

oktober 2011

woman

HAMBURG in the city

shopping
das
will
ich auch!

Exklusive Tipps für mehr Life-Balance

**SO SCHMIEDEN
SIE IHR GLÜCK**

Erholung inklusive: Eckernförde

Shoppingtour aus Meer

AYURVEDA LESERREISE

MIT DER WOMANINTHECITY NACH INDIEN

DER LETZTE ABSCHIED

ALLES ZIEH'N!

ENERGY HAMBURG UND **IKEA HAMBURG** GRÜNDEN DIE NEUE **ENERGY WG.**
VOTET JETZT FÜR **EUREN FAVORITEN** UND **GEWINNT** MIT ETWAS GLÜCK
EINEN **200 EURO SHOPPING-GUTSCHEIN** VON **IKEA HAMBURG.**

JETZT VOTEN AUF ENERGY.DE/HAMBURG

POWERED BY:



DER TOD KOMMT AUCH BEI SONNENSCHNEIN

Es war ein schöner Sonntag – und der schlimmste im Leben von Andrea Riek. Nach einem Unfall starb ihre kleine Tochter. Sie wurde nur fünf Jahre alt. Und Andrea Riek fast verrückt. Der Verein Verwaiste Eltern e.V. half ihr damals durch die langen Monate der Trauer. Heute hilft sie Menschen, die einen Verlust verkraften müssen. Als Trauerbegleiterin und Trauerrednerin macht sie Hinterbliebenen den letzten Abschied ein kleines bisschen leichter. Ab Seite 24 gibt sie uns einen Einblick in ihre außergewöhnliche Arbeit.

Zwar ist eigentlich der November mit seinen stillen Gedenktagen der „offizielle“ Trauermonat. Doch da sich der Tod nicht an Zeiten hält und Beerdigungen nicht nur im Regen stattfinden, widmen wir ihm schon in dieser Ausgabe ein bisschen Platz. Dass Menschen auch bei Sonnenschein sterben, weiß auch unser Gast-Autor Andreas Daebeler. Als bei uns im Frühjahr die Sonne vom Himmel knallte und sich das Leben für viele leicht und locker anfühlte, verbrachte er die schönen Frühsommertage am Sterbebett seines besten Freundes, mit dem er 20 Jahre viele Leidenschaften teilte. In diesem Jahr aber gab es nur noch Leiden, das nach zehn Wochen endlich ein Ende fand. Dieser unvergesslichen und innigen Freundschaft widmet er unsere „Platte für die Insel“ (Seite 27) – sein Stückchen Trauerarbeit. Musik, die unter die Haut geht. Worte, die noch tiefer gehen.

Dass der Tod aber manchmal auch etwas mit Erotik zu tun

hat, zeigt eine kleine Hamburger Literatur-Reisefirma. Sie bietet auf dem Ohlsdorfer Friedhof erotische Führungen an. Was sich dahinter verbirgt, lesen Sie auf den Seiten 22-23.

Wir möchten Sie auch führen: auf einen kleinen Herbsturlaub an der Ostsee. Auf den Seiten 47 - 51 entführen wir Sie in das romantische Ostseebad Eckernförde. Wer weiter weg möchte, sollte sich einmal näher unsere exklusive Ayurveda-Leserreise nach Indien anschauen (Seite 46). Was gibt es sonst noch? Jede Menge Kultur zum Beispiel, inklusive Verlosung (ab Seite 37). Hilfreich auch: unser Glücks-Coaching – auf Seite 36 lesen Sie, wie Sie mit wenigen Schriften wieder mehr Balance in Ihr Leben bekommen. Wie die Inhaber der Geschäfte in Gertigstraße und Mühlenkamp nach dem großen Sommerregen wieder Balance in ihren Geschäftsalltag bekommen, erzählen sie auf den Seiten 8-9. Balance und Ausgeglichenheit beugt übrigens auch dem großen Weihnachtsstress vor. Unsere Mitarbeiterin Constanze Köpp nimmt Ihnen ein bisschen Arbeit ab und präsentiert schon einmal ein paar ausgefallene Präsente (Seite 6-7).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Flora Luge



Die Druckerei gleich um's Eck

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

Timm Specht
Druck & Produktion GmbH

Grindelberg 13 - 17
20144 Hamburg



Besuchen Sie uns auch hier:
www.timmspecht.de



Foto: Ingo Pertramer



»VIELLEICHT IST DER GRUND FÜR MEINE SOLOPLATTE DIE ERKENNTNIS, DASS THEES UHLMANN VON TOMTE MAL RUHEN MUSSTE«

kultur

Thees Uhlmann

43 »Ich bin kein urbaner Mensch«



womaninthecity Oktober

titel

Nach dem großen Regen

8 Geschäftsleute aus Mühlenkamp und Gertigstraße halten zusammen

fashion

Mode

12 Stilsicher durch den Herbst

Extravaganz & Understatement

22 Alltagstaugliche Designermode

schwerpunkt

Der letzte Abschied

10 Verlässliche Begleitung im Trauerfall

reise

Ayurveda-Tage in Indien:

46 Exklusiv für womaninthecity-Leser

Ausflug ans Meer

47 Hamburger zieht's nach Eckernförde

porträt

Sunnyboy mit dunklen Seiten

44 Hafenkante-Star Matthias Schloo



food

Burger für Alle

33 Schlemmerparty zu gewinnen

Lieferservice mit Stil

33 Unterwegs mit dem Driving Butler



Titel:

womaninthecity

Model:

Linn Abel

Hair & Make-Up:

martinaburkhardt2604@googlemail.com

Foto: Gunnar Meyer



- standards** 03 Editorial
- 32 Horoskop
- 52 Kolumne
- 54 Impressum



kultur

- Dieter Meier**
- 43 Works 1969-2011 and the Yello Years

vorschau November

Neue Serie: Hamburgs Kulturmacherinnen
Im November: Kampnagel-Intendantin Amelie Deuffhardt

Traut Euch!
Alles für den schönsten Tag

Jetzt wird's weihnachtlich
Geschenke-Tipps vom womaninthecity-Team

Das Gartencenter

**BIS ZU
60%
RABATT**

LETZTE CHANCE: ALLES SOLL RAUS!

Bei uns finden Sie alles, was Sie brauchen, um sich in Ihrem Garten und Zuhause rundum wohl zu fühlen! **Wir haben alles reduziert!**

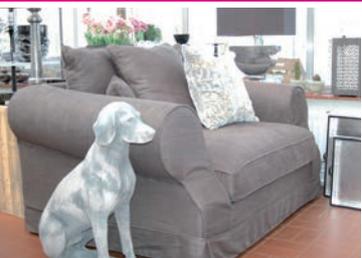
Sie finden uns direkt an der B 75 zwischen Rahlstedt und Ahrensburg.



Großer Lagerverkauf!

**PFLANZEN & GEHÖLZE
20 - 60 % REDUZIERT!**

20-40% reduziert! FINK • ENGELS • PTMD • THOMAS ALBRECHT • IN & OUT • WOHNMANUFACTUR • KAHEKU • DAFF uvm.



Gartencenter Gerbitz
Meiendorfer Straße 220
22145 Hamburg

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

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 9.30-18.30 Uhr,
Sa. 10 -16 Uhr (im Okt. bis 18 Uhr)

Echt Porno: Handtuchhalter aus geflochtenem Leder. Gibt es auch als gesamte Badserie: mit Haltern für Klorollen, Zahnputzbecher und vielem mehr.

Badserie von House Design (www.house-design.it) schwarz, 119 Euro | weiß, 142 Euro zu beziehen über Claudia-Anna Sourell, www.trend-studio.de sourell@trend-studio.de



wconnis shoppingtour

Wohnkosmetikerin und womaninthecity-Mitarbeiterin
Conni Köpp hat für Sie die schönsten Shoppingtipps zusammengestellt!



Bin unsicher, was mehr Appetit macht. Rezept hier und da oder der leckerere Koch! Der Kalabrese Pino Persico gehört eines der bekanntesten Restaurants auf Mallorca. Hier erzählt er eine herrliche Bildgeschichte im Stil von „Der Pate“ und präsentiert ganz nebenbei 57 leckerste Rezepte.

**Pino Persico, Das Kochbuch
288 Seiten, 39,90 Euro
www.collection-rolf-heyne.de**

GoFit, die Gesundheitsinnovation aus der Schweiz. Die Naturheilmatte verspricht schnellen Erfolg bei sehr vielen Krankheiten wie z.B bei Rückenproblemen, RLS, Polyneuropathie, Athrose oder Migräne



**gofit Gesundheitsmatte, 149 Euro
www.gofit-gesundheit.com**

Wer die Wahl hat, hat die Qual – im Eppendorfer Hexenladen. Ich entschied mich für die Tagesthemensteine. Magie geht doch immer! Die uralte Tradition einen besonderen Stein zu tragen, um seine Kräfte für sich zu nutzen, hat bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. In diesem Set befinden sich sieben verschiedene Steine – Jeder mit seiner ganz speziellen Kraft.

**Helfende Steine, 19,95 Euro
Hexenladen-Hamburg
Practical Magic
Goernestraße 9 | 20249 Hamburg
www.Hexenladen-Hamburg.de**





Das kleine Schwarze. Übersichtlich & platzsparend. Endlich gibt es alle kleinen Schätze auf einen Blick. Designed by Matt Carr.

Little Black Dress | 30 Euro
www.umbra.com

shopping
das
will
ich auch!



Wir geben Frau Doktor Saures...

Zitronenpresse Merkel
12,95 Euro
www.alberne-sachen.de

Sekt. Flavour.
Glamour.

GLITTER & GOLD. Das ist Sekt, Flavour und jede Menge Glamour! Der stylische Sektmix begeistert mit einer erfrischenden Note Holundergeschmack – verpackt in eine glamouröse, schneeweiß lackierte 0,25-l-Aluminiumflasche. Und mit angesagtem Cranberry-Geschmack in der schwarzen Variante. 250 ml und 5,5 % Vol. Alc., mit denen man sich sehen lassen kann!

Glitter & Gold | www.in-spirit.de
ab 1,95 Euro bei
www.szenedrinks.com



MODE
trifft EVENTS

NORTEX
...zieht den Norden an!

6.10.2011

Langer Donnerstag -

Einkaufen bis 21 Uhr!

Willkommen zu unserem
**GENIESSERABEND
mit Trüffelseminar**

Ihr Programm ab 17 Uhr:

Herr **Klaus-Wilhelm Gérard**, bekanntester Trüffelexperte seiner Branche verrät Ihnen Wissenswertes über den „schwarzen Diamanten“.

Anmeldungen zum Trüffelseminar

nimmt unsere Kundeninformation unter Tel. 04321/8700211 entgegen.

Herr **Thomas Hildebrandt**, Brot & Spiele Catering, Neumünster kocht für Sie Trüffelspezialitäten, z.B.

Rückensteak mit Trüffelkruste auf Kartoffelselleriestampf **4,95 €**

Zanderfilet mit Trüffel-Lauchsauce, dazu Sesamkartoffeln **4,95 €**

**Um 21 Uhr
Große Verlosung**

unter allen anwesenden Kunden, die ab 17 Uhr bei uns eingekauft haben, z.B.

3 Nortex-Warengutscheine
(1 x 250 € / 1 x 150 € / 1 x 100 €)

Ein Kochkurs für 2 Personen in Hildebrandts Kochschule Neumünster, Wert 180 € und weitere wertige Preise.

Nortex Mode-Center

Grüner Weg • 24539 Neumünster
Telefon 04321 / 87 00-0
www.nortex.de



Der Wein duftet wieder gut: Im Geschäft „weinlust“ liefen die Toiletten über. 250 Weinflaschen musste Inhaber Wolfgang Kaufholz vernichten.

DER MONTAG, ALS DER REGEN KAM

GESCHÄFTSLEUTE ERHOLEN SICH NACH DEM HOCHWASSER NUR LANGSAM

Vier Existenzen. Vier Schicksale. Wali Wager von der „Maßschneiderei“, Salim Lemouchi von „Perle Scarpe“, Wolfgang Kaufholz von „weinlust“ und Regine Klaufß von „Regines Shape“ haben im Mühlenkamp und in der Gertigstraße ihre Geschäfte. Ihre Läden sind ihre Brötchengeber. Manch einer hatte alles auf eine Karte gesetzt, um eröffnen zu können. Wie Wali Wager. Mit einer Schneiderei erfüllte er sich einen Traum. Noch nicht lange führte er sein Geschäft, investierte 30 000 Euro. Und dann so etwas. „Ich bin total fertig. Ich kann nicht arbeiten und verdiene deshalb kein Geld. Und hier passiert einfach nichts“, bedauert er. Eine Versicherung? Fehlanzeige. Wolfgang Kaufholz erging es ähnlich. „Ich war zu dieser Zeit gar nicht im Laden. Nachbarn riefen mich an und ich wollte das erst

Auf den ersten Blick wirkte es wie ein kleines Abenteuer: Autos standen bis zu den Türen im Wasser, die Menschen liefen barfuß durch die Straße und Radfahrer sorgten für springbrunnenartige Wasserfontänen. An einem Montag Anfang Juni holte ein Gewitter in Hamburg die Geschäftsleute mit aller Gewalt aus dem Wochenende. 60 Liter Wasser pro Quadratmeter schossen vom Himmel. Für den Mühlenkamp und seine Kanalisation zu viel. Für die Besitzer der umliegenden Geschäfte eine Katastrophe.

nicht glauben“, erinnert sich Kaufholz. Sein Schicksal: Bei ihm kam das Wasser nicht durch die Tür, sondern durch die Toilette, da dort ein Rückstauventil fehlte. „Alles war voller Fäkalwasser. Vor allem im Kriechkeller, wo unsere teuren Weine lagern. 300 Kartons mussten wir umpacken, 250 Flaschen entsorgen, weil sie einen Korken hatten. Ein Schaden von rund 4000 Euro“, sagt er.

Regine Klaufß hatte als Frisörin am besagten Montag frei und erhielt nach und nach Anrufe von fremden Menschen. „Zunächst hatte ich das überhaupt nicht ernst genommen. Aber nach dem fünften Anrufer bin ich hingefahren“, sagt Klaufß. Sechs Stunden schöpfte sie das Wasser aus ihrem Laden. Neben den Wasserschäden traf es die Inhaberin bei ihren Doku-

menten. „Alles, was unten gelagert wurde, war hin. Ordner, Computer und so weiter. Das alles zu rekonstruieren, ist mir nur in Teilen möglich. Und dann erst diese Behördengänge“, schimpft Klaufß. Eine Versicherung? Auch hier Fehlanzeige. Am glimpflichsten getroffen hatte es Salim Lemouchi. Er hatte eine Versicherung und die zahlte

den Schaden. Zwei Wochen machte er seinen Schuhladen im Mühlenkamp dicht, um ihn wieder auf Vordermann zu bringen. „Die Hausbesitzerin hat sich um alles gekümmert. Aber bei uns waren 40 Paar Schuhe hinüber. Das sind auch immerhin mehr als 3000 Euro“, sagt er. Ihm liegt neben seinem eigenen Schaden noch mehr die Kanalisation der Straße am Herzen. „Wir Geschäftsleute wollen einen Verein gründen und uns dafür einsetzen, dass die Kanalisation erneu-

EINSATZ FÜR EINE NEUE KANALISATION

erhalten. „Alles, was unten gelagert wurde, war hin. Ordner, Computer und so weiter. Das alles zu rekonstruieren, ist mir nur in Teilen möglich. Und dann erst diese Behördengänge“, schimpft Klaufß. Eine Versicherung? Auch hier Fehlanzeige. Am glimpflichsten getroffen hatte es Salim Lemouchi. Er hatte eine Versicherung und die zahlte den Schaden. Zwei Wochen machte er seinen Schuhladen im Mühlenkamp dicht, um ihn wieder auf Vordermann zu bringen. „Die Hausbesitzerin hat sich um alles gekümmert. Aber bei uns waren 40 Paar Schuhe hinüber. Das sind auch immerhin mehr als 3000 Euro“, sagt er. Ihm liegt neben seinem eigenen Schaden noch mehr die Kanalisation der Straße am Herzen. „Wir Geschäftsleute wollen einen Verein gründen und uns dafür einsetzen, dass die Kanalisation erneu-



Foto via youtube.com

ert wird, denn die ist viel zu alt“, erklärt Lemouchi. Um solche „wohltätigen“ Dinge kann sich Wali Wager noch nicht kümmern. Er fuhr wochenlang Tag für Tag in seinen Laden und entleerte mindestens 15 Liter Wasser, die von den vier Trocknermaschinen stammen. „Manchmal passiert hier tagelang gar nichts. Keine Handwerker in Sicht. Und die verantwortliche Verwaltung macht Urlaub“, schimpft er.

Doch all der Ärger hilft nichts. Denn um seine Kunden nicht zu verlieren, ist seine Maßschneiderei geöffnet. So kann er an andere Häuser verweisen oder die Kunden können ihre Kleider abholen. „Ich zahle derzeit auch keine Miete, weil die nicht in die Puschen kommen. Wovon ich lebe? Vom Gründungszuschuss“, sagt er.

Wolfgang Kaufholz kam in die Puschen und hatte mit einer eigenen Tauchpumpe innerhalb von drei Stunden seinen Laden vom Wasser befreit. Doch bezahlen musste er alles selbst, denn seine Versicherung deckte diese Art von Schaden nicht mit ab. Die Fäkalien saugte er mit einem Nassstaubsauger weg und schon einen Tag später sorgte eine Desinfektionsfirma für tiefenreine Sauberkeit. „Die Küchen- und Büromöbel mussten wir aber komplett entsorgen“, sagt er. Besonders ärgerlich, da der Inhaber im vergangenen Jahr großflächig saniert hatte. „Einfach wunderbar fand ich unsere Kunden und Nachbarn, die zum Helfen kamen. Das ist hier wie eine kleine Insel der Seeligen“, so Kaufholz.

Regine Klaufß versucht der ganzen



Salim Lemouchi kam am glimpflichsten davon: 40 Paar Schuhe mussten trotzdem dran glauben.

NACHBARN UND KUNDEN PACKTEN MIT AN

Katastrophe dennoch etwas Positives abzugewinnen. Seit 25 Jahren betreibt sie nun ihren Frisörsalon der etwas anderen Art. Denn neben dem richtigen Mond-Zeitpunkt fürs Haare schneiden und Produkten aus dem Naturbereich hat Klaufß ein kleines Bio-Café und verkauft zudem italienische Delikatessen, die auf den Lesungen von „Kultur im Salon“ verköstigt werden können. „Ich konnte jetzt nach so einer langen Zeit mal alles neu machen.

Das hat auch was für sich“, sagt sie. Mit Hausbesuchen hielt sie sich in den vergangenen Monaten über Wasser. „Mir sind die Hände gebunden, aber anstatt das wie einen Urlaub zu betrachten, musste ich von einer Behörde zur nächsten rennen und immer hinter den Handwerkern her sein. Es war total nervig“, sagt sie.

Vier Existenzen. Vier Schicksale. Noch heute haben sich nicht alle betroffenen Geschäfte aus der Gertigstraße und dem Mühlenkamp erholt. Einige werden an diesem Schaden noch jahrelang zu knapsen haben und sich mit den Versicherungen streiten. Doch eines hat das Hochwasser gezeigt: Hier hält man zusammen.

W Kim Schöffler



Regine Klaufß hielt sich mit Hausbesuchen über Wasser und verbrachte ihre Zeit mit Behördengängen.

Fotos (3): Meyer

MODE trifft EVENTS

NORTEX
...zieht den Norden an!

Oktober

Die neuen Herbst-/
Winter-Kollektionen
sind eingetroffen.

Lassen Sie sich inspirieren!

Jeden Freitag bis Ende November

Wir backen für Sie!

**Großer Tortentag
von 14 bis 17 Uhr**

1 Stück Torte u.
1 Becher Kaffee **2,50**

1.10.2011

LUCIA-Strickmode

Das Lucia-Team präsentiert
die aktuelle Kollektion:
**Modevorführungen
um 11 und 15 Uhr**

MICHÈLE-Hosen

Entdecken Sie die neue
Kollektion von Michèle.
**Eine Mitarbeiterin des
Damenhosen-Spezialisten
berät Sie gerne.**

Herzlich willkommen in
unserer Damenabteilung!

Nortex Mode-Center

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 8.30 - 19.30 Uhr
Samstag 8.30 - 18 Uhr



EXTRA VAGANZ & UNDER STATEMENT

**LÄSSIG, EDEL, ELEGANT:
KATHARINA HOVMAN
MACHT DESIGNERMODE
ALLTAGSTAUGLICH**



In der Modeszene hat sie sich längst einen Namen gemacht, ist heute in 17 Ländern der Welt zu Hause. Mit ihrem Label hat sich Katharina Hovman international etabliert und begeistert Fashion-Fans mit puristischen und dennoch femininen Kollektionen. Trotz des Ruhmes bleibt die Hamburger Designerin ihrer Heimat treu: In Eppendorf führt sie seit drei Jahren einen eigenen Flagship-Store.

Ich war erstmal nur undercover“, sagt Katharina Hovman lachend. Seit 19 Jahren ist die Hamburgerin als angesehene Modedesignerin auf den größten und besten Laufstegen der Welt vertreten, doch erst vor drei Jahren tat sie das, worauf vor allem ihre Hamburger Fans gewartet haben: Sie eröffnete ihren eigenen Laden.

„Irgendwann hat es mich gereizt, mich endlich mal in voller Breite zu präsentieren“, sagt sie. „Ich wollte einfach nicht mehr einer von vielen Designern in einem Geschäft sein, sondern mich so zeigen, wie ich mich selbst sehe.“

Die Kollektionen von Katharina Hovman vereint Extravaganz und

Understatement gleichermaßen und sind vor allem eines: tragbar. Ein klarer, zeitloser Stil kombiniert mit edlen, schmeichelnden Stoffen – Katharina Hovman ist nicht nur etwas für besondere Anlässe, sondern ein Stück für den Alltag. Die Hamburger Journalistin Meike Winnemuth hat’s bewiesen.

FARBEN, DIE SCHÖN MACHEN

Sie trug ein Jahr lang jeden Tag das gleiche Kleid – egal zu welchem Anlass und bei welchem Wetter. Ihre Wahl fiel auf Katharina Hovman, die für ihre Kollektionen gern Microfaser-Taft oder Microfaser-Stretch verwendet – ein Stoff zum Wohlfühlen. Er fügt sich an wie eine zweite Haut, ist nahezu unverwüstlich, pflegeleicht und kühlend im Sommer. Zwei der drei zur Verfügung gestellten Kleider hat die Journalistin anschließend



versteigert, das dritte trägt sie auch heute, zwei Jahre nach dem Experiment, immer noch gern (das ganze Projekt gibt es unter www.daskleineblaue.de).

Katharina Hovman kreiert ihre Entwürfe vor allem über den Stoff. „Ich leg ihn mir um, fass da immer wieder rein, drapiere den Stoff immer wieder neu“, sagt sie. Ein neues Teil solle sich in ihrem Atelier in Altona schließlich entwickeln können. Kombiniert werden die neuen Entwürfe am Ende mit Elementen, die aufbrechen, aber dennoch dezent daher kommen: Knoten, Wickelungen, Bänder. Klassiker wie zum Beispiel Poloshirts werden von Katharina Hovman neu interpretiert: Mit knalligen Farben und Seidenkragen werden sie von ihr ganz modern umgesetzt. Sogar Regenmäntel sehen durch Farben und



GRÖSSTE BARBOUR-AUSWAHL IM NORDEN

Schnitte plötzlich modern und schick aus.

Wichtig ist vor allem eines: „Die Stoffe müssen ihre Lebendigkeit behalten“, betont die Designerin. Das gilt auch für die Farben. Hier wird nicht irgendeine genommen. „Ich entwickle alle Farben selbst“, so Hovman. „Darum gibt es auch nicht einfach nur ein Gelb, sondern ein Gelb, das schön macht.“

DAS LEBEN ALS INSPIRATION

Die Kollektionen von Katharina Hovman sind edel, lässig und elegant gleichermaßen. Rund 100 Teile hat sie in ihrem Sortiment. Etwa 20 Prozent davon bleiben immer im Programm, der Rest wird weiter entwickelt. Sowohl modisch als auch qualitativ sind die Kollektionen lange haltbar. Mode für die Ewigkeit. Doch woher holt sich die erfahrene Designerin ihre Ideen, was inspiriert sie? „Das Leben!“, antwortet Katharina Hovman, ohne zu überlegen. „Ich laufe mit offenen Augen durch die Welt und schaue, was angesagt ist, was die Kunden wollen. Und dann muss es natürlich in meine Linie passen. Am wenigstens orientiere ich mich bei der Entwicklung aber an anderer Mode.“  **Ilona Lütje**



Mit dem Fotografen Till Leser zusammen hat Katharina Hovman eine Special-Kollektion entworfen. Seine Bilder, die er auf Müllhalden aufgenommen hat, wurden wie bei diesem Wickelkleid auf ihren Stücken umgesetzt.
Foto: Meyer

AKTIONSWOCHEN BEI NORTEX

Die einen verbinden sie mit vornehmerem Landleben, die anderen sehen sich darin als urbane Jäger mit Stil: Wachsjacken von Barbour sind legendär und erleben nicht zuletzt seit dem Kinofilm „Die Queen“ einen neuen Auftrieb. Die wind- und wasserdichte Wachsjacke tat darin ihre Arbeit und ließ Schauspielerin Helen Mirren als Elisabeth II nicht im Regen stehen. Doch dass die Auswahl an edlen Barbourjacken noch weitaus größer ist, zeigt Nortex in Neumünster. Nirgendwo sonst im Norden ist die Qual der Wahl so groß wie in dem alteingesessenen Mode-Center.

Bis zum 11. Oktober finden hier noch die Barbour-Wochen statt. Das lockt stilischere Modedans und Barbour-Sammler aus ganz Norddeutschland nach Neumünster. „Wir haben Kunden, die immer unbedingt das neueste Modell haben möchten“, so Inhaberin Ingrid Först. Ihre Leidenschaft können sie bei Nortex ausleben: Insgesamt hat das Mode-Center 1600 Barbour-Jacken auf Lager – bei den Herren bis Größe 6XL, für Damen bis Größe 52. Ob die klassischen Modelle, gewachst, gesteppt oder gefüttert, modisch kurz oder knielang – Barbour bietet heute für jeden Anlass und jede Figur das richtige Modell. Und wird farbenfroher: Statt ewigen Grüns gibt es die Jacken auch in blau, braun und neuerdings sogar in rot. Auch im Futter wagt sich Barbour nach vorn: klassisch kariert, mit Teddy-Fleece oder bei den Damen auch gern mal mit buntem Blümchenmuster. Hüte, Mützen, Schals und Gummisti-



fel gibt's als Accessoires dazu. Besonderes Angebot während der Barbour-Wochen: Wachsen für nur 29 Euro. Im vergangenen Jahr haben 250 Kunden dieses Angebot genutzt und ihre Jacke einmal gründlich auf Vordermann bringen lassen. Ingrid Först rät: „Nach eineinhalb Jahren sollte man seiner Jacke eine neue Wachskur gönnen, um auch weiterhin die Allwettertauglichkeit zu gewährleisten.“ Denn eigentlich sind die Wachsjacken zunächst einmal aus reiner Baumwolle und werden erst durch die Wachsung wasserdicht. Absolut wasserdicht sind aber auch ohne Behandlung bereits die Funktionsjacken. Auch hier bietet Nortex eine Riesenauswahl zum Beispiel von Schöffel, Jack Wolfskin, Wellenstein oder First B an. Wer also wetterfest in den Herbst starten will, sollte zunächst einmal nach Neumünster...

Nortex Mode-Center
Grüner Weg 9-11 | 24539 Neumünster
Tel.: 04321.87000 | www.nortex.de



Nortex Mitarbeiterin Heike Clauß zeigt, wie vielseitig Barbour heute ist: oben im coolen Kurz-Parka, links im farbenfrohen taillierten Mantel, unten im Steppmantel mit Kapuze mit Fellbesatz. Die Kollegen Marc Waschkau (l.), Elke Thomsen und Bernd Seewald präsentieren weitere Modelle.



HERBST. ZEITLOS.



MODEL: LINN ABEL

OUTFITS:
LOOKS4YOU
Dorotheenstr. 184 a, 22299 Hamburg
040 / 97078489

BEAUTIFULDAY,
20146 Rotherbaum, Hamburg
www.beautifulday.de
Fon 040.41 545790

FREAKS OF FASHION
Homebase: Geibelstraße 47, 22303 Hamburg
Tel: 040.2797211, www.freaksoffashion.com

HAIR & MAKE-UP:
STEFF IDRIS
make up artist academy
www.steff-idris.com

FOTOS:
GUNNAR MEYER
www.fotograf-hamburg.org/



DICKER STRICKMANTEL MIT
SCHALKRAGEN UND GÜRTEL
VON NO.L.ITA
229,95 EURO

GESEHEN BEI BEAUTIFULDAY



DAUNENJACKE VON ADD
419,95 EURO

GESEHEN BEI BEAUTIFULDAY

JACKE VON SET
239,95 EURO

JEANS VON SILVER
AIKO BOOTCUT
139,95 EURO

TASCHE LIEBESKIND
249,95 EURO

ALLES GESEHEN BEI
BEAUTIFULDAY





HOODY MIT HOHEM SCHALKRAGEN
REAKS OF FASHION.COM IN COOP
MIT KANTASOU, HH
99,90 EURO

GEHÄKELTE BEANIE, HANDMADE
BY QUEENBEE
29 EURO

ALLES GEGEHEN BEI
FREAKS OF FASHION.COM



JEANS VON SILVER
AIKO BOOTCUT
139,95 EURO

BLUSE, NO-L-ITA
109,95 EURO

TUCH, SETE DI
109,95

ALLES GESEHEN BEI
BEAUTIFULDAY



FELLWESTE BY
„MILANO* GO FOR
STYLE“
78,50 EURO

HEMD KANADA BY
„ADENAUER 1962“
79,95 EURO

GESEHEN BEI
LOOKS4YOU

CHINO, MAISON
99,95 EURO

TASCHE LIEBESKIND
199,95 EURO

GESEHEN BEI
BEAUTIFULDAY



CHINO, NO-L-ITA
169,95 EURO

BLUSE, BRAEZ
MIT BREITEM
GUMMIBÜNDCHEN
129,95 EURO

SCHAL, SET
39,95 EURO

ALLES GESEHEN BEI
BEAUTIFULDAY

HÄKEL-BEANIE,
HANDMADE
BY QUEENBEE
29 EURO
GESEHEN BEI
FREAKS OF FASHION



KLEID BY PUNKYFISH
59,95 EURO

GESEHEN BEI
LOOKS4YOUCLASSIC LINE



KLEID BY PUNKYFISCH MIT
AUFWÄNDIGEN STICKEREIEN
59,95 EURO

FIVE-LAYER-FRIDGE BOOT,
SCHWARZ
AUCH IN DEN FARBEN BROWN COGNAC
164 EURO

ALLES GESEHEN BEI LOOKS4YOU



SHIRT „SKIHASE“ BY PUNKYFISCH
39,95 EURO

HOSE „BRITNEY“ BY
STAFF JEANS & CO
MIT BÜNDCHEN AM KNÖCHEL
89,95 EURO

MINNETONKA TRAMPER ANKLE HI
BOOT, SCHWARZ
AUCH IN DEN FARBEN TAUPE,
BROWN, GRAU UND COGNAC
93 EURO

ALLES GESEHEN BEI:
LOOKS4YOU

SHIRT „ANGEL“ BY PUNKYFISCH

92 % VISCOSE, 8% ELASTHAN
59,95

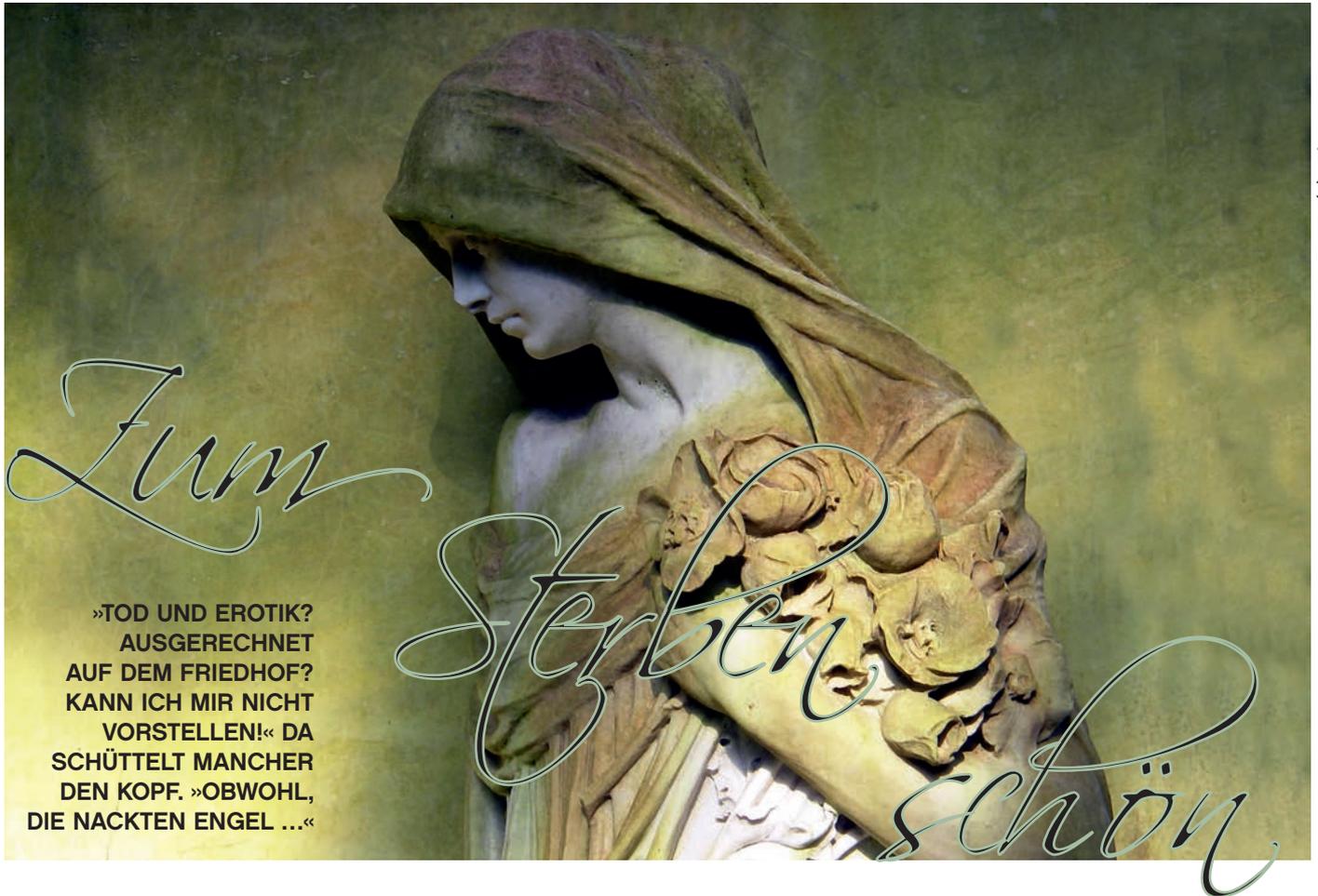
JEANS BY HERRLICHER
MODELL PITCH
109,95 EURO

GESEHEN BEI LOOKS4YOU

HALSTUCH 39,95 EURO

GESEHEN BEI BEAUTIFULDAY





»TOD UND EROTIK?
 AUSGERECHNET
 AUF DEM FRIEDHOF?
 KANN ICH MIR NICHT
 VORSTELLEN!« DA
 SCHÜTTELT MANCHER
 DEN KOPF. »OBWOHL,
 DIE NACKTEN ENGEL ...«

Wir befinden uns auf Hamburgs schönstem Friedhof, dem Friedhof Ohlsdorf, und begegnen ihnen immer wieder: geflügelte Wesen, denen das Hemdchen von der Schulter rutscht, meist ist es die linke, bemerken eine kniende Skulptur mit erigierten Brustwarzen oder wundern uns über die Bronzeschöne, die, über einen Grabstein gefläzt, uns ihr nacktes Hinterteil entgegenstreckt. Kaum zu glauben – und doch: Die Friedhöfe sind voll von erotischen Statuen. Wie passt das zusammen?

Tod und Sterben haben an sich nichts Erotisches. Grabmäler beschäftigen sich nicht mit der unangenehmen Seite des Ganzen. Stattdessen wehren sie den Tod ab mit Hilfe des Schönen. Seit dem 18. Jahrhundert herrscht in Philosophie und Kunst die Ansicht, nicht die Dinge seien schön, sondern auf unsere Art zu schauen käme es an. Wenn wir uns die Freiheit nehmen, sie bloß so anzuschauen, ohne praktischen Zweck, erleben wir das Schöne. Dann kommen sie uns schön vor. So nehmen wir einen Engel mit gebrochener Rose, der sich weit vorbeugt und dabei seine Brüste enthüllt, als schön wahr, während der Steinmetz neben uns denkt:

Den nächsten Frost überstehen die Flügel nicht! Man hat nicht immer für die Schönheit Zeit.

Der Höhepunkt des Schönen wird erreicht, wenn wir uns selbst vergessen. Wir kennen das: Im Konzert, im Theater, bei der Lektüre eines Buches oder beim Anblick des Meeres kann es geschehen, dass wir „ganz weg sind“. Ein Augenblick ist „zum Sterben schön“. Unser restliches Leben interessiert uns nicht mehr. Wenn so der Tod wäre... das wär's doch, oder? In einer Gesellschaft, die durch männliche Sichtweisen bestimmt ist, wird das Schöne meist von einer Schönen verkörpert. Damit ist Erotik im Spiel. So wendet sich die erotische Schönheit auf dem Grab gegen den Tod, aber auch gegen ein Leben, in dem wir Angst vor ihm haben müssten.

Unter Schwarzkiefern und Rhododendronbüschen sitzt auf einem rohen Findling eine junge Trauernde. Sie hat den Blick gesenkt, mit einem Arm umfasst sie eine Urne, auf den zweiten hat sie ihr Kinn gestützt. Die Hand spannt das Laken über ihren Brüsten, von beiden Schultern ist es schon herabgerutscht. Scham und Schenkel zeichnen sich deutlich ab. Vor allem in der Zeit um 1900 häufen sich laszive Plastiken und Skulpturen. Sie verbinden traditionelle Trauermotive wie Urne, Efeu, letztes Laken mit der Zurschaustellung des weiblichen Körpers.

Auf allen Friedhöfen Europas aus dieser Zeit begegnen wir schönen Nackten. Für ihr Buch „Denn alle Lust will Ewigkeit“ hat die bekannte Fotografin Isolde Ohlbaum von Wien bis Genua zahlreiche Skulpturen fotografiert. In Hamburg-Ohlsdorf wurden allein 150 Engel gezählt, meist in dünnen, eng anliegenden Gewändern. Hinzu kommen Trauernde, die selbstversunken ins Leere starren,

Das Schöne schwindet, scheidet, flieht,
 fast tut es weh, wenn man es sieht.
 von Robert Gernhardt



trostwerk

andere bestattungen

(040) 43 27 44 11 • www.trostwerk.de
 Erikastraße 42 und Weidenallee 21 in Hamburg



gelegentlich eine Psyche als Mädchen mit Schmetterlingsflügeln.

Unsere Lieblingsschöne in Ohlsdorf ist zart, blutjung. Mit einem Laken, das nur ihre linke Körperhälfte verdeckt, wirkt sie nackter als nackt. Hauchdünn fließt das bronzene Tuch über steinerne Stufen, schon rein handwerklich bewundernswert. Vollplastisch tritt sie auf uns zu. Hinten auf dem Totenfloß steht der uralte Fährmann Charon. Seine knotigen Hände ragen plastisch aus der Bronzeplatte; mit einer hat er das Mädchen bereits gepackt. Noch sträubt sie sich, will zu uns, ins Leben, kann nicht glauben, wie ihr geschieht. Die Szene ist ebenso rührend wie erotisch. Am liebsten würde man den Alten beiseite stoßen, die schöne Nackte retten und sich selbst wunderbar lebendig vorkommen.

Seit der Renaissance werden weibliche Körper gern benutzt, um erfülltes männliches Verlangen darzustellen, nach Freiheit, Kriegsglück, elektrischer Beleuchtung... Der Literatur- und Sozialwissenschaftler Klaus Theweleit spricht davon, der weibliche Körper diene als „Wunschterritorium“ der Männer. So lernen etwa die Protagonisten romantischer Märchen, ihr eigenes Verlangen im Leben durchzusetzen. Nach Arbeit und Kampf erhalten sie die Frau als



Siegespokal: die Prinzessin und das halbe Königreich! Und noch heute landet James Bond zur Belohnung regelmäßig im Bett eines Models.

EROTISCHE SKULPTUREN ALS STATUSSYMBOL

Auf dem Höhepunkt der erotischen Grabmal-Mode ahnen die Männer selbstverständlich, dass es mit romantischen Vorstellungen nicht mehr weit her ist. Die Industrialisierung hat die Massenkultur hervorgebracht, Städte „explodieren“. Um 1840 hat Hamburg etwa 150 000 Einwohner, 60 Jahre später sind es fünfmal so viele, noch einmal zehn Jahre später eine Million. Wer jetzt nackte Engel auf sein Grab stellt, sucht keine künstlerische Auseinandersetzung mit Erotik, Tod oder Individualität. Er zeigt, was er sich leisten kann. Und die alten Motive verkaufen sich gut.

Äußerst beliebt sind Engel, die an die Nike von Samothrake bzw. an die Victoria erinnern. Wir kennen sie nicht nur von der Siegestsäule in Berlin, sondern auch vom Friedhof. Eine junge Frau mit Flügeln schreitet leichtfüßig voran. Sie trägt ein dünnes Gewand, die linke Schulter ist frei, Brust und Scham sind deutlich herausgearbeitet. Von diesem erotischen Wesen existieren auf den Friedhöfen Europas zahlreiche Galvanoplastiken. Sie bestehen aus einem Gips- oder Schamottekern, auf den

mittels eines elektrolytischen Verfahrens eine dünne Schicht Bronze aufgebracht ist. Hergestellt und per Katalog vertrieben wurden sie etwa von der Firma WMF. Massenware, bei der man Details frei wählen konnte. Wie groß? Flügel ja oder nein? Und in der Hand? Eine Rose, einen Kranz oder einen Palmwedel? Gegen Aufpreis wurde die gewünschte Variante nur einmal pro Friedhof geliefert.

Heute werden kaum noch erotische Grabskulpturen aufgestellt. Bei uns herrschen alles in allem Frieden und Wohlstand. Ernährung, Gesundheitsversorgung, ökonomische Absicherung sind in den vergangenen 60 Jahren besser geworden; unser Leben steht weniger im Zeichen der Todesdrohung als in dem ständiger Optimierung. Auf dem Friedhof ging der Trend Richtung Urnengrab und anonyme Bestattung. Wissenschaftler wie Ivan Illich oder Philippe Ariés haben schon vor Jahren auf die „Medikalisierung“ oder Normalisierung des Todes hingewiesen: Der Sterbeprozess findet in einem wohlgeordneten medizinischen Bereich statt. Es besteht kein Grund, den realen Tod auf dem Friedhof zu überhöhen, egal ob erotisch oder anders. Spektakulär ist allein der inszenierte Tod in Film und Theater – oder auch auf den Grabmalern vergangener Zeiten.

Allerdings tauchen seit den 90er Jahren vereinzelt wieder erotische Skulpturen auf. Oft sind sie nur 40 bis 50 Zentimeter groß und erinnern an Figuren im Baumarkt oder in griechischen Restaurants. Es gibt aber auch ernsthafte Versuche, das erotische Thema zu aktualisieren, etwa als stilisierten Riesenphallus. Ob daraus eine neue Mode folgt? Lassen wir uns überraschen!

 Vera Rosenbusch & Lutz Flörke

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion „Stein“



Foto: privat

VERA ROSENBUSCH & DR. LUTZ FLÖRKE

betreiben eine kleine Literatur-Reisefirma und bieten Literarische Spaziergänge in Hamburg an. Auf dem Ohlsdorfer Friedhof sind sie wieder am Samstag, 22. oktober, unterwegs. Beginn ist um 14.30 Uhr an der Rückseite des Verwaltungsgebäudes.

Näheres unter www.hamburgerliteraturreisen.de.

»TRAUER WILL

**TRAUERREDNERIN
ANDREA RIEK IM
INTERVIEW**

GELEBT WERDEN«

Als sie die Herzen malte, machte sie das, ohne den Stift ein einziges Mal abzusetzen: Sie sind miteinander verbunden wie eine Acht. „Das bedeutet unendliche Liebe“, sagt Andrea Riek. Die beiden Herzen zieren den Flyer der Trauerrednerin. Ihre Tochter hat sie gezeichnet, als sie fünf Jahre alt war. Nicht lange danach starb das kleine Mädchen. Das änderte alles im Leben von Andrea Riek.

Frau Riek, als Trauerrednerin sind Sie Tag für Tag mit traurigen Ereignissen konfrontiert. Ist es Ihr Traumberuf?

Absolut. Für mich ist es eine große Ehre, wenn Menschen mir das Vertrauen schenken, mich an ihrer Trauer teilhaben zu lassen. Auch wenn ich ihnen den Schmerz nicht nehmen kann: Aber ich kann dabei sein und mit ihnen aushalten.

Sie hatten einen sicheren Job in einem Verlag. Warum haben Sie von heute auf morgen dort alles hingeschmissen und sind Trauerrednerin geworden?

Nach dem Tod meiner Tochter fand ich Hilfe und Unterstützung bei dem Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.“. Später wollte ich dem Verein etwas zurückgeben und engagierte mich ehrenamtlich zehn Jahre als Vorsitzende. Damals lag mein Leben in Scherben vor mir und durch die Begleitung des Vereins habe ich



einen Weg gefunden, mit der Trauer leben zu können. Ich absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Trauerbegleiterin (ITA e.V.) und habe selbst bei den verwaisten Eltern Gruppen begleitet. Das Thema Tod, Sterben, Trauer ließ mich nicht mehr los. Als ich dann auf Trauerfeiern von Freunden und Verwandten erlebt hatte, dass über die Verstorbenen Dinge gesagt wurden, die einfach nicht stimmten, oder der Redner am Pult mit der Brille spielte, als wolle er einen sachlichen Vortrag halten. Da habe

ich gewusst: das muss anders gehen, ICH will es anders machen. So habe ich mich zur Trauerrednerin ausbilden lassen.

Aber dadurch werden Sie immer wieder mit dem Tod Ihrer Tochter konfrontiert. Können Sie selbst überhaupt noch zur Ruhe?

Wenn Kinder sterben, ist es immer sinnlos. Durch meinen beruflichen Weg habe ich ein bisschen das Gefühl, dem Tod meiner Tochter einen Sinn gegeben zu haben. Durch meine Vergangenheit kann ich mich besser in die Lage der Hinterbliebenen versetzen als jemand, der noch überhaupt keine eigene Erfahrung mit dem Tod gemacht hat, jemand, der noch nicht so verletzt wurde. Die Menschen nehmen mir mehr ab. Mit der Trauer ist man nie durch. Eine Narbe trägt man garantiert sein ganzes Leben lang. Die Trauerfeier ist der Punkt, an dem ein verändertes Leben beginnen kann, ein Leben, in dem der Verstorbene nicht mehr körperlich an der Seite sein kann.

FAREWELL BLUES

Ihre Agentur für Trauermusik in Hamburg - Jazz, Blues, Gospel



www.farewell-blues.de / contact@farewell-blues.de / Telefon 040 - 28 80 79 10

Erzählen Sie immer vom Tod Ihrer

Tochter?

Nur, wenn sie mich fragen. Ich hatte zum Beispiel mal ein geschiedenes Paar, dessen 17-jähriger Sohn gestorben war. Sie hatten sich bei mir treffen wollen, sozusagen auf neutralem Boden. Die Mutter war noch völlig unter Schock. Und dann hat sie das Bild meiner Tochter gesehen und danach gefragt. Nachdem ich ihr meine Geschichte erzählt habe, hat sie angefangen zu weinen und nicht mehr aufgehört. Das war wie eine Art Erlaubnis für sie, trauern zu dürfen. Wenn man mir glaubt, dass das, was ich sage, nicht nur dahin gesagt ist, sondern erfüllt und erlitten, bekommen die Emotionen oft freien Lauf.

Organisieren Sie eine Trauerfeier nach einem bestimmten System?

Nein, das kann ich überhaupt nicht. Es ist jedes Mal eine ganz neue Situation, auf die ich mich einstellen muss. Ich versuche, jede Trauerfeier so zu gestalten, wie ich das für meinen Angehörigen auch schön finden würde. Wichtig ist, dass ich das alles nur anbieten kann. Die Angehörigen sollen am Ende alles selbst entscheiden. Ich habe zum Beispiel für eine junge Frau den Koffer gepackt. Sie war so gern gereist. In dem Koffer war ihr Leben, symbolisch. Zum Beispiel ein Grill, weil es für sie immer unglaublich wichtig war, mit ihren Freunden zu grillen und zu feiern.

In einem anderen Trauerfall habe ich ein Menü des Lebens gekocht und bei der Trauerfeier Zettel aus dem Topf gezogen, auf denen die Stichworte zu den einzelnen Geschichten standen, die mir die Angehörigen erzählt hatten. Für einen Fußballfan haben wir einen Ball durch die Reihen gehen lassen, auf den jeder einen letzten Gruß schreiben sollte. Diesen Ball hat er dann mit in den Sarg bekommen.

Es ist so vieles möglich. Ich möchte den Hinterbliebenen zeigen, was sie alles machen können, um mit der Trauer besser umgehen zu können. Wichtig ist, dass sie wissen, dass sie die Feier selbst mitgestalten und ich nicht sage: „Hier suchen Sie sich was aus: A, B oder C?“ Sie haben es in der Hand und nicht der Bestatter oder ich.

Die Menschen sind nach dem Tod eines Angehörigen in einer Ausnahmesituation. Gespräche sind darum ja nie vorhersehbar. Das ist ja das Interessante daran. Ich weiß nie, wer mir gegenüber sitzt. Eine Frau hat mich am Telefon zum Beispiel als erstes gefragt, wie alt ich denn sei und ob ich überhaupt die nötige Lebenserfahrung habe, so etwas

zu übernehmen. Als wir uns trafen, waren sie zunächst sehr voreingenommen. Und hinterher hat sie mich spontan umarmt. Das ist ein schönes Gefühl, wenn die Menschen auch sagen: „Vielen Dank, das war eine wirklich schöne Gedenkfeier.“ Zumal man sich ja meist nicht traut, das Wort „schön“ in diesem Zusammenhang zu verwenden. Aber darum geht es eigentlich: Es wirklich noch mal schön zu machen auf diesem letzten Weg. Für alle.

Sie sind also nicht nur für den Verstorbenen da, sondern auch für die Angehörigen, rücken auch sie noch einmal in den Mittelpunkt. Sind Sie also auch ein Trostspender?

Manchmal auch. Ich hatte gerade einen 70-jährigen Witwer: Seine Frau war gestorben, er blieb ganz allein zurück. Mir fiel sein Hemd auf, das voller Flecken war. Bei der Trauerfeier habe ich ihm gewünscht, dass ihn Leute begleiten, die ihm auch ganz praktische Hilfe geben: Eine heiße Suppe vor die Tür stellen oder mal die Wäsche machen. Wenn einen der Tod berührt, ist alles andere so egal. Ob man isst, was man isst, wie die Wohnung aussieht. Dann wünsche

ich, dass andere Menschen da sind. Und an der Seite bleiben, immer wieder die Geschichten anhören, bis sich der Hinter-

bliebene alles von der Seele geredet hat. Ja, wenn ich kann, spende ich auch Trost. Ich glaube, dass es manchmal ein bisschen vermessen ist. Aber ich nehme mir das Recht heraus, wenn es offensichtlich ist.

Sie sind aber sicherlich nicht immer willkommen, oder?

Nein, das stimmt. Aber nur selten. Eine im Sterben liegende Frau wollte mal das Gespräch selbst mit mir führen. Ihr Mann hat mich begrüßt und dabei fast meine Hand zerquetscht. Er wollte mich nicht dort haben, weil er mich mit dem Tod seiner Frau in Verbindung brachte.

Sie kommen den Menschen so nah,...

Fantastisch! In den drei Stunden, in denen ich mit den Angehörigen rede, gebe ich ihnen einen Rahmen, in dem sie sich einmal ganz bewusst und ausschließlich nur über den Verstorbenen unterhalten. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Familie. Ein junger Mann war gestorben und hatte eine Frau und drei Kinder hinterlassen. Der Verstorbene hatte eine zwölf Jahre ältere Schwester gehabt, die ebenfalls schon verstorben war. Sie hatte sich damals so sehnsüchtig einen Bruder gewünscht und dann angeblich einen kleinen Aufsatz über

»WENN EINEN DER
TOD BERÜHRT, IST ALLES
ANDERE EGAL«



CORPUS SALUS
Körperwohlfinden

Trauer- und Sterbebegleitung
Beim Verlust eines geliebten/nahestehenden Menschen kommen die unterschiedlichsten Gefühle in Bewegung.

Oft stehen die Betroffenen und deren Mitmenschen dem hilflos und überfordert gegenüber.

Ich unterstütze Sie dabei

- dem damit verbundenen Gefühlschaos zu begegnen
- es anzunehmen und Stück für Stück zu bewältigen
- wieder ins Leben zu finden und neue Lebensziele zu definieren
- eigene Kräfte zu mobilisieren
- dem Verstorbenen einen neuen Platz in dem veränderten Leben zu geben.

Sigrid Wünschl
Praxis: Schlüterstr. 86
20146 Hamburg
Telefon: 040/42 91 25 03
Mobil: 0179/231 15 63
E-Mail: supreeta@corpus-salus.de
Homepage: www.corpus-salus.de



**Herbstspaziergang
in den Frühling**

Zeit...
sich in Ruhe auf sich zu besinnen
Klarheit zu gewinnen
Entscheidungen heranreifen zu lassen
neue Schritte zu tun
aufzublühen...

eigenart
Corinna Kegel

eigenart - Coaching & Training
Corinna Kegel
Geschwister-Scholl-Str. 23
20251 Hamburg
Telefon 040-85 15 94 34
info@eigenart-coaching.com
www.eigenart-coaching.com

ihren Bruder geschrieben. Der älteste Sohn stand damals wortlos auf und kam kurz darauf mit einem dicken Heft zurück. Er hatte es auf dem Dachboden nach dem Tod des Vaters gefunden. Das war der „kleine“ Aufsatz. Fein säuberlich geschrieben mit Skizzen über das Leben des kleinen Bruders. Wir haben damals alle daraus vorgelesen und zusammen geweint und geschmunzelt.

Passiert es Ihnen manchmal, dass auch Sie mit den Tränen kämpfen müssen?

Schlucken muss ich schon mal, aber ich werde nicht überwältigt. Manchmal habe ich auch unglaubliche Wut. Vor allem, wenn da ein kleines Kind gestorben ist und so ein kleiner weißer Sarg vor mir steht. Dann möchte ich am liebsten gegen den Katafalk treten. Warum müssen Kinder sterben? Das macht mich unglaublich wütend.

Haben Sie aufgrund Ihrer Geschichte denn keine Angst vor Kinderbegräbnissen?

Auch da kann ich die Angehörigen nur ermutigen, das alles bewusst mitzumachen.

Der Tod eines Kindes ist unfassbar. An eine bewusst erlebte Gedenkfeier kann man sich später zurück erinnern. Das spendet einen kleinen Trost und gibt unglaublichen Halt. Das weiß ich auch aus eigener Erfahrung.

Wie ehrlich sind Sie in den Trauerreden? Sprechen Sie auch von schlechten Dingen?

Mir ist es wichtig, offen und ehrlich zu sein, niemals zu lügen oder etwas zu beschönigen. Aber man kann viele Dinge umschreiben, so dass nur die Angehörigen das richtig verstehen.

Bei einem Suizid zum Beispiel versuche ich Anwalt des Verstorbenen zu sein. Ich habe mal einen Pastor sagen hören „Das war kein Grund, sich das Leben zu nehmen!“ Ob das jemand hören möchte? Das hilft den Angehörigen doch nicht weiter. Woher will er das wissen, woher nimmt er sich das Recht, darüber zu urteilen? Für denjenigen, der sich das Leben genommen hat, gab es in dem Moment keinen anderen Ausweg. Vor allem ist mir wichtig, immer deutlich zu sagen, dass der Mensch, um den es gerade geht, tot ist, gestorben ist.

Warum ist das so wichtig?

Ich habe mal einen Redner erlebt, der davon sprach, dass der Mensch eingeschlafen sei. Hinter ihm stand ein siebenjähriges Kind. Wie furchtbar! So etwas muss einem Kind doch Angst machen, das traut sich doch nicht mehr einzuschlafen. Möglicherweise würde es dann schließlich nicht mehr aufwachen. Schlafen und tot sein ist doch ein riesiger Unterschied und das muss auch laut gesagt werden.

Was geben Sie?

Ich ermutige die Menschen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen, Trauer zuzulassen. Ich möchte den Menschen zeigen, dass die Gedenkfeier ein neuer Schritt zurück ins Leben ist. Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess, die kann ich nicht einfach unterdrücken. Trauer will gelebt werden. Verdrängen kann in Ordnung sein für eine bestimmte Zeit. Aber nicht ein Leben lang. Ich zeige, dass man auch nach dem Verlust eines Menschen wieder glücklich sein kann. Auch wenn für immer eine Narbe bleibt. **W Ilona Lütje**

DER LETZTE ABSCHIED [Verlagspromotion]

DIE BESTATTERIN ANGELIKA GAUL WEISS, WORAUF ES ANKOMMT

Seit sieben Jahren hat der Winterhuder Markt eine Bestatterin. „Der Standort ist einfach großartig“, sagt Inhaberin Angelika Westphal. „Die Menschen sind offen und interessiert, kommen so manches Mal einfach herein, um eine schon lange bewegte Frage zum Thema Abschied zu stellen.“ Um die Hemmschwelle möglichst gering zu halten, setzt Angelika Westphal auf eine besondere Schaufenstergestaltung. „Ich bemühe mich, mein Fenster immer so zu gestalten, dass man neugierig wird und Anregungen findet.“ Ob es Bilder von schottischen Friedhöfen sind oder Urnen in

Herzfom „für die, die uns am Herzen liegen“, man kann immer mit dem Besonderen in ihrem Fenster rechnen. Dass sich diese Mühe lohnt, zeigt die positive Resonanz. Angelika Westphal fühlt sich am besten beschrieben durch die Worte ihrer Kunden. Auf ihrer Homepage ist nachzulesen, wie sie mit



ihre Arbeit bewegt. Das Feedback reicht von „Sie machen Ihren Job wunderbar“ bis zu „...Sie haben durch Ihre bezaubernde Art vermocht, etwas, das schwarz und unheimlich vor mir stand, in etwas Helles und Friedliches zu verwandeln...“

„Trauernde Menschen brauchen Raum für ihre Gefühle ebenso wie Hilfe bei der Gestaltung eines Abschiedes, ob anonym oder mit Feier.“ Angelika Westphal blickt auf viele Jahre Berufserfahrung zurück und weiß um die Einzigartigkeit eines jeden Abschieds. Darüber hinaus ist Angelika Westphal auch eine kompetente Ansprechpartnerin im Bereich Bestattungsvorsorge, einem immer wichtiger werdenden Thema. „Bewusst im Heute Leben, ohne die Verantwortung für das Morgen zu vergessen“ ist ihre Devise.



DIE BESTATTERIN
Angelika Gaul

Inhaberin: Angelika Westphal

Winterhuder Marktplatz 10
22299 Hamburg

Telefon: (040) 64 53 70 57
Telefax: (040) 64 53 70 71

info@bestatterin-angelika-gaul.de
www.bestatterin-angelika-gaul.de

Mit meinem Leistungsangebot stehe ich Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung

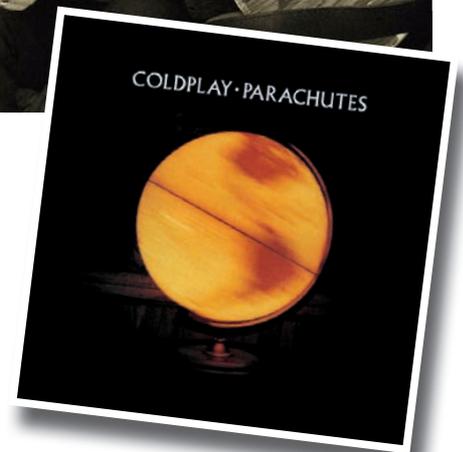
»PARACHUTES«: EIN TAG WIE EIN WUNDER

NOCH OHNE „DICKE HOSE“: DAS DEBÜTALBUM DER BRITISCHEN
BAND „COLDPLAY“ BLIEB BIS HEUTE IHR BESTES

F-Dur. Ein Paar Akkorde. „Bones, sinking like stones“, singt Chris Martin. Es ist der Juli des Jahres 2000. Zwei Freunde sitzen in einer Hamburger Wohnung. Dachgeschoss. Heiß ist es. Verdammst heiß. Ich öffne die nächste Flasche. Irgendeinen argentinischen Rotwein. Die Empfehlung vom gemütlichen Händler um die Ecke. Dem mit der grünen Schürze, der so gern schwatzt. Auch wir reden. Über Frauen. Über Liebe, die unerfüllt. Über das Leben. Nicht über den Tod. Nicht über Krebs. Der mag im Verborgenen schon fressen, wir ahnen nichts davon. „We live in a beautiful world“, haucht Chris. Komm, schenk nach. Vom Wein. Von diesem Tag. Einem Tag wie ein Wunder.

Elf Jahre ist das her. Heute sitze ich allein. Zweiter Stock. Herbst. Kein Roter aus Argentinien. Kein Freund, der nachschenkt. Kein Tag wie ein Wunder. Ich leg trotzdem „Parachutes“ auf. Unsere Platte. Die schönste einer Band, die sich längst dem belanglosen Tralala verschrieben hat - und damit Millionen scheffelt. „Coldplay“ haben sich verkauft. An die Masse. An die Firma. Was weiß denn ich, an wen noch. Meine Erinnerungen, meine Liebe können sie nicht verkaufen. Chris Martin wird nie erfahren, welch schweren Weg er mitgegangen ist. Tag für Tag klang seine Stimme aus den kleinen schwarzen Boxen am Pflgebett.

„Can anybody fly this thing?“ Gute Frage, Chris. „High Speed“ war das Lieblingslied meines Freundes. „Can anybody stop this thing?“ Nein, niemand vermochte es zu stoppen. Nicht er. Nicht ich. Nur dasitzen konnten wir. Zuhören. Gemeinsam an



diesen wunderbaren Sommer vor elf Jahren denken. Sich ab und zu anschauen, lächeln. Schwere Tage. Tage, an denen man einen Fallschirm bräuchte. Einen „Parachute“, der sich auch öffnet. Die Reißleine – es gab sie nicht. Wir wussten es.

Dann „Spies“. Meine Lieblingsnummer. Gitarrist Jonny Buckland greift die hohen Bünde, lässt heulen. Sirenenartig. Akustisches Geschrammel setzt ein. Und dieser Beat, der einen mitnimmt. Stillsitzen ist nicht. Ein Song, wie ein Versprechen. „Coldplay“ haben es nicht halten können. Mit „A Rush Of Blood To The Head“ folgte noch ein großes Album. Und viel Mist. Egal. Man sollte von einer Band nicht zu viel erwarten. Ich drehe lauter.

Fast schon wie Hohn klingen die Zei-

len in „Everything’s not lost“. So gar nicht gemacht fürs Sterbezimmer. Oder eben doch. Lass’ Dich nicht unterkriegen, singt Chris. Wir liebten den Song. Ich liebe ihn immer noch. Wie die Akkordfolge von „Sparks“, die zurückhaltende Rhythmusarbeit der ganzen Platte. Das ist so gar nicht „dicke Hose“. Nichts für Stadien, alles zurückgenommen und wunderschön. „My heart is yours. It’s you that I hold on to.“

Ich stehe auf. Schleiche in die Küche und finde einen Tempranillo aus der spanischen Provinz Burgos. Passt. Erinnerungen kommen hoch. An diesen Abend im Juni 2004. Den Zeltplatz am Rio Arlanzon. Mein bester Freund, viel Wein und eine Gitarre. Wir singen irgendwas von „Coldplay“, vielleicht „Yellow“. Auch so ein Tag wie ein Wunder. Danke, mein Lieber. Und danke, Chris.  **Andreas Daebeler**



Über den Autor

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

BEWEGENDE HÖRBÜCHER

Der Tod eines geliebten Menschen ist nur schwer zu ertragen. Schmerz und Trauer zuzulassen, fordert die Lebenden heraus. Der eine braucht Monate, der nächste Jahre, ein anderer findet nie mehr Trost. Rituale wie der Gang zum Friedhof, eine Kerze anzünden, Tagebuch schreiben, Musik hören, malen sind wertvolle Stützen. Man kann sich festhalten wie an einem Geländer und das Tal der Trauer vorsichtig erwandern. Der Hamburger Hörbuchverlag vitaphon hilft mit einer Reihe von Audioproduktionen ein Stückchen durch das Tal der Trauer.

Infos: www.vitaphon.de



Ohne dich mit dir
Betroffene erzählen von ihren persönlichen Trauerritualen. Mit Musik von Heinz Rudolf Kunze, Rolf Zuckowski, Glashaus 3p, Mozart, Shostakovich und anderen.



Dein Bild begleitet mein Leben

...und weicht mir nicht von der Seite. Briefwechsel der Eltern Caroline und Wilhelm von Humboldt nach dem Tod ihres ältesten Kindes.

[Verlagspromotion]

YOGA EINFACH ONLINE

**MIT YOGAEASY.DE HOLEN
SIE SICH IHR STUDIO AUF
EINEN KLICK NACH HAUSE**



Foto: Veer

Die Welt draußen dreht sich immer schneller und schneller. Die Grenzen zwischen Arbeit und Privat verschwimmen mehr und mehr, der Druck wächst von Tag zu Tag. Da sehnen wir uns nach Ruhe. Nach Entspannung. Möglicherweise ein Grund, warum Yogastudios in Deutschland wie die Pilze aus der Erde schießen.

Laut Statistik praktiziert mittlerweile jeder Fünfte in Deutschland die Sportart, die einen wieder in die eigene Mitte führt. Der Berufsverband der Yogalehrenden schätzt die Zahl der Yoga-Anhänger auf rund fünf Millionen Menschen. Doch nicht immer lässt der moderne Arbeitsalltag genügend Raum, den Start der Yogastunde auch wirklich stressfrei zu schaffen. Oft ist allein der Angang schon ein zeitlicher Großakt und oft nicht zu schaffen. Doch wenn der Sportler nicht zum Yoga-Kursus kommt, kommt der Yoga-Kursus eben nach Haus. Aus Hamburg kommt das erste deutschsprachige Yogastudio aus dem Internet. Per Mausclick machen sich die Kunden hier

ihr Zuhause zum persönlichen Yogastudio.

Vor fast zwei Jahren hat Henrike Fröchling die Online-Plattform ins Leben gerufen und damit offenbar eine Marktlücke geschlossen – aus eigener leidvoller Erfahrung. Als berufstätige Mutter blieb ihr selbst keine Zeit mehr für einen Yoga-Kursus. Die Online-Suche lag nah: Als ehemalige Geschäftsführerin der Online-Partnervermittlung PARSHIP kennt sie sich aus in der virtuellen Welt. „Doch in Deutschland fehlte ein Yoga-Portal“, stellte die 44-jährige fest. So entstand die Idee zu YogaEasy. Mittlerweile klicken sich knapp 6000 Mitglieder in dem virtuellen YogaStudio durch die hoch aufgelösten Videos. Sie können jederzeit, überall und so oft

man möchte abgerufen werden. Das Portal bietet lehrreiche Videos unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, Längen und Yoga-Stile. Rückenstärkung, Atemübungen, Yoga für Schwangere, Yoga im Büro, Stressausgleich, Steigerung der Flexibilität, dynamisches oder entspannendes Yoga: Für jeden Anspruch zeigen Deutschland beste Yogalehrer die passenden Übungen.

www.yogaeasy.de

VERLOSUNG



Holen Sie sich Ihre Yogastunde nach Hause. Wir verlosen 3 x 3 Monate Mitgliedschaft bei YogaEasy.de. Senden Sie uns eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Betreff Yoga an gewinnen@witc-verlag.de oder per Post an woman in the city | Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg. Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gelost.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Adresse ausschließlich an den Veranstalter dieses Gewinnspiels einverstanden. Teilnahmechluss ist der 31.10.2011. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DER RICHTIGE DRUCK

MEDIZINISCHE MASSAGE-PRAXIS KLOSTERSTERN THERAPIERT NACH DR. MARNITZ

Es scheint, als habe Patrycja Ciskowska Ochota ihre Berufung gefunden. Die 23-Jährige kann es selbst immer noch kaum glauben. An dem einen Tag war sie noch als Masseurin im Krankenhaus tätig, am nächsten schon hatte sie ihre eigene Praxis. Am 1. April hat sie die medizinische Massage-Praxis Klosterstern übernommen. Ihre Vorgängerin wollte nach 37 Jahren in den Ruhestand gehen – aber nicht, ohne einen geeigneten Nachfolger zu haben. Als sie die junge Masseurin kennen lernte, wusste sie nach einer Probemassage sofort: diese oder keine sollte die etablierte Praxis übernehmen. Denn die von Patrycja Ciskowska Ochota angewandte Massage nach Dr. Marnitz war ganz genau die gleiche Art, nach der schon seit 37 Jahren in der Praxis massiert wurde.

„Die Massage nach Dr. Marnitz ist relativ selten, in meiner früheren Arbeit hatte ich kaum Gelegenheit dazu, sie anzuwenden“, sagt Patrycja Ciskowska Ochota, die vor zweieinhalb Jahren ihre Prüfung zur staatlich geprüften Masseurin mit Bra-

vour absolvierte. Der Therapieansatz sei ihr besonders wichtig. „Ich löse Blockaden und stressbedingte Verkrampfungen. Die Schmerzen lassen nach“, sagt sie. Auch Schwangere gehören zu ihren Patienten. Sie leiden häufig unter Schmerzen im Lendenwirbelbereich und erfahren durch die Massagen Linderung. Patrycja Ciskowska Ochota reicht eine erste Sitzung: Wo der Patient seinen wunden Punkt hat, erfüllt die erfahrene Masseurin sofort. Sie therapiert direkt die betroffenen Muskeln und löst dort die Blockaden – nicht immer ganz angenehm für den Patienten. „Was nützt ihm hier eine Wellness-Massage? Dem Patienten soll es besser gehen, und die medizinische Massage hilft. Das haben 37 Jahre in dieser Praxis bewiesen“, sagt Patrycja Ciskowska Ochota selbstbewusst. Viele ihrer Patienten lassen sich auch präventiv regelmäßig behandeln, um Beschwerden gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Dass sie noch so jung ist, hat anfänglich für Irritationen gesorgt. „Viele dachten, ich sei die Assistentin“, sagt sie. Doch ihre

Kompetenz überzeugt. „Wenn die Patienten wieder kommen und sagen, dass sie endlich wieder beschwerdefrei sind, ist es ein tolles Lob.“ Von dem übernommenen Patientenstamm sind alle geblieben. Fangopackungen, Paraffin Fußreflexzonenmassage und Lymphdrainage gehören ebenfalls zum Angebot der Praxis, die ab Oktober von Patrycja und ihrem Ehemann Ralf Ochota gemeinsam geleitet wird. Behandelt werden Patienten aller Kassen sowie Privatpatienten. Termine sind auch kurzfristig zu bekommen. „Wenn jemand Beschwerden hat, braucht er möglichst schnell Hilfe“, weiß die Masseurin.



MED. MASSAGE-PRAXIS
KLOSTERSTERN

Patrycja Ciskowska Ochota

staatl. geprüfte Masseurin u. Med. Bademeisterin
Manuelle Lymphdrainage Therapeutin
Mitglied im Verband Physikalische Therapie e.V.

Eppendorfer Baum 16 20249 Hamburg Tel. 47 07 74
Tel. erreichbar von Mo - Fr. 9:00 - 12:00 u. 14:00 - 18:00 Uhr



MEHR MELATONIN IM BLUT

SO KOMMT DER HORMONHAUSHALT WIEDER RICHTIG IN SCHWUNG

[Verlagspromotion]

Melatonin – das Hormon mit Taktgefühl reguliert nicht nur die innere Uhr und sorgt auf diese Weise für die nötige Erholung von Körper und Geist. Es steuert über die Zirbeldrüse auch den Alterungsprozess. Doch: Viele Menschen produzieren nicht ausreichend Melatonin. Stress, wenig Tageslicht und falsche Ernährung können die Melatoninproduktion aus dem Gleichgewicht bringen. So kommt die Melatoninausschüttung wieder in Schwung:

Licht ist der bedeutendste Taktgeber für den menschlichen Biorhythmus. Daher lautet eine der wichtigsten Regeln für einen erholsamen Schlaf: Tagsüber Licht tanken. Denn nur wer am Tag viel Helligkeit konsumiert, produziert auch bei Dunkelheit vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Ursache ist der so genannte Suppressionseffekt.

Auf die richtige Kost kommt es an: Kirschen, Nüsse und auch Fisch können als Lieferanten für zusätzliches Melatonin dienen oder die Produktion von Melatonin im menschlichen Organismus positiv beeinflussen. Auch Milch, vor allem Nachtmilch enthält seit jeher natürliches Melatonin. Jetzt gibt es Nachtmilch auch in Form von Milchkrystallen. Die Milchkrystalle enthalten bis zu 100 Mal mehr Melatonin als normale Milch und zeichnen sich insbesondere durch ihre hohe Bioverfügbarkeit aus.

Hektik und Stress sind wahre Melatoninkiller. Denn das Stresshormon Cortisol, das bei psychischem und physischem Stress

ausgeschüttet wird, lässt den Körper nicht zu Ruhe kommen und blockiert auf diese Weise die Produktion von Melatonin. Leichter Sport, Yoga, autogenes Training oder auch kleine Pausen, die bewusste in den Tagesablauf integriert werden, wirken dem Stress entgegen.

Achtung bei der Auswahl von Lampen: Der hohe Blauanteil vieler (Energiespar-)Lampen schadet der natürlichen Melatoninausschüttung des Körpers. Auch Fernseher und Computerbildschirme hemmen die körpereigene Melatoninausschüttung.

Mehr Infos: www.milchkristalle.de




fitCARE
professional fitness training

powerplate® training
exklusiv im PhysioTEAM Gertigstraße

**Kräftigung, Straffung, Stabilisierung,
Beweglichkeit und Entspannung bei
geringem Zeitaufwand!**

Also keine Zeit vergeuden: Ich motiviere Sie gern!

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Probetraining, Ihren TrainingsCheckUp oder Ihren Beratungstermin!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich!

www.fitcare-professional-training.de tele. 040 30639658

Coaching · Lösungsorientierte Kurzzeitberatung
Krisenbewältigung · Psychotherapie
Burn-Out-Behandlung

Dipl. Psych. Eva Gnaudschun

Zielfindung · Entscheidungsstrategien · Selbstmanagement
Kommunikation · Führung · Konfliktlösung · Entspannung

Intensivcoaching in Andalusien



Eine Woche 1zu1 Betreuung auf der Finca.

Es gibt **Zeiten**, da möchte man **frei** vom Alltag in **Ruhe** und aus dem nötigen Abstand heraus **Klarheit** gewinnen. Den eigenen roten Faden wiederfinden. Neue **Perspektiven** öffnen, neue Wege gehen, den eigenen Stil entfalten. Herausfinden, was wirklich zählt. Eine Entscheidung, einen neuen Lebensabschnitt vorbereiten. Einen Karrieresprung oder etwas ganz anderes.

Dazu braucht es eine Umgebung, frei von Ablenkung und gleichzeitig anregend.



Mein **Andalusien** ist für mich ein solcher Ort.

Gemeinsam finden wir dort heraus, was Sie wirklich wollen, brauchen und wie Sie es bekommen.

In einer Umgebung, die inspiriert und zentriert zugleich, wo man mit beiden Beinen auf dem **Boden** steht, aber nicht im Alltag verhaftet bleibt. Das faszinierende klare und intensive **Licht** Andalusiens, der Blick auf **Meer** und **Berge**, die Ruhe und Abgeschiedenheit geben den Blick aufs Wesentliche frei.

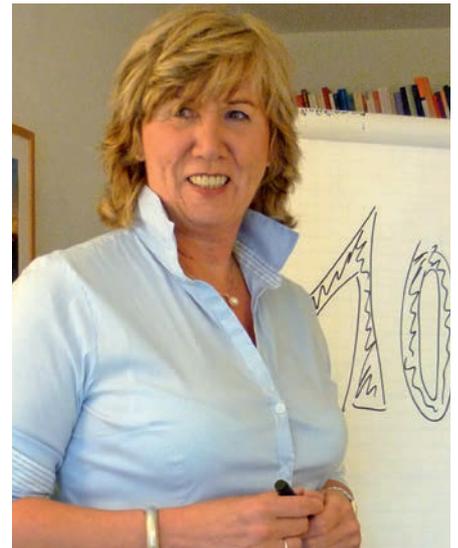


Grandweg 106 · 22529 Hamburg · Telefon 040 560 55 45
info@evagnaudschun.de · www.evagnaudschun.de

AUS DEM COACHING-ALLTAG:

ICH BIN ZU HARMONIESÜCHTIG

*Eva Gnaudschun begleitet seit drei Jahrzehnten Menschen, die sich in einer besonders kritischen Situation befinden oder vor einer wichtigen Entscheidung stehen. Mit einem flexiblen Mix aus Coaching und therapeutischen Methoden verschafft die 58-Jährige ihren Klienten wieder Selbstvertrauen in die eigene Entscheidungskraft. Sie coacht Frauen nicht nur in der Hansestadt, sondern bietet auch ein innovatives Einzel-Intensivcoaching unter andalusischer Sonne an. In der **woman**inthecity berichtet sie regelmäßig aus ihrem Alltag.*



Fast jede meiner Klientinnen sagt das von sich. Meist will sie damit erklären, wieso sie notwendige Aussprachen meidet. Eine Ausrede!

Ich finde: Harmoniebedürfnis kann man gar nicht zu viel haben. Harmonie ist etwas Wunderbares, und man sollte sie immer anstreben. Zu Ende gedacht bedeutet das allerdings, dass man manchmal offene Worte wagen muss, weil nur darüber wirkliche Harmonie herstellbar ist.

Wir ziehen zu oft falsche Pseudoharmonie und die damit einhergehende schleichende Entfremdung und Entleerung einer Beziehung vor, aus lauter Angst vor diesem einen Augenblick: Wenn der andere merkt, dass man sich über etwas nicht einig ist. Dabei kann man heute überall lernen,

wie man Konflikte gütlich löst, wie man mit Humor, Achtung und Respekt Kritik äußern und es dem anderen leicht machen kann.

Es sind uralte Ängste, die einem in dem Moment, wo man nur an ein solches Gespräch denkt, die Luft abschnüren und das Herz rasen lassen. Und dann verschiebt man es. Wieder und wieder, im Grunde auf den Sankt Nimmerleinstag, wobei man sich aber meist belügt (morgen, wenn ich

mehr Zeit habe, denke ich in Ruhe darüber nach...etc). Denn Angst geht niemals von allein weg. Im Gegenteil. Jede Angst, der man ausweicht, wächst bis zum nächsten Anlass. So züchtet man Angst regelrecht.

Nehmen Sie sich lieber einen Moment Zeit für eine innere Zwiesprache: Sprechen Sie mit Ihrer Angst! Schimpfen Sie nicht mit ihr – sie ist Ihr ängstlicher Teil, den Sie zum Mitmachen ermuntern wollen. Oder haben Sie schon mal erlebt, dass jemand seine Angst verliert, indem Sie mit ihm schimpfen? Überlegen Sie sich dann a) einen guten Zeitpunkt in allernächster Zukunft und b) ein paar gute Einstiegsformulierungen, mit denen Sie freundlich und konstruktiv das heiße Eisen ansprechen können. Sie werden hinterher erleichtert und stolz sein, und beim nächsten Mal geht es schon leichter.

W Eva Gnaudschun

»JEDE ANGST, DER MAN AUSWEICHT, WÄCHST WEITER«



© iofoto - Fotolia.com

PROFESSIONAL FITNESS

BURNOUT & CO: SO SCHÜTZEN SIE SICH ERFOLGREICH VOR DEM ‚AUSGELAUGT SEIN‘

In immer mehr Bereichen unseres Lebens stoßen wir auf den Begriff ‚Burnout‘ oder genauer das ‚Burnout-Syndrom‘. War es anfänglich eine Beschreibung von ‚Ausgelaugt sein‘ für Mitarbeiter in helfenden Berufen, so begegnet sie uns heute in der gesamten Arbeitswelt vom Management bis zum Hilfsarbeiter, über Leistungssportler bis hin zu ambitionierten Gesundheitsportlern und macht bereits vor Schülern keinen Halt. Da die Symptome so vielfältig und von Person zu Person so verschieden auftreten, ist eine Diagnosestellung langwierig – es geht uns dabei kostbare Zeit verloren! Nutzen Sie Zeit für sich, lernen Sie auf sich zu hören, sich zu spüren und bremsen Sie damit die Gefahr z.B. eines Burnout-Syndroms frühzeitig aus!

Prävention ist dabei das Stichwort, das ebenso in aller Munde, logisch nachvollziehbar und doch in der Praxis so schwer umzusetzen ist. Medizin- und trainingswissenschaftlich noch so ausgefeilte und offensichtlich effiziente Programme zur Vorbeugung von Erkrankungen, Verlet-

zungen und damit zur Verbesserung unseres Wohlfühls, unserer Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit passen in sehr vielen Fällen einfach nicht in unseren Alltag.

Genau deshalb bietet sich ein medizinisch versiertes Körpertraining an, das sich am IST-Zustand des Klienten orientiert, diesen IST-Zustand zunächst stabilisiert und danach zu realistisch formulierten und damit erreichbaren Zielen ausbauen lässt. Selbst beginnend mit einmal wöchentlich einer halben Stunde effektiv gefüllter Trainingszeit können Sie so Ihr Körpergefühl verbessern, Schwachstellen ausmerzen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und als Knackpunkt Ihre eigene Motivation wieder aktivieren! Anstatt nach Jahren der Bewegungsabstinenz gleich wieder um die Alster zu laufen und doch mit dem Gefühl der Überanstrengung nach zwei bis drei Versuchen abzubrechen, bietet sich z.B. ein individuell auf Ihren IST-Zustand abgestimmtes Personal



Bei Ihnen privat, in der Firma oder auch im Physioeam Gertigstraße bietet Tobias Methmann sportmedizinisches personal training.

Training beginnend auf der Power Plate® an, aus dem schnell ein ‚Ich kann und will mich mehr bewegen!‘ werden kann. Als sportmedizinischer Personal Trainer ist es mein Anliegen, Ihnen spürbar zu machen, wie sich effektive Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag integrieren lassen. Ich würde mich freuen, Ihnen im Gespräch und Training ‚unter vier Augen‘ ganz praktisch Ihre Möglichkeiten aufzuzeigen und Sie – so intensiv und lange Sie wollen – auf Ihrem erfolgreichen Präventionsweg zu begleiten – bei Ihnen zu Hause, in der Firma oder im Physioeam Gertigstraße.

W Tobias Methmann
www.fitcare-professional-training.de

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

[Verlagspromotion]

PHYSIOTEAM GERTIGSTRASSE FEIERT ZWEITEN GEBURTSTAG MIT EINEM TAG DER OFFENEN TÜR

Aktiv die Gesundheit gestalten – so das Motto von Ilka Zeller und ihrem Team aus der Physiotherapiepraxis in der Gertigstraße. Wer fit und gesund werden oder bleiben will, hat hier zahlreiche Möglichkeiten. „Wir können viel mehr, als nur an der Bank zu behandeln“, betont Ilka Zeller, Inhaberin des Physioeam Gertigstraße. Kabinen mit Vorhang sucht man hier vergeblich. In großzügigen und hellen Räumen stehen dem Patienten viele professionelle Geräte für das Training zur Verfügung. Entsprechend umfangreich ist das Angebot an Behandlungen: Von der Physiotherapie über Manuelle Therapie (Maitland), Manuelle Lymphdrainage, Behandlungen nach Bobath, Osteopathie bis hin zu Medical Taping, McKenzie-Konzept, Nervenmobilisation nach Butler und

vielen mehr sind die Gesundheitsbausteine der Praxis darauf abgestimmt, die Patienten individuell zu begleiten.

Auch in Sachen Prävention können sich Interessierte im Physioeam Gertigstraße optimal aufgehoben fühlen: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga und Sturzprophylaxe werden hier als Kurse zu festen Zeiten angeboten und in der Regel von den Krankenkassen mit bis

Das Physioeam Gertigstraße: Ilka Zeller (v.l.), Antje Betz, Martina Mittag, Maxi Kruse, Gisela Dittmer, Markus Tepasche und Verena von Harrach. Fehlend: Oliver Musolf, Kerstin Ramm, Sabine Becker und Tobias Methmann

zu 80 % bezuschusst. Damit setzt sich die Praxis vom Markt ab: Durch das umfassende Angebot kann das Physioeam eine langfristige Betreuung der Patienten über die verordnete Therapie hinaus ermöglichen. Da für viele Patienten Termine in der Woche nicht immer leicht zu schaffen sind, bietet das Physioeam Gertigstraße darüber hinaus auch Behandlungen am Samstag an. Das Physioeam Gertigstraße zeichnet sich aber vor allem durch eines aus: Kompetenz. Sämtliche Mitarbeiter können auf ihrem Gebiet eine anspruchsvolle Ausbildung und jahrelange Erfahrung vorweisen. Neu im Physioeam-Boot: Entspannungs- und Meditationsabende sowie Körpertherapie. Wer die Praxis gern einmal näher kennen lernen möchte: Am 5. November gibt es zum zweiten Jahrestag des Physioeam in der Gertigstraße einen Tag der offenen Tür (von 11 bis 17 Uhr) mit tollen Angeboten und einem Geburtstagsspecial.

Physioeam Gertigstraße | Gertigstraße 48 | 22303 Hamburg
Tel.: 040.38642130 | www.physioeam-gertigstrasse.de



HOROSKOP



Widder (21.3. - 20.4.)

Sie haben zwar sehr gute Möglichkeiten, doch werden Sie zwischen diesen und Ihren Träumen gründlich unterscheiden müssen. Positive Entwicklungen werden sich Ihnen jetzt nicht gerade aufdrängen. Wissen Sie aber, was Sie wollen, und sind Sie bereit, Ihre Sache selbst in die Hand zu nehmen, gelingt Ihnen vieles sehr viel leichter als in den letzten Monaten.



Stier (21.4. - 20.5.)

Beruflich befinden Sie sich in einer stabilen Phase, in der Sie hervorragend auf Ihre Ziele hinarbeiten können. Falls sich eine neue Situation ergibt, von der Sie schon lange träumen, brauchen Sie wirklich nicht mehr länger zu zögern. Wenn in der Liebe alles drunter und drüber geht, sollten Sie aber noch nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen.



Zwillinge (21.5. - 21.6.)

Ihre Vorstellungen lassen nicht so zügig umsetzen, wie Sie es sich wünschen? Das ist noch lange kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Anstatt in Grübeleien zu verfallen, können Sie die Gelegenheit nutzen, negative Erwartungen zu erkennen und abzuliegen. Wenn Sie sich im Job nicht wirklich sicher sind, was man von Ihnen erwartet, fragen Sie doch einfach nach. Allein das bringt Ihnen schon Pluspunkte.



Krebs (22.6. - 22.7.)

Ein manchmal etwas angespannte Zeit für Sie - zumindest wenn Sie davon ausgehen, alles allein regeln zu müssen. Ihre Entscheidungen können Sie zwar nur für sich treffen, Freunde und Bekannte sind aber durchaus bereit, Sie zu unterstützen. Erinnern Sie sich daran, auch mal für Entspannung zu sorgen. Andere werden Ihnen nicht gleich vorwerfen, dass Sie nur auf der faulen Haut liegen.



Löwe (23.7. - 23.8.)

Das Problem muss noch erfunden Vergessen Sie Ihre Zielsetzungen für eine Weile und hören Sie mehr auf Ihre Stimmungen. Gerade beruflich werden Sie jetzt nur schwer klären, wie und wofür Sie Ihre Kräfte einsetzen wollen. Stellen Sie diese Frage einfach für eine Weile in den Hintergrund. Gelingt Ihnen dies, kann diese Zeit ganz im Zeichen der Liebe und der Freundschaften stehen.



Jungfrau (24.8. - 23.9.)

Auch wenn Sie jetzt entschlossen sind und zielgerichtet vorgehen: um Geldgeschäfte machen Sie besser einen Bogen. Von der Liebe sollten Sie sich dagegen nicht überraschen lassen - planen Sie selbst die nächsten Schritte. Beruflich gilt es, nicht unnötig Zeit zu verlieren. Ihre Ideen sind ausgereift und werden Sie weiterbringen. Lassen Sie nicht zu, dass der Alltagstrott Ihren Fortschritt behindert.



Waage (24.9. - 22.10.)

Dank Ihrer starken Motivation stürzen Sie sich begeistert in Ihre Vorhaben. Vielleicht müssen Sie sogar darauf achten, nicht über Ihr Ziel hinauszuschließen. Es lohnt sich ganz sicher nicht, eine nebensächliche Kritik nach dem Monatswechsel überzubewerten. Auch wenn Sie sich im Recht fühlen sollten, kommen Sie mit einem kleinen Kompromiss schneller voran.



Skorpion (23.10. - 22.11.)

Wenn Sie jetzt der Ehrgeiz packt, sollten Sie das ruhig ausnutzen. Kleinere Veränderungen stehen schon länger an, und es wartet wohl auch jemand auf Ihren Einsatz. Flirten fällt Ihnen so leicht wie lange nicht mehr. Doch die Konkurrenz ist auch nicht schüchtern. Eine Abfuhr bedeutet noch lange nicht das Ende - Abwarten heißt das Zauberwort.



Schütze (23.11. - 21.12.)

Sie machen sich Gedanken, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen. Ihre Überlegungen haben dennoch ihren Wert, da sie die Richtung zukünftiger Entscheidungen mitbestimmen. Bereinigende Gespräche sollten Sie bis zum Monatswechsel aufschieben. Dann gilt es, sich klar auszudrücken. Missverständnisse würden bewirken, dass andere Ihnen die zugesagte Unterstützung doch noch verweigern.



Steinbock (22.12. - 20.1.)

Allzuleicht führen Differenzen mit anderen dazu, dass Sie vorübergehend an Ihren Zielen zweifeln. Am besten warten Sie dann den Monatswechsel ab, bevor Sie sich in einer wichtigen Angelegenheit entscheiden. Erinnern Sie sich auch daran, dass es nicht immer nur um Leistung geht. Was ist eigentlich aus Ihrer Freude an der Sache geworden?



Wassermann (21.1. - 19.2.)

Diese Zeit ist günstig für Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Leichter als sonst ist es Ihnen möglich, sowohl auf andere zuzugehen als auch zu Ihren eigenen Erwartungen zu stehen. Ihre Offenheit bewegt auch andere dazu, Ihnen offen zu begegnen. Ihre Fitnesskurve befindet sich dagegen nicht gerade auf dem Höhepunkt. Passen Sie auf, dass Sie sich nicht zu viel vornehmen, und sorgen Sie für Erholung.



Fische (20.2. - 20.3.)

Lassen Sie sich von Ihren Zweifeln oder kleineren Rückschritten nicht entmutigen. Spannungen, die sich bisher unter der Oberfläche befanden, treten jetzt ans Licht. Sollte es dabei zu Aussprachen kommen, sind diese längst überfällig. Kaum finden Sie sich damit ab, dass die Dinge nicht ganz so laufen, wie Sie es sich wünschen, wendet sich das Blatt auch schon.



Wandergruppe des Hamburger Wandervereins auf Rügen.

WANDERN IN HAMBURG UND UMGEBUNG [Verlagspromotion]

MIT DEM HAMBURGER WANDERVEREIN ZU FUSS ODER PER FAHRRAD UNTERWEGS

Genießen Sie gern Bewegung in schöner Natur und unter netten Leuten? Hamburg und seine grüne Umgebung sind auch für erfahrene Wanderer attraktive Wandergebiete. Der Hamburger Wanderverein e.V. bietet geführtes Wandern mit ambitionierten und kenntnisreichen Wanderleiterinnen und Wanderleitern.

Wanderlustige können wählen zwischen sportlichen Tageswanderungen über 30 Kilometer und mehr, gemütlichen „Spaziergängen“, spannenden Stadtwanderungen mit oder ohne kulturelle Vorträge, Wanderungen mit Fahrrad oder Sticks und Wanderreisen über ein Wochenende oder mehrere Tage. Beliebte Wandergebiete in Hamburg – in denen der Hamburger Wanderverein regelmäßig geführtes Wandern anbietet – sind das Alstertal, Blankenese und die Elbe, Falkensteiner, Boberger Dünen, Duvestedter Brook, Fischbeker Heide, Klövensteen, das Raakmoor, Schwarze Berge, Wohldorfer Wald, Vierlande, das Alte Land und viele andere Gebiete.

Doch nicht nur in Hamburg wird gewandert: Geführtes Wandern mit dem Hamburger Wanderverein geht weit über Hamburgs Stadt- und Landesgrenzen hinaus. So finden regelmäßig Tageswanderungen statt in der Lüneburger Heide, in Mecklenburg Vorpommern (Mecklenburger Seenplatte, Schwerin), Schleswig Holstein, (z.B. an der Ostsee – Scharbeutz, Travemünde) und vielen anderen wanderbaren Gebieten in Norddeutschland. Auch weiter entfernte Wanderreisen über ein Wochenende oder mehrere Tage werden regelmäßig angeboten, z.B. ins Baltikum, nach Sardinien, nach Lykien und in andere attraktive Reisegebiete.

Der Hamburger Wanderverein ist mit seinen 1.660 Mitgliedern der größte Wanderverein in Norddeutschland und bietet vielfältige Naturerlebnisse. Das umfangreiche Wanderprogramm liegt in vielen Thaliabuchhandlungen aus und natürlich auch in der Geschäftsstelle des Hamburger Wandervereins. Der Jahresbeitrag ist sehr moderat: 28 Euro pro Jahr für Einzelmitglieder und 38 Euro pro Jahr für Ehepaare. Im Beitrag enthalten ist der kostenfreie Erhalt des Wanderprogramms „wandervoll“.

Weitere Infos:

Hamburger Wanderverein e. V.
www.hamburger-wanderverein.de
info@hamburger-wanderverein.de
Geschäftsstelle: 040.230086
Öffnungszeiten: Do. 14 - 17 Uhr



JETZT GIBT'S BURGER

**BURGERME UND WOMANINTEHCITY
VERLOSEN EINE EXKLUSIVE SCHLEMMER-FETE**

FÜR DEINE PARTY

Die besten Burger der Stadt kommen jetzt direkt ins Haus. Wie wär's da mal mit einer großen Burger-Party? burgerme veranstalten eine exklusive Schlemmer Party für unsere Leserinnen. Lade deine 10 besten Freunde zu dir nach Hause ein, burgerme beliefert die Party kostenlos. Bewirb dich jetzt und gewinne eine leckere womaninthe-city-Burger-Party*!

burgerme bringt den Burger nach Hause. Seit einem Jahr begeistert der Home-Delivery-Service immer mehr Anhänger in Hamburg. Hier eröffnete im September 2010 der erste burgerme-Store in Emsbüttel – mit einem zeitgemäßen Lieferkonzept für saftige Burger und knackfrische Salate. Ergänzt wird das Sortiment von ausgewählten Produkten aus den Bereichen Fingerfood, Dessert und Getränke.

burgerme bietet eine große Auswahl an hochwertigen Zutaten, die individuell nach Wunsch zusammengestellt werden können. Ob Schafkäse, feurige Jalapeños oder Guacamole – der Kunde entscheidet über die Extra-Toppings auf seinem Lieblingsburger. An der Salatbar kann er zudem aus über 20 verschiedenen Zutaten wählen.

Burger und Lieferservice? Passt das überhaupt? Wir haben den Test gemacht! Die Rechnung geht auf: Erstklassige Qualität und Frische gepaart mit einer schnellen und zuverlässigen Lieferung ergibt eine echte Kundenzufriedenheit! Ein übersichtliches Sortiment und einfache Preisstrukturen machen die Bestellung leicht. Das Personal unter der zentralen Rufnummer ist bestens geschult und auch bei Hochzeiten immer freundlich. Wer's gern online mag: Auch das ist bei burgerme selbstverständlich. Riesiger Pluspunkt: Da alle



Bestellungen frisch zubereitet werden, sind den eigenen Wünschen fast keine Grenzen gesetzt. Jeder kann sich seinen Burger oder Salat so zusammenstellen, wie man ihn am Liebsten mag. Die professionelle Beratung bei der Bestellannahme hilft gern weiter und ist damit ein klarer Wettbewerbsvorteil. burgerme liefert nicht nur in Hamburg, sondern ab Oktober auch in Rostock und gegen Jahresende auch in München.

Dass dieser Lieferservice derart punktet, ist kein Wunder. Immerhin stecken hinter burgerme zwei erfahrene Köpfe: Johannes Bankwitz und Stephan Gschöderer. Die beiden Gründer haben ihr langjähriges Know-how in der deutschen Systemgastronomie gewonnen. Ihre Vorstellung eines zeitgemäßen und serviceorientierten Dienstleistungsunternehmens im Bereich Food by Phone haben sie mit burgerme in die Tat umgesetzt.

Für womaninthe-city schmeißt das Unternehmen jetzt eine exklusive Schlemmer-Party! Also: Auf geht's, jetzt wird gefeiert!



GEWINNE
Deine
SCHLEMMER
PARTY
FÜR DICH UND DEINE
FREUNDE

*Hier kannst du dich bewerben:

Registrier dich unter
www.facebook.com/burgerme.de
oder schicke eine E-Mail an
events@burgerme.de

Schlage dabei 3 Wunschtermine vor (außer Sonntags und nicht außerhalb der Öffnungszeiten von burgerme) und sag uns, warum du die Party gewinnen willst! Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost.

Teilnahmeschluss ist der 31.10.2011
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Unter www.paart.de/burgerme gibt es weitere Schlemmer-Parties von burgerme zu gewinnen. PARRT ist eine innovative Idee, die ebenfalls in Hamburg gestartet ist: Auf der Plattform kann man sich kostenlos als Ausrichter für eine Party registrieren und bekannte Marken als Sponsor gewinnen. Insgesamt richtet burgerme 50 Parties in der Hansestadt aus.

LIEFERSERVICE

SEIT ÜBER EINEM JAHR FLITZEN DIE MINIS VON BLOOMSBURYS DURCH HAMBURG UND BRINGEN DAS LIEBLINGSRESTAURANT NACH HAUSE! WOMANINTHECITY WAR MIT EINEM DRIVING BUTLER UNTERWEGS.

mit *Stil*

Der Feierabendverkehr brummt. Maren düst mit dem Mini zum Mittelweg. In der Trattoria „Mama“ warten schon Pizza, Vorspeisen und Desserts. Alles soll pünktlich um 18 Uhr mitten in Eppendorf auf dem Esstisch von Familie Hüning stehen – heiß, frisch und die Pizza vor allem knusprig. Schnell werden die Siegel auf die Verpackungen geklebt, die Namen der Gerichte notiert und alles in den beheizbaren Thermoboxen verstaut. Dann geht's auch schon weiter zu den Kunden. 17.45 Uhr, die Zeit läuft. Maren ist Driving Butler bei bloomsburys, einem Lieferservice der besonderen Klasse. 26 der beliebtesten Restaurants Hamburgs sind bloomsburys-Partner.



snack ins Büro geliefert bekommen oder brauchen Unterstützung bei einem kleinen Empfang.“ Christina Rüter, Geschäftsführerin von bloomsburys, weiß: Es gibt viele Situationen, in denen man sich wünscht, dass das Restaurant nach Hause kommt. Weil der Lieferservice eine vielfältige Küche und verschiedene Preislevels anbietet, ist auf jeden Fall für jeden etwas dabei.

Seit 2005 flitzen die Minis mit dem grüngelben Karomuster bereits durch Berlin, seit über einem Jahr nun auch durch die Hansestadt. „Das Konzept ist in Deutschland einzigartig“, betont Christina Rüter. „Die Idee stammt aus Ländern, in denen man diese besondere Art der Dienstleistung zu schätzen weiß, wie in Frankreich, England, USA oder auch Südafrika. Aber wie man sieht, wird gute Qualität auch hier in Deutschland geschätzt.“

Um als Lieferservice genau diese Qualität auch zu gewährleisten, ist eine perfekte Abstimmung sehr wichtig. „Erstens haben die Küchenchefs nur Gerichte zusammen-



17:58 UHR

gestellt, die auch nach der Lieferzeit noch die entsprechende Qualität mitbringen, und außerdem müssen wir uns auf eine zuverlässige Zusammenarbeit verlassen können. Die Lieferkette darf nicht unterbrochen werden. Also müssen die Restaurants das Essen auf den Punkt genau fertig haben, und wir müssen es pünktlich abholen“, erklärt Christina Rüter. Und letztlich zählt zu der bloomsburys-Philosophie auch ein entsprechend stilvoller Service: So geben die Driving Butler in ihren schwarzen Hosen mit weißem Hemd und Krawatte die Gerichte nicht nur an der Tür ab, sondern richten das Essen auch noch appetitlich an, wenn der Kunde es wünscht – fast wie im Restaurant. Auch das ansprechende Einweg-Geschirr, an dem ständig getüftelt wird, damit das Essen frisch bleibt,

STILVOLL AUFGETISCHT

„Wir richten uns an Menschen, die anspruchsvolles Essen lieben, allerdings nicht immer die Zeit oder auch die Lust haben, zu kochen oder in ihr Lieblingsrestaurant zu gehen. Andere haben es nach einer stressigen Woche nicht geschafft einzukaufen, wieder andere möchten einen Mittags-



17:45 UHR



Fotos (4): Katja Schormann

Foto: bloomsburys

hebt sich deutlich von den üblichen Pappschachteln ab.

»DER SERVICE STIMMT IMMER«

„Es ist so herrlich, dass wir das Essen in unserem Lieblingsrestaurant bestellen können und es wenig später in dieser Qualität auf unserem Esstisch stehen haben. Die Kinder freuen sich auf ihre Pizza und wir Erwachsenen bestellen auch gerne mal Sushi.“ Familie Hüning aus Eppendorf ist Kunde der ersten Stunde. „Eine klassische Situation ist bei uns der Sonntagabend. Da haben wir oft keine Lust mehr, raus zu gehen, kochen muss auch nicht sein, aber ein schönes Essen geht natürlich immer. Da ist bloomsburys genau richtig, denn wir können aus diesem großen Angebot schöpfen. Das ist toll. Und vor allem: der Service stimmt immer!“ Ob zu viert oder mit befreundeten Familien, wie an diesem Abend: Die Hünings sind von bloomsburys überzeugt. Und während gerade noch der Tisch schön gedeckt wird, parkt Maren auch schon direkt vor der Tür. Die Thermoboxen werden in den dritten Stock getragen, wo sich die Runde bereits auf das gemeinsame Essen freut. Um punkt 18 Uhr klingelt Maren an der Tür der Hünings. Übrigens: Ab sofort gibt's mit jeder Lieferung auch die aktuelle Ausgabe der womaninthecity dazu.

W Katja Schormann

www.bloomsburys.de
Bestell-Hotline 040 248 2780

bloomsburys™

DER RESTAURANT-LIEFERSERVICE
FÜR QUALITÄT, VIELFALT & GENUSS



18:00 UHR



OLIOTHECA: ÖL & ESSIG FRISCH GEZAPFT

[Verlagspromotion]

HIER LÄSST SICH GESCHMACK ERLEBEN

Brigitte Wicht-Baasch hängt ein kleines Schälchen an den Auslauf und zapft Mirtillo Rosso in ein Plastikbecherchen. „Bitte, probieren Sie den hier“, sagt sie zur Kundin, die auf der Suche nach einem milden Essig ist – „wegen des Magens“. „Niemand muss in der Oliothecca die Katze im Sack kaufen“, sagt die Inhaberin und lässt ihre Kundin noch den Dattel-Balsamico, den Feige-Balsamico und den „puren“ Aceto probieren – traditionell mehrere Monate lang in verschiedenen Eichenfässern gelagert.

In dem Geschäft in der Dorotheenstraße lässt sich Geschmack eben erleben. Die Kundin ist zufrieden und wählt gleich drei verschiedene Essigsorten und zwei Öle aus, die Brigitte Wicht-Baasch liebevoll in kleine Glasfläschchen füllt und sorgfältig verschließt, verschweißt und handbeschriftet.

Seit Ostern ist die begeisterte Hobbyköchin hier zu Hause und bietet außergewöhnliche Olivenöle, Nussöle, Aceto Balamici, Frucht- und Aperitifessig sowie hochwertige Spirituosen und Liköre an – alles frisch abgezapft und für jeden Anlass. Bei einer so großen Auswahl ist eine umfassende Beratung besonders wichtig. Brigitte Wicht-Baasch kennt alle ihre Öle und Essige und weiß genau, wozu sich die eine oder andere Sorte bestens eignet. Allen,

die unter Lactose-Intoleranz leiden und trotzdem nicht auf den Butter-Geschmack verzichten möchten, empfiehlt die Expertin zum Beispiel das Albaöl.

Leckere Senfe, Chutneys, Gewürze, Süßes und vieles mehr runden das Angebot in der Oliothecca ab. Ihre Anbieter kennt die Inhaberin genau. „Ich lege Wert darauf, dass meine Produkte möglichst aus der Region stammen“, sagt sie. So kommt die Schokolade aus dem Eppendorfer Geschäft „Scho-kovida“, die Bonbons vom Hamburger Bon-scheladen, Chutney von

Löwe aus Rellingen und Honig von der Honigfee Flügel aus der Nähe von Hamburg. Wer auf der Suche nach wohlschmeckenden Geschenken für jeden Anlass ist: In der Oliothecca wird er sicher fündig. Neben vielen fertig verpackten Präsenten lässt sich alles aber natürlich auch individuell zusammen stellen – Verpackungsservice inklusive.

**Oliothecca | Dorotheenstr. 184a
22299 Hamburg | Tel.: 040.54803857
Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 11 - 19 Uhr | Sa 10 - 15 Uhr**



»ES IST BESSER ZU GENIESSEN UND ZU BEREUEN, ALS ZU BEREUEN, DASS MAN NICHT GENOSSEN HAT.«

Giovanni Boccaccio

SO SCHMIEDEN SIE IHR

EXKLUSIVE TIPPS VOM LIFE-BALANCE-PROFI

Wenn die Blätter von den Bäumen fallen, dann steht der Herbst vor der Tür. Für die **woman**inthe**city** erklärt der Life Balance Coach Dirk-Oliver Lange in dieser und den folgenden zwei Ausgaben exklusiv, wie man in drei Monaten glücklich durch die „Dunkle Jahreszeit“ kommt. Denn Glück ist kein Zufall und jeder Mensch hat es in der Hand glücklich zu werden. Zu 50% ist uns Glück in die Wiege gelegt und 50% unseres Glücks bestimmen wir mit unserem Handeln und unseren Einstellungen.

Glück – was ist das eigentlich? Sich all die Dinge leisten können, von denen man schon immer geträumt hat? Oder Urlaub haben und einfach die Seele baumeln lassen? Leistung vollbringen und erfolgreich sein? Nie mehr arbeiten müssen und tun und lassen können was man möchte? Eine Partnerschaft oder Familie zu haben und gemeinsam schöne Dinge zu erleben? Die Antworten finden Sie ab sofort durch folgende Glücks-Lektionen.

Glücks-Lektion Nr. 1: Selbsterkenntnis und Entscheidungen treffen

Hierfür brauchen Sie Zeit und einen Zettel. Notieren Sie, welche Dinge Sie derzeit belasten. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn es geht um IHR Glück. Wichtig: Denken Sie noch nicht über die Lösung nach, sondern sammeln Sie nur Gefühle, die Sie derzeit belasten. Fertig? Dann besteht Ihre Aufgabe einzig darin, die Entscheidung zu treffen, von nun an „Glücklich“ zu sein oder weiterhin in der Komfortzone des Unglücklich sein zu bleiben.

Glücks-Lektion Nr. 2: Ziele setzen und positive Gewohnheiten erzeugen

Sie haben sich entschieden, glücklich zu sein? Wunderbar – dann definieren Sie jetzt Ihre ganz persönlichen Ziele. Was möchte ich privat oder beruflich verändern? Möchte ich mich gesünder ernähren, mich mehr bewegen oder genügend Zeit für mich und



© yanlev - Fotolia.com

meine Entspannung haben? Wichtig: Nur wenn Sie Ihre Ziele konkret schriftlich formulieren und schrittweise kontinuierlich umsetzen, wird daraus eine positive Gewohnheit und der Schlüssel zum Glück.

Glücks-Lektion Nr. 3: Prüfen Sie Ihre Kraftquelle – Ihr Zuhause

Wenn die Temperaturen fallen und die Sonne sich nur wenig blicken lässt, dann zieht es den Menschen nach Hause. Aber gibt Ihnen Ihr Zuhause die Regeneration, die Sie so dringend brauchen? Gehen Sie von Raum zu Raum und notieren Sie, welche Dinge Ihnen gefallen und welche weniger. Beginnen Sie stets am Boden über die Wände bis zur Decke. Wollten Sie schon immer mal Bilder an der Wand oder eine andere Wandfarbe haben? Dringend aufräumen und so Platz schaffen? Wie sieht Ihr Schlafzimmer aus? Liegt Ihr Bettzeug noch so, wie Sie heute Morgen aufgestanden sind? Ihr Bett soll Sie jeden Tag „Willkommen“ heißen, also investieren Sie jeden Morgen 15 Sekunden, um Ihr Bett herzurichten. Wichtig: Nicht alles auf einmal ver-

ändern wollen. Mit kleinen Veränderungen gehen Sie einen großen Schritt in Richtung Glück.

Weitere Glück-Lektionen in der kommenden Ausgabe der **woman**inthe**city**.

VERLOSUNG

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

Aus wie vielen Säulen besteht das LifeB-x-Säulen-Programm?

A: 2 Säulen / B: 4 Säulen

Senden Sie eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihren Kontaktdaten und dem richtigen Lösungswort an **woman**inthe**city** Verlag, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

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



Zur Person:

Dirk-Oliver Lange ist Life Balance Coach und betreut seit mehr als 10 Jahren mit seinem Unternehmen LifeB Consulting von Hamburg aus weltweit Klienten, die unter dem Erschöpfungssyndrom, Ängsten, Orientierungslosigkeit oder Burnout leiden. „Jeder kann sein Glück selbst in die Hand nehmen, wenn er nur will“, so Lange.

www.lifeb.de

Erstkontakt: Tel. 040.76393749 | SMS 0176.86409095 | EMail burnout@lifeb.de

JASMIN TABATABAI

EINE FRAU ZWISCHEN JAZZ UND CHANSON

In den letzten fünf Jahren ist es um Jasmin Tabatabai musikalisch etwas ruhiger geworden. Eine Pause war diese Zeit für die vielseitige Powerfrau jedoch nicht. „Ich habe Filme gedreht, ein Kind bekommen und das Buch über meine iranische Heimat geschrieben, mehr war nicht drin“, sagt die 44-Jährige lachend und wirkt dabei keinesfalls gestresst. Warum sollte sie auch? Immerhin ist mit „Eine Frau“ gerade ihre erste deutschsprachige Platte erschienen. Anders als bei den Vorgängeralben hört man darauf keinen harten Rock, sondern sanften Jazz und Chanson. Produziert wurde die CD von dem Schweizer Komponisten David Klein. Eine Zusammenarbeit von der Tabatabai immer noch ganz begeistert ist:



„Er hat es geschafft, dass das Album nicht überambitioniert klingt und das, obwohl ganz viele musikalische Einflüsse zusammengebracht wurden.“

So interpretiert sie die Texte von Autoren wie Tucholsky oder Hollaender auf ihre

VERLOSUNG

Wir verlosen zwei Tickets für das Konzert über unsere Facebook-Seite. Klickt rein:

www.facebook.de/womaninhamburg 

ganz eigene Art, mal begleitet von einer Bigband und mal nur von einer Gitarre. Das Album „Eine Frau“, das sie selbst als leise und sehr intim bezeichnen, präsentieren Jasmin Tabatabai und David Klein am 27. Oktober live in der Laeiszhalle.  **BIG**

Weinlust®



Hamburgs erste Adresse für Geniesser

Mühlenkamp 14 • 22303 Hamburg
Tel. 040.27 886 886 • Fax 040.27 886 887
info@weinlust.de • www.weinlust.de



Maren Krause
Anti-Aging Spezialistin

Sternengold
Kosmetik

Mittelweg 19 • 20148 Hamburg • Tel.: 040 - 36 11 12 55



Ihr Fotofachgeschäft
Kompetent•Freundlich•Leistungsstark

Mühlenkamp 11 • 22303 Hamburg • Tel.: 040-27 13351
www.diecamera.de • post@diecamera.de

Alte Uhren und mehr...

Karsten Timm

An- und Verkauf Reparatur-Aannahme

Hegestraße 2
20251 Hamburg / Eppendorf
Telefon & Fax 040/46092662

Öffnungszeiten

<i>Dienstag - Freitag</i>	<i>11.00 - 18.00 Uhr</i>
<i>Samstag</i>	<i>11.00 - 14.00 Uhr</i>
<i>Montag</i>	<i>geschlossen</i>

OH YEAH!

DIETER MEIER SETZT AUF
UNDERSTATEMENT –
UND BEGEISTERT SEINE FANS
MIT SINNLOSEM, ABSURDEM
UND ZUFÄLLIGEM



Mit Yello wurde er bekannt. Als Gastronom, Biofarmer, Weinbauer und Großaktionär ist er ebenfalls erfolgreich. Doch dass der Schweizer Dieter Meier ein umfangreiches Werk als Konzept- und Performancekünstler aufzuweisen hat, das bis in die späten 60er Jahre zurückreicht, wissen nur wenige. In einer umfassenden Ausstellung waren die teils radikalen, teils absurd-humorvollen Werke des Yello-Sängers gerade in den Deichtorhallen zu sehen. Wer's verpasst hat: Druckfrisch erschienen ist gerade das Buch zur Ausstellung.

lässig die grau-blonden Locken nach hinten gegelt, im feinen Zwirn mit gewohnt buntem Halstuch tritt Dieter Meier der kleinen Besuchergruppe entgegen. Wer schnell genug war, konnte eine der wenigen Karten für die beiden persönlichen Führungen des Schweizers in den Deichtorhallen ergattern. „Das alles sollten Sie nicht so wichtig nehmen, denn es ist auch nicht wichtig.“ Mit dem sympathischen Akzent und dem gewohnten Understatement führt Dieter Meier die Gruppe durch die drei Etagen der Phönix-Hallen. Eine gelungene Kulisse für die Exponate und Ausschnitte aus bekannten Yello-Videoclips. „Da ist schon was zusammengekommen. Die Projekte entwickeln sich wie Pilze aus einem weitflächigen Netzwerk und irgendwann wundert man sich, was dort alles wächst – so geht es mir.“

SPIELSUCHT ALS WELTFLUCHT

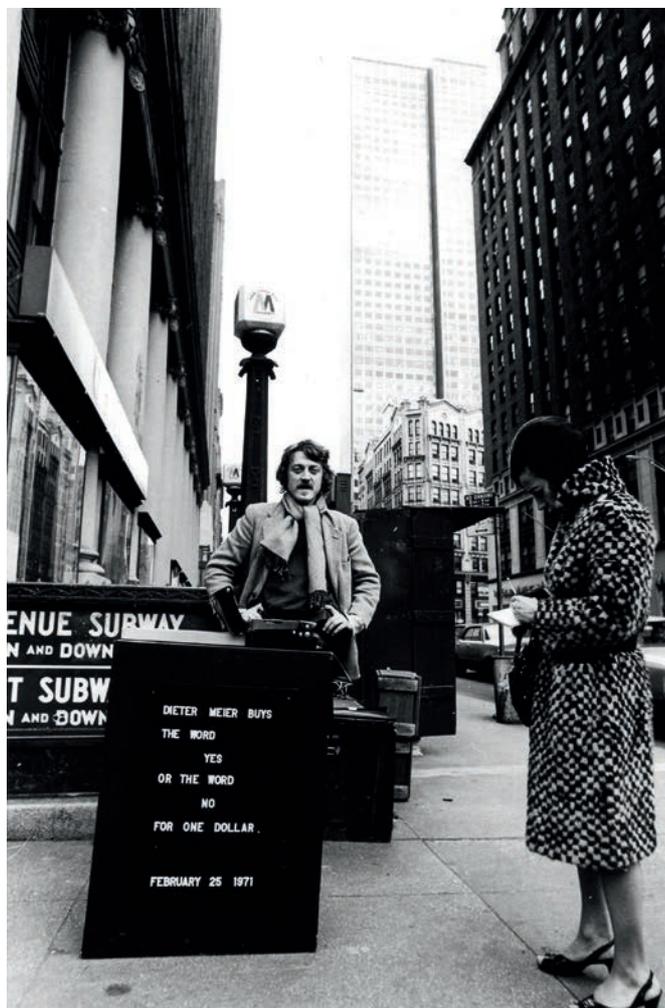
Nach dem Studium zockte Meier professionell an Pokertischen in der Schweiz und in Belgien. Eine Weltflucht, wie er seine Spielsucht heute beschreibt. Erst als etwas kam, das ihn mehr interessierte, hat er den Absprung geschafft. „Die Kunst, aber auch die Musik haben das Bedürfnis gestillt, etwas zu machen, das nicht Mittel zum Zweck ist, sondern Selbstzweck.“

Eine seiner ersten Aktionen stammt aus dem Jahr 1969. Dieter Meier ließ auf einem Platz mitten in Zürich eine LKW-Fuhre Metallschrott abladen und zählte eine Woche lang die Schrauben. Füllte sie zu 1000 Stück in kleine Tüten. „Natürlich fragten sich alle: ‚Was macht der denn da?‘

Die Antwort stand drei Tage später in der Neuen Zürcher Zeitung. Die Rede war von der Arbeit eines bekannten Zürcher Undergroundkünstlers.“ Über das Bedürfnis der Leute, jede Handlung einordnen, erklären zu müssen, schmunzelt Meier nur zu gern. „Mich kannte damals eigentlich noch keiner, geschweige, dass ich ein namhafter Undergroundkünstler war. Aber die Aktion wurde mit der Erklärung natürlich entschärft.“

Ausführlich dokumentiert und mit Aufnahmen, Zahlen und Stempeln belegt, folgen Aktionen auf der Dokumenta 1972 oder in New York, wo Meier den Passanten einen Dollar bezahlte, wenn sie ihm das Wort „yes“ oder „no“ verkauften. 2007 präsentierte er Museumsbesuchern in Basel die Fotoreihe „El Monte Dorado – Geschichte einer Erstbesteigung“. Am Ende klärte Meier auf, dass die Berge aus Zuckerwürfeln und die Schneestürme aus Mehl und Puderzucker bestünden.

Albern, absurd oder unsinnig? Das fragt man sich in der Tat, wenn man vor den Werken des Schweizers steht. Der Erwartungshaltung des Publikums tritt Meier mit seinen Unsinnigkeiten gegenüber und stellt die Suche nach Bedeutungsmustern damit auf den Kopf.



Während Dieter Meier in den Phönixhallen vor seinen Bildern und Dokumenten steht, anschaulich Anekdoten erzählt, geduldig und interessiert die Fragen der Besucher beantwortet, zeigt sich immer wieder, wie wenig ernst er sich selbst nimmt. Sogar wenn es um den internationalen Erfolg von Yello geht.

NEUES YELLO-ALBUM IM NÄCHSTEN JAHR

Als Elektro-Pop-Duo schuf er gemeinsam mit Boris Blank Hits wie „Oh Yeah“ oder „The Race“ und stapelt dennoch tief, spricht von Dilletantismus: „Der Boris kann keine Noten, alles entsteht ohne wirkliche Kompositionsabsicht, eher eigendynamisch. Und da ich nicht singen kann, spreche ich vielmehr.“ Das Duo schuf aber nicht nur musikalisch neue Impulse, auch Videos wie „Pinball Cha Cha“, für die Meier verantwortlich ist, setzten Maßstäbe.

Am Ende des Rundgangs verriet Dieter Meier noch, dass im kommenden Jahr ein neues Yello-Album erscheinen wird. Zufällig, sinnlos oder absurd? Wie auch immer, die Fans wird es freuen.

 **Katja Schormann**

DAS BUCH ZUR AUSSTELLUNG

DIETER MEIER - Works 1969-2011 and the Yello Years. 600 Seiten mit teils farb. Abb., inkl. DVD. Die vorgelegte umfangreiche Monographie mit Werkverzeichnis, die anlässlich der Ausstellungen in Hamburg und Karlsruhe entstanden ist, verfolgt die nie unterbrochene künstlerische Produktion Meiers und gibt einen reichbebilderten und multimedialen Überblick über sein Schaffen. Erschienen im Verlag Verlag der Buchhandlung Walther König (www.buchhandlung-walther-koenig.de), 58 Euro



KARIN BUCHHOLZ

GESCHICHTEN MIT MEERBLICK

Nach dem großen Publikumserfolg des ersten Bandes legt die Schriftstellerin Karin Buchholz (47) jetzt mit ihrem neuesten Buch „Strandgut 2 – Geschichten mit Meerblick“ die von Fortsetzung ihrer Kurzgeschichtenreihe vor. In diesem Band finden sich zwölf weitere besinnliche Geschichten über Menschen und ihre Meere. Wieder sind es stille Erzählungen, die den Leser zum Nachdenken und -spüren bringen – intensive Texte, die nachhaltig in Erinnerung bleiben. Sie entföhren in kleine Fischerdörfer, an stille Strände und besondere Orte, in denen sich der Duft von Salz und Seetang mit den Schicksalen der Menschen mischt und in denen die Grenzen zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Traum und Wirklichkeit verwischen. www.karin-buchholz.com

Karin Buchholz „Strandgut 2 - Geschichten mit Meerblick“ | 140 Seiten | gebunden | 16,75 Euro

LESUNG & VERLOSUNG

Am 13. Oktober liest die Autorin in der Weinbar Sankt Pauli (Neuer Kamp 19) aus ihrem neuen Buch. Los geht's um 18.30 Uhr.

Wir verlosen 3 Strandgut-Hörbücher. Schicken Sie einfach eine Mail mit dem Betreff Hörbuch und Ihren Kontaktdaten bis zum 31. Oktober an gewinnen@witcverlag.de Der Gewinner wird unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

JO KRAMER

EIN MÄNNERROMAN FÜR FRAUEN

Frauen kennen das: Wenn die große Liebe gescheitert ist, kommt der Mann danach. Eine sympathische Zwischenlösung, die hilft, Trennung, Schmerz und innere Leere zu verarbeiten. Eigentlich perfekt für die Frau, doch wie fühlt sich der Mann in dieser Rolle? Jo Kramer lädt zum Perspektivwechsel ein. Witzig, charmant und herzerreißend offenbart der Hamburger Autor die Gefühlswelt eines Mannes, der sich bestens darauf versteht, die Wohnungen sowie die Herzen verlassener Frauen zu sanieren. Bis er feststellt, dass auch sein eigenes Leben dringend einer Sanierung bedarf. Ein Männerroman für Frauen.
Florian Beckerhoff „Der Mann danach“ | 336 Seiten | 8,99 Euro



FLORIAN BECKERHOFF

DAS LANDEI

Rob hat alles, was er sich wünscht – nur keine Frau. Was ist das Geheimnis einer Beziehung? Wie haben die das früher gemacht? Die Alten haben sich immer eine von der gleichen Scholle geangelt, erklärt ihm Wirt Willi. Unsinn, denkt Rob, er ist nicht in die Stadt gezogen und hat sich einen Namen gemacht, um nur wegen einem Landei alles aufzugeben. Doch dann trifft er Gabi. Die Tochter seines Mathelehrers, die ihn zu Schulzeiten verpiffen hat, wenn er hinter der Turnhalle gekifft hat. Auf den ersten Blick hat sie so gar nichts mit seiner Idee von Traumfrau zu tun, aber weiß die Liebe das? In seinem neuen Roman „Das Landei“ lässt der promovierte Literaturwissenschaftler Florian Beckerhoff einen vielbeschäftigten Großstädter auf der Suche nach der Liebe zu seinen Wurzeln in der Provinz zurückfinden und wirft dabei die Frage auf, was Heimat bedeutet und wie viel wir davon noch in uns tragen.

Florian Beckerhoff „Das Landei“ | 256 Seiten | 14,99 Euro

DIETLIND TORNIEPORT

VON WEGEN PERFEKT!

Junge Frauen können heute alles: Sie sind emanzipiert und erfolgreich, sie haben Partner, vielleicht auch Kinder, sie machen Karriere – doch im Spagat zwischen beruflichem Ehrgeiz und privatem Glück tapen viele in die Perfektionsfalle. Gut ist ihnen nie gut genug. Sie arbeiten sich auf zwischen den Erwartungen anderer, dem eigenen schlechten Gewissen und ständigen Versagensängsten. Leichtigkeit, Gelassenheit, entspannte Selbstsicherheit? Fehlangeze! Dietlind Tornieport, zweifache Mutter und erfolgreiche Autorin (Die perfekte Verführerin), verrät, wie Frauen den Herausforderungen des Lebens mit weiblicher Raffinesse begegnen und mehr Glamour und Esprit in den unperfekten Alltag bringen. Denn genau darauf kommt es an. Ein Buch für Frauen, die alles wollen – was denn sonst?

Dietlind Tornieport „Von wegen perfekt!: Wie Sie entspannt die Welt erobern“ | 272 Seiten | Taschenbuch | 8,99 Euro



WAS FÜR PRACHTKERLE

BITLA BUH GREIFT DAS ZWERCHFELL AN

Drei nicht mehr ganz taufrische, aber knusprige Hanseaten: elegant im Schwalbenschwanz, mit roter Rose, pomierter Haarpracht, raffiniertem Schlagwerk, verstopfter Trompete und schmeichelnde Jazzgitarre – was für Prachtkerle! Frei nach dem Motto „Wer angibt, hat mehr vom Leben!“ rasen die musikalisch-virtuoson Herren im aberwitzigen Tempo durch die Musikgeschichte und präsentieren ganz unbescheiden ihre betörende Show der Superlative. Beethovens „Für Elise“ mutiert zum rasenden Hummelflug, drei musizierende Regenschirme tanzen zu „Singin' In The Rain“, und wenn Küchenmixer, Toaster und Saftpresse eine avantgardistische Symphonie erklingen lassen sowie „Schmidtchen Schleichers elastische Beine“ einen Stepptanz aufführen, dann ist

das Musik-Comedy der absoluten Spitzenklasse. Mit Schmalz in der Kehle und Spott auf der Seele hinterfragt Sänger Hans Torge Sinn und Unsinn des Strebens nach Zu-

friedenheit in einer ganz persönlich philosophischen Abhandlung über den Stones-Klassiker „I Can Get No Satisfaction“. Draufgänger Ole präsentiert sich mit rassicem Flamenco-Charme von seiner besten Gitarrensaite und weckt mit flinken Fingern, rauem Timbre und spanischem Ausdruckstanz die geheimen Sehnsüchte der schmachttenden Damenwelt. Ganz andere Sorgen hat da Grobmotoriker Frederik, der sich nach seiner fristlosen Kündigung aufgrund willkürlich vorgetragener Schlagzeug-soli Gedanken über seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt machen muss. Die neue Show der drei Musikkomödianten verspricht, ein Dauerangriff aufs Zwerchfell zu werden. Was für ein Augen-, was für ein Ohrenschmaus: was für Prachtkerle!

PRACHTKERLE

Samstag, 22. Oktober, 20 Uhr
Komödie Winterhuder Fährhaus
Hudtwalckerstr. 13 | Hamburg
www.komoedie-hamburg.de



BLIND DATE FÜR PROFESSORIN S.

EIN BRISANTES STÜCK DER HAMBURGER ÄRZTIN ANA-MARIA BAMBERGER

Eine medizinische Sensation: Die Wissenschaftlerin Prof. S. hat eine Methode entwickelt, Embryonen zu erzeugen und diese komplett außerhalb des Mutterleibes bis zur „Geburt“ heranreifen zu lassen. Doch statt Applaus gibt es mächtig Ärger für die hoch intelligente Professorin, die angesichts der ethischen Fragwürdigkeit ihrer Methode unter öffentlichen Dauerbeschuss gerät. Demonstranten attackieren das Labor, die Presse zeigt sich

äußerst kritisch, die Forscherin verzweifelt zunehmend.

Bis ihr Assistent Azazel über eine Zeitungsannonce ein Blind Date für sie arrangiert. Sie trifft einen dubiosen und zynischen, gleichwohl charmanten und humorvollen „Berater“, der sich „M.“ nennt und der ihr verspricht, alle Probleme zu lösen und ihr darüber hinaus den Nobelpreis für Medizin zu verschaffen. Im Gegenzug soll Prof. S. einen Vertrag unterschreiben, der M. das Recht gewährt, von ihrer Forschung zu profitieren. Von nun an laufen die Dinge nach Plan: Prof. S. bekommt den berühmten Anruf aus Stockholm und kann ihre Forschung unbehindert weiter betreiben. Doch unweigerlich kommt der Moment, in dem M. seinen Teil des Deals einfordert...

„Blind Date“, geschrieben von der

Hamburger Autorin und Ärztin Ana-Maria Bamberger, ist ein brisantes Stück am Puls unserer Zeit, das sich drängenden gesellschaftlichen und moralischen Fragen zwischen medizinischem Fortschritt und ethischer Verantwortung stellt. Frei von moralinsaurer Political Correctness wird in Anlehnung an die Faustsche Urgeschichte ein modernes Gedankenexperiment entworfen, in dem das Schicksal der Menschheit – scheinbar – an die Erzeugung extrakorporal gezüchteter Designermenschen geknüpft wird. Scheinbar deshalb, weil die dunklen Mächte sich in ihrer Halbherzigkeit und ihrem Eigendünkel selbst im Wege stehen und dabei vor allem eines sind: voll schwarzen Humors. Und so bleibt es dem Zuschauer bis zum Schluss selbst überlassen, sich zu positionieren.

BLIND DATE
bis zum 12. November im Theater
Kontraste (kleiner Saal
im Winterhuder Fährhaus)
Hudtwalckerstr. 13 | Hamburg
www.theater-kontraste.de



MUNDWINKEL

BERND STELTER FEIERT

Es wird einfach gerne gemurmelt: „Tja, wenn die Rahmenbedingungen besser wären, dann würde ich auch die Mundwinkel hochziehen.“ Falsch, meint Bernd Stelter. Erst mal die Mundwinkel hoch, und dann sehen wir mal, was aus den Rahmenbedingungen wird.

Wir sollten uns mehr Optimismus besorgen, Optimismus gibt es schließlich für kleines Geld an jeder Ecke. Es gibt Gurus und Glückstee, Wellness, Yoga, Bücher, Rotwein und Schokolade. Bernd Stelter kennt die Allheilmittel und gibt Tipps für den



HOCH!

PREMIERE BEI ALMA HOPPE

Tick mehr Spaß am Leben. Es steht doch fest. Lachen ist gesund. Es verbessert die Durchblutung, Cholesterin wird verbrannt, die Herzinfarktgefahr wird gesenkt. Zwanzig Sekunden lachen entspricht der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. D. h. nach einem Abend mit Bernd Stelter ist man kalorientechnisch mit dem Deutschlandachter von Koblenz nach Duisburg gebettet.

„Mundwinkel hoch“ ist Bernd Stelters fünftes Kabarettprogramm. Das letzte Programm „Mittendrin – Männer in den Wechseljahren“ hatte über 20.000 Zuschauer.

**Do und Fr,
7. und 8. Okt.,
20 Uhr
Alma Hoppe
www.almahoppe.de**

BEZIEHUNGSWEISE.

ERZÄHLKUNST AUS HAMBURG

Ein Leben ohne Beziehungen? Geht nicht. Wir brauchen sie. Sie bereichern, reiben auf, machen glücklich oder stürzen uns in Abgründe. Beziehungen entstehen manchmal recht unerwartet und auf höchst erstaunliche Art. Und ob das auch weise war? Wer mag es zu beurteilen?

Micaela Sauber und Alexandra Kampmeier erzählen. Die Nachbarin hat eine besondere Beziehung zu ihrem Postboten, Revierjäger Hopp zu seinem Hund. Micaela zu Alexandra, Alexandra zu Micaela. Ein Abend voller Beziehungen. Weise. Beziehungs-Weise.

Ein Abend von „Sag ich doch! ErzählKunst Hamburg“: ErzählKunst verbindet Menschen, Generationen und Kulturen. In Ländern wie Großbritannien, Frankreich und USA hat sich ErzählKunst mittlerweile einen hohen Stellenwert in der Kleinkunstszene erobert. Auch in Deutschland verbreitet sich das so genannte Bühnenerzählen für Erwachsene immer mehr. An diesem Abend erzählen Alexandra Kampmeier und Micaela Sauber.

**Do, 20.10.2011, 20 Uhr | Goldbekhaus
www.sagichdoch.com**

ALLES NUR IMPROVISIERT

HIDDEN SHAKESPEARE ZEIGEN DIE HOHE KUNST DES THEATERS

Sind die Pioniere des Improvisationstheaters im norddeutschen Raum: hidden shakespeare haben aus dem Genre „Improvisation“ eine ganz eigene Kunstform erschaffen. Nach Vorschlägen des Publikums zaubern sie spontan komplexe Geschichten auf die Bühne. Alles ist möglich: großes Drama, spontane Gags, ergreifende Chansons oder Abrock-Nummern. Die ausgebildeten Schauspieler verstehen es, die ganze Bandbreite menschlicher Regungen auf die Bühne zu bringen. Es gelingt ihnen, das Publikum sich in einem Moment noch vor Lachen biegen zu lassen, um es kurz darauf zu Tränen zu rühren.

Mo, 17.10.2011, 20 Uhr | Do, 17.11.2011, 20 Uhr

Alma Hoppes Lustspielhaus | www.almahoppe.de



THEES ON TOUR

29. Oktober, Große Freiheit

THEES UHLMANN JETZT SOLO

»ICH BIN
KEIN
URBANER
MENSCH«

Nach über 20 Jahren als Frontmann der Band Tomte wandelt der Sänger Thees Uhlmann nun auf Solopfad.

Die dabei entstandene Platte hört sich an wie ein imaginäres Tagebuch voller Geschichte über das Leben auf dem Land.

Etwas nervös zieht Thees Uhlmann an seiner Zigarette und rutscht unruhig auf dem Schreibtischstuhl hin und her. Gerade wurde er noch für eine Web-TV-Sendung interviewt. Er, der Indierock-Liebhaber, ist dieser Tage sehr gefragt. Die selbstbetitelt Soloplatte erscheint bald und im Oktober geht's auf große Deutschlandtour. „Vielleicht ist der Grund für meine Soloplatte die Erkenntnis, dass Thees Uhlmann von Tomte mal ruhen musste, weil er einfach sehr viel erreicht hat“, sagt der 37-Jährige und blickt etwas nachdenklich. Mit seinem Band T-Shirt, der tiefsitzenden Jeans und den Sneakern wirkt er immer noch wie der große Junge, der mit Tomte so häufig von unerfüllter Liebe gesungen hat. Doch er selbst trennt klar zwischen dem Thees Uhlmann von Tomte und dem heutigen Thees.

Doch was macht den eigentlich aus?



Foto: Ingo Pertramer

„Früher war ich sehr angsterfüllt und zähneknirschend, weil ich immer Panik hatte, dass mein Traum aufhören könnte. Dieses Gefühl ist in mir gewichen“, erklärt der Wahl-Hamburger. „Ich blicke auf die Welt nicht mehr durch die Tomte-Augen, sondern schaue mir meine Umgebung einfach freier an“

ROCK'N'ROLL GEHT
AUCH AM KLAVIER

Diesen freien Blick hat der Musiker dabei vor allem für die Beschreibung seiner Heimat Hemmoor genutzt. „Hier gibt es Kühe auf den Weiden und Atomkraftwerke, und Reden war noch niemals unsere stärkste Stärke“ singt er und spricht damit jedem Menschen mit Dorfjugend aus dem Her-

zen. Denn auch wenn man bei Thees Uhlmann unmittelbar an Hamburg oder Berlin denken muss, gesteht er ohne Umschweife: „Ich bin eigentlich kein urbaner Mensch. Ich finde es herrlich, meine Tochter Lisa ins Bett zu bringen und dann mit meinem Kumpel ein Bier auf der Terrasse zu trinken und dabei Neil Young zu hören.“

Häufig war er während der Aufnahme des Albums bei seinen Eltern in Hemmoor. Viele Lieder hat er dort am Klavier beschrieben. „Ich habe in der Stube gesessen und laut auf das Elfenbein eingedroschen. Mehr Rock'N'Roll geht auch mit der Gitarre nicht.“ Klanglich hat das Klavier vor allem für eine neue Leichtigkeit bei dem ehemals so nörgelnden Aushängeschild der Hamburger Schule gesorgt, ohne sich dabei zu weit vom bewährten Tomte-Klang zu entfernen.

 Birk Grüling

HAFENKANTE-STAR MATTHIAS SCHLOO

VIEL MEHR ALS NUR EIN SUNNYBOY



Sein Name ist vielen nicht sofort geläufig, doch gesehen hat ihn fast jeder schon mal: An Matthias Schloo ist man in den vergangenen 17 TV-Jahren kaum vorbei gekommen. Mit womaninthecity sprach der 34-jährige Hamburger über sein Leben als „Sunnyboy“, Traumrollen und seine aktuelle Serie „Notruf Hafenkante“. Die sechste Staffel wird ab Oktober im ZDF ausgestrahlt.

Matthias Schloo hat einen forschenden Schritt drauf. Er kommt in der Gertigstraße um die Ecke geflogen und streicht sich das Haar aus dem Gesicht. „Sorry“, sagt er und packt kräftig zu. Ein fester Händedruck, aber trotz der 15 Minuten Verspätung alles andere als gehetzt. Im Café Stadtgeflüster bestellt er einen Latte

Macchiato und eine Apfelschorle und erzählt erst einmal von seinem Hund, dessen Pfote verletzt ist. „Wir mussten zum Tierarzt, darum die Verspätung“, sagt er. Ein Blick durch blau-grüne Augen. Verziehen. Cooler Typ. Nicht abgehoben. Nicht arrogant. Der darf zu spät kommen. Schwarze Hose, Skater-Schuhe und ein T-Shirt, das sicher auch schon mal bessere Zeiten gesehen hat: Matthias Schloo macht nicht viel Aufhebens. Ein Kerl, mit dem man abends gern ein Bier in einer Kickerkneipe trinken geht. Einer auch, dem frau gern in die Augen schaut. Natürlich weiß er das. Auch wenn es ihm manchmal ein wenig auf die Nerven geht. „Ich spiele ja sowieso schon immer den Sunnyboy“, sagt er lachend. Er nimmt es nicht übel, dass sein Name erstmal kein Begriff war. „So geht mir das immer“, sagt er. „Das ist wohl mein Schicksal. Niemand kennt meinen Namen, aber gesehen hat mich fast jeder schon.“ Ist auch nicht schwer. Fernsehfilme in ARD und ZDF und jede Menge Vorabend-Serien – an Matthias Schloo kommt man im deutschen Fernsehen kaum vorbei. Populärste Rolle war dabei die des schnuckeligen Alex als Freund von Lolle (Felicitas Woll) in „Berlin, Berlin“, die 2004 mit dem Deutschen Fernsehpreis und einem Emmy ausgezeichnet wurde.

„Damals wurde ich schon ein wenig serienmüde“, erinnert sich Schloo. Doch das ist längst vorbei. „Jetzt habe ich wieder die nötige Ruhe, um Serien zu spielen und diese Rolle auszuweiten.“ Darum ist er auch heute wieder der Vorabend-Star: In „Notruf Hafenkante“ spielt Matthias Schloo den Polizeikommissar Mattes Seeler. Eine Rolle, die ihm liegt. „Ich wollte selbst mal Polizist werden“, erzählt er. Doch der Traum vom Job zerplatzte schnell. Nach einem Praktikum war klar: „Man sitzt ja leider nicht den ganzen Tag mit Sonnenbrille am Steuer und sorgt für Recht und Ordnung“, sagt Schloo, der heute regelmäßig mit auf

Streife fährt, damit er seine Rolle auch wirklich realitätsnah erfüllen kann.

Matthias Schloo nimmt einen Schluck von der Schorle und strahlt. Kurz muss er noch von seinem ersten Kinofilm erzählen, der momentan in der Postproduktion ist. „Die Männer der Emden“ handelt vom Ersten Weltkrieg. „Eine absolute Traumrolle“, schwärmt er: „Ich wurde gefragt, ob ich nicht Lust hätte, den Kapitänleutnant zu spielen.“ Mit ausladenden Bewegungen und strahlenden Augen erzählt er von der Rolle und wirkt dabei plötzlich wie ein kleiner Junge. „Davon träumt doch jeder Mann: Reiten, schießen und mit Schwert und Uniform die Männer sicher durch die Kontinente führen.“ Matthias Schloo lacht. Da war es wieder, das Problem mit dem Namen. „Die Entscheider haben gesagt: Wer? Matthias Schloo? Kennen wir nicht.“ Man entschied sich für Sebastian Blomberg. „Ein Charakterkopf, sehr, sehr gut“, betont der Schauspieler. „Ich glaube nicht, dass ich das besser gespielt hätte.“ Matthias Schloo nimmt es humorvoll. „War ich halt wieder der Salonlöwe“, witzelt er. Der „Salonlöwe“ ist ein reicher Kaufmann, der flüchtende Zivilisten zurück nach Berlin begleitet. Übrigens die zweite Heimat des waschechten Hamburgers, der mit seiner Frau und dem zweijährigen Sohn vor Kurzem an die Elbe gezogen ist. Hier ist ihr Schwerpunkt, doch eine Wohnung in Berlin haben sie trotzdem noch. Schließlich haben Schloo und seine Frau, die als Maskenbildnerin ebenfalls beim Film ist, beruflich noch viel in der Hauptstadt zu tun.

„Ich hatte mir eigentlich nie einen Kopp gemacht über das, was ich mal werden will“, sagt Matthias Schloo. Sein Lehrer aus der Theater-AG hatte sein Talent gelobt und ihn damit auf die Idee gebracht. Gerade mal 17 Jahre alt war Matthias Schloo, als er sein erstes Engagement für eine Serie bekam. Für die Daily Soap „Jede Menge Leben“ zog

er für zwei Jahre nach Köln und nahm nebenbei an einer Bremer Privatschule Schauspielunterricht. Seinen Durchbruch hatte er anschließend mit der ersten Filmrolle: In „Schrei nach Liebe“ spielte Schloo den jungen Stricher Yannis, für den er 1997 als bester Nachwuchsschauspieler für den Telestar nominiert war. „Eigentlich meine Lieblingsrolle“, sagt Schloo, der gern wieder einmal so etwas „Kaputtes“ spielen möchte. Als er als jugendlicher Liebhaber die „haarige Brust von Jürgen Prochnow küssen musste“, sei das seine „düsterste Rolle gewesen und weit weg vom Sunnyboy“, sagt er. Denn auch das kann er: den Bad Guy mimen. Das hat Matthias Schloo schließlich schon als Autoknacker (Die

Wache), Frauenmörder (Traumprinzen), Drogendealer (SK Babies) oder korrupten Bankier (Zodiak) bewiesen.

Welchen Film schaut er denn gern? „Immer noch Braveheart“, antwortet Matthias Schloo. „Ich stehe auf Schwerter“, sagt er lachend. Aber eigentlich schaue er selbst gar nicht so viel fern. „Ich genieße es, mit meiner Familie Zeit am Elbstrand zu verbringen oder mit dem Hund durch die Natur zu laufen.“ Wo man ihn treffen könne? „An der Kehrweidspitze. Da drehen wir oft für die Hafenkante...“

 Ilona Lütje

»ALS ICH DIE
HAARIGE BRUST VON
JÜRGEN PROCHNOW
KÜSSEN MUSSTE,...

...WAR DAS MEINE
DÜSTERSTE ROLLE
UND WEIT WEG
VOM SUNNYBOY«



Die sechste Staffel von „Notruf Hafenkante“ läuft jeden Donnerstag um 19:25 Uhr im ZDF.

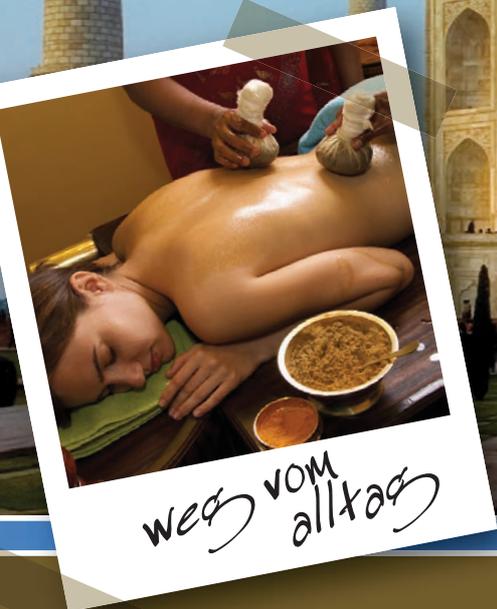
Exklusiv für **womaninthecity** Leser

AYURVEDA-TAGE

in Indien. Eine Reise für die Schönheit.



entspannung



weg vom alltag



Genuss



sinne beleben

Ein Stückchen Himmel auf Erden:

Ayurveda im Ursprungsland Indien mit vielen Extras und in Begleitung der Ayurveda-Expertin Inge Volkert.

ab 2.790 Euro

- Ayurveda, Yoga & Meditation
- Wohnen mit Blick auf das arabische Meer
- Keralische Ayurveda-Küche

Infos und Buchungen unter

Tel.: 040.278682762



INGE VOLKERT

wohl fühlen

Reisetermin

24.03. - 09.04.2012

- 14 Übernachtungen im Nattika Beach mit Vollpension und ayurvedischer Kur
- Eingangsdiaagnose und Konsultationen bei ayurvedischen Ärzten
- 1 Übernachtung im Grande Abad Residencia in Cochin inkl. Stadtführung
- Typgerechter Konstitutionstest nach der Ayurvedischen Dosha-Lehre
- „Vorkur“ zu Hause
- Reisebegleitung und Betreuung vor Ort
- Handbuch Ayurveda – für Gesundheit und Schönheit
- Gutschein für einen Ayurveda-Kochworkshop in Hamburg

Ausführliche Reiseinfos auch unter www.witc-verlag.de/Leserreisen



Eckernförde

FÜR EINE AUSZEIT AM MEER

Unter Hamburgern gilt es längst als beliebtes Ausflugsziel, um sich eine kurze Auszeit vom Großstadt-Trubel zu gönnen und am Meer den Kopf frei blasen zu lassen. Das Ostseebad Eckernförde lockt mit seiner historischen Altstadt, niedlichen kleinen Gassen und einem Hafen voller Traditionssegler. Die Altstadt Eckernfördes wird im Osten von der Ostsee, im Westen vom Windebyer Noor umschlossen. So liegen Strand, Einkaufsstraßen und Binnensee nah beieinander. Wir haben uns einmal vor Ort für Sie umgesehen und die schönsten Tipps zusammengestellt.

Woher der Name Eckernförde stammt, ist nicht ganz klar. Zum ersten Mal wurde „Ekerenvorde“ im Jahr 1197 erwähnt. Einer Sage nach wurde der Name von dem Begriff „Eichhörchenfurt“ abgeleitet. Schließlich soll es in der Region früher große Eichenwälder zwischen Kiel

und Eckernförde gegeben haben. Die Eichhörchen seien über die Baumwipfel von Eckernförde nach Kiel gelaufen, ohne den Boden berühren zu müssen. Das Wappen der Stadt zeigt deshalb einen Burgturm mit einem darüber springenden Eichhörchen.

Die über 700 Jahre alte Kleinstadt hat

sich schon früh zum Badeort entwickelt. Die erste Badeanstalt wurde in Borby 1831 eröffnet und lockt heute vor allem mit ihrem breiten Sandstrand. Über zwei Kilometer führt die modern gestaltete Flaniermeile von der Hafenspitze am Hauptstrand entlang. Auch auf der anderen Seite des Hafens kann flaniert werden: Die Borbyer

HILLERS

MODE FRISUREN KOSMETIK LIFESTYLE FLOWERS



DAS TEAM

Wir erfüllen Ihre Wünsche

Kieler Straße 84 / 86
24340 Eckernförde

Tel. 04351/5007
Tel. 04351/726183

info@hillers-mode-frisuren.ce
www.hillers-mode-frisuren.ce

Siegfried-Werft



Das gemütliche, romantische Hotel mit **Shank- und Speisewirtschaft** direkt am Hafen von Eckernförde

Traditionsreiches Ambiente
&
Norddeutsche Gastfreundschaft

Hier genießen Sie Ihren
Kurzurlaub in Eckernförde!

Tolle Weihnachtsangebote!

Hotel Siegfried-Werft
Vogelsang 12 | 24340 Eckernförde
TEL.: 04351 / 757 70
www.hotel-siegfried-werft.de

Promenade wurde 2002 komplett erneuert und wirkt durch in Stein gehauene Meerestiere fast mediterran. Der große Kurfürst, das Original-Denkmal aus Pillau in Ostpreußen, steht mit Blick nach Osten in den Anlagen.

EIN BUMMEL DURCH DIE HISTORISCHE INNENSTADT

Die Haupt-Einkaufsstraße ist die Fußgängerzone Kieler Straße, die direkt zur neuen Hafensperrmauer führt. Sehenswert ist auch die Frau-Clara-Straße, die sich über die Schiffbrücke direkt bis an den Hafen erstreckt. Hier befindet sich auch die Bonbonkucherei, in der die Besucher live dabei sein können, wenn die kleinen Leckereien hergestellt werden. Und eine Passage gibt es in Eckernförde natürlich auch: Die Speicherpassage verbindet die Haupteinkaufszone mit der Hafensperrmauer. Die älteste Fußgängerzone der Ostseestadt Eckernförde ist die St.-Nicolai-Straße. Wo einst die Fuhrwerke tiefe Spuren im Kopfsteinpflaster hinterließen, laden heute 24 inhabergeführte Läden zum Bummeln und Shoppen ein.

Die Eckernförder Innenstadt ist durch



Die St.-Nicolai-Straße besticht durch Gemütlichkeit. In der Kopfstein gepflasterten Fußgängerzone lässt sich in aller Ruhe durch die liebevoll geführten Geschäfte bummeln. Einige von ihnen präsentieren sich auf der folgenden Doppelseite.

viele historische Gebäude und kleine Geschäfte geprägt. An jedem ersten Sonntag im Monat haben die Geschäfte in der Innenstadt geöffnet und laden zum ausgedehnten Shoppingbummel ein. Ebenfalls an jedem ersten Sonntag im Monat: Der Fischmarkt am Hafen. Frischen Fisch gibt's aber auch sonst jeden Morgen direkt vom Kutter.

www.ostseebad-eckernfoerde.de



FACHGESCHÄFT FÜR
HUTMODEN, MÜTZEN, GEHSTÖCKE,
REGENSCHIRME, SCHALS, HANDSCHUHE



Kieler Straße 9 Telefon 043 51-21 51
24340 Eckernförde E-Mail info@hoyns.de

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr 9.00-18.00 Uhr | Sa 9.00-14.00 Uhr

LEDERHAUS LIENAU



IN GROSSER AUSWAHL:
MODISCHE TASCHEN
REISEGEPÄCK
SCHULTASCHEN
KLEINLEDERWAREN
GESCHENKARTIKEL U.V.M.

AUF DEM WEG ZUM HAFEN:

FRAU-CLARA-STRASSE 12
24340 ECKERNFÖRDE
TEL.: 04351 / 23 55
LEDERHAUS-LIENAU@T-ONLINE.DE

Papillon

ESSEN & TRINKEN

frische saisonale Küche
und leckere Weine

Wir **feiern** unseren **ersten Geburtstag** mit einer **Überraschung für Sie**. Wie Sie **teilhaben** können, verraten wir unter:

TEL.: 04351 / 88 43 73
WWW.PAPILLON-ECKERNFOERDE.DE

IM SUMMER COTTAGE IST BUSATTI DER STAR EDLE STOFFE DIREKT AUS DER TOSKANA

Die eigenen vier Wände sind ein Ort des Rückzugs, des Wohlfühlens und Entspannens. Das ist das Credo von Carola Behr, Inhaberin des Summer Cottage in Eckernförde. „Es ist die Kombination aus Möbeln, Accessoires, Stoffen, Farben und Licht, die zu einem harmonischen Gesamtkonzept führen“, sagt sie. Besonders empfehlenswert sind die edlen Stoffe aus der Toskana, direkt von der Traditionweberei Busatti. Im Sortiment sind handgefertigte Textilien, Tischdecken, Handtücher, Tischläufer, Raffrollos und weiteres mehr. Fernab heutiger Massenproduktion ist die Werkstatt, seit über 160 Jahren in den Kellern des Palazzo Morgalanti, der alten toskanischen Weber-Tradition treu geblieben. Es ist wohl kein Zufall, dass die Busatti-Weberei sich im geografischen Herzen der italienischen Renaissance befindet. Piero della Francesca, Michelangelo, Leonardo da Vinci, Raffael und San Francesco wurden in einem Umkreis von 100 Kilometern geboren. So kann man auf dem feinen Leinen der Manufaktur auch heute noch die floralen Bordüren wiederfinden, die schon Botticelli auf seinen Gemälden dargestellt hat.



Immer noch arbeiten hier die halbmechanischen Jaquard-Webstühle aus der Zeit der industriellen Revolution. Denn nur sie verleihen den Stoffen ihre ganz eigene Qualität und Sanftheit, die moderne Maschinen gar nicht mehr zu leisten vermögen. Geschickte Hände legen den letzten Schliff an und versehen die Produkte mit Hohlsaum, Quasten, Stickereien oder Spitzen. „Diese Stoffe sind die Stars der schönsten Häuser in der ganzen Welt“ so Carola Behr.

Summer Cottage - Inneneinrichtung -
Carola Behr | Kieler Str. 78 | 24340 Eckernförde
Tel.: +49.43 51. 666991 | www.summercottage.de

RESTAURANT PAPILLON:

HISTORISCH SPEISEN

Direkt im Herzen der Eckernförder Altstadt befindet sich das Restaurant Papillon im historischen Kontorhaus. Seit September vergangenen Jahres verwöhnen Kathrin Fischer und Herbert Schremer sowie das Team vom Papillon ihre Gäste mit saisonaler Frischeküche und feinen Köstlichkeiten aus der Region. Ob eine Kleinigkeit zum Mittag, ein schönes Abendessen zu zweit oder Festlichkeiten im Kreise der Familie: Die Räumlichkeiten bieten Platz für alle Anlässe. Die gelungene Kombination aus historischer Substanz und moderner Einrichtung



lädt zum Wohlfühlen und Verweilen ein. Um die Herbst und Wintermonate abwechslungsreich zu gestalten, hat das Papillon bereits ein buntes Programm kreiert. Ein Besuch lohnt sich!

Restaurant Papillon | Frau-Clara-Straße 15 | 24340 Eckernförde
Tel.: 04351.884373 | www.papillon-eckernfoerde.de



Just B. | Annette Görtz | Blaumax | Odd Molly | Ra-Re | MoggMogg
Fred de la Bretoniere, Hunter, Noosa, Rosemunde, Mason's, Softclox

MODE IN GRÖSSE 34-44 | SCHUHE & ACCESSOIRES
RATHAUSMARKT 7 | ECKERNFÖRDE | 04351-30 52

Summer Cottage -Inneneinrichtung-



*Edle Stoffe aus der Toskana
von Busatti!*

Unsere Öffnungszeiten:

Mo.- Do. 10-14 + 15-18 Uhr - Fr. 10-18 Uhr - Sa. 10-15 Uhr

Kieler Str. 78 - 24340 Eckernförde - Tel. 0 43 51-666 991
info@summercottage.de - www.summercottage.de



REIZ
GERMAN

BLICKPUNKT
BRILLEN & CONTACTLINSEN
www.blickpunkt.sh

Eckernförde: St. Nikolaistr. 12, Tel. 04351 - 88 30 28
Kiel: Alter Markt 10, Tel. 04 31 - 912 63



HELDT
KAFFEEHAUS • KONDITOREI

Kleine Speisen und Frühstück
Torten und Gebäck, Tee- und Kaffeespezialitäten
Schokoladen und Konfekt aus eigener Herstellung

Gemütliche Ferienwohnungen
und Apartments im Stadtzentrum

TEL. 04351-2731
ST. NICOLAI STRASSE 1
24340 OSTSEEBAD ECKERNFÖRDE
WWW.CAFE-HELDT.DE



Heldts HOTEL
Wohnen mit Stil

Heldts Hotel
Berliner Str. 10
24340 Eckernförde
Tel.: 04351 / 88 94 130
Fax: 04351 / 88 94 131
www.heldts-hotel.de

Ihr neues Hotel in Eckernförde

behindertenfreundlich | individuell möbliert
Apartments mit Küche | kostenfreies W-Lan | kostenlose Parkplätze
Frühstücksspezialitäten im Bistro
Gebäck & Torten aus eigener Konditorei
Kaffee & Leckereien für unterwegs

Rund um die
St.-Nicolai-Straße
Die gemütliche und älteste Fußgängerzone in Eckernförde

Die St.-Nicolai-Straße überzeugt durch Behaglichkeit. Wo vor langer Zeit die Fuhrwerke tiefe Spuren im Kopfsteinpflaster hinterließen, sind heute 24 inhabergeführte Geschäfte zu Hause. Hier wird besonderer Wert auf qualifizierte Beratung und Individualität gelegt.

ALLES AUSSER GROSSE LABELS GIBT'S BEI LINUM GEWÖHNLICH

Wer auf außergewöhnliche Labels steht und im Urlaub ausgiebig shoppen möchte, sollte sich diese Adresse merken: Seit fast 10 Jahren lockt das Modegeschäft Linum in die verwinkelte Nebengasse der St. Nicolai-Straße. Inhaberin Susanne Vollert verwöhnt ihre Kunden hier mit ausgewählten Teilen zum Beispiel von Annette Görtz, Odd Molly, Fred de la Bretoniere, Rosemunde, Mason's oder Softcloc. Egal ob Kleidergröße 34 oder 44: Auch Größen-technisch ist Linum bestens ausgestattet. Besonders beliebt: Schals und Accessoires, wie z.B. die Gürtel und Armbänder von Noosa.



Linum | Rathausmarkt 7 | 24340 Eckernförde
Telefon: 04351.3052



Schönes und Anziehendes

Christine Schwendicke
fon 04351-72 04 40
chrschwendicke@t-online.de

Ochsenkopf 10
24340 Eckernförde



KÖRNER & TEE

LADEN

- 200 Sorten Tee (Eigenmischungen)
- Kaffee, auch aromatisiert
- Geschenkartikel
- 30 Sorten Honig
- Kerzen
- Naturkost
- Trockenfrüchte
- Erzgebirge (Wendt, Kühn, KWO usw.)

Eckernförde, St.-Nicolai-Str. 22, Tel.: 04351 - 3252
www.koerner-und-tee.de

CAFÉ UND HOTEL

WOHNEN MIT STIL UND KAFFEE



Dieses Haus hat Tradition. Und duftet nach Kaffee. Kein Wunder, schließlich beherbergt das schöne Fachwerkhaus in der St.-Nicolai-Straße schon seit mehr als 130 Jahren ein Kaffeehaus. Wo einst der Hoflieferant der Herzöge zu Schleswig-Holstein beherbergt war, übernahmen 1969 Manfred und Lieselotte Heldt das Zepter. In mehr als 20 Jahren liebevoller Führung haben sie Kaffeehaus und Konditorei weit über die Grenzen Eckernfördes hinweg bekannt gemacht – nicht nur wegen ihrer süßen Leckereien, sondern auch durch ihre qualifizierte Ausbildung. Schließlich hat der Betrieb bislang eine Bundessiegerin und eine Landessiegerin bei den Konditoreifachverkäuferinnen sowie zahlreiche Innungsbeste



bei Konditoren und Fachverkäuferinnen hervorgebracht. Seit 1992 führen ihr Sohn Armin Heldt und dessen Ehefrau Katharina nun das Geschäft und erweiterten es um gemütliche und individuelle Ferienwohnungen und Apartment, die gern von den Hamburger Gästen für eine kleine Auszeit vom Großstadttreiben gebucht werden. Die Heldts lieben es, die Bude voll zu haben und ihre Gäste zu verwöhnen. Damit sie noch viel mehr Platz anbieten können, haben Katharina und Armin Heldt im Mai 2011 ein zentrumsnahes Drei-Sterne-Hotel eröffnet. In Heldts Hotel ist Wohnen mit Stil angesagt: Die 13 lichtdurchfluteten Zimmer und Apartment sind geschmackvoll und individuell eingerichtet, für Selbstversorger gibt es sogar eine kleine Küchenzeile. Wer den Kochlöffel lieber mal ruhen lassen möchte, lässt sich im angeschlossenen Bistro verwöhnen – oder am Rathausmarkt im Kaffeehaus.

www.heldtshotel.de
www.cafeheldt.de

SCHÖNES & ANZIEHENDES

MODE FÜR INDIVIDUALISTEN

Hier wird die persönliche Beratung ganz groß geschrieben. In Ihrem Modegeschäft „Schönes & Anziehendes“ hat Inhaberin Christine Schwendicke ein Händchen für das optimale Outfit. In dem 100 Quadratmeter großen Laden

am Ochsenkopf bietet sie modernen Frauen jeden Alters eine große Markenvielfalt europäischer Label wie zum Beispiel Transit, Maison Scotch, Backstage, Candice Cooper, Petra Dieler oder Eva & Claudii. Auf Individualität gemixt mit Sportivität und Lässigkeit müssen die Hamburger Gäste dank Christine Schwendicke auch beim Urlaub an der Ostsee darum nicht verzichten. Die Outfits hält die Mode-Expertin in den Größen 36 bis 44, teilweise auch bis 46 bereit.



**Schönes & Anziehendes
Ochsenkopf 10
24340 Eckernförde
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 18 Uhr,
Sa 10 - 16 Uhr, jeden ersten
Sonntag im Monat 11 - 17 Uhr**

*Mode
Schuhe
Festgarderobe, Accessoires*



Der Modeladen mit den unendlich vielen Möglichkeiten und Ideen

Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gern

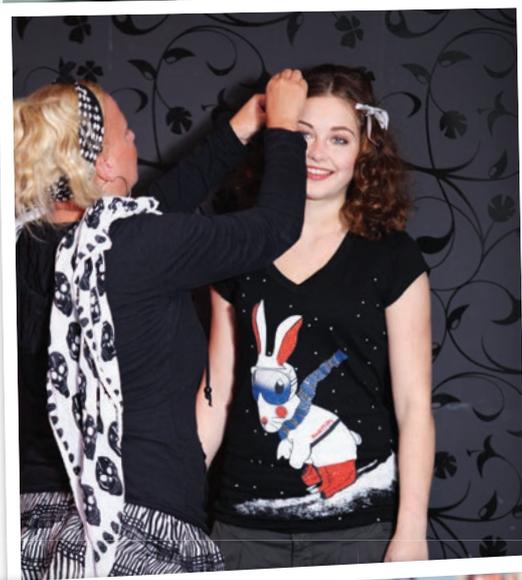
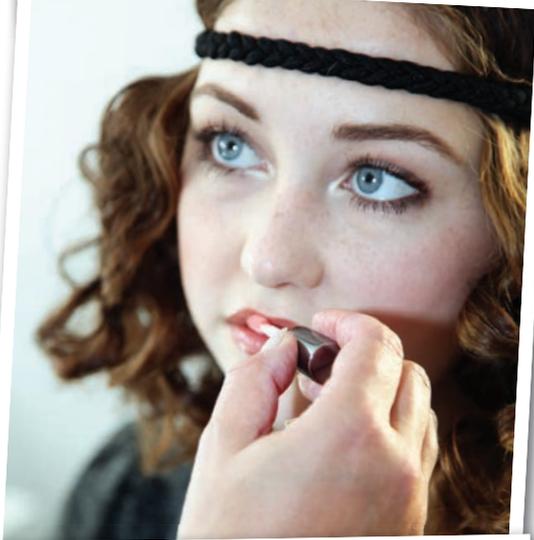
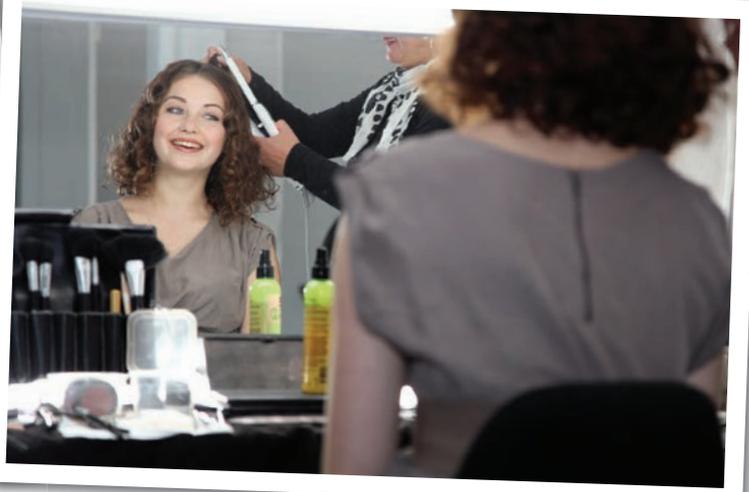
Classic-Line
St.-Nicolai-Straße 16
24340 Eckernförde
04351/470163

CLASSIC-LINE

HIER BLEIBT KEIN WUNSCH OFFEN

Hier bleibt in Modefragen kein Wunsch offen: Das Modegeschäft Classic-Line überzeugt durch eine große Vielfalt. Kollektionen zum Beispiel von Evelin Brandt, Margittes, Höpfner, Jätzlau Fashion und Elisa Cavaletti sind hier zu Hause. Damit jeder sein liebstes Stück findet, nehmen sich Inhaberin Renate Begerow und ihr Team viel Zeit für die Beratung. So lässt sich auch ganz sicher noch das passende Accessoire finden, zum Beispiel ein Paar Högle-Schuhe, ein edles Tuch von Ahmaddy oder eine Tasche von Volker Lang. Wenn's was zu feiern gibt: In der stilvollen Abteilung für Festgarderobe bietet Classic-Line Abendkleider in den Größen 34 - 46 an.

**Classic-Line
St.-Nicolai-Straße 16
24340 Eckernförde
Tel.: 04351.470163**



Model-Casting

Wer wird unsere woman in the city?

In unserer September-Ausgabe haben wir zu unserem Model-Casting aufgerufen und sind baff: Wir haben bereits viele tolle Bewerbungen von unseren Leserinnen erhalten, eine sogar aus Österreich. Wir sind uns sicher: die Auswahl der Finalistinnen wird nicht einfach. Wer dabei sein wird, darf sich jedenfalls schon einmal auf ein weihnachtliches Shooting freuen! Im November werden wir unsere Finalistinnen einmal professionell in Szene setzen und so unsere Modestrecke in der Dezember-Ausgabe präsentieren. Die Siegerin sollen dann unsere Leser wählen. Eine Abstimmung wird natürlich auch über unsere Facebook-Seite möglich sein.

Die Siegerin gewinnt ein professionelles Foto-Shooting und wird woman in the city 2012. Wer noch dabei sein will, muss sich sputen: Bis 15. Oktober können noch Bewerbungen eingeschickt werden. Voraussetzung: Du bist mindestens 18 Jahre alt und hast Spaß daran, dich vor der Kamera zu bewegen. Gesucht wird dabei nicht das perfekte Gesicht oder die Traum-Figur. Auch das Alter ist zweitrangig, denn attraktive „Senior-Models“ sind mindestens genauso gefragt wie junge Frauen. Wichtiger sind Ausstrahlung und Natürlichkeit! Die Gewinnerin bekommt ihre persönliche Mode-Fotostrecke und wird Covergirl unserer Februar-Ausgabe 2012. Also, worauf wartest du? Wir freuen uns auf dich!

So bewirbst du dich!

Du willst woman in the city 2012 werden? Schicke uns deine Bewerbung mit einem Foto von dir per E-Mail an models@witc-verlag.de oder per Post an

woman in the city Verlag
Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Das Foto von dir sollte nicht älter als drei Monate sein. Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2011. Ob du zu den acht Finalisten gehörst, erfährst du bis zum 31. Oktober.



Baltic Sport- und Ferienhotel

Dünenstraße, Insel Usedom
17454 Seebad Zinnowitz
Tel. (03 83 77) 70 00
Fax (03 83 77) 70 100
reservierung@baltichotel.de
www.baltichotel.de



Das Baltic Sport- und Ferienhotel liegt direkt am Strand und in unmittelbarer Nähe zum Küstenwald.

Die Zimmer sind modern eingerichtet und mit TV, Telefon und Minibar ausgestattet. Weiterhin finden Sie bei uns Fitness-, Beauty- und Ayurvedacenter und gleich nebenan die Bernsteintherme mit Meerwasser- und Thermalbad, Hamam und Rasul.



Unsere Herbst-Angebote:

„Ostsee - Herbstzeit“

ab 99,00 € pro Person

4 x Übernachtung im DZ,
inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet

gültig ab 02.11. bis 22.12.2011



„Ostsee tanken“

ab 111,00 € pro Person

4 x Übernachtung im DZ, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet

nur buchbar vom 16.10. bis 30.10.2011 mit 4 x Halbpension
à 72,00 € oder 4 x Tageskarte Bernsteintherme à 64,00 €



BERNSTEIN THERME

Öffnungszeiten täglich 10.00 - 22.00 Uhr



DU BIST **9-1-7**

STATT **0-8-15**

UKW 91,7
KABEL 101,7
KABEL 106,35

www.917xfm.de

917XFM

Hamburgs Musiksender



Gereift, ohne zu faulen

40 klingt für kleine Menschen alt. Und so weit weg vom ersten Tag. Möchten wir noch einmal 15 sein? Vielleicht in kurzen Augenblicken, wenn wir junge Mädchen tuschelnd auf der Straße sehen, sich kringelig lachend, weil ein junger Mann ihnen verstohlen einen Blick zuwirft. Und vielleicht, weil wir sie beneiden um dieses Gefühl, die ganze Welt läge einem noch zu Füßen. Und auch die Jungs. Und all die Schmetterlinge, das erste Kuschneln, der erste Sex. Die erste Zigarette, der erste Sekt, das erste Katerfrühstück und das erste Gehalt auf dem Konto.

Aber auch noch einmal die Schattenseiten dieser Adoleszenz erfahren? Pickel, Pauker, Panik? Nein! Wir sind da durch. Und wir sind gewachsen.

Wir sind gereift, ohne zu faulen. Wir wissen, was wir wollen. Und was wir nicht mehr wollen. Wir können guten Sex von schlechtem unterscheiden und echte Männer von Schleimern. Wir können sagen, was wir meinen, denn wir haben gelernt, uns zu behaupten. Wir vertreten unsere Meinung, sind authentisch und werden auch von Männern nicht nur aus dem Blickwinkel ihrer Eier begehrt.

40 - das macht 4 Mal den zehnten Geburtstag. Und gleichzeitig mag es die Hälfte unseres Lebens sein. Mit 40 erleben wir hautnah an unseren Eltern, was Gebrechen sind. Was Alzheimer, Demenz, Herzinfarkte und Schlaganfälle sind. Und manchmal haben wir vielleicht auch Angst.

Mit 40 haben wir unser Päckchen zu tragen. Mit all den schweren und auch schönen Geschichten. Manche lassen wir los, weil wir die Kraft nicht mehr aufbringen, alles allein zu tragen. Mit 40 müssen wir nicht mehr bei H & M unsere Lingerie kaufen, und wir klauen auch nicht mehr wie mit 15 bei C & A, weil das Taschengeld nicht reicht. Wir tragen Schuhe von Prada und surfen auch gern mal nach Designerlables auf ebay. Mit 40 gönnen wir uns Trips nach London und den Latte Macchiato im Hotel Vier Jahreszeiten mit unseren Freundinnen. Nun ja, hier ist die Illusion oft größer als die Realität, aber

immerhin kenne ich jene Frauen, die genau das tun. Sie können wählen. Die einen haben es sich hart erarbeitet, die anderen eben hart erschlafen. Verdammt, 40 ist cool! Es ist alles andere als das Ende vom Lied - es ist gerade mal der Anfang einer wunderschönen Sinfonie. Wir können noch Kinder bekommen, und sogar bessere Orgasmen. Wir sagen, was wir wollen, denn wir wollen nicht auf Wunder warten. Wir schaffen die Wunder eben manchmal selbst!

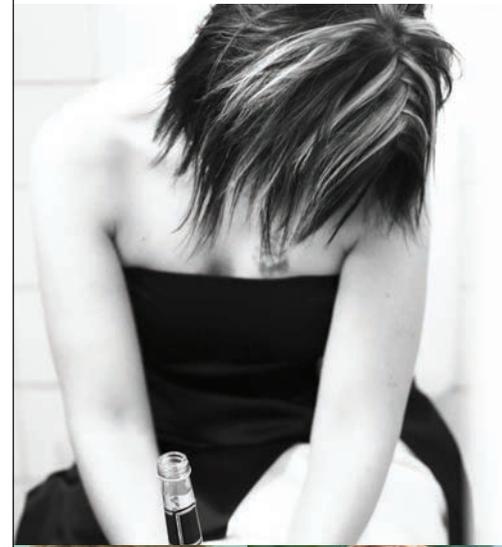
Vielleicht haben wir mit 40 ein bisschen an Leichtigkeit verloren, weil wir wissen, dass der Himmel nicht nur voller Geigen hängt. Wir kennen uns mit Abschieden aus, mit Trennungen, mit Scheidungen, mit Fehlgeburten. Wir kennen sogar Depressionen,

Cellulite und Untugenden wie Neid und Eifersucht. Aber verdammt, wir stehen mitten im Leben! Mit schwerem oder leichtem Gepäck.

Und an der Seite von hoffentlich wenig guten statt vielen schlechten Freunden. Wir zweifeln und verzweifeln oft genug, aber wir wissen auch in jedem Augenblick, wie kostbar alles ist, was wir erfahren dürfen.

Ich bin 42. Manchmal habe ich Angst. Aber meistens habe ich Lust! Lust, das Leben in schnelleren und volleren Zügen zu genießen als mit 15. Ich will die Welt erobern, denn ich bin so lebenshungrig! Wie dumm werde ich sterben, weil ich doch nur einen Bruchteil dessen erfahren werde, was mich fasziniert. Und wie reich werde ich eines Tages sterben, weil ich Spuren hinterlassen habe. Bei meinen Kindern, meinen Freunden, bei mir. Lasst uns genießen - Tag für Tag, Stunde um Stunde - Umarmungen statt Ellenbogen! Mehr WIR statt ICH. Mehr Kochen statt Fastfood und mehr Leidenschaft statt 0815. Mehr Gibran und Mann statt Konsalik und Hesse. Mehr Führung statt Unterführung und mehr Offenheit und Mut statt Verslossenheit und Feigheit.

Glückliche Grüße,
Ihre Conni Köpp - und wenn Sie mir schreiben möchten, dann tun Sie das doch einfach:
conni@witc-verlag.de



mein shooting

2 Stunden im Blitzlicht - draußen oder drinnen - verschiedene Outfits - verspielt
- verrückt - lebendig - spaßig

Fotos für das Jetzt und für alle Ewigkeit

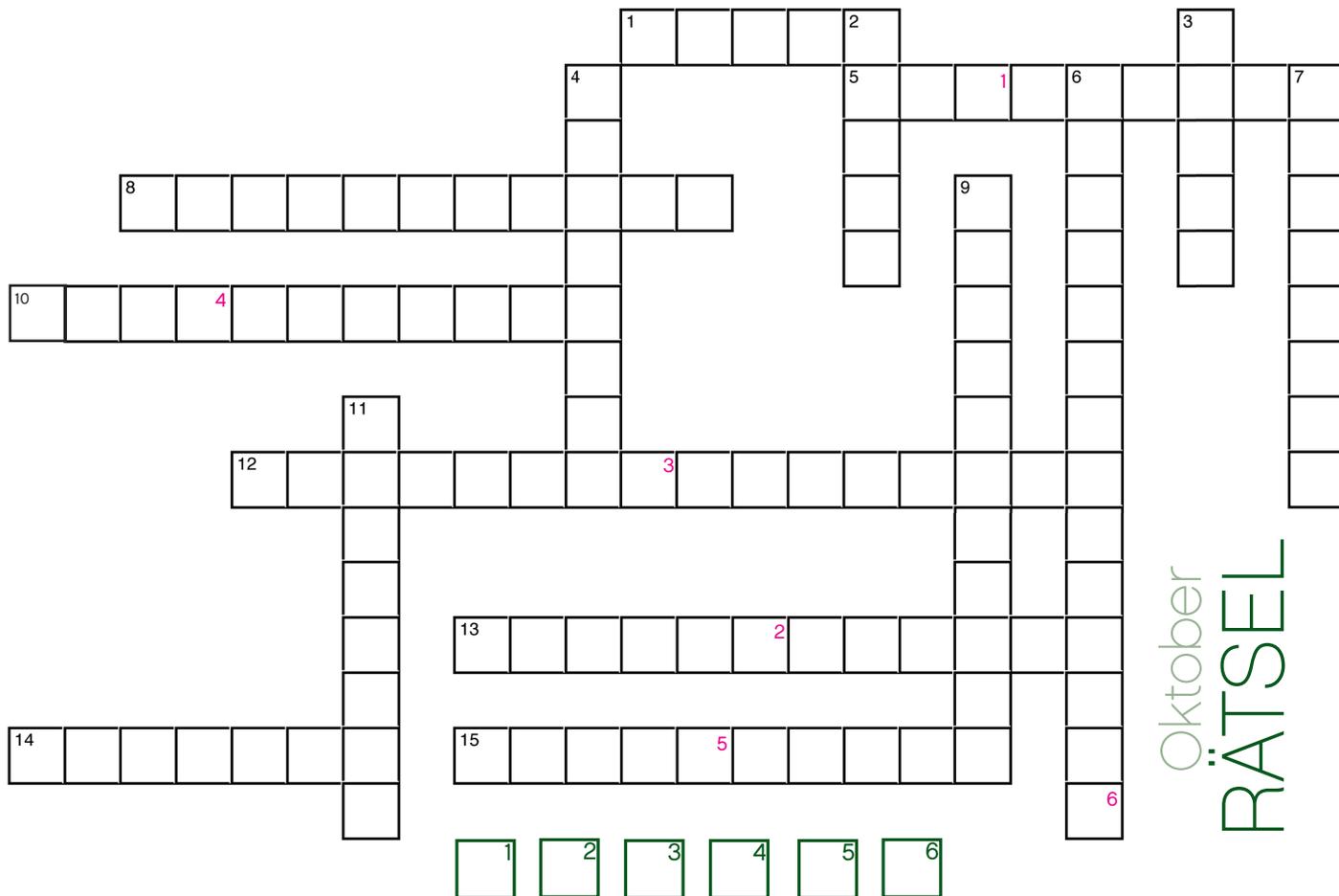
€159,- statt 199,-

Deine Freundin ist für €59,- mit dabei.
Jede Weitere für €49,- Alle Bilder auf CD.

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

gm@fotograf-hamburg.org

www.fotograf-hamburg.org



Oktober
RÄTSEL



Waagerecht

1. Naturheilmatte
5. Geht runter wie Öl: Hier lässt sich Geschmack erleben.
8. Restaurant-Lieferservice
10. Wo spielt Yasmin Tabatabai am 27. Oktober?
12. Beliebter Drehort für „Notruf Hafenkante“
13. Ausflugsziel an der Ostsee
14. Hersteller der legendären Wachsjacken
15. Online-Yogastudio

Senkrecht

2. Thees Uhlmann ist Frontsänger der Band...
3. Mit welcher Elektro-Pop-Formation wurde Dieter Meier bekannt?
4. Veranstalter der Hamburger Schlemmerparties
6. Andrea Riek ist von Beruf...
7. Thema unserer Leserreise
9. Neues Programm von Bitla Buh
11. Auf welchem Friedhof finden die erotischen Führungen statt?

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



ZU GEWINNEN GIBT ES
EIN SEKTRÜHSTÜCK
FÜR 2 PERSONEN
IM CAFÉ HÜFTGOLD,
WINTERHUDER WEG 142.

Schicken Sie uns eine E-Mail mit der richtigen Lösung und Ihren Kontaktdaten an gewinnen@witic-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg.

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

IMPRESSUM:

Herausgeber:

woman in the city | Redaktionsbüro Iona Lütje
Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Fon: +49.40.278682760 | Fax: +49.40. 49 21 94 03
info@witic-verlag.de | www.witic-verlag.de

Redaktion:

Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Christoph Anders, Birk Grüling,
Constanze Köpp, Gunnar Meyer (Fotos), Thomas Rogalla,
Kim Schöffler, Katja Schormann

Anzeigen:

Christoph Anders, Birgit Fahrenkrog, Katja Knabe (Kiel & Umgebung), Dirk Märtens

Layout:

Paul Berndt (www.bueropaul.de), Ilona Lütje

Druck:

Timm Specht | Druck & Produktion GmbH, Hamburg

Verteilung:

Eye Catcher, Hamburg 

 **Facebook:** www.facebook.com/womaninthecity.hamburg

 **Twitter:** www.twitter.com/WomanInHamburg

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.