckner strahlt vor Energie. „Es ist momentan etwas chaotisch“, sagt sie lachend und zeigt um sich. Nein, nach Chaos sieht das doch eigentlich gar nicht aus. Eher nach Kreativität. Es ist unübersehbar: Hier sprudeln Ideen. Geschirrhandtücher mit Farbklecksen, Servietten mit Fischen oder Käfern, Tischdecken mit Besteck, Kissen mit Kronen-Hasen oder Wildschweinen – in ihrem Atelier „Unikat Luckner“ in der Margaretenstraße 41 erstellt Textildesig-

nerin Petra Gräfin von Luckner exklusive Unikate zu bezahlbaren Preisen. „Nicht jeder versteht, was ich hier mache“, sagt sie und zeigt auf die Geschirrhandtücher. Jedes für sich ein wunderschönes Einzelstück, zum Abtrocknen fast zu schade. „Darum sehen einige Menschen auch nicht ein, warum das eben nicht nur 99 Cent kostet“, so Luckner. Ihr macht das nichts, über solche Statements kann sie mittlerweile hinweghören. „Ich will nichts Abgehobenes für feine Leute mit viel Geld machen“, erklärt sie. „Meine Kunden müssen nur eins haben: Spaß an schönen Dingen.“

## FRECH, ALLTAGSTAUGLICH UND ERSCHWINGLICH

In ihrer Siebdruckwerkstatt entstehen in Handarbeit ganz besondere Einzelstücke. Tischwäsche, Kissen, Vorhänge, T-Shirts, Grußkarten, Mappen, Fotoalben – Petra Gräfin von Luckner bedruckt, was ihr in die Finger kommt. Selbst das, was auf den ersten Blick gar nicht wichtig ist, wird aufwändig verziert. Für ein Hamburger Modelabel hat sie zum Beispiel auch schon das Futter eines Mantels farbenfroh bedruckt. „Manchmal steckt der Reiz im Verborgenen“, sagt die Textildesignerin. „Da ist weniger dann mehr.“

Petra Gräfin von Luckner legt Wert auf Individualität. Frech, alltagstauglich und erschwinglich sollen die Stücke sein. „Einfach, praktikabel und doch besonders“,



so Luckner. „Meine Familie und ich kleckern auch mal mit Tomatensoße“, sagt sie lachend. „Na und? Meine Stücke halten Alltag aus.“ Der Leinenstoff ist darum bei 60 Grad waschbar, ohne Farbe zu verlieren.

„Unikat Luckner“ fertigt zwar auch kleine Serien, doch selbst dann sind alle Stücke einzigartig. „Ich mache das aus dem Bauch heraus“, sagt Luckner und zeigt verschiedene Tischdecken, die zwar im gleichen Stil und doch als Unikat entstanden. Kunden können sich in dem Siebdruckatelier natürlich auch ihre ganz eigenen Lieblingsstücke fertigen lassen. Für eine Hochzeit zum Beispiel hat Petra Gräfin von Luckner gerade erst die Tischdekoration übernommen. Auf sämtlichen Servietten war das Siegel abgedruckt, das auch in die Ringe graviert wurde. „Eine ganz persönliche Erinnerung an einen ganz besonderen Tag.“

**Unikat Luckner**  
Margaretenstraße 41 | Hamburg  
[www.unikat-luckner.de](http://www.unikat-luckner.de)

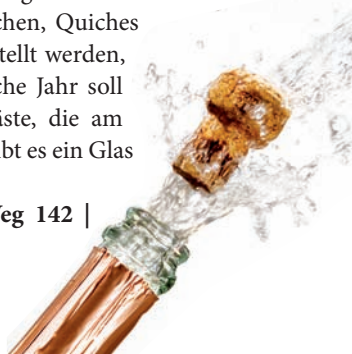


Fotos: Ferdinand Graf Luckner

## PROSECCO ZUM GEBURTSTAG

Die letzten zwölf Monate – für Angelika Behr vergingen sie vorbei wie im Flug. Gerade noch hatte die 48-Jährige in einer Festanstellung gearbeitet, doch seit sie sich mit ihrem eigenen Café einen Traum erfüllt hat, rast die Zeit. Das Café Hüftgold im Winterhuder Weg hat sich in dieser Zeit etabliert: Dass hier noch Kuchen, Quiches und Suppen liebevoll selbst hergestellt werden, spricht sich herum. Das erfolgreiche Jahr soll jetzt gefeiert werden. Für alle Gäste, die am Sonntag, 5. Juni, vorbei schauen, gibt es ein Glas Prosecco zum Anstoßen.

**Café Hüftgold | Winterhuder Weg 142 | Hamburg**



## FANGFRISCHE FÖRDE-GARNELEN

AUS DER REGION FÜR HAMBURG

- NACHHALTIG (&) GESUND
- AUS KREISLAUFANLAGE
- NUR WASSER, FUTTER UND SALZ
- LIEFERUNG UNVERARBEITET

BESTELLUNGEN BEI  
TORSTEN LANG UNTER  
[WWW.A-Q-N.DE](http://WWW.A-Q-N.DE)  
TEL 0172 45 63 173



# AUF DEM WEG ZUM EIGENEN ZUHAUSE

**STRESSFREI DURCH DEN BANKENDSCHUNDEL**

[Verlagspromotion]

*Als unabhängiger Berater findet Hypo-Hamburg den günstigsten Zins und eine passgenaue Finanzierung. Damit der Traum von den eigenen vier Wänden nicht zum Alptraum wird.*



Foto: © Andrzej Burak - istockphoto.com

Der Traum von den eigenen vier Wänden – wer träumt ihn nicht? Doch kann er auch zum Alptraum werden, bevor es überhaupt richtig angefangen hat. Ein Wust an Formularen und ein Haufen undurchsichtiger Konditionen sind alles andere als kundenfreundlich. Ganz zu schweigen von jeder Menge versteckter Gebühren. Wer soll da noch den Überblick bewahren? „Wir machen eine Finanzierungsanfrage zur einfachsten Sache der Welt“, sagt der Hamburger Unternehmer Malte Wetterern. Seit Anfang des Jahres kümmert er sich als Chef der Hypo-Hamburg mit sechs weiteren Kollegen um den reibungslosen Ablauf von günstigen Baufinanzierungen. „So vertreten wir gegenüber den Banken nicht nur die Interessen unserer Kunden, sondern finden mit ihnen zusammen auch einen günstigen Zinssatz“, verspricht Wetterern. Und mit Zinsen kennt sich der Finanzwirt schließlich aus, da er seit Mitte der 90er Jahre Hamburger Kunden in Bankangelegenheiten berät. Mit der Marke Hypo-Hamburg konzentriert sich der 38-Jährige jetzt voll und ganz auf den Bereich der Baufinanzierung. „Die Kunden sollen sich auf ihr neues Zuhause freuen können und sich nicht im Zins-Dschungel verirren“, so Wetterern. Denn: „Bei einer so wichtigen Entscheidung wie dem Immobilienkauf sollte man mehrere Finanzierungsangebote miteinander vergleichen“, rät der Fachmann.

**hypo**  
**hamburg.de**

„Schließlich ist das meist eine Entscheidung auf Jahrzehnte, und was zunächst wie ein ‚Topzins‘ aussieht, stellt sich bei einem konkreten Angebot oftmals ganz anders dar.“ Doch Wetterern weiß: So ein Vergleich kostet Zeit. Er nimmt den Kunden darum gern die Arbeit ab. Die Idee: Als regionaler Anbieter kennt Hypo-Hamburg den Hamburger Markt aus dem EffEff und unterstützt die Hamburger Kunden auf ihrem

Weg zu ihrer Wunschimmobilie. Von Hamburgern für Hamburger, lautet Wettererns Motto. Der Vorteil: Hypo-Hamburg ist an alle Banken angeschlossen und filtert für den Kunden die optimale Finanzierung heraus. Das Unternehmen ist dabei kein Hamburger Bankhaus, sondern tritt als unabhängiger Berater auf. Gemeinsam mit den Kunden sammelt Wetterern die wichtigsten Infos, die jede Bank seit Basel II benötigt. Diese Infos werden dann in einer konzentrierten Anfrage an alle Banken geschickt. Der Kunde erhält so innerhalb kürzester Zeit einen Überblick über das attraktivste Angebot. Immer an seiner Seite: Das Team von Hypo-Hamburg. „Wir begleiten den Kunden nicht nur bis zur Auszahlung, sondern auch über die gesamte Darlehenslaufzeit“, verspricht Wetterern. Bezahlt wird er übrigens nicht vom Kunden. Für den nämlich ist der Service kostenlos. Statt dessen muss die ausgewählte Bank dem Vermittler einen Teil der Marge abgeben.

Wer selbst mal seinen persönlichen Zinssatz oder den Aufwand im Verhältnis zur Miete errechnen möchte: Online hält Hypo-Hamburg nicht nur einen persönlichen Zins-Check bereit, sondern beispielsweise auch einen Mietkaufrechner:

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

**Kontakt:**

**Hypo Hamburg**  
Tel.: 040/688 91 5050  
E-Mail: [info@hypo-hamburg.de](mailto:info@hypo-hamburg.de)





# TRAUMURLAUB VERLOST

Er gilt als Perle der Ägäis: Der Fischerort Bodrum wird dank seiner paradiesischen Strände, dem exklusiven Nachtleben und der mediterranen Atmosphäre auch das St. Tropez der Türkei genannt. Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner ÖGER TOURS haben wir in der vergangenen Ausgabe einen Traumurlaub im schicken Boutique-Hotel „Marina Vista“ verlost. Wir wollten von Ihnen wissen: Wie heißt eines der antiken Weltwunder in Bodrum? Die Antwort haben viele von Ihnen parat gehabt: Das Mausoleum von Halikarnassos. Doch bekanntlich kann nur einer siegen.

Gewonnen hat:

Sibylle Steinmeier  
aus Hamburg

Unsere Leserin freut sich nun auf die weiße Stadt am südlichen Zipfel der türkischen Ägäis. Dort wird sie eine Woche lang mit Begleitung im „Marina Vista“ verbringen und den ursprünglichen Charme und außergewöhnlichen Lifestyle des Fischerortes genießen können.

Weitere Infos zu Bodrum und Boutique-Hotels unter [www.oeger.de](http://www.oeger.de)



# HEILEN MIT DER KRAFT DES GEISTES

**ENERGIEN BEWEGEN: STELLA ARNDT VERBINDET ALTE TRADITIONEN MIT DER NEUZEIT**

[Verlagspromotion]

Die Dinge zwischen Himmel und Erde haben Stella Arndt schon immer besonders interessiert. „Ich bezeichne mich als Heilerin“, sagt sie und lacht erfrischend. Geistheilung, spirituelle Medizin, energetische Medizin: die 46-Jährige weiß, dass diese Dinge – trotz fundierter wissenschaftlicher Forschung ([www.dgeim.de](http://www.dgeim.de)) und enormer Behandlungserfolge – für viele Menschen „Spökenkram“ ist. Doch dabei ist immer eines gemeint: das Leiten und Balancieren von Lebensenergie. „Das macht jeder von uns automatisch und meistens mit Erfolg – sonst wären wir nicht mehr am Leben.“

Stella Arndt hat dies zu ihrem Beruf gemacht. Der menschliche Körper, seine Gesundheit und die Wege zur Heilung haben die gelernte Physiotherapeutin schon immer interessiert. Sie selbst hat die unterschiedlichsten Heilverfahren kennen und schätzen gelernt: die klassische Schulmedizin, Naturheil- und Alternativverfahren sowie energetische Medizin. „Die Erfahrungen und positiven Ergebnisse, die ich selbst durch Heilsitzungen erlebt habe, haben mich zutiefst bewegt und von der Methodik überzeugt.“ In ihrer Praxis an der Rothenbaumchaussee will sie anderen Menschen durch diese feinstoffliche Ergänzung der Medizin ebenso helfen. Durch das Lösen von energetischen Blockaden und das Ausbalancieren der körpereigenen Energiefelder, wird der Organismus wieder so ausgerichtet, dass er seine natürlichen Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Behandelt werden können alle akuten und chronischen Krankheiten. „Grund-

sätzlich wird der Mensch in seiner Gesamtheit behandelt – unter Berücksichtigung seiner körperlichen Symptome“, sagt Stella Arndt. Auch Menschen mit „austherapierten“ Krankheiten – wie chronische Schmerzen und Tumore – erfahren Linderung oder Heilung durch Geistheilung. Dennoch: „Geistheilung ist kein Allheilmittel und nicht jeder Mensch reagiert darauf in der gewünschten Weise“, sagt Stella Arndt. Auf die Zusammenarbeit mit Medizinern legt sie Wert, damit die Patienten die bestmögliche Behandlung aus verschiedenen Systemen bekommen können.

Die Idee der Geistheilung ist nicht neu: Schon immer wurde in den unterschiedlichsten Kulturkreisen unter anderem durch das Bewegen von Energie geheilt. Der Unterschied aber: Das Konzept der Lebensenergie ist im System der westlichen Schulmedizin nicht mehr integriert. Doch gewinnen Geistheilung, Handauflegen und verwandte Methoden wieder zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Mediziner erlernen selbst die Methoden der spirituellen Medizin ([www.arzt-und-heiler.com](http://www.arzt-und-heiler.com)).

Behandlungsablauf: Nach einem kurzen Vorgespräch wird meistens im Liegen behandelt. Die Behandlungsdauer beträgt in der Regel eine Stunde. Manchmal ist eine einzige Behandlung ausreichend. Je nach Dauer und Schwere der Krankheit sind mehrere Behandlungen nötig. Dass der Klient an die Behandlungsmethode „glaubt“, sei nicht wichtig, hat Stella Arndt erfahren. „Entscheidend ist vielmehr eine offene Haltung und die Hoffnung auf Heilung.“ Um möglichst vielen Menschen die Chance zu geben, diese Art der Behandlung kennen zu lernen, erfolgt die erste Behandlung zum Kennenlernen auf der Basis einer freiwilligen Spende.

Rothenbaumchaussee 26 | 20148 Hamburg  
(in der Praxis von Dr. Prügner)  
Telefon: 0176.530 26 300  
[www.amarah-heilung.de](http://www.amarah-heilung.de)

*Amarah*  
feinstoffliche behandlungen





# „WIR HABEN UNSER KIND IN EIN HEIM GEGEBEN“

SEIN BEHINDERTES KIND WEGGEBEN? DAS KANN MAN  
DOCH NICHT MACHEN! DENKEN SIE DAS AUCH? DANN  
LESEN SIE DIE GESCHICHTE VON FAMILIE KING



Ein Herz und eine Seele: Lena vergöttert ihre große Schwester Paula, die sich liebevoll um sie kümmert.

Die besondere Geschichte von Lena begann im Frühjahr 2002: Als ihre Mutter in der 27. Schwangerschaftswoche einen Kontroll-Ultraschall machte, fühlte sie sich eigentlich noch ganz gut. Der Bauch war schon rund, das Baby strampelte. Die 34-jährige Anna King und ihr Mann Billy, damals 35, aus Eppendorf freuten sich auf ihr zweites Kind. Eine kleine Schwes-

ter für Paula. Nicht wirklich geplant, aber trotzdem sehr willkommen.

Der Arzt hatte in den vergangenen Monaten zwar schon Unregelmäßigkeiten auf dem Ultraschall bemerkt, aber die Kings auch immer beruhigt: „Das wird schon. Wir müssen es im Auge behalten. Aber es muss nichts Schlimmes sein!“ Anna und Billy hatten versucht, ihm zu glauben.

An diesem Morgen schaute er sich die Ultraschallbilder sehr lange an. Und er hatte dabei diesen merkwürdigen Blick: unruhig, zweifelnd, besorgt. Wieder und wieder sah er auf die Ausdrücke. Dann endlich kamen die Worte aus seinem Mund: „Anomalien, zu kleines Kleinhirn, Spastiken, Sehstörungen, vielleicht, wahrscheinlich, weitere Abklärung...“



## MEHR INFOS ÜBER ...

- den Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)
- den Bundesbeauftragten für die Belange behinderter Menschen: [www.behindertenbeauftragter.de](http://www.behindertenbeauftragter.de)
- den Hamburger Elternverein Leben mit Behinderung: [www.leben-mit-behinderung-hamburg.de](http://www.leben-mit-behinderung-hamburg.de)
- den Förderverein Erlenbusch: [www.erlenbusch.org](http://www.erlenbusch.org)

Anna hörte keine Sätze, sie hörte nur Wortstücke. Sie begriff nicht, was sie bedeuteten. Sie spürte nur: Da passiert gerade etwas Schlimmes. Da fährt ein Zug mit mir in rasender Geschwindigkeit in die Ungewissheit. Ich kann nicht abspringen. Ich kann nicht aussteigen. Ich kann nur die Hände vors Gesicht halten und hoffen, dass er irgendwann anhält...

Doch der Zug blieb nicht stehen. Über eine Abtreibung wollten Anna und ihr Mann Billy jetzt im siebten Monat nicht mehr nachdenken. Und so kam Lena kurze Zeit später zur Welt: sehr zart, aber auch sehr wach und mit großen dunklen Augen. „Für mich sah sie eigentlich völlig normal aus“, sagt Anna King. „Ich war ganz verliebt in mein Baby. Und mein Impuls war damals: Ich nehme sie jetzt mit nach Hause und dann wird alles gut“.

Aber Anna und Billy durften Lena nicht mitnehmen. Ihr Baby atmete nicht richtig, lief dauernd blau an, konnte auch nicht selbstständig trinken. Lena kam auf die Intensivstation. Und ihre Eltern lernten, wie man eine Sonde in ihre winzige Nase legt. Wie man bei Atemstillstand eine Sauerstoffflasche bedient. Wie man einen Säugling wiederbelebt – und dabei nicht vor Angst verrückt wird.

Dann endlich nach drei langen Monaten im Krankenhaus durfte Lena heim.

Als der Arzt sie entließ, gab er Anna und Billy King eine Adresse und einen Rat: „Schauen Sie sich den Erlenbusch an!“ Der Erlenbusch, das erfuhr Anna, war ein Heim für schwerstbehinderte Kinder: Doch sie wollte davon nichts hören, war regelrecht schockiert. Und empört. Ein Heim? Niemals.

Liebe, Geborgenheit, Vertrautheit, Zusammenwachsen – das war es, was Anna King sich wünschte. Das war es, worauf sie hoffte. Sie hatte Kraft, sie hatte Mut. Zu Hause würde sie es schaffen. Mit Lena, mit Paula – und mit Billys Hilfe.

## DER ZUSAMMENBRUCH

Doch die herbeigesehnte Zeit zu Hause wurde nicht friedlich. Statt Geborgenheit und Ruhe erlebten die Kings einem Alptraum: Täglich erbrach Lena ihr Sondenessen. Immer wieder musste sie deshalb zurück in die Klinik an den Tropf. Dazu Tag für Tag die nervenaufreibende Krankengymnastik nach Vojta und Bobath. Und die ständige Angst, irgendetwas falsch zu machen, irgendetwas zu übersehen.

„In der Nacht“, erinnert sich Anna, „war es besonders schlimm: Die Ärzte hatten mir gesagt, dass Lenas Behinderung mit spastischen Anfällen verbunden sein könnte, die vor allem nachts auftreten würden. Also lag ich oft da, horchte panisch ins Dunkel und begann mich immer mehr vor dem Morgen zu fürchten.“ Und vor der Zukunft: Wie sollte es weitergehen? Würde das Geld, das Billy als Musikproduzent verdiente, reichen, wenn Anna nicht mehr als selbständige Marken-Beraterin arbei-

ten konnte? Würde Anna die Kraft auch in den folgenden Jahren haben, sich Tag und Nacht um Lena zu kümmern? Würde Billy sie unterstützen? Schon jetzt schienen sie ihrer Beziehung zu viel zuzumuten. Anna wünschte sich in dieser Zeit einen Partner, der ihr sagte, was zu tun war. Welchen Weg sie gehen sollten. Aber das konnte Billy nicht. Weil Anna glaubte, dass es ohne Billy besser laufen würde, warf sie ihn raus. Eine Fehlentscheidung. Ohne Billy – nein, das ging gar nicht. Nach drei Monaten kehrte er auf Annas Bitte wieder zurück.

Und Paula, was sollte aus Paula werden, wenn sich alles nur um Leben und Tod der kleinen Schwester drehte? Die Zweijährige lief seit Monaten nur noch nebenher, meistens von einem Kindermädchen betreut. Sie hatte riesige Augenringe, war total dünnhäutig. Für Anna waren diese Monate die schrecklichste Zeit ihres Lebens. Sie hangelte sich von einem Tag zum anderen, fühlte sich körperlich und seelisch immer schlechter. Bis sie zusammenbrach.

Anna wurde in eine psychiatrische Abteilung gebracht. Sieben Wochen blieb sie dort. Und während sie in langen therapeutischen Gesprächen versuchte zu begreifen, was passiert war, wuchs Billy zu Hause beinahe über sich hinaus und managte mit Hilfe von Omas, Opas, Kinderfrau und mit direktem Draht zum Kinderarzt einen unwirklichen Ausnahmezustand.

## DAS EINGESTÄNDNIS

Dann kam Anna nach Hause. Doch sie war nicht mehr die alte Anna. Sie war nicht mehr die Frau, die guter Hoffnung war und voller Zuversicht ein zweites Kind erwar-



„Ihr Kind wird nicht greifen, nicht sprechen und nicht laufen können“, hieß es damals. Im Erlenbusch hat Lena verblüffende Fortschritte gemacht, kann nicht nur selbstständig esse, sondern auch laufen und sprechen.



tet hatte. Die viel Kraft hatte und viel Mut. „Ich erinnere mich noch genau, wie ich in diesen Tagen nach der Klinik manchmal auf dem Bett lag und vor mich starrte. Wie ich Angst hatte vor dem Morgen und ja, sogar vor meinen Kindern und ihren Bedürfnissen. Und wie ich erst ganz langsam und dann immer mehr diesen Gedanken zuließ: Wir schaffen das nicht! Nicht allein! Nicht hier zu Hause!“

#### DER RETTUNGSANKER

Das alles ist jetzt fast acht Jahre her. Und es war kurz bevor Anna Ruth Höhnel kennenlernte. Ruth Höhnel ist eine Frau mit offenem Blick und besonnener Ausstrahlung. Sie sagt Sätze wie „Bevor Eltern ihre Kinder zu uns geben, sind sie immer über eine Grenze gegangen“, und man spürt, sie weiß, was das Wort „Grenze“ bedeutet: psychischer Ausnahmezustand, Zusammenbruch, Hoffnungslosigkeit, extreme



Ihre ersten drei Lebensmonate verbrachte Lena auf der Intensivstation.

Erschöpfung.

Ruth Höhnel ist seit 21 Jahren Leiterin des Erlenbuschs, ein Heim, in dem rund 40 Kinder mit zum Teil schweren Hirnschädigungen betreut werden. 40 Kinder, das bedeutet auch: 40 Mütter und Väter, die einen schweren Prozess durchgemacht haben. Die es wie Anna und Billy oft mit aller Kraft versucht haben, ihr Kind zuhause zu pflegen. Die auch Hilfe von ambulanten Pflegediensten oder Selbsthilfegruppen holten. Und die doch irgendwann erkennen mussten: Diese Aufgabe ist riesig. Zu riesig für uns!

Heute sind Eltern mit der Betreuung ihrer behinderten Kinder auch deshalb zunehmend überfordert, weil die Schwere der Behinderungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Viel mehr Frühchen überleben als noch vor einigen Jahren, oft mit dramatischen Hirnschädigungen. „Trotzdem ist das Urteil der Umwelt oft unerbittlich“, weiß Ruth Höhnel. „Aha, ihr wollt euer Kind abschieben“ – oft wird dieser Satz nur gedacht, manchmal wird er ausgesprochen. Und fast immer hockt er als bohrender Zweifel, als strenge moralische Instanz auch in den Köpfen der betroffenen Eltern.

„Sein behindertes Kind in ein Heim zu geben, ist sicher nicht für jede Familie die richtige Entscheidung“, sagt Ruth Höhnel, „es ist auch kein leichter Weg. Und oft für alle eine große psychische Herausforderung. Aber es ist ein möglicher Weg. Und ich finde es sehr schade, wenn der innere Widerstand so groß ist, dass

nicht mal der Gedanke an diesen anderen Weg zugelassen wird.“

#### NACH DER ENTSCHEIDUNG

Anna und Billy haben sich den anderen Weg angeschaut. Sie haben viele Gespräche geführt: mit Ruth Höhnel, mit anderen Erlenbusch-Eltern. Und natürlich miteinander. Würden sie das aushalten? Schließlich trafen die Kings eine Entscheidung. Im Frühjahr 2003, Lena war neun Monate, brachten sie ihr Kind in den Erlenbusch.

„Am Anfang war der Schmerz unerträglich“, erinnert sich Anna. „Wir dachten, wir drehen durch. Und in mir war immer dieser Satz: Ein Kind gehört zu seiner Mutter. Eine Mutter gehört zu ihrem Kind. War es nicht absurd, was wir taten?“

Nein, absurd war es nicht. Aber eine schwere Gratwanderung. Einerseits durften sich Anna und Billy ihre Zweifel nicht anmerken lassen und mussten Lena ermutigen, ihren neuen Betreuerinnen zu vertrauen, mussten die Nähe von anderen zulassen. Nur wenn sie ihr Kind losließen, würde es hineinfinden in seine neue Erlenbusch-Familie. Andererseits war dies eine sehr bedrohliche Vorstellung: Denn je besser Lena im Erlenbusch zurechtkam, desto weniger würde sie Mama und Papa brauchen!

Heute sieht Anna diesen Konflikt mit anderen Augen: „Es geht nicht um ein Entweder-Oder, es geht um ein Sowohl-Als-Auch. Lena hat zwei Familien: Sie hat



Mama, Papa und Paula – und sie hat den Erlenbusch.“

Und wer weiß – vielleicht wären die Kings ohne ihre Entscheidung vor acht Jahren gar keine Familie mehr. Vielleicht würden sie zu den vielen Paaren gehören, die an der großen Herausforderung zerbrechen, ein schwer behindertes Kind zu begleiten. Zu den Familien, in denen die gesunden Geschwisterkinder extrem leiden, weil die Eltern vor lauter Sorgen und Dauerpflege keine Kraft und Zeit haben, sich so um sie zu kümmern.

„Paula wäre in einem extremen Ausnahmezustand groß geworden“, sagt Anna. Ja, sie weiß, dass das so klingt, als wolle sie sich im Nachhinein rechtfertigen. Und ja, es gibt sie auch heute noch, die Stunden der Mutlosigkeit. Und die Gefühle der Unzulänglichkeit und des Versagens. „Ich wäre gerne belastbarer, stärker, souveräner gewesen“, sagt Anna. „Dass ich es nicht war, hat mich tief enttäuscht.“

Trotzdem hat Anna heute ein Stück inneren Frieden gefunden. Und das liegt auch daran, dass sie sich nach außen klar zum Erlenbusch bekennt und als erste Vorsitzende des Förderkreises viel für das Heim bewegt: Sie sammelt Spenden, sie informiert Interessierte, sie erklärt anderen – und vielleicht auch jedes Mal wieder sich selbst –, warum es Kinder wie Lena im Erlenbusch gut haben. Die Überzeugungsarbeit fällt ihr inzwischen leicht. Und das liegt auch an Lena und ihrer wunderbaren Entwicklung.


## LENAS WEG

„Ihr Kind wird nicht greifen, nicht sprechen und nicht laufen können“ – Anna King erinnert sich noch gut an die nieder-

schmetternde Prognose, die sie damals in der allerersten Zeit im Krankenhaus von den Ärzten zu hören bekam.

Inzwischen ist Lena 8. Am Wochenende ist sie bei ihren Eltern und Paula, der großen Schwester. Die himmelt sie an, sie ist für Lena einfach die Größte – vor allem, wenn Paula ihr vorliest. Dann verkrümelnd sich die beiden in ihr Zimmer, bauen sich eine Höhle und Paula erzählt ihrer kleinen Schwester die spannenden Geschichten der „Wilden Kerle“.

Unter der Woche geht Lena in die 2. Klasse der Bugenhagen-Schule, in der sie mit anderen behinderten Kindern viel in Sachen Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein lernt. Dann wohnt sie im Erlenbusch. Dort bekommt sie konsequente Frühförderung durch Pädagogen, Krankengymnasten, Ergo- und Logotherapeuten. Nachmittags darf Lena auch mal zum Schwimmen – oder auf Willi sitzen, dem Erlenbusch-Pferd. „Im Erlenbusch hat jeder Tag einen klaren Rhythmus. Alles geht sein eigenes langsames Tempo“, sagt Anna. „Und genau dieses Tempo ist es vielleicht, was Lenas Entwicklung so gut tut: Zu Hause ist Lenchen immer die Langsame. Im Erlenbusch zählt sie wegen ihrer verblüffenden Fortschritte zu den Schnellsten.“ Sie kann nicht nur selbstständig essen. Sie kann auch laufen, sie kann greifen, sie kann ihre Puppen an- und ausziehen. Und sie kann sprechen:

„Jetzt geht ruhig weg“, ruft Lena ihren Eltern am Montagmorgen oft zu, wenn sie zurück in die Schule muss und dann in den Erlenbusch zu ihrer Betreuerin Renate. Dann machen Anna und Billy genau das: Sie gehen weg. Und meistens sind sie dabei ruhig. Denn es ist gut so, wie es ist: „Bis Freitag, Lenchen!“  **Katja Schormann**



PETRA GRÄFIN LUCKNER  
Siebdruck + Textildesign

Margaretenstraße 41 · 20357 Hamburg  
Telefon 040 - 318 18 434 · mobil 0172 - 43 55 457  
mail@unikat-luckner.de · www.unikat-luckner.de

of Switzerland  
**DEESE**  
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

## UND WER ZAHLT DAS ALLES?

Eltern, die für ihr behindertes Kind einen Heimplatz finden, müssen die Kosten nicht alleine tragen: Durch die Eingliederungshilfe nach §53ff. des SGB XII übernimmt die Sozialhilfe und in einem geringen Umfang auch die Pflege- und Krankenkasse die Kosten für einen Platz in einer stationären Einrichtung, und zwar bundesweit. Die Eltern zahlen lediglich einen „Haushaltersparnis“-Betrag, der sich an der Höhe des Einkommens orientiert. Der Anspruch auf Übernahme der Kosten durch den Staat besteht unabhängig davon, ob es sich

um ein öffentliches oder privates Heim handelt oder um eine gemeinnützige Einrichtung wie der Erlenbusch, der zur Martha-Stiftung gehört. Vorausgesetzt, es besteht eine Kostenvereinbarung zwischen Heim und dem zuständigen Kostenträger. Ansprechpartner für alle Fragen zur Kostenübernahme bzw. Eingliederungshilfe ist das örtliche Sozialamt. Der Schwerbehindertenausweis wird mit Hilfe ärztlicher Gutachten vom Versorgungsamt erstellt. Die Pflegekasse legt über den medizinischen Dienst die Pflegestufe (I-III) fest.



**Ballerinas**  
**Pedro Garcia**

Der Ballerina verdankt seinen Namen der optischen Nähe zu Ballettschuhen. Populär wurde er in den 50er Jahren durch Stil-Ikonen wie Audrey Hepburn und Brigitte Bardot. Ein klassisches, geschlossenes, flaches Damenmodell. Hineinschlüpfen und sich wohlfühlen! Gesehen bei Florencemoda: Fell 299 Euro, Schlangenleder 349 Euro

**Peeptoes**  
**Café Noir**

Der Begriff leitet sich aus den englischen Wörtern peep – durch eine schmale Öffnung sehen, und toe – Zeh ab. Eine „Zehen-Peeptoe“ also... Hier ein Schuh von Café Noir. 159 Euro bei Perle Scarpe



**Opentoes**  
**Pura Lopez**

Ähnlich wie Peeptoes, nur an der Schuhspitze etwas weiter geöffnet. Florencemoda,

Schuhspitze etwas 259 Euro



# SCHUH-O-LOGIE

**M**ode-Magazine sparen nicht an den, oft für Verwirrung sorgenden, Modellbezeichnungen. Aber was ist gemeint, wenn dort steht, dass „T-Stripes den Fuß sexy betonen“, „die Ankle Boots aus den 80ern zurück sind“ - Sex and the City-Fans wohlbekannt - „Mary Janes wieder trendy sind“? Oft ist es nur ein kleiner Unterschied, der die Sandale zur Sandalette macht oder die Pumps zu Sling-Pumps. Im ersten Fall der Absatz, im zweiten Fall ein Riemchen. Damit Sie sich im Modell-Dschungel zurechtfinden und mit gut informierten Fashionistas fachsimpeln können, haben wir hier die wichtigsten Damenmodelle in Wort und Bild zusammengestellt – fast alle aus der Kollektion Frühjahr/Sommer 2011. (ke)

VIVACE • Viola Fonti  
Pantofola D'Oro • Eva Turner  
Pura Lopez • Pedro Garcia  
und viele mehr

**FLORENCEMODA**

*La dolce vita  
im Schuhkarton*

Eppendorfer Landstraße 47  
20249 Hamburg  
Phone: 040.483643

Poststraße 7  
20354 Hamburg  
Phone: 040.367984

www.florencemoda.de

**Pumps**  
**Viola Fonti**

Pumps sind Schuhe, die weit ausgeschnitten, rundherum geschlossen und mit einem Absatz von 3 bis 9,5 cm versehen sind. In ihrer ursprünglichen Form haben sie grundsätzlich keinen Verschluss wie Riemchen oder Spangen. 239 Euro, Florence Moda.



**T-Stripe**  
**Peperosa**

Charakteristisch beim T-Stripe oder T-Bar ist die Ristspange in T-Form – hier ein Sommer-Pumps aus Lack-Leder von Peperosa. 129 Euro, Perle Scarpe



**High Heels**  
**Peperosa**

Von High Heels ist die Rede, wenn der Absatz mindestens 10 cm beträgt. Der Schuh kann offen oder geschlossen sein und auch die Absatzform ist variabel. Aus der aktuellen Peperosa-Kollektion von Perle Scarpe, 135 Euro.







**Stiletto**

*Eva Turner*

Der Stiletto oder Stöckelschuh war in den 50er Jahren modern und hatte eine sehr spitze Schuhspitze sowie einen dünnen Pfennig- oder Bleistiftabsatz. Heute bezeichnet man meist einen Schuh mit sehr hohem und dünnem Absatz als Stiletto. Etwas für geübte High Heel-Trägerinnen. Aus der aktuellen Kollektion von Florencemoda 339 Euro

**Sling- oder Riemchenpumps**

*Viola Fonti*

Auch Slingbacks genannt. Nach der Definition von Pumps ist diese Bezeichnung eigentlich nicht korrekt. Der Schaft geht im Bereich des Rückfußes in einen Riemen über, wodurch die Ferse offen liegt. Sie können darüber hinaus auch an den Zehen offen sein. Wichtigstes Charakteristikum ist der Verschlussriemen um die Ferse. 229 Euro, Florencemoda.



**Plateauschuhe**

*Iron Fist*

Ist die Sohle unter dem Vorderfuß einige Zentimeter hoch, so wird – unabhängig von der Art des Schuhs (Pumps, Sandalette, Stiefelette etc.) und der Form des Absatzes (z.B. Keil- oder Blockabsatz) - von Plateau gesprochen.

**Ankle Boots**

*Gucci*

Als Ankle Boots oder Booties werden knöchelhohe Stiefel (engl. ankle = Knöchel) bezeichnet. Lange haftete ihnen ein verruchtes Image an. Böse Zungen nannten sie auch „Nuttentreter“. Zu einem wadenlangen Rock sollte man keine Ankle Boots tragen, da sie optisch die Beinlänge unvorteilhaft verkürzen.



**Sandale**

*Peperosa*

Die Sandale ist eine der ältesten Schuhgrundformen, die sich auf eine mit Riemen am Fuß befestigte Sohle beschränkt. Eine feminine Form der Sandale ist die Sandalette, die einen höheren Absatz hat. Ebenfalls typisches

Kennzeichen: Luftigkeit und Leichtigkeit wie bei dieser Sandalette von Peperosa, gesehen bei Perle Scarpe für 120 Euro



**DER MASSSCHUH**





**2 X IN HAMBURG**  
[WWW.MASSSCHUH-HAMBURG.DE](http://WWW.MASSSCHUH-HAMBURG.DE)

---

DOROTHEENSTRASSE 132 | 22301 HAMBURG  
 TEL.: (040) 49 29 34 19

EPENDORFER WEG 194 | 20253 HAMBURG  
 TEL.: (040) 42 10 24 57




**Perle Scarpe**  
 Klasse Schuhe made in Italy  
 Mühlenkamp 10 - Winterhude  
[www.perlescarpe.de](http://www.perlescarpe.de)

# Shoes are a girl's best friend

Die Durchschnittsfrau gibt einer britischen Studie zufolge in ihrem Leben rund 20.000 Euro für Schuhe aus. Im Alter von 14 Jahren kaufen die meisten Mädchen ihr erstes Paar. Ab diesem Zeitpunkt erwirbt eine Frau etwa sieben Paar Schuhe pro Jahr. So kommt die Studie zu dem Schluss, dass es eine Frau auf circa 469 Paar Schuhe bringt.



Foto: © Zeit4men - Fotolia.com

Unsere Schuhe verraten mehr über unsere Persönlichkeit, als wir glauben. Sie haben eine hohe Symbolkraft und erzählen viel über unseren Typ und unseren Charakter. Sowohl im Beruf als auch im Privatleben sind Schuhe wichtiges persönliches Ausdrucks- und Stilmittel. Schuhe sind wichtig, um einen guten Eindruck auf andere Menschen zu machen. Diese Meinung vertreten 82 Prozent der im Rahmen einer österreichischen Studie, von der Karamsin Motivforschung befragten, Teilnehmer.

Nach Meinung der Befragten verraten Art und Zustand der Schuhe viel über ihre Träger. Abgetragene oder ungepflegte Schuhe lassen auf eine Person schließen, die nachlässig, unordentlich und wenig pflichtbewusst ist. Und wer nicht weiß, welche Schuhe man zu welcher Gelegenheit wählt, outet sich laut Studie nicht nur als Mode-Banause, sondern lässt auch eine gewisse Nachlässigkeit sowie das Fehlen der nötigen Kaufkraft erkennen.

Typische Schuhfans sind weiblich. Sie

schätzen modischen Schick ebenso wie Qualität und ihr Ziel ist es, sich durch die Schuhwahl von anderen zu unterscheiden. Schuhmuffel dagegen sind vorwiegend männlich und werden laut Studie als spießig oder bequem eingeordnet. Zwischen Schuhfan und Schuhmuffel angesiedelt ist die Gruppe der „Vernünftigen“. Sie bevorzugen neutrale Schuhe, die zu jeder Gelegenheit passen. Diese Menschen bevorzugen neutrales, bequemes Schuhwerk in Top-Qualität.

## AUF DEN FUSS GENÄHT

YALCIN DAYAR FERTIGT LIEBLINGSSCHUHE NACH MASS

Yalcin Dayar zeigt eine ausgetretene Männerstiefelette. „Mein Kunde hat diesen Schuh geliebt“, sagt er. Leider hat der Schuh diese Liebe nicht überstanden. Der Schuhmacher greift im „Maßschuh“ in der Dorotheenstraße unter den Ladentisch und zieht eine Leiste hervor. Sie ist in edles schwarzes Leder gewickelt, ein feines Lochmuster ziert die Schuhspitze. „Ich fertige diesen Schuh für meinen Kunden jetzt an“, sagt Dayar und erklärt die einzelnen Schritte. Aufwändig klingt es. Und hat darum auch einen stolzen Preis. „Der Schuh wird so um die 1000 Euro kosten“, sagt Dayar. „Aber dafür ist es dann auch einer fürs Leben.“ Wer jetzt denkt, für jeden Maßschuh tief in die Tasche greifen zu müssen, der täuscht. Denn Dayars Idee ist es, edle Schuhe zu fairen Preisen zu fertigen. Ab 270 Euro sind die Fußschmeichler bereits zu haben.

Für den 40-Jährigen, der den Beruf bereits in dritter Generation ausübt, sind „Schuhe eine Kultursache“. „Sie sagen viel über einen Menschen aus“, so Dayar. Mit ein wenig Wemut beobachtet der Schumachermeister

darum, wie vor allem junge Menschen heute immer weniger Wert auf ordentliches Schuhwerk legen. „Unseren Füßen müssen wir dabei besonders viel Beachtung schenken, sie sollen uns schließlich ein Leben lang tragen. Darum näht er seinen Kunden die Schuhe auf den Fuß. Sie sollen sitzen wie eine zweite Haut. Produziert wird ausschließlich per Hand, entweder nach eigenen Skizzen oder nach den Wünschen der Kunden.

Auch wer seine Lieblingsschuhe einmal einer kleinen Erfrischungskur unterziehen möchte, ist bei dem Schuhmacher an der richtigen Adresse. Hier werden sie repariert und wieder aufbereitet – natürlich alles auf hohem Niveau. Wenn Dayar dann mit ihnen fertig ist, sehen die guten Stücke aus wie neu.

Dayars Kunden sind übrigens nicht nur Frauen, sondern gleichermaßen auch die Männer. Eines haben sie gemeinsam: „Sie legen Wert auf Qualität.“

### Der Maßschuh

Dorotheenstraße 132 | 22301 Hamburg | Tel.: 040.49 29 34 19  
Eppendorfer Weg 194 | 20253 Hamburg | Tel.: 040.42 10 24 57  
[www.massschuh-hamburg.de](http://www.massschuh-hamburg.de)





**I**n ihrem Job als Assistentin der Vertriebsleitung einer großen Finanzierungsgesellschaft fühlt Katrin Wöbcke sich zu Hause. Auf den Mund gefallen ist die 35-Jährige schließlich nicht. Trotzdem tauschte sie ihren Arbeitsplatz für einen Tag gegen ein Leben im Scheinwerferlicht. Für uns posierte die 1,80 m große Frau in einem Fotostudio vor der Kamera. Wo sonst nur Bierflaschen ruhig Modell stehen, brachte die Blondine einmal ordentlich Leben in die Bude.

KLEID B. YOUNG  
59,95 EURO  
GESEHEN BEI KOKON

SCHUHE S-BAR  
79,90 EURO  
GESEHEN BEI  
MY FAVORITE STORE

TASCHE VOLKE LANG  
129,90 EURO,  
CLASSIC LINE

# STUDIOBESUCH





KETTE UND UHR VON VINTAGE BY FÈ,  
JE 59,90 EURO  
GESEHEN BEI MY FAVORITE STORE

**MODEL: KATRIN WÖBCKE**

**OUTFITS:**  
**MY FAVORITE STORE**  
Gertigstraße 17, 22303 Hamburg

**KOKON,**  
Gertigstraße 58, 22303 Hamburg

**PEPPER & MINT I DEINE LIFESTYLE-BOUTIQUE**  
Alter Markt 7, 24103 Kiel

**STATION 54°**  
Kronshagener Weg 10, 24103 Kiel

**CLASSIC-LINE**  
St. Nicolai-Straße 16, 24340 Eckernförde

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

**FOTOS:**  
**DIETMAR WAGNER**







SOMMERKLEID  
VINTAGE BY FÈ  
99,90 EURO

LEDERWESTE VINTAGE  
BY FÈ 189,90 EURO

HALSTUCH  
VINTAGE BY FÈ  
49,90

COWBOY BAG  
179,90 EURO

SOMMERBOOTS VON  
SHOESHIBAR  
139 EURO

ALLES GESEHEN BEI:  
MY FAVORITE STORE,  
HAMBURG





1 39.95  
Kleid



2 139.95  
Kleid

3 139.95  
Schuhe



4 69.95  
Schuhe

5 69.95  
Jeans

6 39.95  
Tunika



7 39.95  
Kleid



**1** KLEID SNOB, 89 EURO  
GESEHEN BEI KOKON, HAMBURG

**2** FÜR ENGLAND-FANS:  
KLEID TRAFFIC PEOPLE, 139,90 EURO  
GESEHEN BEI MY FAVORITE STORE, HAMBURG

**3** SCHUHE SHOESHIBAR, 79,90 EURO  
GESEHEN BEI MY FAVORITE STORE, HAMBURG

**4** SCHUHE XTI, 39 EURO  
GESEHEN BEI KOKON, HAMBURG

**5** JEANS ROSIE LEGGINGS 69,95 EURO  
GESEHEN BEI STATION 54°, KIEL

**6** TUNIKA B.YOUNG, 39,90 EURO  
GESEHEN BEI KOKON, HAMBURG

**7** KLEID URBAN SURFACE, 24,95 EURO  
TAILLENGÜRTEL PIECES, 12,95 EURO  
GESEHEN BEI PEPPER & MINT, KIEL



Sommerboots von Shoeshibar  
139 Euro  
my favorite store





SOMMERKLEID, 49 EURO  
SCHUHE XTI, 39 EURO  
LEDERTASCHE, 89 EURO  
SCHAL, 15,90 EURO  
GESEHEN BEI KOKON, HAMBURG





KLEID CREAM MEG DRESS BLUE, 89,95 EURO  
UNTERKLEID CREAM VANESSA, 59,95 EURO  
GESEHEN BEI STATION 54, KIEL  
SCHUHE S-BAR, 79,90 EURO  
GESEHEN BEI MY FAVORITE STORE, HAMBURG



MICHALSKY  
JACKET, 379,90 EURO  
HOSE 289,90 EURO

GÜRTEL 69,95 EURO

SHUHE S-BAR,  
79,90 EURO

ALLES GESEHEN BEI  
MY FAVORITE STORE, HAMBURG

BOSSE CHASSUBLE, 54,90 EURO  
BOTTEGA KLEID, 199,90 EURO  
KETTE STEPHISIMO, 59,90 EURO

ALLES GESEHEN BEI  
CLASSIC LINE, ECKERNFÖRDE

SCHUHE XTI, 59 EURO  
GESEHEN BEI KOKON, HAMBURG





# JETZT WIRD GEROCKT!

## MEGA-LINEUP BEIM FESTIVALDUO ROCK AM RING UND ROCK IM PARK

Die 70000 Ringrocker scharren schon mit den Hufen. Sie haben Zelt, Ravioli und Gummistiefel von Dachböden und aus Kellern und aragen geholt und rüsten sich für IHR Festival: Vom 3. bis zum 7. Juni wollen Sie den Nürnburgring rocken. Beim Schwesterfestival in Nürnberg sieht es ähnlich aus. Wer noch kurzentschlossen dabei sein will, muss sich sputen: Es gibt nur noch wenige Tickets. Das Programm für Rock am Ring und Rock im Park in Nürnberg ist nahezu komplett. Mit dem spektakuläre Headliner-Trio System Of A Down, Coldplay und Kings Of Leon bietet das Mega-Festival ein hochkarätiges und breitgefächertes Line-up.

Weitere 30 Künstler sind jetzt neu bestätigt: Dazu gehören unter anderem In Extremo, die kanadische Elektro-Sensation Deadmau5, die exklusiv am Ring und im Park spielt, Dredg, die Stereo MC's, Bonaparte, Plain White T's, The Pretty Reckless, Danzig sowie Tomte-Frontmann Thees Uhlmann und Band. Sie ergänzen das Aufgebot von nationalen und internationalen Top-Acts wie Beatsteaks, Mando Diao, Volbeat, Social Distortion, Söhne Mannheims, The Kooks, koRn, Disturbed, Hurts, Avenged Sevenfold, Interpol, 3 Doors Down, In Flames, Rob Zombie, Wolfmother, The Gaslight Anthem, White Lies, Simple Plan, Selig, Madsen und ...And You Will Know Us By The Trail Of Dead. Insgesamt stehen bereits über 75 der rund 85 Künstler und Bands fest.



Coldplay stehen als Headliner bei Rock im Park / Rock am Ring auf der Bühne.

## HIER GIBT'S DIE TICKETS

Das Dreitagesticket kostet 160,- Euro und ist an den bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 01805/607070 (0,14 Euro pro Min./Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro pro Min.) sowie im Internet erhältlich: [www.argo-konzerte.de](http://www.argo-konzerte.de)  
Für RIP in Nürnberg gibt's ab sofort auch Tageskarten für 75 Euro.







# »SEX IST KOMMUNIKATION OHNE WORTE«

*Machen wir Fotos?“, fragt Ann-Marlene Henning, als sie die Tür zu ihrer Eppendorfer Wohnung öffnet und reibt sich die roten Augen. Sie zeigt auf die Birke vor ihrem Zimmerfenster und flucht. Die Allergie hat zugeschlagen. Aber wenn ein Foto gemacht werden soll, dann dauert es nur 10 Minuten, beteuert sie. Schließlich ist sie Profi. Als Model ist sie es gewohnt, von einer Sekunde auf die nächste perfekt auszusehen. Doch heute geht es nicht um Schönheit. Heute geht es um Sex. Das Foto kann warten, bis die Allergie verklingt. Wir wollen reden. Nicht mit dem Model. Sondern mit der Sexologin Ann-Marlene.*

Sexologin. Nur wenige können etwas mit diesem Begriff anfangen. Selbst Google nicht. Dort findet man unter Sexologie Hamburg zwar jede Menge Strip-Lokale, Sex-Shops und Bordelladressen, doch damit hat Sexologie nur im entferntesten Sinne etwas zu tun. „Ich habe Glück gehabt“, sagt Ann-Marlene und lacht. Als Dänin stand ihr diese Ausbildung offen. „Skandinavien ist uns in Deutschland einiges voraus: Dort ist die Ausbildung zum Sexologen auch ohne Medizinstudium möglich! Ein Sexologe informiert, berät und unterrichtet zu allen Fragen rund um Beziehung und Sexualität“, klärt die 47-Jährige auf. Zu ihrem Job ist Ann-

Marlene eher zufällig gekommen. Eigentlich hatte sie in Dänemark Jura studiert. „Ich konnte schon immer gut reden und argumentieren“, sagt sie, „doch im Unterbewusstsein wurde ich zunehmend unzufriedener.“ Als sie 1985 wegen der Liebe nach Deutschland kam, orientierte sie sich um. Als gefragtes Model verdiente sie sich hier bald den Lebensunterhalt. Und ergatterte schließlich als einer der wenigen Ausländer einen der begehrten Studienplätze für Psychologie und Neuropsychologie. Mitten in der Diplomarbeit dann die Hiobsbotschaft: Ann-Marlene hat drei Aneurismen im Hirn, muss operiert werden. Die Krankheit bringt alle Pläne durcheinan-



der. So kommt sie zurück nach Dänemark, arbeitet dort auch ohne Diplom als Psychologin im Rehabilitations-Zentrum für Hirngeschädigte „Vejle Fjord“. Doch angekommen fühlt Ann-Marlene sich nicht. „Irgendwas muss ich doch mit meinem Leben machen, hab ich gedacht“, erinnert sie sich. „Ich hatte schon vieles ausprobiert und wollte etwas finden, was meiner ganzen Erfahrung und meinen kreativen Talenten entsprach.“ Eine Freundin in Kopenhagen öffnet ihr die Augen. „Ich habe gerade einen Schlüssel aus der vierten Etage abgeholt, da sitzen lauter so Leute wie du rum“, war alles, was sie eines Tages, als Ann-Marlene mal wieder am Telefon „nölte“, sagte. Der vierte Stock. Ein ausgelagerter Seminarraum der Sexologen-Schule. „Über Sex hab ich schon immer gern gesprochen, warum also nicht“, sagt Ann-Marlene mit ihrem leichten dänischen Akzent. Sie zögert gar nicht erst und bewirbt sich. Fast vier Jahre lang lässt sie sich zur Sexologin und Paartherapeutin ausbilden. Seit 2009 empfängt Ann-Marlene ihre Klienten in ihrer Eppendorfer Praxis. Hier haben die Wände keine Ohren, Tabu-Themen gibt es nicht. „Wir müssen viel mehr über Sex sprechen“, sagt Ann-Marlene. „Das gibt uns wichtige Lebensenergie.“

**womaninthecity:** *Warum müssen wir denn überhaupt über Sex reden?*

**Ann-Marlene Henning:** Um herauszufinden, was wir eigentlich selbst wollen. Wir wissen das meistens doch gar nicht. Viele denken, Sex, das muss von alleine funktionieren oder wie im Porno. Hart, geil, rein, raus, Orgasmus und das war's. Aber das ist kein Sex. Ich halte es da gern mit einem dänischen Spruch: Erotik ist, wenn man mit einer Feder streichelt. Porno ist, wenn man ein ganzes Huhn nimmt.

*Aber da ticken Frauen und Männer ja meist ganz unterschiedlich. Männer wollen's gern direkt, die Frau will vielleicht lieber erstmal kuscheln. Allein bei dem Wort läuft ein Mann ja schon weg.*

Das liegt daran, dass Mann und Frau ganz anders erregt werden. Beim Mann reicht es für die erste Erregung meist, das Geschlechtsteil zu berühren. Eine Frau braucht dafür ganz andere Berührungen am ganzen Körper und zum Beispiel im Gesicht. Geschlechtsverkehr ist jedenfalls nicht die geeignete Art, eine Frau zu erregen! Wenn dann auch noch „Wieselficken“ angesagt ist, hat sie schon gar keine Lust mehr. Männer haben oft gar keine Ahnung, was Frauen brauchen, um horny zu werden.

*Was brauchen sie denn?*

Frauen wollen reden, wollen wissen, dass ein Mann sich kümmert, dass er ihr zuhört. Sie wollen sanfte Brührungen, Haut spüren. Bei Frauen läuft viel mehr über die Haut, weil die viel dünner und auch sensibler ist als beim Mann. Und wenn ein Mann beim Streicheln dann auch noch hin schaut, was die Hand da so tut, wird das Ganze hollywoodreif. Ich habe das gerade erst selbst getestet. Ich fühle mit geschlossenen Augen, ob jemand mich so nebenbei berührt oder ob er dabei seine Hand anschaut und bewusst streichelt. Das ist wunderschön. Wenn es dann zum Sex kommt, will die Frau kein schnelles Rein-Raus. Was Männer oft nicht wissen: Frauen spüren dabei gar nicht viel. Denn wichtiger als Reibung ist Druck. Hier sind also ganz andere Stoßtechniken angesagt.

*Müssen Frauen denn immer einen Orgasmus bekommen?*

Nein, auf gar keinen Fall. Männer würden viel mehr Sex bekommen, wenn sie akzeptieren würden, dass Frauen gar nicht jedes Mal Orgasmen haben wollen. Das ist nämlich, je nachdem wo sich Frau gerade in ihrem Zyklus befindet, viel zu anstrengend. Aber Haut wollen sie spüren, Muskeln. Doch die Jagd auf den Orgasmus setzt



»MÄNNER HABEN OFT GAR KEINE  
AHNUNG, WAS FRAUEN BRAUCHEN, UM  
HORNY ZU WERDEN«

sie unter Druck. Das müssen wir schleunigst stoppen.

*Und Männer?*

Er möchte meist einen haben. Durch sein hohes Testosteron bringt er es viel leichter zum Höhepunkt. Warum also nicht?

*In Ihrer Praxis haben Sie gut zu tun. Warum kommen die Klienten zu Ihnen?*

Natürlich, weil sie Probleme mit Sex haben. Da ist der 25-jährige, der zu früh kommt, die Frau, die schon vorher so verkrampt, dass sie gar nicht erst Sex haben kann, Menschen, die noch nie einen Orgasmus gespürt haben und Männer, deren Erektion zu früh nachlässt. Aber natürlich auch das allgemeine Problem: Wir haben gar keine Lust mehr ...

*Was machen Sie dann mit Ihnen?*

Ich kläre erstmal auf. Danach versuchen wir etwas zu verändern. Die Methode, nach der ich arbeite, schaut zuerst darauf, wie es sich jemand selbst macht. Denn die Methode, die man für sich herausgefunden hat, ist nicht unbedingt angebracht, wenn man als Paar Sex hat.

*Das heißt, ich muss neue Wege lernen, wenn ich selbst Hand anlege?*

Wir erfahren schon in frühester Kindheit, was für einen schön ist. Jungs haben es leicht: die greifen sich einfach zwischen die Beine und irgendwann merken sie, dass sie da ein bisschen rubbeln müssen und das ist dann schön. Mädchen haben es da schon schwieriger. Eine Freundin und ich haben zum Beispiel Pferd gespielt mit meiner Wolldecke, obwohl ich Pferde schon immer doof fand. Oder Mädchen spielen Gummizwist, wo die Beine immer zwischendurch fest zusammengepresst



werden. Viele Menschen behalten ihre ursprüngliche Methode bei, die dann auch erhalten soll beim Sex mit einem Partner. Hier funktioniert aber alles anders... und schon klappt etwas nicht. Die Erektion verschwindet oder der Orgasmus lässt auf sich warten. Dann müssen Veränderungen her. Das hat wiederum viel mit dem Gehirn zu tun. Auch Sexualität muss gelernt werden! Quasi angelegt werden in den Synapsen!

Aber lass mich einfach deutlicher sagen: Ein Mann, der es bei der Selbstbefriedigung gewohnt ist, seinen Penis mit einem

### »DIE JAGD AUF DEN ORGASMUS SOLLTEN WIR SCHLEUNIGST STOPPEN«

ziemlich festen Druck fest zu halten und nur die Hand bewegt, kriegt unter Umständen Probleme, wenn er mit einer Frau schlafen möchte. Hier muss er ja eher das Becken bewegen als die Hand und eine normale Vagina kann keinen besonders hohen Druck leisten. Viele Männer, die ihre Erektion beim Verkehr verlieren, erwähnen bei mir in der Sprechstunde den hohen Druck bei der Selbstbefriedigung!



*Wie wichtig ist Sex in einer Partnerschaft?*  
Überlebenswichtig. Im wörtlichen Sinne: Leute, die Sex haben leben länger! Und Sex ist Kommunikation. Nur ohne Worte. Hier muss ich mich auch mit meinem Partner verstehen.

*Aber viele Paare haben keinen oder nur selten Sex.*

Das liegt aber nicht daran, dass sie eigentlich keine Lust aufeinander haben. Fragt sich nur wann? Wichtig ist hier das Testosteron, von dem Männer viel mehr haben. Frauen spüren dieses Lusthormon eigentlich nur zweimal im Monat: nämlich kurz bevor sie ihre Tage bekommen und beim Eisprung. Dazwischen fühlen sich Frauen eher unter Druck gesetzt und haben das Gefühl, Sex haben zu *müssen*. Wenn ich den Paaren dieses Problem erkläre und die weibliche Lustkurve zeige, dann fällt vielen ein Stein vom Herzen. Weil klar ist, dass keiner von beiden Schuld hat an dieser Situation.

*Also brauchen wir eigentlich nur viel mehr Aufklärung, damit es nicht mehr zu sexuellen Missverständnissen kommt?*

Wir brauchen so viel Aufklärung wie nie zuvor. Und so das so früh wie möglich.

*Sie spielen damit auf die Jugendlichen an, die heute viel freizügiger erzogen werden und denen durch Fernsehen und Internet kaum noch Grenzen gesetzt sind. Wozu braucht diese „Generation Porno“ noch Aufklärung?*

So pauschal kann man die Jugend nicht über einen Kamm scheren. Da gibt es die einen, die gut aufgeklärt sind und wissen, dass das nicht die Realität ist. Aber andere glauben, was sie dort sehen. Und gezeigt wird dort immer nur ein künstlicher Sex: laserentfernte Scham, aufgeblasene Brüste, Männer, die lange können und das alles kombiniert mit falschen Techniken und ohne Gefühl. Hier ist Aufklärung extrem wichtig.

*Sie haben selbst einen Sohn, der heute 18 ist. Wann haben Sie ihn aufgeklärt?*

„Sexualität lernen“ fängt eigentlich gleich nach der Geburt an. Jedes normale Strei-



Fotos (3): Gunda Warmcke, NoisyBirds

cheln legt etwas an, was wir später für die Sexualität brauchen. Und nicht zu unterschätzen ist es, wie wir schauen, wenn ein Kind sich selbst anfasst oder streichelt auf dem Wickeltisch. Es gibt Blicke für „Nein, da nicht anfassen!“ Oder eben ein Lächeln für: „Ja, das fühlt sich schön an, oder?“ Alles ohne Worte. Aber schon vor dem ersten Geburtstag geht es auch mit Worten weiter. Wir haben nie um den heißen Brei herumgeredet. Heute spricht mein Sohn offen mit mir über Sex. Daran sehe ich, dass ich in dieser Beziehung einiges richtig gemacht habe.

### »WIR BRAUCHEN SO VIEL AUFKLÄRUNG WIE NIE ZUVOR«

*Und wie ist es in Ihrer eigenen Beziehung? Kann eine Sexologin unbelasteten Sex haben oder ist das immer ein Selbsttest?*

Einige Männer sind mit meinem Beruf nicht immer klar gekommen, haben sich unter Druck gesetzt und beobachtet gefühlt. Natürlich beobachte ich einige Dinge. Und ich bespreche vieles! Mein Freund ist da aber ganz entspannt. Wir haben immer viel Spaß und lachen viel :)

W Ilona Lütje

## SEX-VIDEOS DER ANDEREN ART

Wer wissen will, was Ann-Marlene Henning noch alles zu erzählen hat, sollte sich unbedingt ihren Video-Blog anschauen. Auf [www.doch-noch.tv](http://www.doch-noch.tv) veröffentlicht die Sexologin regelmäßig Wissenwertes rund um das Thema Sexualität. Mit ihrer Reihe Sex-Night-Talk ist sie zudem zusammen mit der Sexperlin Vanessa Del Rae im Eppendorfer „Borkenhagen“ zu Gast. am 28. Juli geht es hier um das Thema „Sex im Alter“. Infos unter [www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de)





# DU BIST VERRÜCKT, MEIN KIND

WAHRE GESCHICHTEN AUS DER KULTURTASCHE  
TEIL II

*Neuigkeiten aus dem Badezimmer. Denn das ist mein Lieblingsraum. Ich habe beschlossen, die 14 Quadratmeter nicht mehr ausschließlich für die alltäglichen Dinge, die der Mensch kulturhistorisch dort zu verrichten pflegt, zu nutzen, sondern eben auch für andere Zwecke, die unserem Wesen kulturell-menschlich entgegenkommen. Außerdem geht es bei meinem Vorhaben ebenso um das Ausloten von Zwischenmenschlichem, sozusagen um Verhaltensforschung am lebendigen Objekt.*

Die Idee hatten wir im März: Bei Rotlicht und Weißwein wollen wir eine Party veranstalten und schauen, wie viele Gäste dieser Raum wohl aufnehmen kann. Ich überlegte mir einen Menschen-Cocktail, der an sich schon ein Potenzial zum Verhaltensexperimentieren aufwies. Die Gästeliste umfasste Freunde, Nachbarn, Bekannte, Unbekannte aus einer Single-Börse und unbekannte Mitbewohner von Bekannten. Bei Letztgenannten erwies sich dieser Gäste-Cocktail tatsächlich als äußerst explosiv. Nachdem 25 Gäste den Party-Badezimmer-Raum sprengten und wir doch ins Wohnzimmer ausweichen mussten, wurde stundenlang getanzt, die Stimmung war auf dem Höhepunkt und Wein gab's genug. Draußen Vollmond, drinnen Vollgas.


Plötzlich fiel einer Bekannten und mir auf, dass sowohl der unbekannte Single-Börsianer als auch ihre mir vorher unbekannte Mitbewohnerin verschwunden waren. Sie suchte in meinem Schlafzimmer und in der Abstellkammer, ich meinerseits sondierte das verlassen geglaubte Badezimmer. Niemand in Sicht. Vorerst. Der Gedanke schoss mir wie ein Blitz ins Gehirn: Zieh den Duschvorhang zur Seite!

Aaaaahhhhh! Direkt vor mir befand sich der nackte Hintern des Börsianers, die Mitbewohnerin meiner Bekannten lehnte auf meinem Heimtrainer und enttblöste ihr Hinterteil ebenfalls. Hier fand anscheinend nun doch eine Badezimmer-Party ohne mich statt! So hatten die das interpretiert: Ich geh´mal auf ´ne Party einer Unbekannten, schnappe mir den nächstbesten bereitwilligen Sexpartner und nutze

das Rotlicht für Fitness-Training im Bad. Leider lag hier ein kleines Missverständnis vor. Feiern war das Motto, nicht v....

Rache ist süß – nach meinem Lachkrampf wusste binnen Sekunden der gesamte Partysaal von meinem Erlebnis auf glitschigem Terrain. Peinlich war es den beiden Sportsfreunden dann zumindest doch, als sie fertig waren – mit sich, dem Abend und der Fitnessnummer. Klar ist: Ich lade keine unbekannt Single-Börsianer mehr in mein Badezimmer ein, die mein Testfeld als sexuelle Experimentierbühne missbrauchen könnten.

## SINGLE-SAXOPHONIST SUCHT NASSZELLE FÜR KONZERT

Das nächste Badezimmer-Event war ein Konzert: Über die einschlägige Single-Börse hatte ich einen interessanten Saxophonisten kennengelernt. Genau wie ich liebte er Experimentelles. Acht Gäste lauschten dann einige Tage später den Klängen eines gut gespielten Saxophons bei Kerzenschein in meiner Nasszelle. Teilweise auf der Toilette, teilweise an den Trockner gelehnt, war es ein musikalischer Genuss. Ein sehr schöner, kulturell anregender und zum Glück viel unspektakulär verlaufender zweiter Testabend in meinem Lieblingszimmer. Unterm Strich und laut Umfrage kommt raus: Partys im Bad ja, aber nur unter Aufsicht, Konzerte auf alle Fälle mehr. Und ich habe mich inspirieren lassen und nehme jetzt Saxophon-Unterricht. Aber dazu das nächste Mal mehr.  Julia Pust



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

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



**ENGEL & VÖLKERS®**

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

# HOROSKOP

## Widder (21.3. - 20.4.)



Es ist nicht nur Glück, wenn die Dinge sich jetzt zum Guten wenden - Sie haben ja auch eine Menge Vorarbeit geleistet. Wenn sich erste Erfolge zeigen, sollten Sie Ihre Bemühungen dennoch nicht lockern. Nutzen Sie den Aufwärtstrend, solange er noch anhält. Mit Ihren Ideen und Erfahrungen können Sie der Gruppe wichtige Impulse geben.

## Stier (21.4. - 20.5.)



Die Dinge laufen nicht so glatt, wie Sie es sich wünschen. Mit einer etwas entspannteren Haltung wird Ihnen vieles leichter gelingen als mit der Einstellung, Sie allein wären für alles verantwortlich. Mit übertriebenen Kompromissen sind allerdings weder Sie noch Ihr Partner wirklich glücklich. Sagen Sie also lieber gleich, was Sie erwarten, und was Sie zur Zeit stört.

## Zwillinge (21.5. - 21.6.)



Jetzt dürfte es Ihnen leichtfallen, einen Standpunkt zu finden, mit dem Sie vorerst zufrieden sein können. Auch Differenzen in der Partnerschaft treten in den Hintergrund. Haben Sie in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, werden Sie dies jetzt mit Leichtigkeit weiterentwickeln und voranbringen. Nehmen Sie sich nur für den Monatswechsel nicht mehr vor als nötig.

## Krebs (22.6. - 22.7.)



Privat sind Sie zur Zeit leicht zu verunsichern. Geschieht dies durch Ihre eigenen Zweifel, sollten Sie diese untersuchen und sich mit jemandem beraten, der Sie schon länger kennt. Fühlen Sie sich dagegen durch die Ansichten anderer verunsichert, wäre es keine gute Idee, einfach so weiter zu machen wie bisher. Indem Sie sich auseinandersetzen, lernen Sie, sich selbst besser einzuschätzen.

## Löwe (23.7. - 23.8.)



Sie scheuen eine Auseinandersetzung, doch das ist unnötig! Bei Ihrer Position haben Sie nichts zu befürchten und können der Sache gelassen entgegensehen. Auch von kleinen Überraschungen brauchen Sie sich nicht aus der Fassung bringen zu lassen. Wenn Sie durch andere unter Druck geraten, sollten Sie sich dagegen zur Wehr setzen. Falsche Freundlichkeit würde eine Lösung nur hinauszögern.

## Jungfrau (24.8. - 23.9.)



Bis zum Monatswechsel fühlen Sie sich energiegeladener und selbstbewusster, können eine Menge Arbeit leisten und auch noch Spaß dabei haben. Ab Anfang Juli sind Sie allerdings leicht zu verunsichern. Fahren Sie Ihre Leistungen auf ein Minimum runter und sorgen für den seelischen Ausgleich. Wenn Sie jetzt etwas vermissen, sollten Sie den Grund für Ihre Unzufriedenheit nicht bei Ihrem Partner zu suchen.

## Waage (24.9. - 22.10.)



Ein gut strukturierter Alltag ist sicher viel wert, doch wenn Sie jetzt übertreiben, geht das auf Kosten der Lebensfreude. Schalten Sie lieber einen Gang zurück. Liegegebliebenes können Sie auch später noch erledigen. Machen Sie eine kleine Rückschau auf die letzten Monate. Was Sie nun über sich erkennen, kann für die weitere Zukunft nützlich sein.

## Skorpion (23.10. - 22.11.)



Anstatt sich anderswo beliebt zu machen, ist es jetzt mal angebracht, sich selbst mehr schätzen zu lernen. Sie werden sich wundern, was Ihnen das dann wieder an Aufmerksamkeit bringt. Vorsicht, wenn Sie über jemanden urteilen müssen. Ihnen fehlen Informationen, um die Situation richtig einzuschätzen. Behalten Sie Ihre Meinung lieber für sich, wenn Sie an einer Sache nichts ändern können.

## Schütze (23.11. - 21.12.)



Venus und Mars aktivieren Ihr Zeichen günstig. Das kann bedeuten, dass das andere Geschlecht sich jetzt unwiderstehlich zu Ihnen hingezogen fühlt. Es kann aber auch bedeuten, dass Sie Ihr Gegenüber durch Ihre Unentschlossenheit zur Verzweiflung bringen. Achten Sie auf Ihre Stimmungen und Gefühle, da diese Sie auf diejenigen Ihrer Bedürfnisse hinweisen, die Sie zu oft vernachlässigen.

## Steinbock (22.12. - 20.1.)



Jetzt gilt es, den Blick nach vorn zu richten. Je eher Sie sich auf die notwendigen Veränderungen einstellen, desto schneller finden Sie sich in der neuen Situation zurecht. Vermeiden Sie es aber, sich in den Vordergrund zu drängen, und stehen Sie auch dazu, dass es Bereiche gibt, in denen Sie nicht so gut Bescheid wissen. Sie können ja nicht überall glänzen.

## Wassermann (21.1. - 19.2.)



Ihre Vorstellungen lassen nicht so zügig umsetzen, wie Sie es sich wünschen? Das ist kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Damit würden Sie sich nur die Laune verderben. In Auseinandersetzungen liegt es an Ihnen, einen Schritt auf den anderen zuzugehen. Vermeiden Sie es, noch mehr Öl ins Feuer zu gießen. Ihr Entgegenkommen baut die Freundschaft aus.

## Fische (20.2. - 20.3.)



Wird es nicht langsam Zeit, mit der Vergangenheit abzuschließen? Manche Dinge werden erst dann zum Problem, wenn man versucht, sie unbedingt zu lösen. Steht eine Freundschaft auf der Kippe, liegt es jetzt an Ihnen, den alten Frieden wiederherzustellen. Bringen rationale Argumente Sie nicht weiter, muss Ihre Intuition Sie leiten.



## Zutaten für 4 Personen

- 250 g Zucker
- 250 g Mandeln geraspelt
- 250 g Möhren
- geraspelt
- 6 Eier
- 1/2 Zitrone Saft und abgeriebene Schale ( BIO !! )
- 50 g Mehl
- 1 EL Eierlikör (nach Wunsch !)
- 1 Tl. Backpulver
- 1 Spur Salz

# MAMAS MÖHRENTORTE

EIN REZEPT VON **WOMANINTHECITY-LESERIN**  
**GUTRUN WELLMER**

Kuchenform ausbuttern und leicht bemehlen.

Eigelb und Eiweiss trennen. Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen (je schaumiger, desto besser!!!), bis der Zucker sich weitgehend aufgelöst hat.

Nacheinander Zitronenschale, Mandeln, Möhren, Zitronensaft, Mehl mit Salz und Backpulver, gut mischen. Der Esslöffel Eierlikör dazu.

Eiweiß steif schlagen, vorsichtig unterziehen.

Sofort in die Kuchenform einfüllen und im auf 165 °C vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp 1:** Aus 150 g Puderzucker und einem Esslöffel Zitronensaft einen Zuckerüberzug glatt rühren und den Kuchen damit bestreichen. Mit Karotten aus Marzipan dekorieren. Alternativ mit einer Mischung aus Puderzucker und gemahlenden Haselnüssen verzieren.

**Tipp 2:** Mit der vorgegebenen Menge ist der Kuchen ziemlich süß. Die Zuckermenge kann durchaus um 1/5 bis 2/5 reduziert werden!

## Guten Hunger!



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



# DIE FITNESS-KÜCHE: KOCHEN, LERNEN, GENIEßEN

## MERIDIAN KOCHSCHULE LOCKT AN DEN HERD

*Fitnesscenter. Muckibude ist da das erste, was einem in den Sinn kommt. Schwitzen. Trainieren. Und abnehmen. Dabei fängt Gesundheit schon bei der richtigen Ernährung an. Und die will gelernt sein. Daher gehört zur Meridian Gruppe jetzt auch eine Kochschule. Sie ist in enger Kooperation mit Thomas Krause entstanden, der seit Jahren erfolgreich die Kochschule Hamburg betreibt.*



Während in den Etagen über der Kochschule die Kurstrainer ihre Mitglieder anfeuern, Eisen gestemmt und in der Sauna gechillt wird, duftet es im Untergeschoss der Fitness-Anlage in Wandsbek nach feinen Aromen. Küchenchef Niels Vietheer wartet bereits und klappert mit den Töpfen. Die 300 Quadratmeter große Traumküche lockt selbst Kochmuffel an einen der Hightech-Herde. Doch zuvor muss geschnippelt werden. Heute steht das Thema Feuer, Wasser, Erde und Luft im Mittelpunkt. Ein Vier-Gänge-Menü soll gezaubert werden. Die Rezepte klingen vielversprechend. Und ein wenig Angst einflößend, wenn man nicht gerade zu den Kochbegabtesten zählt. Doch Niels Vietheer, der bereits in Küchen in Hamburg, Kitzbühel und auf Mallorca gearbeitet hat, lächelt dann und sagt so etwas wie „Ach was, das kriegen wir schon hin!“


Bei den flambierten Riesengarnelen auf Chiligurkenspaghetti mit frischem Koriander und Kurkuma-Kräuterbrot sind es natürlich die Männer, die ganz vorn am Wok stehen und den Pastis reingießen, um dann ein wenig zündeln zu dürfen. Mit Erfolg. Das Feuer-Gericht schmeckt allen. Genau so wie die anderen Gänge: Thaikürbissuppe und Kabeljau-Nuggets mit Wasserkastanie-Chutney, Rumpsteakmedaillons im Baconmantel mit Rotweinjus, Rübchengemüse und Pas-

tinakenstampf und das Orangenschokomousse mit Brombeerkaramell und Minzbaione.

Keine Angst: Was so aufwändig klingt, kann problemlos auch zu Hause nachgekocht werden. Dafür sorgt Niels Vietheer und verrät seine ganz speziellen Tricks aus der Spitzen-gastronomie. Jeden einzelnen

Gang hat er genau im Blick, von Stress und Hektik keine Spur, und das, obwohl gerade einige wenig begabte Köche versuchen, ein Menü zu zaubern. Und nebenbei über Gott und die Welt plaudern. Ob in der Gruppe oder mit völlig Fremden: Kochen ist Kommunikation.

Auf dem Plan stehen Kochkurse wie „Männerworkout“, „Surprise, surprise“ oder „Liebe geht durch den Magen“. Au-

ßerdem ist die Meridian Kochschule auch als Event-Location zu buchen und bringt damit die richtige Würze in jede Veranstaltung. Die richtigen Zutaten besorgt der Koch, das Servicepersonal schenkt den passenden Wein ein und aufräumen muss im Anschluss niemand – in der Meridian Kochschule soll jeder Teilnehmer einfach nur kochen, lernen und genießen.  [www.meridian-kochschule.de](http://www.meridian-kochschule.de)



Behält immer die Kontrolle: Küchenchef Niels Vietheer





**Eröffnungsangebot:**  
Wand- und Bodenfliesen in  
4 verschiedenen Farben zur  
Auswahl incl. Liefern und  
Verlegen für **44,90 EUR\***.

# Schnell, sauber und kompetent

Rabe – Fliesen, Natursteine, Holzfußböden

Wollen Sie Ihr neues Traumbad realisieren oder den Charakter eines schönen, alten Hauses erhalten? Die Firma Rabe hat sich im Laufe der Zeit, gegründet 1907 und restrukturiert 2001, zu einem leistungsfähigen Verlegebetrieb, einschließlich Groß- und Einzelhandel, weiterentwickelt.

Unsere große Fliesen- und Natursteinausstellung haben wir gerade erst übersichtlich und informativ neu strukturiert. Die Sortimentsbreite wurde erheblich erweitert. Sie sehen neue Fliesen und Natursteine aus aller Welt für jeden Anspruch, einschließlich eines großen Sortiments an Reinigungs- und Pflegemitteln. Glas- und Holzböden gehören jetzt ebenfalls zu unserem Angebot. Auch hier bieten wir eine große Auswahl, von der rustikalen Oberflächenstruktur, einer ruhigen großflächigen Optik oder acht Meter langen Schlossdielen.

Mit der Eröffnung unserer neuen Ausstellung sind wir nicht nur für Planer und Architekten ein kompetenter Ansprechpartner, sondern können auch dem Endverbraucher eine interessante Auswahl von 1500 Fliesen- und Natursteinsorten anbieten. Dabei haben wir auch günstige Ein-

stiegsangebote für unsere Kunden.

Mit Renaissance- und Jugendstilböden, italienischen Natursteinen oder modernen Designfliesen sorgen wir für ein ganz besonderes Ambiente in Ihren neuen Räumen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, aus 150 verschiedenen Materialien Fensterbänke und Küchenrückwände zu den Fliesen oder Natursteinen zu kombinieren.

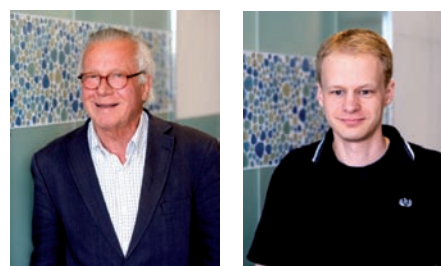
Viele große Objekte wie Einkaufszentren, Handelsmärkte, Schwimmbäder, Hotels und denkmalgeschützte Gebäude wurden in der Vergangenheit realisiert. Aber auch kleine Fliesenaufträge werden kurzfristig ausgeführt. Jungen Familien können wir dabei attraktive und kostengünstige Angebote unterbreiten.

Unsere geschulten und erfahrenen Facharbeiter führen alle anspruchsvollen Arbeiten aus, wie zum Beispiel Zementfliesenverlegung sowie Zuschnitte aller Art aus Naturstein. Gern bieten wir Ihnen nach Wunsch für Lieferung und Verlegung einen Pauschalpreis an.

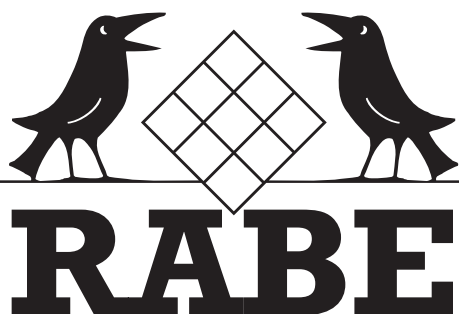
*\* Kleben auf bauseitigem, fluchtgerichtetem Untergrund.*



*In unserer neugestalteten Ausstellung präsentieren wir über 1500 Fliesen- und Natursteine in vielen Farben und Größen.*



*Das Rabe-Führungsteam: Heiner Hedicke (links) und Tim Krause. Das Unternehmen besteht seit 1907 und ist nach einer Restrukturierung im Jahr 2001 hauptsächlich im Objektgeschäft tätig.*



**FLIESEN · NATURSTEINE  
HOLZFUßBÖDEN**

DELIUSSTRASSE 11 · 24114 KIEL  
Telefon 0431.66 38 00 · [www.rabe-kiel.de](http://www.rabe-kiel.de)  
Mo - Do 8 - 17.00 Uhr · Fr 8 - 14.00 Uhr



# DANIELLES TIPS RUND UM FITNESS UND ERNÄHRUNG

Wir alle kennen das: Werbung, Tipps und Anregungen, um unser „Fett weg“ zu bekommen, soweit das Auge reicht. Versprechungen, um Traumfigur, Wunderpopo, Straff-statt-schlaff-Schenkel oder ewige Jugend in Gesicht und Herzen zu erlangen, gibt es viele. Fast monatlich werden neue Trends kreiert, die verführerische Erfolge versprechen: „Schlank im Schlaf“, „Traumbody in 10 Minuten pro Woche“, „5 Kilo in 2 Tagen“ – jeder hat eine Idee, wie er uns locken und zumindest unser Portemonnaie und unsere Nerven strapazieren möchte.



## UND WELCHER TREND IST BITTE SCHÖN DER RICHTIGE FÜR MICH?

Was oft nur bleibt sind Verwirrung (Wer hat jetzt Recht?), Ärger (über mich und das Glauben an ominöse Versprechungen), Frustration (doch wieder nicht den gewünschten Erfolg gehabt....). An dieser Stelle sei aber betont, dass nicht alles Neue unseriös ist. Es sind nur die clever formulierten Slogans, die uns glauben lassen, ohne viele Aufwand und Mühe die besten Ergebnisse zu erzielen. Ein gesundes Selbstvertrauen und Objektivität helfen, um für sich einen Weg durch dieses Überangebot an Hochglanzversprechungen zu bahnen.


So können Sie neue Angebote prüfen:

1. Interessiert mich das Angebot oder das Versprechen, mit dieser Methode ganz leicht zum Ziel zu kommen?
2. Kenne ich mich und meine Ziele eigentlich? Hier kann ein guter Trainer oder Berater helfen: Was soll wie in welcher Zeit geschafft werden? Ansonsten bleiben die Ziele meist unerreichbar.
3. Seien Sie kritisch und fragen Sie nach Erfolgsberichten in der direkten Umgebung. Lassen Sie sich vom Anbieter genau erklären, wie die Methode wirkt und auf Basis welcher Erkenntnisse die Methode ausgewählt worden ist. Die Erklärung sollte für Sie klar nachvollziehbar sein. Raum für Fragen und der Verweis auf etwaige Quellen sind unerlässlich
4. Testen Sie sämtliche Trends aus, hören Sie dabei unbedingt auf Ihr Bauchgefühl, denn das weiß oft schon vor Ihnen, ob Sie sich richtig entschieden haben oder nicht. Ziele sind klar überprüfbar, gemeinsam mit Ihrem Trainer sollten Sie von Zeit zu Zeit nach deutlichen/ sichtbaren Trainingserfolgen suchen. Machen Sie sich kurze Notizen, zum Beispiel zu Umfängen, Belastbarkeit im Alltag (Treppensteigen, Schlaf, Konzentration etc.)
5. Im Sport ist es wie in der Medizin: wer heilt / hilft hat Recht. Es gibt so viele Lehrmeinungen wie Lehrer, ein guter Lehrer / Trainer erkennt, was für Sie geeignet ist. Je besser Sie Ihre wirklichen Ziele benennen können, je klarer wird sich die Methode des Erfolgs aufzeigen. Eine gute Anamnese, um Bedürfnisse und Besonderheiten

Ihres Lebens und Körpers herauszufinden ist unerlässlich. Dadurch werden sich einige Trends „von selber erledigen“

6. Spaß! Berücksichtigen Sie Ihre persönlichen Neigungen, denn Bewegung heilt nicht nur, sondern soll auch Spaß machen. Der Trend kann noch so hip sein, wenn er Ihnen kein Spaß macht, sind Ihre Erfolgsquoten eingeschränkt. Umgekehrt ist nicht alles, was Spaß macht, effektiv genug, um Ihren Zielen gerecht zu werden

7. Einen kühlen Kopf bewahren! Im Sport- und Fitnessbereich hat es bis dato keine Welt-Wunder gegeben. Interessant ist, die Entwicklung der letzten Jahre zu betrachten. Wir besinnen uns wieder mehr auf traditionelle Entwicklungen und Strömungen. Zirkeltraining, früher oft langweilig im Sportunterricht präsentiert, wird heute an modernen und effektiven Geräten sehr erfolgreich durchgeführt. Auch der moderne Sportanbieter Nike hat das Thema „Zirkeltraining“ neu entdeckt und das Konzept „Nike Dynamics“ für den Kursbereich entwickelt, für alle, die sich lieber mit Trainer als alleine „kreisend“ bewegen möchten. Ebenso erlebt Yoga, 5000 Jahre alt, weltweit gerade ein Revival. Wie so oft, liegen hier Segen und Fluch dicht beieinander, denn viele interessierte neue Yogis brauchen neue Lehrer. Und die setzen sich oft gekonnt in Szene, verfügen aber nur über 4-Wochen-Ausbildungen. Dem Trend kann es ja egal sein, ob Erfolge erzielt werden, Personen verletzt werden oder einfach nur Zeit verschwendet wird...

Ob ein Trend Potenzial hat, als seriöses Trainingsangebot dauerhaft zu bestehen, zeigt sich mit der Zeit.  **Danielle Uhlemann**

Teilen Sie mit mir Ihre Erfolgsgeschichten oder schreiben mir, worüber Sie sich geärgert haben? Lustiges, Ernsthaftes, Motivierendes – alles ist willkommen unter: [danielle.uhlemann@sporting-live.de](mailto:danielle.uhlemann@sporting-live.de)

## KLETTERPARK SACHSENWALD

Dieses Jahr ist das „Internationale Jahr der Wälder“. Im Kletterpark Sachsenwald lässt sich das Grün mal aus luftiger Höhe erleben. Kinderparcours, vier Strecken für Kletterer ab 1,50 m Körpergröße in 6 bis 14 Metern Höhe mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Highlight: Freifall-Anlage in 13 m Höhe.

*Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag ab 14 Uhr, Samstag und Sonntag ab 10 Uhr bis Sonnenuntergang, während der Sommerferien Dienstag bis Sonntag ab 10 Uhr. Reservierung empfohlen!*

*Preise: Kinderparcours (1,10 bis 1,50 m Körpergröße) 8,50 Euro, Kinder und Jugendliche ab 1,20m bis zum 17. Lebensjahr 17 Euro, Erwachsene 25 Euro*

*Kletterpark Sachsenwald, Am Museum 2, 21521 Friedrichsruh*

*[www.schnurstracks-kletterparks.de](http://www.schnurstracks-kletterparks.de)*



Jetzt  
geht's  
raus  
aus  
der  
Stadt



## HEIDE-PARK

Das ist gnadenlos: Mit fast 100 Sachen und baumelnden Füßen rast man über eine Piste voller Pulsbeschleuniger. Binnen 60 Sekunden entfaltet sich eine Dramaturgie des Nervenkitzels: halber Looping aufwärts plus anschließender Drehung um die eigene Achse, knackiger Absprung über den kamelhöckerähnlichen Camelback-Hügel und als absoluter Höhepunkt vorweg – der schwindelerregende Absturz aus 41 Metern Höhe. Im Heide-Park steht das Jahr 2011 ganz im Zeichen der Krake. Rund 12 Millionen Euro hat der englische Mutterkonzern Merlin Entertainments Group für Deutschlands ersten Dive Coaster spendiert – die bislang höchste Investition in der Geschichte des Heide-Park Resort, das mit jährlich steigenden Besucherzahlen zu den größten deutschen Freizeitparks gehört. In 50000 Arbeitsstunden wurden 2000 Kubikmeter Beton, 150000 Kilo Betonstahl sowie 700 Tonnen schwerer Stahl zu einer 476 Meter langen und 42,5 Meter hohen Achterbahnstrecke verbaut.

*Heide-Park Soltau | Heidenhof 7 | 29614 Soltau*

*Öffnungszeiten: täglich von 9-18 Uhr*

*Kinder (4 bis 11 Jahre) 30 Euro, Kinder ab 12 Jahren/Erwachsene 37 Euro, bei Online-Buchung 15 % Rabatt*

*[www.heide-park.de](http://www.heide-park.de)*





## BARFUSSPARK EGESTORF

Schuhe und Socken aus, jetzt ist barfußlaufen angesagt. Täglich von 9 bis 18 Uhr können große und kleine Barfüßler den Barfußpark Egestorf kennenlernen. Der Eintritt für Erwachsene ab 16 Jahre beträgt 4 Euro, Kinder ab 4 Jahre zahlen 3 Euro.

Barfußpark Egestorf | Ahornweg 9 | 21272 Egestorf

[www.barfußpark-egestorf.de](http://www.barfußpark-egestorf.de)



## WILDPARK SCHWARZE BERGE

Hier wird's wild. Hängebauschweine, Bären, Wölfe, Füchse und Rotwild: Mehr als 1000 Tiere tummeln sich im Wildpark Schwarze Berge. Dazu gibt es ein großes Rahmenprogramm. Details zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf der Homepage des Wildparks.

Wildpark Schwarze Berge | Am Wildpark 1 | 21224 Rosengarten - Vahrendorf

Öffnungszeiten: täglich 8-18 Uhr | Preise: Kinder 6,50 Euro, ab 15 Jahren 8,50 Euro,

[www.wildpark-schwarze-berge.de](http://www.wildpark-schwarze-berge.de)

Wir verlosen drei Familienkarten (2 Erw. & 2 Kinder). Schicken Sie eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff „Schwarze Berge“ an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de)

## HANSA-PARK

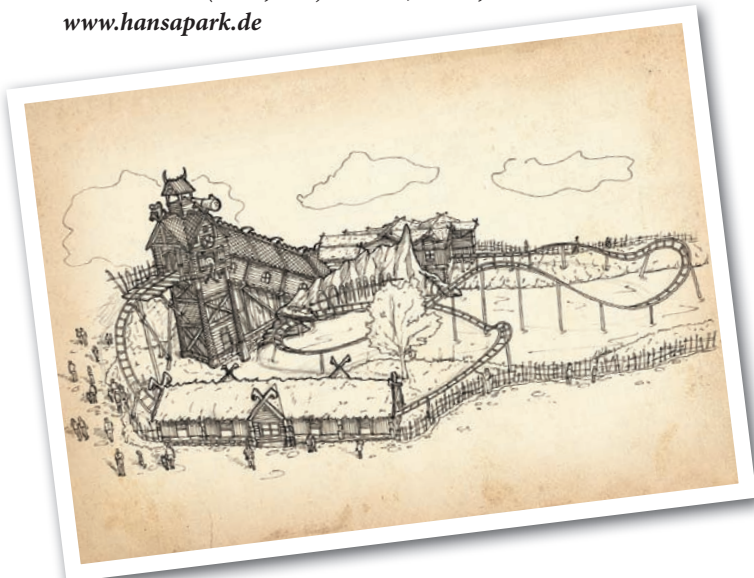
Nach dem „Fluch von Novgorod“ erwartet die Gäste des Hansa-Park in dieser Saison schon die nächste Herausforderung auf dem Gebiet der Achterbahnen. Der neue Rollercoaster „Die Schlange von Midgard“ entführt seine Fahrgäste in die Sagenwelt der Wikinger. Der neue Coaster wird die sechste Achterbahn des Themenparks und wird ab 1,00 m Körpergröße zu erleben sein.

Hansa-Park | Am Fahrenkrog 1 | Sierksdorf

Öffnungszeiten: täglich 9-18 Uhr

Preise: Kinder (4-14 Jahre) 24 Euro, ab 15 Jahren 30 Euro

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



**Autos für jede Gelegenheit**  
Stunden-, tage-, wochenweise

Telefon 040-414 667 00

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

**cambio**  
CarSharing









**E**in Hamburger Hinterhof. Die Klingel ist kaputt, doch die Tür nur angelehnt. Ein enges Treppenhaus. Und Stufen. Jede Menge Stufen. Oben angekommen, ist es ein wenig wie im Himmel. Weiße Holzwände, weißer Fußboden, weiße Küche. Durch die vielen offenen Fenster scheint die Frühlingssonne und taucht den großen Raum unter dem Dach in noch mehr strahlendes Weiß. Der Wind weht die weißen Vorhänge sanft hin und her. Jutta von Perfall wischt ihre Hände an der farbbefleckten Jeans und greift nach einem frischen Café Galao. „Den hab' ich gerade extra von unten geholt“, sagt sie und entschuldigt sich, dass sie ihn nicht selbst gekocht hat. Aber der Galao schmecke einfach so viel besser. Mitten im Portugiesenviertel sitzt Jutta von Perfall schließlich direkt an der Quelle. Hier, wo die Touristen gern entlang schlendern und nach schönen Souvenirs suchen, malt Jutta von Perfall ihre ganz persönlichen Liebeserklärungen an die Hansestadt.







# LIEBESERKLÄRUNGEN

»14 TAGE MONDLICHT« – ODER WIE JUTTA VON PERFALL IHRE WAHLHEIMAT HAMBURG SIEHT

Es sieht nicht nur so aus, es ist der Himmel. Zumindest für Jutta von Perfall. Hier oben, im 5. Stock des Hinterhauses in der Ditmar-Koel-Straße, hat sie ihr ganz persönliches Himmelreich geschaffen. Hier greift sie zu Bleistift und Skizzenblock, wenn ihr eine Geschichte einfällt, die unbedingt gemalt werden muss. Dann dreht sie die Musik auf und vergisst alles um sich herum. „Das Leben ergibt sich“, sagt Jutta. „Ich hätte auch Illustratorin werden können. Oder Modedesignerin“ – schließlich hat Jutta von Perfall schon als Kind ihre Outfits selbst entworfen.

Sie hätte aber auch in der Werbung bleiben und an dem Stress kaputt gehen können. Doch hier zog sie Ende der 90er die Notbremse, gab ihren Job als Creative Director einer

großen Agentur auf und wurde ihre eigene Chefin. Doch die Werbung machte auf Dauer auch als Selbstständige nicht glücklich. So wurde Jutta von Perfall Künstlerin. „Es hat lange gedauert, bis ich mich so nennen konnte“, sagt sie. Das klinge so hochtrabend. Ein Taxifahrer fragte sie eines Tages auf dem Weg zum Farbengroßhandel, ob sie Künstlerin sei. Da habe sie nur kurz gezögert und dann laut Ja gesagt.

## GESCHICHTEN STATT TITEL

Seitdem malt die 47-Jährige ihre ganz persönlichen Liebeserklärungen an ihre Wahlheimat Hamburg und verkauft sie in die ganze Welt – an Touristen, Hamburg-Fans und Exil-Hanseaten, Hotels. Entstanden ist die Idee zusammen mit ihrem Freund Frank Bührmann. Mit ihm führt Jutta von Perfall „The Art of Hamburg“ – das klitzekleine Kaufhaus der Künstler in der Ditmar-Koel-Straße, das sich durch seine handgemachten Unikate schon längst einen Ruf unter Hamburg-Liebhabern erarbeitet hat. Statt Buddelschiffchen und Hamburg-Schlüsselanhängern findet man hier liebevoll selbst produzierte „Hamburger Perlen“.

In ihren Bildern soll es genau so sein. Nicht irgendein Hamburger Bild will sie malen, sondern eines, das das Herz anrührt. Das

unverkennbar aus der Hansestadt kommt und das es so doch gar nicht gibt. Jutta von Perfalls Bilder tragen keine Titel. Aber sie erzählen Geschichten. Gemalt werden die Geschichten dann in Orten, die es nicht wirklich so gibt, aber „wie ich sie gern hätte“, sagt Jutta von Perfall. So gibt es zum Beispiel zwar das Dock 11, nicht aber das Hotel, von dessen Dach man nachts bei einem Glas Rotwein gemütlich über die Elbe blicken kann.

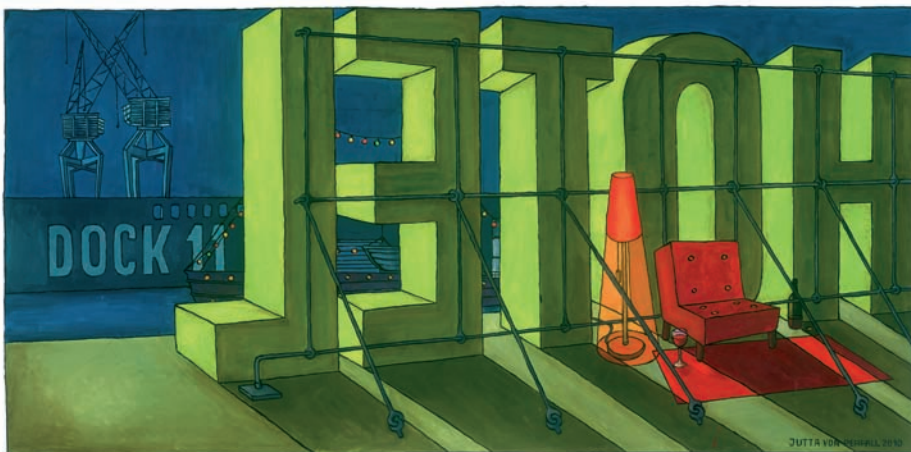
Ein Ort, der es Jutta von Perfall besonders angetan hat: Die Rialto-Bar an der Michaelisbrücke. „Ein zauberhafter Ort, in dem sich meine Bilder wiederfinden“, sagt Jutta von Perfall. Hier lässt sie sich inspirieren, malt Skizzen auf Servietten und denkt sich Geschichten aus. „Hier fühle ich mich fast wie zu Hause“, sagt sie und schwärmt. Von einem Wirt, dessen Liebe zu seiner Bar die Gäste zu spüren bekommen. Von einer Bar, in der die Gäste nicht nur Gäste, sondern Freunde sind. „Mir fallen dann die schönsten Geschichten ein“, sagt die Künstlerin. „Weil es genau die Philosophie ist, die auch uns antreibt.“ So entstand auch schon die Skizze von „Tim's Bar“, eine Homage an den Rialto-Chef.

## MERKWÜRDIGE MOMENTE

Allen Bildern gemein: die Stimmung. Die Bilder zeigen Hamburger Szenen bei Nacht. „14 Tage Mondlicht“ nennt Jutta von Perfall diese Serie darum auch. Mitt-




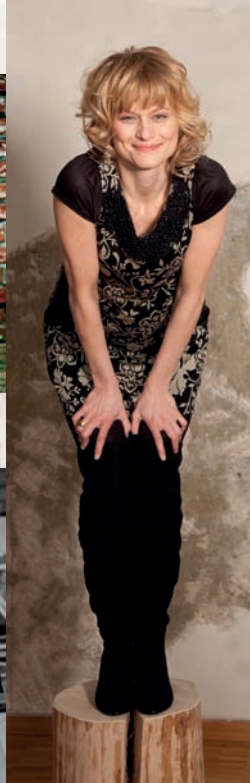
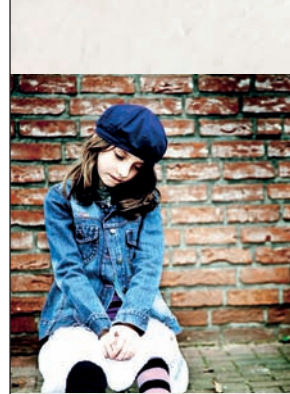
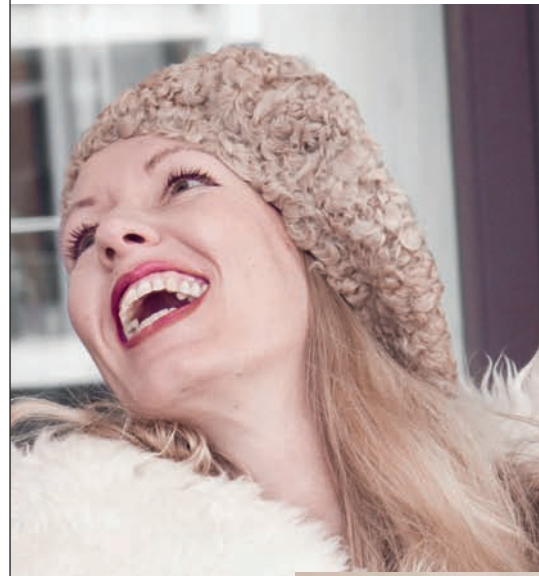




lerweile sitzt die Wahlhamburgerin an ihrer nächsten Bilderserie. Sie trägt den Arbeitstitel „Merkwürdige Momente“. „Die neue Serie ist eine Sammlung persönlicher Lieblingsmomente“, sagt Jutta von Perfall und fügt hinzu: „Eigentlich habe ich sie gemalt, damit diese Momente etwas länger

dauern. Und an manchen Bildern habe ich auch sehr lange gemalt, weil ich aus dem Moment gar nicht mehr raus wollte.“ Schöne, romantische, traurige, mysteriöse, auf jeden Fall irgendwie bemerkenswerte Momente hält die Malerin auf Leinwand fest. „So steht der Moment als Umschreibung der Flüchtigkeit des Lebens. Kaum, dass wir den Moment bemerken, ist er schon vergangen“, sagt sie und zeigt auf ihren Arbeitstisch, auf dem sich bereits unzählige „Moment-Skizzen“ türmen.

Sie will im Moment leben, jeden Augenblick bewusst wahrnehmen. Das Lebensmotto der Künstlerin. „Ich will mir keine großen Ziele stecken“, sagt sie. Die verloren angesichts der Zeit ohnehin an Bedeutung. Und was bedeutet Glück für sie? „Glück? Alle wollen glücklich sein. Aber das ist doch niemals ein Dauerzustand. Das sind immer nur Momente, die man einfach erkennen muss.“ Jutta von Perfall erkennt ihres sofort: „Wenn ich ein Bild male und ich versinke so darin, dass ich nichts anderes mehr wahrnehme – das ist mein Glücksmoment!“  **Ilona Lütje**



## 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

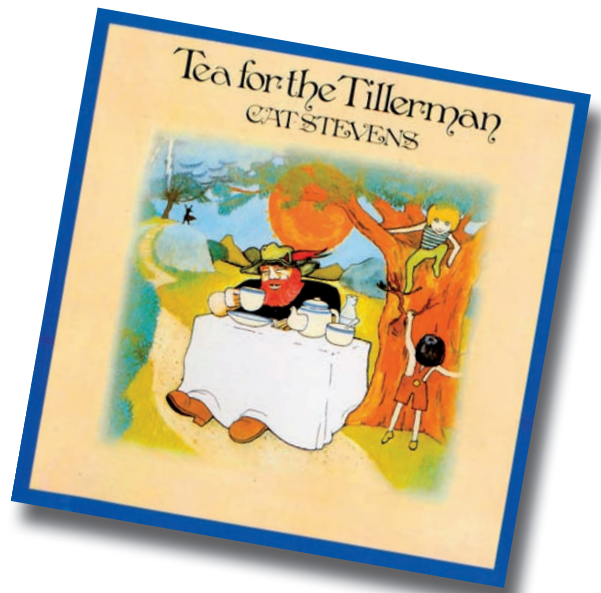
www.the-art-of-hamburg.de





**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.



# VON PLATTENVERKÄUFERN, DIE ZU GÖTTERN WERDEN

»TEA FOR THE TILLERMAN« MUSS UNBEDINGT MIT AUFS EILAND

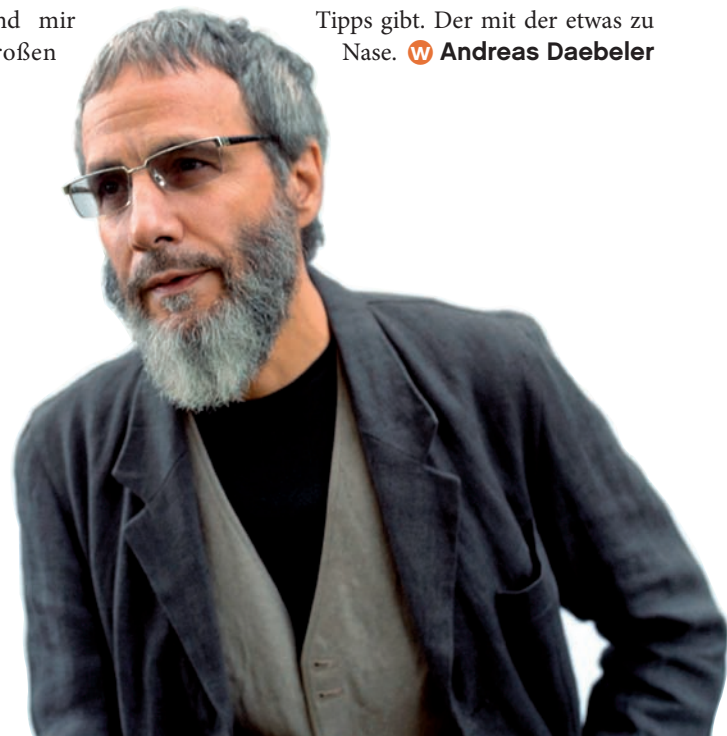
Der Mann hinterm Tresen streicht sich durch die bereits ergrauten Haare, legt den Kopf zur Seite. Er trägt eine Nickelbrille. Eine zu etwas kleine für diese große Nase, die das Gesicht doch ein wenig zu sehr dominiert. Mit der Nachsicht des Wissenden antwortet er auf die Frage des 15-jährigen, leicht unteretzten Jungen: „Die kannst du so kaufen, da musst du nicht reinhören.“ Und schickt noch ein kurzes Nicken hinterher, als er mir „Tea for the Tillerman“ sanft aus der Hand nimmt, um den Preis einzutippen. Heute, fast zwei Dekaden später, kann ich sagen: soeben hatte ich einen Moment erlebt, der mich auf ewig für alle Plattenverkäufer einnehmen sollte. Sie wurden zu Göttern, zu Gebenden, zu Hütern der Wahrheit.

Wenn es um Musik ging, gab es damals, Mitte der 80er Jahre, für mich Heranwachsenden nur einen Weg: zurück! Föhnwellenspieler hühnerten über die Bühnen, übten sich im Gleichklang. Man ging zu Elton-John-Konzerten, weil ein gewisser Nick Kershaw im Vorprogramm auftrat. Unerträglich. Aber irgendwie auch egal – schließlich warteten Unmengen Platten darauf, entdeckt zu werden. So auch jener eine Geniestreich von Cat Stevens, dessen übrige, fürchterliche Ergüsse a la „Morning has broken“ mich glücklicherweise noch nicht erreicht hatten, sonst hätte ich dem Plattenverkäufer womöglich nicht getraut und alles wäre ganz

anders gekommen. „Tea for the Tillerman“ blieb bis heute meine liebste Folk-Platte, ein Füllhorn grandioser Melodien, ein warmes Bad im dunklen November.

„Where do the children play“, fragt Yussuf Islam, wie der bekehrte und in Amerika unerwünschte Barde sich heute nennt, und klagt über den Industrialisierungswahn.

Haben andere vor im getan, keine Frage. Aber so schön? Nee! Später berichtet der Bärtige, dessen Erscheinungsbild nicht zuletzt von Paul Breitner kopiert werden sollte, von seiner Vorliebe für starke Frauen und zeichnet ein erhabenes Bild der traurigen Lisa. Klavier, Gitarre und Stimme – ja, diese Platte war und ist sentimental. Na und? Mir passte das gut in den Kram. Passt es heute noch. Besonders, wenn es draußen mal ungemütlich wird – auf meiner Insel. Dann höre ich „Wild World“, erinnere mich an Axel, meinen Jugendfreund, mit dem ich den Longplayer manch Abend hörte, und schäme mich überhaupt nicht. Denn wen diese Platte mit 15 Jahren für sich gewann, der wendet sich mit fast 40 auch nicht mehr ab. Nicht von „Tea for the Tillerman“. Und nicht vom Plattenverkäufer, der noch heute hinter dem Tresen steht und mir Tipps gibt. Der mit der etwas zu großen Nase. **W Andreas Daebeler**





## hüftgold

Café | Bistro

Inh. Angelika Behr  
 Winterhuder Weg 142      Di. - So. 10 bis 19 Uhr  
 (Ecke Hofweg)              Montags Ruhetag  
 22085 Hamburg  
 Tel. 040 / 87 87 69 56      www.hueftgold-cafe.de





MATTHIAS KALLE

## WIE WIR DIE LIEBE NEU ERFINDEN

Sie sind abgeklärt und mobil, halten sich alle Optionen offen – und sehnen sich gleichzeitig nach Liebe, Geborgenheit und Beständigkeit: die Generation der Um-die-30-Jährigen. In Zeiten, in denen nichts mehr sicher scheint, in denen die Gesellschaft ihnen nichts mehr garantiert, in denen Jobs, Wohnorte, Lebensmodelle nur vorübergehend sind, ist »Erstmal für immer« ihr Credo und ihr größter Wunsch.

Matthias Kalle, Neon-Kolumnist und ZEIT-Autor, hat mit Paaren gesprochen und mit Singles, mit einem Psychologen und einem Pfarrer, mit Menschen, die die Liebe schon gefunden haben und Menschen, die noch nach ihr suchen. Facettenreich schildert er, wie seine Generation mit der Liebe umgeht. Wie wird geliebt, wie gelebt? Passen ein Leben im Vorläufigen und der Glaube an die ewige Liebe überhaupt zusammen?

Matthias Kalle | *Erstmal für immer*  
Knaur | 9,99 Euro

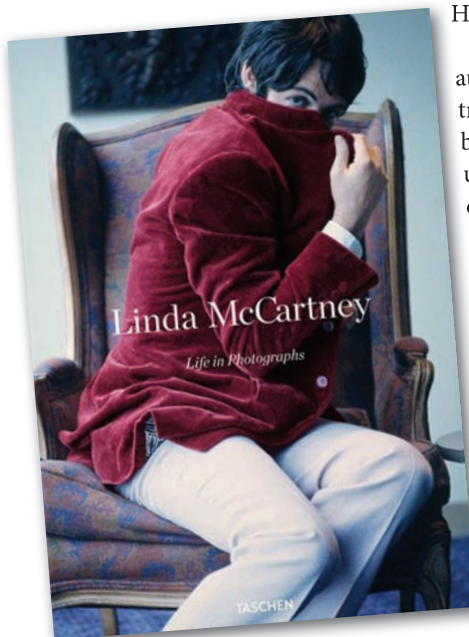
LINDA MCCARTNEY

## DIE WELT DURCH LINDAS OBJEKTIV

Als Linda Eastman 1966 kurzzeitig als Empfangsdame für die Zeitschrift *Town and Country* arbeitete, ergatterte sie einen Presseausweis für einen äußerst exklusiven Werbeauftritt der Rolling Stones auf einer Yacht auf dem Hudson River. Ihre frischen, ungekünstelten Fotos der Stones waren den steifen Aufnahmen des offiziellen Bandfotografen haushoch überlegen. Als ihr Porträt von Eric Clapton am 11. Mai 1968 das Titelblatt des *Rolling Stone* zierte, war sie die erste Frau,

der diese Ehre zuteil wurde. Während ihrer Zeit als führende Fotografin der Musikszene der späten 60er bannte sie zahlreiche der bedeutendsten Musiker der Pop- und Rockszene auf Film. 1967 ging Linda nach London, um die „Swinging Sixties“ zu dokumentieren; in dem Szene-Club „Bag O’Nails“ begegnete sie Paul McCartney und fotografierte dann die Beatles auf einer Präsentation ihres Albums „Sgt. Pepper’s Lonely Hearts Club Band“. Paul und Linda verliebten sich. Am 12. März 1969 feierten sie ihre Hochzeit.

Linda verewigte ihre gesamte Welt auf Film – von den frühen Rock-Porträts über die letzten Jahre der Beatles bis zu den Tourneen mit den Wings und dem Großziehen von vier Kindern gemeinsam mit Paul. Diese Retrospektive – ausgewählt aus ihrem mehr als 200.000 Fotos umfassenden Archiv – entstand in enger Zusammenarbeit mit Paul McCartney und ihren Kindern. Das Resultat ist ein bewegendes persönliches Tagebuch und ein nachhaltiges Vermächtnis ihres Talents.



Linda McCartney „*Life in Photographs*“ | Taschen | 49,99 Euro

DUNJA M. PECHNER

## NOCH NICHT MAL ALLEINERZIEHEND

Ja, es gibt sie tatsächlich: Frauen, die keine Kinder wollen. Mit großem Humor erzählt Dunja M. Pechner in ihrem Debütroman „Noch nicht mal alleinerziehend“, wie es ist, als Kinderlose in einer Welt voller Eltern zu leben. Eine Momentaufnahme aus der Mitte der Gesellschaft, einem Phänomen unserer Zeit auf der Spur: Die erfolgreiche Imageberaterin Nora steht an einem Wendepunkt in ihrem Leben. Alle ihre Freunde gründen Familien. Nur Nora, die sich mit ihrem 25-jährigen Lover aus Argentinien und Unmengen Prosecco bei Laune hält ist „noch nicht mal alleinerziehend“. Eigentlich ist sie glücklich mit ihrem Lebenskonzept, wären da nicht all die Schwangeren und Mütter und Ex-Freunde, die an ihr zerren und Nora aus dem Takt bringen. Die ihr nicht zuhören, wenn sie von ihrem ersten Fallschirmsprung erzählt, sondern sie mit endlosen Kindergeschichten vollquatschen. Und die natürlich überhaupt nicht verstehen, warum man sich selber zum

Geburtstag eine kleine Botox-Auffrischung und Klamotten vom Edeldesigner schenkt. Während Nora den Luxus der Freiheit zelebriert, feiern ihre Freunde fast ausnahmslos das Projekt Familie. Mit großen Folgen – auch für Nora. Plötzlich richten sich Verabredungen nach dem Biorhythmus des Nachwuchses, Mädchenabende müssen Monate im Voraus geplant werden und die Redewendung „die Nächte durchmachen“ bekommt nun eine ganz andere Bedeutung ...

Dunja M. Pechner „*Noch nicht mal alleinerziehend*“ | Tag & Nacht  
14,99 Euro | Hörbuch 19,90 Euro







kannten New Yorker Off-Off-Truppe eröffnete, konnte niemand den Siegeszug der radikalen Entertainment-Minimalisten voraussehen: Der erste Teil ihres auf insgesamt zehn Folgen angelegten Epos' wurde vergangenes Jahr zum Berliner Theatertreffen eingeladen und beim Internationalen Sommerfestival gezeigt. In der zweiten Episode mit der Rosas-Tänzerin Fumiyo Ikeda und einem bunten New Yorker Ensemble inszeniert die Gruppe die Fortsetzung der Lebenserinnerungen einer 34-jährigen Durchschnittsamerikanerin.

Die Wiener Radikalperformer „God's Entertainment“ schaffen bis 5. Juni mit ihrer Arbeit „Hamburg International“ eine inszenierte Stadtrundfahrt. Die Performance-Künstlerin Ivana Müller kommt vom 3. bis 4. Juni mit einer neuen Produktion als deutsche Erstaufführung nach Ham-

burg. Die Lecture Performance „Aida Sauve Moi“ von Joana Hadjithomas & Khalil Joreige am 8. Juni thematisiert die Mittel, die der Kunst zur Verfügung stehen, um Realität darzustellen. Außerdem beim diesjährigen „Live Art Festival“ dabei: „Ligna“, „Text+Tanz“, „Sasa Asentic“, „Chicks on Speed“, „Chic Pascal Rambert“, „Plan B“, Annie Dorsen und Anne Juren, Richard Siegal, Eva Könnemann sowie zwei Produktionen von „Showcase Beat Le Mot“.

Alle Infos unter [www.kampnagel.de](http://www.kampnagel.de)



## WIE WIR UNS AUFFÜHREN

DRITTE FOLGE DES „LIVE ART FESTIVAL“ AUF KAMPNAGEL

Zum dritten Mal in Folge präsentieren internationale Künstler im Rahmen des „Live Art Festivals“ auf Kampnagel Arbeiten zum Thema „Herstellung des Realen“ – alles unter dem Titel „wie wir uns aufführen“. Zur Eröffnung des Festivals vom 1. bis 11. Juni zeigt die New Yorker Performance-Gruppe „Nature Theater Of Oklahoma“ bis zum 4. Juni die zweite Episode von „Life And Times“, das am Burgtheater Wien entwickelt wurde und auf Kampnagel in der überarbeiteten Tour-Version uraufgeführt wird. Als Amelie Deuffhard ihre Intendanz 2007 mit zwei Stücken der unbe-

## »POTATO FRITZ« & GUESTS

JEDER ZAHLT, SOVIEL ER KANN

Jahre haben „Potato Fritz“ mit ihrem sehr eigenen Soundmix aus CollegeRockNoisePop und einer Prise Post-Grunge nahezu alle kleinen, aber vor allem alle schönen Bühnen dieser Stadt bespielt. Nun spielt das Quartett auch auf Kampnagel. Neben bekanntem Material wird es nagelneue Stücke aus der im nächsten Jahr (zum 18. Geburtstag) erscheinenden neuen Platte geben. Wie oft und gern praktiziert, laden sich „Potato

Fritz“ Gäste für ihre Konzerte ein. So werden auch dieses Mal befreundete Musiker mitmischen.

Erstmals dabei: Tausendsassa Sascha Schäfke, malender Sänger und Schauspieler. Dem Testosteron-Overkill tritt das Rrrrrrrrrriot-Girl Trio „Misfired“ aus Hamburg entgegen, das an die besten Momente von Bands wie Babes in Toyland, L7 oder auch Bikini Kill erinnert. Abgerundet wird der Abend an den Plattentellern von „Abidjaninski und Wuchtbrumme“ mit ihrem eigenwilligen Programm aus „allem, was bockt“: von Post-Rock bis Post-Colonial-House. Potato Fritz existieren seit 1994. Ihren Namen entlehnten sie dem gleichnamigen Western, in dem Paul Breitner eine Nebenrolle spielt, weil ein enger Freund der Musiker mit seiner dunklen Lockenpracht an das Outfit des Profikickers erinnerte. 2005 erschien der erste Longplayer der vier Elbstädter.



POTATO FRITZ  
Fr., 17. Juni, 21 Uhr  
Karten: „pay as much as you can“





Foto: Joachim Hiltmann

## EIN SOMMMERMÄRCHEN

**PINOCCHIO: EIN MUSICAL VON CHRSTIAN BERG**

Wenn das kein Sommermärchen ist: Pinocchio, das gefeierte Familienmusical von Christian Berg mit der Musik von Konstantin Wecker, gastiert den Sommer über im Winterhuder Fährhaus. Über hundert Jahre alt ist Carlo Collodis Geschichte von Pinocchio, jener kleinen langnasigen Holzpuppe, die plötzlich zum Leben erwacht und jede Menge Abenteuer bestehen muss. Christian Berg, der bundesweit bekannte Kindertheaterspezialist, hat gemeinsam mit dem renommierten Liedermacher Konstantin Wecker,

die berühmte Geschichte neu aufgelegt und mit Musik versehen. Dabei ist auch das Publikum kräftig gefragt. Für kleine und große Leute ab 4 Jahre.

**PINOCCHIO**

ab Juni im Winterhuder Fährhaus  
Termine unter [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

## THEATER- SCHLACHTEN!

**KAI MAGNUS STING**

In seinem neuen Programm „Theaterschlachten“ erhebt Kai Magnus Sting das wortgewaltige Schwert gegen unsere Tagträume, Delirien und die bittere Wahrheit. Da steht er nun, der große Wüterich des Kabarets, mitten auf der Bühne des Lebens: Bis wann ist Aufführung, und wann kommt die Zugabe? Und wie viele hat man zu geben?! Wann wird das Stück abgesetzt? Oder gibt's Verlängerung? Das Theater unseres Daseins: in aller Dramatik, Komik, Wahnwitzigkeit und Skurrilität. In allen möglichen und unmöglichen Variationen, Inszenierungen und Deutungen. Dazu wird Kai Magnus Sting scharf schießen und genussvoll schlachten.



**THEATERSCHLACHTEN**  
Sonntag, 19. Juni, 20 Uhr  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
[www.almahoppe.de](http://www.almahoppe.de)

## KOSMETIKVERTRETER AUF ABWEGEN

**KUNDENDIENST: EINE KOMÖDIE VON CURTH FLATOW**

Das Winterhuder Fährhaus schickt ab 3. Juni Heinz Rennhack als Kosmetikvertreter in einen ganz besonderen „Kundendienst“. Gemeinsam mit Claudia Wenzel und Gisbert-Peter Terhorst wird er zeigen, dass ein außergewöhnlicher Service bei den Damen zwar Anhängerinnen findet, die Koordination diverser Liebschaften aber nicht ganz einfach ist. Als Gilbert Dumont spielt Rennhack einen liebenden Ehemann. Und das, obwohl seine anspruchsvolle Gattin mit Hang zu einem ausschweifenden Lebensstil ihn ganz schön fordert. Eben diese Zwickmühle ist die Wurzel allen Übels: auf Anraten seines Chefs, der sich eine Gewinnmaximierung erhofft und Gilbert mehr Gehalt verspricht, bietet der Kosmetikvertreter im Außendienst seinen Kundinnen einen besonderen Service. Er führt die Damen zum Essen aus, geht mit ihnen

Tanzen und verwöhnt sie nach Strich und Faden, genau wie seine Ehefrau Denise. Schon bald stellt sich die erwünschte Umsatzsteigerung ein, was für beste Laune bei Chef und Gattin sorgt. Doch die kauffreudigen Kundinnen wollen bald mehr als ein nettes Candlelight-Dinner und planen die gemeinsame Zukunft. Leider stößt Gilbert mit Zweit- und Dritthochzeit an rechtliche Grenzen und wandert in den Knast. Dort trifft er zwar auf faszinierte Zuhörer für seine Geschichte, aber auch die diversen Damen haben Wind von der Existenz ihrer Konkurrentinnen bekommen....

**KUNDENDIENST**  
Premiere am 3. Juni  
bis 17. Juli täglich außer montags  
Winterhuder Fährhaus



Foto: Oliver Fantitsch





WIEBKE MARTENS



# ALTE PRAXIS, NEUER CHARME

## UNSERER WOHNKOSMETIK ÜBER DIE SCHULTER GEBLICKT

*Für ein Wohgefühl in den eigenen vier Wänden ist kein großes Budget notwendig. Auch mit wenig Mitteln lässt sich Erstaunliches schaffen. Und das nicht nur zu Hause, sondern auch in Läden, Praxen, Büros.... Wir haben unserer Wohnkosmetikerin über die Schulter geschaut.*



Emma Wolf ist glücklich: „Es ist soo schön geworden bei mir“, sagt sie und zeigt in die Runde. Helle Räume, helle Möbel, naturfarbener Filz an Wänden und auf dem Boden – ihre Praxis für Energie und Wellness in der Schinkelstraße hat eine ordentliche Erfrischungskur hinter sich. Wo noch vor wenigen Wochen Möbel, Farben und Teppiche zusammengewürfelt kein einheitliches Bild ergaben, ist heute Wohfühlen angesagt. „Die Mädels hatten angeboten, das zu übernehmen“, erzählt sie. „Aber man weiß ja, wie das mit solchen Angeboten immer läuft. Meistens wird nichts draus.“

Die Mädels, das sind Wohnkosmetike-

rin Constanze Köpp und Wiebke Martens von der Ordnungsschmiede. Für die beiden war das Angebot kein leeres Versprechen. Aus Wohnkosmetik und Ordnungsschmiede schufen sie das Projekt „Ladenkosmetik“ und machten sich an die Arbeit. Ohne großes Budget. „Ich hatte ihnen 200 Euro für so ein bisschen Schnick-Schnack zur Verfügung gestellt“, sagt die Heilerin. An einem Wochenende im Mai überließ sie den Expertinnen das Terrain und verzog sich in den Kurzurlaub.

„Wir wollten mit Vorhandenem zaubern“, sagt Constanze Köpp, die auch in der Wohnkosmetik auf dieses Motto setzt. Gemeinsam mit Wiebke Martens und Malerin



CONSTANZE KÖPP





NACHHER



VORHER

Inge Querfurt von 11enzauber leistete sie ganze Arbeit: „Wir haben nur 100 Euro für Farbe, Filz und Kleinkram eingesetzt und damit ein komplett frisches Ambiente geschaffen“, so Constanze Köpp. Möbel wurden ein wenig verschoben und umgestellt, alte Teppiche entsorgt, statt kalter Pastellfarbe an der Wand wärmen Filzplatten jetzt den Raum und im Massagezimmer setzt das goldene Logo an der Wand dem Ganzen noch die Krone auf. „Ich bin ganz stolz auf die Praxis, so kann es jetzt erstmal bleiben“, sagt Emma Wolf.

[www.wohkosmetik.de](http://www.wohkosmetik.de)  
[www.11enzauber.de](http://www.11enzauber.de)  
[www.die-ordnungsschmiede.de](http://www.die-ordnungsschmiede.de)

### Kleine Kosmetik gefällig?

Sie wollen auch ein frisches Gesicht für Ihren Laden? Ladenkosmetik hilft!

**Wir verlosen eine Geschäfts-Erfrischungskur im Wert von 395 Euro!**

Bewerbungen an [ladenkosmetik@witc-verlag.de](mailto:ladenkosmetik@witc-verlag.de)



EMMA WOLF



VORHER



NACHHER





Foto: Renault

# DURCHZUGSSTARK

CABRIOFEELING IST, WENN FRAU DEN LUFTWIDERSTAND NICHT NUR AN DER TANKRECHNUNG SPÜRT

*Da sitzen wir an den ersten warmen Tages des Jahres in unseren vollklimatisierten Blechdosen. Wer wünscht sich jetzt nicht ein Cabriolet, das über alle Annehmlichkeiten verfügt, übersichtlich, sparsam im Unterhalt und voll wintertauglich ist? Ja, auch in Hamburg gibt es Tage, die sind so heiß, dass das Dach geschlossen bleibt und der kühle Luftstrahl der Klimaanlage Linderung verschafft. Aber bei Bedarf das Dach öffnen, sei es auf Knopfdruck oder durch zwei einfache Handgriffe, das wär 's doch, oder?*



*Christoph Coudry*

Zwischen 14 und 25 Grad liegt die Komfort-Zone für meine ganz persönlichen Hamburg Open. Dann lasse ich mein Saab-Cabriolet Frischluft schnuppern. An sonnigen Tagen meiden nicht nur Kenner die Autobahn: Der Weg über die Landstraße ist das Ziel. Vogelgesang und der Duft von frisch gemähtem Gras oder in der Sonne duftendem Raps rundet das Gefühl für die vorbeiziehende Landschaft ab. Gasthöfe oder landschaftliche reizvolle Plätze laden zu einer Brotzeit oder einem Picknick ein. Norddeutschland ist im offenen Wagen auf Nebenstrecken einfach wunderschön. Und für ein solches Fahrzeug muss man noch nicht einmal ein Vermögen hinblättern wie unsere drei im doppelten Sinne durchzugsstarken Kandidaten beweisen.

## FRISCHER WIND VON RENAULT

Der Renault Wind ist vom Konzept her der innovativste Vertreter der Oben-Ohne-Spaß-Klasse. Die Schokoladenseite ist das markante Heck. Anders als bei anderen Cabriolets verkleinert das Dach, das aus nur einem nach 12 Sekunden verschwindendem, schwenkbaren Teil besteht, in geöffnetem Zustand den Kofferraum (270 Liter)

nicht. Dafür ist der Wind kein Vollcabrio, sondern eher ein Targa. Der Durchzug im Inneren ist bei hochgefahrenen Seitenscheiben frisurschonend. Renault titulierte den offenen Zwerg, der nur wenig größer als ein Twingo ist, als Coupé-Roadster, was durch die sportlichen Sitze, die gelungene Federung und die gute Rückmeldung gebende Lenkung eindrucksvoll unterstrichen wird. Nur das viele, nicht übermäßig hochwertig wirkende Plastik der Möblierung strört. Bei der Motorisierung muss es nicht der 1,6 Liter mit 133 PS sein, denn der 1,2 Liter-Turbo-Benziner mit 74 kW / 100 PS macht den Job besser, das Wägelchen ausreichend flott und sparsam (Werksangabe 6,3 Liter / 100 km). Wäre die Schaltung noch ein bißchen präziser wäre man fast im Cabrio-Himmel. Der Wind wird die Herzen der Damenwelt im Sturm erobern. Ab 16.900 Euro.

**Lüdemann & Sens, [www.lzautomobile.de](http://www.lzautomobile.de),  
Norderstedt, Fon 040.528 864 0 und Ahrensburg, Fon 041 02.47 42 0.**

## KLAPPT SUPER – DER PEUGEOT 207 CC

Eine zweite französische Interpretation der Offenheit ist der Peugeot 207 CC. Zwar

muss man doppelt so lange warten, bis einem nach dem Öffnen des zweiteiligen Klappdachs der Himmel auf den Kopf fallen kann (22 Sekunden) und der Kofferraum verkleinert sich während der Prozedur von 370 auf spartanische 145 Liter, aber dafür sind die Platzverhältnisse luxuriöser als im Wind. Die beiden hinteren Sitze eignen sich trotzdem zur Beförderung von Personen nur bedingt. Dass der Kleine dabei das meistverkaufte Cabrio Deutschlands ist, zeigt welche Reife das Fahrzeug inzwischen gewonnen hat. Kein Hersteller hat derart viel Erfahrung mit dieser Cabrio-Bauweise. Die Reife erkennt man auch gleich beim Einsteigen an dem hochwertigen Materialmix im Innenraum. Der CC ist ein mehr ein Cruiser als ein ausgeprägter Sportler, obwohl er präzise lenkt und flott federt. Zu empfehlen ist der 1,6 Liter-Einstiegsmotor mit 88 kW / 120 PS – mehr Motor braucht kein Mensch, dafür liegt der Verbrauch mit 6,4 Litern kombiniert angenehm niedrig. Gutes Gefühl und in dieser Fahrzeugklasse unüblich: Die beiden Überrollbügel fahren im Fall der Fälle um 20 Zentimeter aus und stören in Ruheposition nicht die Linie des Fahrzeugs. Als Einstiegsmodell Urban Move ab 17.990 Euro.

**Peugeot Hanse, [www.peugeot-hanse.de](http://www.peugeot-hanse.de),  
Wandsbek, Fon 040.694 2000, Altona,**



Foto: Peugeot



Fon 040.8996570 und Automeile Niederfeld, Fon 040.41 6220.

## DER EWIGE JÜNGLING – MAZDA MX-5

Wer behauptet, man benötige sechs oder acht Zylinder für echte Lust am Sportwagen, der irrt. Der MX-5 kann es seit 20 Jahren auch mit nur vier Töpfen, denn er ist mehr als ein Cabrio. Sonst ist eigentlich alles recht normal an diesem Fahrzeug, nur das, was dabei herauskommt, ist keineswegs gewöhnlich. Die Proportionen sind perfekt, alles wirkt ausgeglichen und zeitlos – der MX-5 ist längst ein Klassiker.

Die 1,8 Liter-MRZ Basis-Motorisierung ist ein kernig-sportlicher Treibsatz, der gut am Gas hängt. Seine 93 kW / 126 PS treiben den Wagen wie nichts vor sich her. Die Materialien innen sind alle hochwertig, das Design japanisch-perfekt. Ablagen sind im Vergleich zum heutigen Standard Mangelware und auch der Kofferraum (150 Liter) ist winzig, wengleich nun eine Getränkebox hineinpasst. Dafür ist der Ausblick hinter dem Lenkrad über die Motorhaube einmalig, wobei besonders die markante Hutze in der Mitte ins Auge fällt. Lenkung, Gangschaltung, Fahrwerk, Antrieb hinten – genau so fühlt sich knackiger Sport-Spaß im Freien

an. Und während die Fahrer des Wind oder 207 CC das staunende Publikum mit surrenden Motoren unterhalten, um ihr Fahrzeug zu enthaupten, bin ich mit dem MX-5 oben ohne längst über alle Berge: Einfach den mittig angebrachten Verschluss lösen, das Dach mit einem Ruck nach hinten kippen - das war´s - von null auf offen in unter fünf Sekunden. Ab 22.290 Euro.

**Voigtländer & Meyer, www.autohaus-vm.de, Barmbek, Fon 040.6970720**



Foto: Mazda

# CHIC UND SELBSTBEWUSST

## WORKSHOP DER HAMBURGER WERKSTATT FÜR EIN SICHERES AUFTRETEN

**S**tolz halten sie ihre Bilder in die Kamera. Die sechs Frauen der Hamburger Werkstatt zeigen gern, was sie in den vergangenen Wochen aus sich gemacht haben. Im Kurs „Chic sein“ haben sie gelernt, wie sie am einfachsten ihre Schokoladenseite zeigen. „Wir wollen das Selbstbewusstsein der Frauen damit fördern“, sagt Integrationsberaterin Gesa Schulz (Foto 3. von links). Seit einigen Jahren schon begleitet die Hamburger Werkstatt Menschen mit Behinderungen auf ihrem Weg aus der Werkstatt in die Betriebe. Schulungen, Qualifizierungsmaßnahmen, Praktika – das alles gehört schon lange zur Tagesordnung. Doch Gesa Schulz und Heike Süreth (Foto rechts) wissen, dass Können allein noch nicht überzeugt. „Man muss sich auch in seiner Haut wohlfühlen. Das Aussehen und Auftreten öffnet Türen, und das wollen wir hier vermitteln“, sagen die beiden.

Selbstbewusstsein strahlen Susanne Weinhold, Heike Hinze, Nicole Winkler, Ines Gieche, Tanja Schmidt, Angela Jaworski und Rosi Singh bereits aus. Bei der „Diplom“-Übergabe in einem Winterhuder

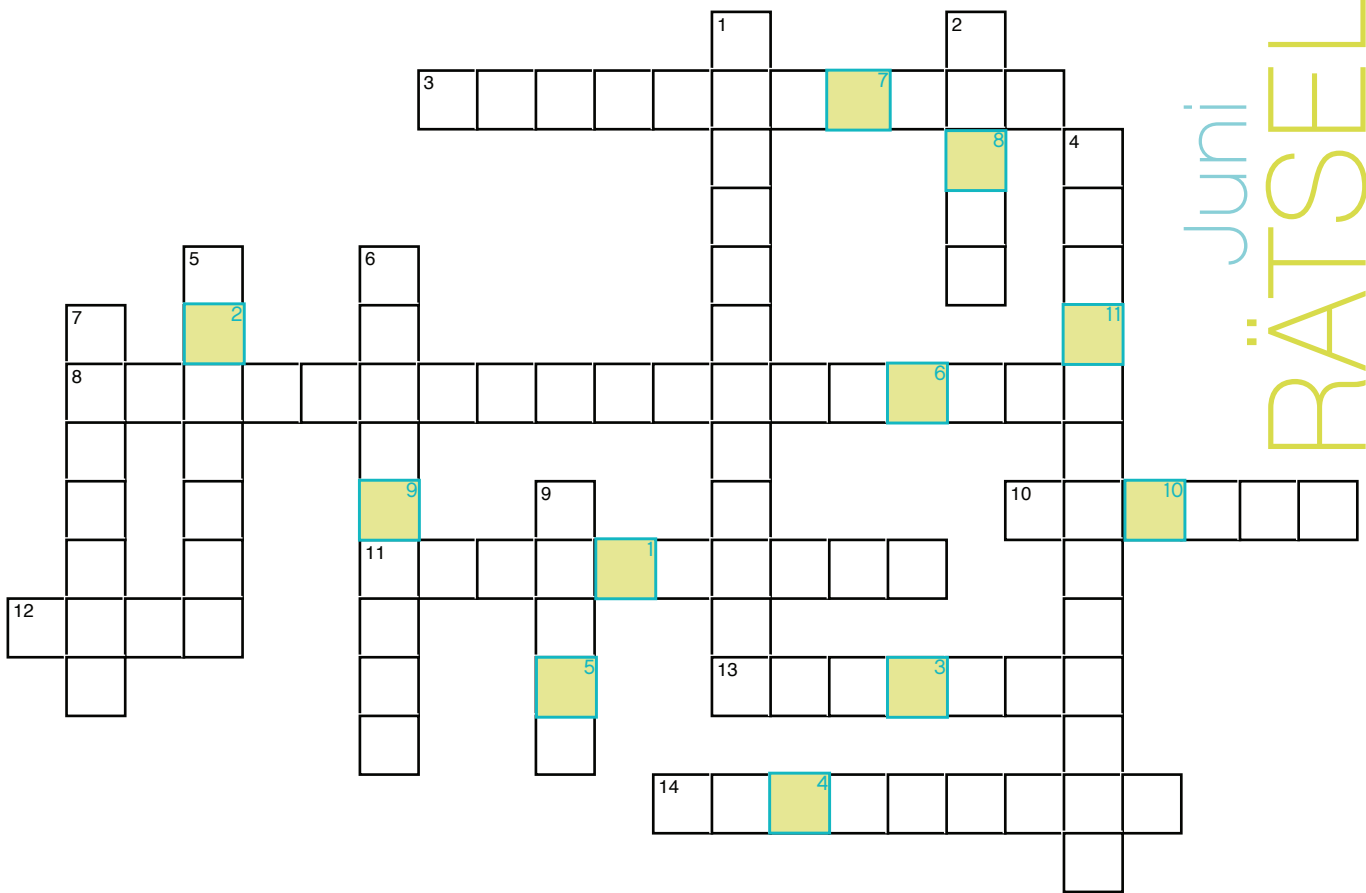
Café erhalten sie ihre Vorher-Nachher-Fotos und zeigen sie ohne Scheu in die Runde – selbst den anderen Gästen, die die Entwicklung mit Beifall belohnen. Wie sie sich im nächsten Vorstellungsgespräch präsentieren können, haben die Frauen gelernt. Um auch noch vielen anderen diese Chance zu bieten, ist die Hamburger Werkstatt auf Unterstützung angewiesen. „Wir freu-

en uns über Geld- und Sachspenden, aber auch über wissenschaftliche Begleitung durch Referenten“, so Gesa Schulz.

**Spendenkonto  
Hamburger Werkstatt GmbH  
Bank HSH Nordbank AG  
BLZ 210 500 00  
Konto 370 593 000  
Stichwort „Chic sein“**







# June RÄTSEL



### Waagrecht

3. Kletterpark unter Bäumen
8. Jutta von Perfalls Bilder
10. Eine unserer Leserinnen macht bald Urlaub in...
11. Shooting-Location
12. Welcher Vogel kennt sich auch mit Fliesen aus?
13. Pacific White Shrimp
14. Holzpuppe mit langer Nase

### Senkrecht

1. spirituelle Medizin
2. Sommer-Outfit
4. Dem Geschäft die Nase pudern
5. Schuh mit schmaler Öffnung an der Spitze
6. Was feiert das Gartencenter Gerbitz am ersten Juni-Wochenende?
7. Schuh mit hoher Sohle unter dem Vorderfuß
9. Sexologin Ann-Marlene Henning arbeitet auch als...

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

ZU GEWINNEN GIBT ES EIN FRÜHSTÜCK FÜR 2 PERSONEN IM CAFÉ HÜFTGOLD (WINTERHUDER WEG 142).

Senden Sie das Lösungswort bis 30. Juni per E-Mail an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de)

Lösungswort vom letzten Mal: Osterlamm (Dank Buchstabendreher: Ostelammr:)  
Eine Hans-Albers-Torte von unserem Kooperationspartner Kuchenklatsch wird geliefert an: Anne Wulff, 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,  
Claudia Jarck, Constanze Köpp, Katja  
Schormann, Julia Pust, Dietmar Wagner

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

[info@witc-verlag.de](mailto:info@witc-verlag.de) | [www.witc-verlag.de](http://www.witc-verlag.de)

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

Art Director:  
Dirk Levy, [levymedia.de](http://levymedia.de)

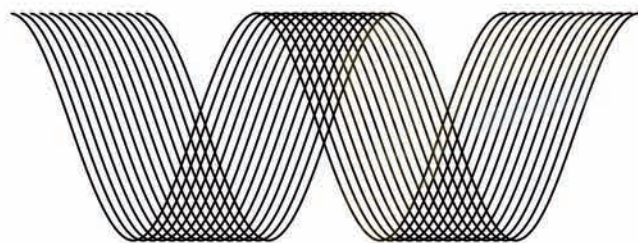
Druck:  
Sachsendruck Plauen GmbH

Verteilung:  
Eye Catcher, Hamburg



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





**wlh.fm**<sup>®</sup>  
we-love-house.fm

# Kurhotel



**SAMSTAG 18. JUNI. 2011**

**WE-LOVE-HOUSE.FM @ KURHOTEL ST. PAULI**

Ein Ort mit bunter St. Pauli Geschichte direkt auf der Großen Freiheit

**HOLGEE** WLH.FM // ROARING CUBES

**FLOKATIÉR** WLH.FM // ROARING CUBES

**ELIAS MAY** CUE PLAY

**EMPARÉ** RUHR IN LOVE // HEAD OF MUSIC

..... Mehr Infos unter .....  
**WE-LOVE-HOUSE.FM**  
THE WEB RADIO STATION



# sapph<sup>®</sup>

S A P P H . D E

**YES  
I AM  
READY  
FOR  
SUMMER**

**STEPHANIE  
MODEL FOR SAPPH**



photo: torbenraun.com | art concept: rooduijn creatie