

november 2011

woman

HAMBURG

in the city

shopping
das
will
ich auch!

Neue Serie: Hamburgs
Kulturmacherinnen

Alles für den schönsten Tag
TRAUT EUCH!

NEW AGE
AYURVEDA

ALTE LEHRE IM NEUEN LOOK

ankommen
wohlfühlen
genießen



Das 3 Hotel am Schloss Ahrensburg liegt mitten im historischen Stadtkern gegenüber der Schlosskirche, 6 km von der A1 (Abfahrt Ahrensburg) entfernt. Der Standort könnte nicht abwechslungsreicher sein.*

Das Bekannte Renaissanceschloss Ahrensburg befindet sich fußläufig vom Hotel. Die pulsierende Metropole Hamburg erreichen Sie in einer halben Stunde, die altherwürdige „Königin der Hanse“ Lübeck in vierzig Minuten.

Den Ausgleich zum bunten Städtetreiben bietet die reizvolle Natur im Alten Land und durch die holsteinische Schweiz. Am Abend verwöhnt Sie unser Küchenchef Harald Dölling dann mit regionalen Köstlichkeiten.

WIR HABEN GEBURTSTAG

Ein Jahr. In ihm haben wir laufen gelernt. Viele neue Menschen kennengelernt. Über innovative Geschäftsideen, bewundernswertes Engagement und Aktuelles berichtet. Über Bewegendes, Erotisches, Trauriges. Wir geben zu: Es war nicht immer einfach in den vergangenen zwölf Monaten. Rosig sind die Zeiten für Print eben nicht. Doch für uns ist **womaninthecity** eine Leidenschaft, an die wir mit ganzem Herzen glauben! Und offensichtlich nicht nur wir: Das tolle Feedback und das wachsende Interesse haben uns immer wieder neuen Mut gegeben. Darum blicken wir optimistisch und gut gelaunt nach vorn. Und haben eine neue Hürde genommen: Wir haben den Schritt aus unserem ursprünglichen Zuhause Eppendorf & Winterhude gewagt und freuen uns mittlerweile über viele neue Kunden auch aus anderen Stadtteilen wie St.Georg und Ottensen sowie aus den Hamburger Randgebieten. Nun feiern wir also Geburtstag – mächtig stolz. Und sagen Danke! Für Rückhalt, Ideen, Unterstützung. Also trauen wir uns in die zweite Runde. „Traut euch“ heißt es übrigens auch in unserem aktuellen Schwerpunkt. Hochzeitsplaner bekommen dieser Tage nämlich wieder jede Menge zu tun: Die ersten Anträge sind angenommen, die Planungen für den großen Tag im nächsten Frühjahr beginnen. An was Paare dabei zu denken haben, lesen Sie ab Seite 24. Ab Seite 16 stellen zwei „professionelle“ Models festliche Mode für den schönsten Tag im Leben vor: Hochzeits-

planerin Anja Kellersmann von den Glücksagenten und ihre frisch vermählte Kundin Jessica Burmeister haben sich dafür vor unsere Kamera gewagt.

Weitere Themen: New Age Ayurveda. Die Expertin Dr. med. Harsha Gramminger erklärt ab Seite 8 auf einfache Art die Jahrtausende alte Lehre von Leben und Gesundheit und überträgt sie in das Hier und Heute. **womaninthecity**-Leserinnen lädt sie zu einem ayurvedischen Spaziergang an der Elbe ein. Gelegenheit, mit Deutschlands bekanntester Ayurveda-Expertin zu sprechen – das sollten Sie sich nicht entgehen lassen. Außerdem starten wir mit unserer neuen Serie: Der Musik- und Kultur-Journalist Birk Grüling stellt Monat für Monat Hamburgs Kulturmacherinnen vor. Nicht nur wegen unserer direkten Nachbarschaft, sondern vor allem wegen ihres bemerkenswerten Engagements beginnen wir mit Kampnagel-Intendantin Amelie Deuffhard (ab Seite 40). In lockerer Folge präsentieren wir zudem Frauen in ungewöhnlichen Berufen. Dieses Mal lesen Sie, wie sich Bau-Ingenieurin Barbara Helmken in einer reinen Männerwelt durchzusetzen weiß (ab Seite 32).

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Flora Düge



Die Druckerei gleich um's Eck

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

Timm Specht
Druck & Produktion GmbH

Grindelberg 13 - 17
20144 Hamburg



Besuchen Sie uns auch hier:
www.timmspecht.de





kultur

Katzenjammer

43 Wir verlosen Karten für die Große Freiheit!



womaninthecity November

serie

40 **NEU: Hamburgs Kulturmacherinnen**
Kampnagel-Intendantin Amelie Deuffhardt

fashion

16 **Mode**
Brautkleid & Co.

schwerpunkt

24 **Hochzeit**
Alles für den schönsten Tag

health&beauty

New Age Ayurveda

8 Alte Lehre im neuen Look

So schmieden Sie Ihr Glück

12 Tipps vom Profi | Teil 2

porträt

Frauen in ungewöhnlichen Berufen

32 Bau-Ingenieurin Barbara Helmken



Artisti del belpaese:
Gründungsmitglieder Remigio Poletto und Luigi Francia wollen die italienische Kultur näher bringen (Seite 36).
Foto: Schormann

food

Wo gibt's die „echten“ Italiener?

36 Verein für italienische Esskultur

Gans to go

38 Gänsebraten ganz ohne Stress



Titel:

womaninthecity

Model:

Jessika Burmeister

Hair & Make-Up:

Steff Idris

www.steff-idris-academy.com

Foto: Gunnar Meyer



standards

03	Editorial
49	Kolumne
50	Rätsel
50	Impressum

vorschau
Dezember

Neue Serie: Hamburgs Kulturmacherinnen
Susanne Leonhard, Geschäftsführerin Docks & Prinzenbar

„Schuhe sind Kultursache“
Schuhmacher Yalcin Dayar im Portät

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

Das Gartencenter



an der  B75

So wird die Adventszeit gemütlich!

Besuchen Sie unsere Advents-Ausstellung:
Ab sofort haben wir weihnachtliche Geschenke, handgefertigte
Kerzen der Firma „ENGELS“, stimmungsvolle Lichterketten,
mundgeblasene Weihnachtskugeln aus der Schweiz und viele andere
wunderschöne Advents-Accessoires!

**WEIHNACHTSBÄUME
AUS EIGENER BAUMSCHULE**



**Schönes
fürs Fest!**



LAGERVERKAUF: bis zu 60 % Rabatt! 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 10 -18 Uhr,
Sa. 10 -16 Uhr



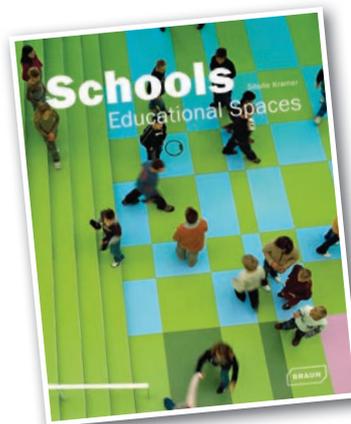
Mehr geht nicht! Neben dieser Vibro-Neuheit bleibt immer noch Platz für SEIN bestes Stück! Dieses kleine Spielzeug ist der erste vollfunktionsfähige Vibrator für Paare, jetzt als WE-VIBE II mit 9 Vibrationsstufen!

WE-VIBE II, Vibrator für Paare | 89 Euro
Kleine Freiheit, Hudtwalckerstraße 20, 22299 Hamburg
www.kleinefreiheit.com



Drahtbügel waren gestern! Lieben Sie Ihre Kleidung? Gut, denn auch die hat ihren Stolz! :-)

Kleiderbügel mit Perlen von Lisbeth Dahl,
Perlen cremefarben 5,90 Euro
Perlen pinkfarben 2er Set (rosa/pink), 10,90 Euro
 zzgl. Versand
www.artandmore-shop.de



My home is my school? Es bedarf so wenig, um Lernenden ein schönes Umfeld zu bieten – manchmal sind es einfach nur ein paar Liter Farbe! Ein tolles Buch für Lehrer, Schüler, Eltern!

Schools - Educational Spaces
272 Seiten
570 farbige Abbildungen
49,90 Euro



Frauen lieben Schuhe. Und Frauen wollen spielen. Und wenn sich beides verbinden lässt, heißt es: MEMORY!

Gedächtnisspiel
„Walking Class Heroes“
25,90 Euro zzgl. Versand | www.discovery-24.de

Kerzenschein trifft Poesie

Diese Kerze gibt nach und nach poetische Botschaften frei, die als Inspiration für eine Atempause dienen mögen. Erst die brennende Flamme macht den Text sichtbar. Entwickelt von Wohn- und Einrichtungsberaterin Katrin Täubig.

Healing Home Designerstück
14,90 Euro zzgl. Versand bei
www.healinghomedesign.de



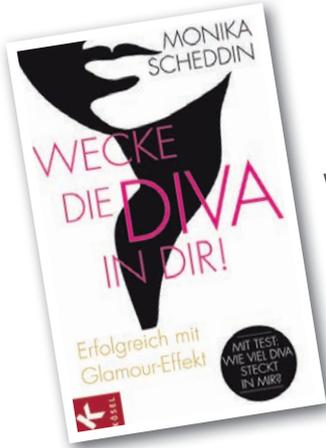
Nur noch UGGS im Schrank? Dann ist es Zeit fuer einen Trendwechsel: der Boot fuer Asphalt und auch den roten Teppich! Zu Wollkleidchen und Muff!



Fellstiefel von
CaShott
180 Euro
Lynns Schuhbar
Hartungstraße 20
20146 Hamburg
www.lynnsschuhbar.de

Adventskalender von Ahoimeise: 24 handbedruckte Papiertütchen zum Selbstbefüllen, zusammen gehalten von einem roten Satinband – sieht an der Wand hängend sehr süß aus! :)

Adventskalender von Ahoimeise, 22 Euro
www.designhunter.de



W ecken Sie die Diva in sich! Die Diva weiß, was sie will, und bekommt es auch! Sie wird respektiert und bewundert, ist großzügig, emotional und erfolgreich. Mit Monika Scheddins Diven-Strategie bringen Sie Glamour in Ihr Leben. Also Vorhang auf, denn jede Frau kann eine Diva werden! 15,99 Euro

Was macht für Sie eine Diva aus? Pfiffige Antworten an conni@witc-verlag.de
Unter allen Einsendungen bis zum 30.11.2011 verlosen wir eine Ausgabe des Buches.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



connis shoppingtour

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

S chneemann-Christbaumkugel von Johanna-Hitzler-Porzellan: Der kleine Weihnachtsanhänger ist aus Bisquitporzellan gefertigt, handgemacht in Deutschland. Maße: ca. 5,5 x 5,5 cm.

Christbaumkugel aus Bisquit-Porzellan
9,90 Euro
www.designhunter.de



shopping
 das
 will
 ich auch!

J uhu! Nie mehr Bauch! Zumindest nicht sichtbar unter unseren Silvesterkleidchen! Dank der nahtlosen Shaping-Serie von Triumph. Material 86% Polyamid, 14% Elastan (Lycra), Farbe Smooth Skin

Retro Sensation Bodydress, 49,95 Euro uvp.



designhunter

25 Stunden einkaufen
designhunter.de lädt zum Christmas-Shopping ins 25hours Hotel

19. und 20. November 2011
www.designhunter.de



Foto: Ulrik Eichentopf

NEW AGE AYURVEDA

ALTE LEHRE IM NEUEM LOOK

Wo ist unser Selbst geblieben? Wie finden wir zu uns? In der Hektik des 21. Jahrhunderts gibt „New Age Ayurveda“ Antworten und Hilfestellungen. Dr. med. Harsha Gramminger, Präsidentin der European Ayurveda Association (EAA) begleitet uns dabei.

Ganz schlicht bringt Oscar Wilde es auf den Punkt: „Das Entdecken der Liebe zu sich selbst ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“ Grundsätzlich eine gute Vorstellung: Sich selbst achten und mit sich und seinem Leben im Reinen sein. Als Menschen einer modernen Zeit haben aber viele die Liebe zum eigenen Ich verloren und sind mit allen möglichen Dingen beschäftigt – nur nicht mit sich selbst. Sie befinden sich auf einer Reise und auf der Suche nach anderen Dingen, neuen Systemen, Religionen und politischen Grundsätzen. Nach einer ausbalancierten Stabilität im Leben und einer mit sich und anderen glücklichen Beziehung. Kurz, sie suchen nach einem Dasein, in dem sie leicht, lebendig und

gesund leben und einen wachen Geist und gesunden Körper haben. „Eine Vorstellung vom Leben, die einfach klingt und so alt ist, wie unser Dasein. Was dahinter steckt, ist eines: Der Wunsch nach Glück“, erklärt Dr. med. Harsha Gramminger, Ayurveda-Expertin und Begründerin des „New Age Ayurveda“.

FÜR JEDEN GIBT'S DIE PASSENDE ANLEITUNG

Mit „New Age Ayurveda“, wie Dr. med. Harsha Gramminger es lehrt und in lebensnahen Ratgebern vermittelt, können wir auf den Weg zu uns und unserer Zufriedenheit zurückfinden: Basierend auf den 5000

Jahre alten Weisheiten macht Dr. med. Gramminger das „New Age Ayurveda“ für alle nutzbar. Vom Kleinkind bis ins hohe Alter – für jeden noch so unterschiedlichen Menschen mit seinen beruflichen oder gesundheitlichen Herausforderungen – findet sie die passende Anleitung für ein aktives Dasein und entspanntes Wohlfühl.

Dafür unterteilt Dr. med. Gramminger den Menschen in die einzelnen Ayurveda-Typen – Vata, Pitta und Kapha genannt – erklärt diese in ihren Eigenarten, so dass sich jeder Mensch darin erkennen kann. Sie stellt gut nachvollziehbar dar, wie ihre moderne Ayurveda-Form die einzelnen Typen dort abholt, wo sie sich befinden: Wie geht ein Pitta-Typ mit Wutattacken im hektischen Straßenverkehr um? Wie kann ein Vata-

Kind besser mit Schulstress umgehen oder eine Schwangere, die ein Kapha-Typ ist, mit den Begleiterscheinungen der Schwangerschaft? Für diese und viele andere Dinge des Lebens findet „New Age Ayurveda“ durchführbare Lösungen.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Außerdem stellt Dr. med. Harsha Gramminger praktische Übungen vor, die ohne viel Aufwand in den Alltag integriert werden können: Elemente des Yogas, kurze Meditationsübungen sowie einfaches Atmen und Innehalten in kleinen Momenten. „New Age Ayurveda“ bezieht dabei die komplette Familie oder das menschliche Umfeld mit ein, denn eine unausgewogene Atmosphäre kann das Gefüge aus dem Lot bringen. „Wir gehen davon aus, dass die ganze Familie oder Gruppe Anleitung zur Heilung braucht“, so die Ayurveda-Expertin.

 **Alexandra Petersen**



www.new-age-ayurveda.de

Probleme und Freuden oder sind wir nur mit uns selber beschäftigt? Unsere Wahrnehmung scheint eingeschränkt zu sein. Viele von uns fangen an zu husteln, wenn es still wird und wir z. B. der Musik lauschen, denn wir haben verlernt wie es ist, einfach still zu sein und den Klang in uns selber wahrzunehmen. ... Wir sind alle übersättigt und suchen noch immer nach mehr Erfüllung im Außen. Wir haben offenbar noch nicht begriffen, dass die Glückseligkeit rein ist und von Innen kommt. Wie können wir mit dieser inneren Quelle in Kontakt kommen?... Meine persönliche Erfahrung und meine Erfahrung im Umgang mit meinen Patienten haben mir gezeigt, dass Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben – uns dabei in vielerlei Hinsicht behilflich sein kann. ...Bei Ayurveda geht es vor allem um Ausleitung, um Entgiftung und darum, wieder im Einklang mit sich und der Natur zu leben. Dabei helfen das rechte Essen, die rechte Entspannung (Meditation) und die rechten körperlichen Übungen wie z. B. Yoga.

Auszug aus dem Buch „The New Age Ayurveda – Die Einführung“ von Dr. med. Harsha Gramminger, das zusammen mit ihren Büchern „Das Kochbuch“ und „Das Handbuch“ im Terminal 4 Verlag / Hamburg erscheint. www.terminal4-verlag.de

Manchmal fühlen wir uns müde und abgespant, das Fernsehen dient als Beruhigungsmittel, um besser zu schlafen, Bücher können wir kaum noch lesen, da unsere Gedanken vom Text abschweifen, wir können nicht mehr so gut zuhören, da auch hier die Gedanken ihre eigenen Wege gehen und uns ablenken. Die alten Freuden, wie ab und zu ein Glas Wein oder ein gutes Essen, genießen wir nicht mehr in dem Maße wie früher, da sie uns zur Gewohnheit geworden sind. Nehmen wir unsere Partner und Freunde wirklich wahr? Erkennen wir noch ihre

EINLADUNG ZUM AYURVEDISCHEN WINTERSPAZIERGANG

**DR. MED. HARSHA GRAMMINGER STEHT EXKLUSIV
WOMANINTHECITY-LESERN REDE UND ANTWORT**

Kann mich durch „New Age Ayurveda“ so bewusst mit meiner Ernährung beschäftigen, dass ich sogar etwas abnehme? Oder vielleicht meinen gestörten Schlaf in den Griff bekommen? Oder im Alltag etwas ausgeglichener werden? Leser und Leserinnen der **womaninthecity**, die solche oder ähnliche Anliegen auf dem Herzen haben, bekommen die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch mit Dr. med. Harsha Gramminger:

Bei einem exklusiv für **womaninthecity**-Leser organisierten Winterspaziergang wird Dr. med. Gramminger für jede der einzelnen Teilnehmer da sein, hört ihnen zu und gibt ihnen individuelle Antworten und praktische Tipps, wie „New Age Ayurveda“ ihnen bei ihren aktuellen Anliegen helfen kann. Gemeinsam durch die Stille des Winters schlendern, einfach mal wieder die Seele baumeln lassen und neue Ideen für sich erlangen.



© Beznika - Fotolia.com

Interessierte Leser und Leserinnen schicken bitte eine Nachricht unter dem Stichwort „New Age Ayurveda“ an

spazieren@new-age-ayurveda.de
oder eine Postkarte an
Terminal 4 Verlag GmbH
Bugdahnstraße 5 | 22767 Hamburg

»AYURVEDA IST LÄNGST KEINE GLAUBENSsache MEHR«

DR. MED. HARSHA GRAMMINGER ÜBER DIE URALTE LEHRE UND DIE UMSETZUNG AUF HIER UND HEUTE

womanintheCity: *Wie war Ihre erste Erfahrung mit Ayurveda?*

Dr. med. Harsha Gramminger: Mein erster wirklich praktisch rückverfolgbare Kontakt mit Ayurveda war im Jahre 1988 in Indien. Eine Patientin, die unter einem sehr vereiterten und infizierten Fuß litt, wollte zur Behandlung ihres Leidens partout keine Antibiotika einnehmen. Darum musste ich mich vor Ort umorientieren. Eine indische Apotheke bot mir damals eine ayurvedische Behandlungsmethode bzw. -kräuter an, die ich dann in Rücksprache mit einem ayurvedischen Arzt auch der Patientin verabreicht habe. Zu meiner großen Begeisterung trat die Besserung ausgesprochen schnell und nachhaltig ein! Im Nachgang habe ich die Bandbreite ayurvedischer Mittel natürlich auch in anderen Szenarien (Erkältungen, Magenverstimmungen, Husten etc.) angewandt und immer wieder festgestellt, wie effektiv diese Anwendungen und Präparate sind.

Sie gelten als DIE Expertin in Deutschland. Warum jetzt ein Buch?

In allererster Linie entspreche ich damit den Bitten meiner Patienten. Auf der anderen Seite bin ich aber auch der Meinung, dass es vielleicht GERADE JETZT die richtige Zeit ist, um eine solch großartige Lebens- und Heilphilosophie zu kommunizieren: Brüchige Krankheits- und Heilsysteme, Medikamentenmissbrauch bzw. steigende Unzulänglichkeiten in Preis- und Wirkungsgrad, Behandlungsmethoden, die den Menschen im Mittelpunkt nicht mehr wirklich berücksichtigen, Patienten, die zur Unmündigkeit gezwungen sind und sich nicht mehr wirklich mit sich, ihrem Körper und einem gesunden Instinkt für individuelles Wohlbefinden identifizieren können. Da dachte ich mir, dass eine solche einfache und sicherlich auch in punkto Genuss, Essen, Lebensführung und -philosophie ausgelegte Beschreibung eines gesünderen und glücklicheren Lebens ein sinnvoller Schritt sein könnte...

Für viele – vor allem oder gerade in der westlichen Welt – ist Ayurveda esoterischer Spinnkram. Versuchen Sie, ihnen die Augen



Foto: Ulrik Eichentopf

»Spätestens nach drei Wochen Behandlung ist auch der hartnäckigste Gegner überzeugt, weil er sich einfach besser fühlt und das nicht mehr weg reden kann.«

Dr. med. Harsha Gramminger

für die positiven Auswirkungen dieser Lebensart zu öffnen?

Es handelt sich in meinem Buch ja um „New Age Ayurveda“, das heißt, wir versuchen schon, die westeuropäischen Ansätze und Philosophien schlüssig und für diese Hemisphären „leicht verdaulich“ zu integrieren... Menschen in unseren Regionen fühlen sich immer gut aufgehoben, wenn es tatsächliche Beweise und Ergebnisse in vorzeigbarer (möglichst statistischer Form) gibt. Wir partizipieren an vielen Studien, halten Vorträge und schreiben in diversen Fachblättern umfangreiche Artikel, die auch kritische Geister davon überzeugen, dass es sich im Ayurveda nicht nur um esoterische „Hirngespinnste“ handelt, sondern um tatsächlich belegbare und medizinisch nachweisbare erfolgreiche Heil- und Diagnoseansätze. Ayurveda ist längst keine Glaubenssache mehr. Spätestens nach drei Wochen Behandlung ist auch der hartnäckigste Gegner überzeugt, weil er sich einfach besser fühlt und das nicht mehr weg reden kann.

Stimmt es eigentlich, dass Frauen offener sind für Ayurveda als Männer?

Ja, das ist eindeutig so. Wir Frauen sind einfach mehr mit unserem Körper verbunden, Männer mehr mit dem Kopf. Sie ge-

hen ja auch viel später mal zu einem Arzt als wir Frauen, die schneller auf die Signale des Körpers achten.

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Lehre, doch das Leben hat sich geändert und ist heute schneller denn je. Die Erwartungen aller Seiten sind hoch, wir sollen funktionieren. Schnell. Fehlerfrei. Jederzeit. Wie können wir diese Lehre heute überhaupt noch richtig verstehen und auf unser Hier und Jetzt umsetzen?

Die ayurvedische Medizin, die ja zum Großteil aus Kräutern und Gewürzen besteht, kann hierbei auf jeden Fall schon einmal in allen Lebenslagen unterstützen. Sei es bei Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Erschöpfungszuständen, aber auch in schwierigeren Szenarien wie Herz- / Kreislaufkrankungen, Leber- und Nierenproblemen oder Wechseljahrsbeschwerden: Die Ansätze sind mannigfach. Wir wollen aber nicht vergessen, dass Ayurveda ein ganzheitlicher Ansatz ist, sodass wir durch diese Lehren in Lifestyle und Ernährung, Bewusstseinswerdung und Selbsterkenntnis bzw. Annahme unser Selbst wieder in die „rechte Spur“ gebracht werden. Und das nicht im üblichen Sinne der „bitteren Medizin und mühseligen Diät“, sondern auf eine genussvolle, indivi-

duelle und glücksorientierte Art und Weise, die sehr gut auf die modernen Zeiten und Rhythmen angepasst werden kann.

Wie können wir Ayurveda denn in unseren Alltag und Lebensstil integrieren?

Genau an diesem wichtigen Punkt setzt mein Buch an. Erste und maßgebliche Aussage hierzu: Es ist möglich, ganz einfach, gar nicht dogmatisch, gar nicht kompliziert und hat doch so viele unglaublich positive Auswirkungen auf uns! Die Lektüre meines Buchs eröffnet einen modernen, integrierbaren und interessanten Lebensstil, der alle wichtigen Komponenten einer präventiven und heilenden Lebensweise beinhaltet: Ernährung (und zwar äußerst köstlich und gleichzeitig gesund!) mittels einfacher Rezepte und Kochvorschläge, unterstützende ayurvedische Präparate, regelmäßige Bewegung und Yoga, regelmäßige Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für ein bewussteres und glücklicheres Leben mit mehr Freude und Energie! Die Methodik ist einfach und nicht kompliziert, das Essen ist köstlich und nicht „medizinisch“, Yoga und Bewegung machen Spaß und sind keine „lästigen Pflichten“, Entspannung und Achtsamkeit lassen uns wieder die kleinen Schönheiten des Lebens sehen und spüren... Wir lernen wieder mit unserem Körper umzugehen und ihn zu interpretieren, werden wieder zu mündigen Patienten, die nicht mehr ahnungslos und dem ganzen Krankheits- bzw. Gesundungsprozess entfremdet dem Leben ausgeliefert sind.

Kann Ayurveda die Schulmedizin ersetzen? Nein. Nehmen wir alleine die Möglichkeiten, die die heutigen OPs etc. bieten. Ich bin ein Vertreter der „integrativen Medizin“, sprich: Wir kombinieren die Schulmedizin mit den Methoden der Ayurveda und nehmen uns aus allem genau das, was gut, effektiv und vor allem individuell passend ist.

Wie sehen Sie die Chancen von Ayurveda, als Heilmethode bei uns anerkannt zu werden? Derzeit arbeiten wir mit Nachdruck daran – natürlich ist es nicht so ganz einfach in einem Umfeld von recht potenten Pharmaunternehmen und -verbänden und einer Öffentlichkeit, die „dem Braten noch nicht so ganz traut“. Dazu ist Ayurveda noch zu neu auf dem Gesundheitssektor in Europa bzw. Deutschland. Die Zahl der überzeugten Patienten und Anwender einer ayurvedischen Methodik, Ernährung und Supplementierung wird täglich größer. Der beste Motivator ist bzw. das größte Vertrauen entsteht in der „eigenen Erfahrung“ mit dieser Weisheit und deren positiven Auswirkungen auf unser eigenes Leben! Begleitende Studien und entsprechende Veröffentlichungen in der Fachpresse werden ihr übriges tun.

Sie sind selbst praktische Ärztin im Rheinland und behandeln Ihre Patienten auch über die Ayurveda-Lehre. Wie und wo kann ich als Hamburger von Ihnen beraten werden?

Es wird im Dezember einige Lesungen zu meinem neuen Buch geben, im Rahmen derer ich auch Pulsdiagnosen, Erstgespräche etc. anbiete. Zudem gibt es einen ayurvedischen Spaziergang an der Elbe, bei dem ich mich mit Interessierten gern austausche. In meiner Klinik in der Vulkan-Eifel biete ich auch Panchakarma-Kuren an – ein bewährtes ayurvedisches Therapiekonzept, das den Körper reinigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und den Organismus verjüngen soll.

Es ist bemerkenswert, wie leicht sich Ayurveda für „Unbefleckte“ erklären lässt. Schön, dass Sie sich diese einfache Sprache erhalten haben.

Es nützt nichts, wenn ich in der Ayurveda-Sprache samt der vielen Fremdworte fachsimpele. Ich muss es meinen Patienten auf einfache Weise erklären können, damit er versteht.

 Ilona Lütje

FIT IN DEN WINTER

Haben Sie einen sportlichen Sommer erlebt oder sich vielleicht sogar im Sommerurlaub dabei ertappt, dass Sie doch lieber einige Ihrer Körperpartien ‚verändern‘ würden? Es gilt jetzt, Ihre Sportlichkeit des Sommers zu erhalten oder Ihre entdeckten ‚Problemzonen‘ nicht bis zum nächsten Frühjahr weiter zu vertuschen. Die kürzeren Tage, die Temperaturen, Regen, Sturm und bald der erste Schnee liefern uns nur zu genüge Ausreden, weswegen wir nicht sportlich aktiv sein sollten. Dennoch sollten Sie besonders jetzt an sich arbeiten und sich Zeit für sich selbst nehmen!

Bei vielen von uns steht der alljährliche Skiurlaub vor der Tür. Das sind die zehn bis vierzehn Tage im Jahr, in denen wir ‚Nordlichter‘ gern mal länger als drei Tage ohne konditionelle oder Gelenk-Probleme auf der Piste durchhalten würden. Alles in Allem haben wir also einiges vor. Allerdings wollen wir aber oft auch zu viel auf einmal und erreichen daher einige unserer guten, sportlichen und körperlichen Ziele doch nicht.

Wichtig ist, dass wir uns realistisch fragen, wie viel Zeit wir pro Woche für uns selbst und unseren Körper zur Verfügung haben. Wenn wir also ein- oder zweimal je 20-30 Minuten Zeit finden pro Woche, dann macht es keinen Sinn, über Trainingspläne von dreimal wöchentlich einer Stunde oder mehr nachzudenken. Auch wenn diese Pläne wissenschaftlich noch so sinnvoll und fundiert sind, werden wir sie nicht umsetzen. Wir müssen unsere verfügbare Zeit mit effektiven Inhalten füllen! Diese sollen uns möglichst nach jeder ‚Einheit‘ sicher sein lassen, sich an den Stellen zu spüren, die wir spüren wollen, dass es uns Spaß macht und wir gern wieder trainieren wollen. Damit überlisten wir unseren inneren Schweinehund, der im Winterhalbjahr erstaunlich lebendig wird.

Ob Sie also Ihre Erfolge bei Golf, Tennis, Walken, Laufen, Schwimmen oder Radfahren erhalten, Ihre Problemzonen angehen oder sich auf die ‚Piste‘ vorbereiten wollen: Ich stehe Ihnen als sportmedizinischer Personal Trainer gern mit meinem Know-How und der optimalen Motivation zur Seite. Lassen Sie uns für Sie effektive und erfolgreiche Inhalte für Ihre Zeit finden. Spüren Sie sich selbst und erreichen Sie Ihre Ziele! Regelmäßige und effektive Kurzeinheiten bringen Sie voran!

 Tobias Methmann
www.fitcare-professional-training.de



Scannen & gewinnen: Hier geht's lang zur Verlosung von Trainingspaketen.

SO SCHMIEDEN SIE IHR

EXKLUSIVE TIPPS VOM LIFE-BALANCE-PROFI – TEIL II

Der Sommer ist endgültig vorbei, draußen ist es meist nass, grau und ungemütlich. Für die **woman**inthecity erklärt der Life Balance Coach Dirk-Oliver Lange exklusiv, wie man glücklich durch die „Dunkle Jahreszeit“ kommt. Denn Glück ist kein Zufall. Nur zu 50% ist uns Glück in die Wiege gelegt, 50% unseres Glücks bestimmen wir mit unserem Handeln und unseren Einstellungen selbst. Doch was ist Glück eigentlich?

Glücks-Lektion Nr. 4: Gute Freundschaften und Energieräuber

Jeder Mensch braucht einen guten Freund, der immer da ist und einen unterstützt – egal, was passiert im Leben. Jemand, der Sie nimmt wie Sie sind. Dennoch umgeben wir uns immer wieder mit Menschen, die uns nicht gut tun. Notieren Sie alle Menschen, die zu Ihrem näheren Umfeld zählen. Jeder Person ordnen Sie Eigenschaften zu: Wie sehen Sie diesen Menschen? Können Sie mit ihm lachen, gute Gespräche führen, und fühlen Sie sich wohl in seiner Nähe? Oder lässt dieser Mensch nur seine Meinung zu, ist neidisch, oberflächlich, und Sie möchten sich diesem Menschen nicht öffnen? Setzen Sie nun Prioritäten. Beginnen Sie mit der Nr. 1 für die wichtigste Person. Wichtig: Sie dürfen nur eine Ziffer pro Person vergeben! Schreiben Sie diese Menschen in der Reihenfolge auf einen neuen Zettel und entscheiden Sie, welche Dinge Sie in Zukunft mit ihnen teilen möchten. Somit schützen Sie sich vor falschen Erwartungen und Enttäuschungen. Widmen Sie den ausgewählten Menschen mehr Zeit Ihres Lebens und allen anderen weniger.

Glücks-Lektion Nr. 5: Innehalten – Erforschen Sie wer Sie wirklich sind

Begeben Sie sich an einen Ort, der Ihnen Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Wer Wut ständig runterschluckt, läuft Gefahr, bei einer Kleinigkeit zu explodieren. Manchmal ist es schwer, Frust und Verlet-



»DEN MUTIGEN GEHÖRT DIE WELT: WER ETWAS VERÄNDERN WILL, MUSS ETWAS WAGEN!«

zung in Worte zu fassen. In dieser Lektion geht es darum, Gefühle zu zeigen und sich Schwächen einzugestehen. Niemand ist perfekt, auch wenn sich die meisten viel Mühe geben, durch teure Kleidung oder andere Statussymbole diesen Eindruck zu vermitteln. Wenn Ihnen nach weinen ist, dann weinen Sie! Wenn Ihnen nach schreien ist, dann gehen Sie in den Wald und schreien Sie Ihre Wut heraus. Gehen Sie in ein Box-Studio und benennen Sie mit jedem Boxschlag Ihre Wut oder Angst. Trauen Sie sich und machen Sie sich frei von Meinungen Dritter! Den Mutigen gehört die Welt. Wer etwas verändern will, muss etwas wagen. Die eigene Angst in den Griff kriegen. Mut haben und auf sich selbst vertrauen. Konzentration auf den Augenblick und alles andere ausblenden. Der Lohn: Sie lösen sofort emotionale Blockaden und verspüren ein intensives Glücksgefühl. Nur Sie selbst sind für sich und Ihr Glück ver-

antwortlich. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben – die Nr. 1.

Glücks-Lektion Nr. 6: Loslassen und Ballast abwerfen

Schreiben Sie einen Vergebungsbrief an sich selbst und werfen sie damit Ballast ab. Wem möchten Sie vergeben? Ihrem Arbeitgeber oder Kollegen, dem Ex-Partner, dem Glück, das immer einen großen Bogen um Sie macht? Jeder von uns hat Verletzungen erlitten. Wer Hass und Wut jahrelang mit sich herum trägt, kann nicht nach vorne kommen. Wichtig: Vergessen Sie auch sich selbst nicht. Was möchten Sie sich verzeihen? Verwandeln Sie die Anspannung in Entspannung durch Vergebung und erkennen Sie Ihren Erfolg, wenn Sie loslassen und verzeihen. Beenden Sie diese Glücks-Lektion mit einem Ritual und vernichten Sie diesen Zettel. Ganz bewusst und mit dem einen Ziel: Jetzt frei zu sein und Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Weitere Glück-Lektionen in der kommenden Ausgabe der **woman**inthecity. Die Lektionen 1 - 3 finden Sie in unserer Online-Ausgabe von Oktober 2011 unter www.witc-verlag.de



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

IN AMERIKA BEREITS DIE NR. 1 GEGEN FALTEN

SCHÖNE HAUT DANK HYDRAFACIAL

George Cloony und Paris Hilton bauen bereits darauf: Die „HydraFacial“-Behandlung ist eine der neuesten und effektivsten nicht-invasiven Behandlungsmethoden auf dem Gebiet der Hauterneuerung und deshalb in Amerika bereits die Nummer 1 gegen Falten und Co. Jetzt kommt diese innovative Anti-Aging-Methode auch nach Hamburg: Die Praxis Dr. Meier bietet ab sofort exklusiv Gesichtsbildungen mit HydraFacial an. Nach nur sechs Behandlungen sind leichte Falten, Akne, ein öliges Hautbild und Hyperpigmentierungen deutlich abgemildert, verspricht Dr. med. Susanna Meier.

[Verlagspromotion]

Der Blick in den Spiegel ist nicht immer schmerzfrei. Kaum hat man die 25 hinter sich gelassen, rächen sich lange Nächte, zuviel Kaffee und zu wenig frische Luft. Und nun sind sie da, diese kleinen Fältchen. Doch das ist kein Grund, das Skalpell zu wetzen. Denn eine innovative Anti-Aging-Methode kommt jetzt aus Übersee zu uns nach Hamburg: HydraFacial kombiniert Reinigung mit Peeling und verhilft so zu einem klaren, schönen Hautbild ohne Irritationen. Die Behandlung wirkt vitalisierend und feuchtigkeitsspendend.

HydraFacial nutzt spezielle Behandlungsaufsätze, die ein mildes bis kontrolliert starkes Abschleifen der Haut, die sogenannte Dermabrasion, erlauben. Der patentierte Aufsatz schleust die hochwirksamen Seren in die Haut ein, während die Aufsatzkanten oder Diamanten die abgestorbene Hautzellen abtragen und absaugen. Es ist klinisch erwiesen, dass das

kleine Fältchen geglättet und das Erscheinungsbild bei verstopften oder erweiterten Poren sowie bei fettiger oder zu Akne neigender Haut verbessert wird. Pigmentflecke können zudem ebenso gemindert werden. Die Haut wird durch HydraFacial nachhaltig verbessert. Behandelt werden können alle Hauttypen und -farben. Besonders empfehlenswert ist die Behandlung bei dünner, alternder, trockener sowie fettiger Haut. HydraFacial kann als sehr effektive Kosmetikbehandlung bei z.B. unreiner Haut oder Akne oder auch als Anti-Aging-Behandlung mit Glättungs- und Verjüngungseffekt bei reiferer Haut durch die Einschleusung spezieller Seren verwendet werden. Für eine umfassende Hautverjüngungs-/verbesserungstherapie kann die Behandlung auch mit z.B. IPL oder Radiofrequenz kombiniert werden. Auch diese Methoden werden in der Privatpraxis am Winterhuder Weg angeboten.

www.praxisdrmeier.de



Die Praxis Dr. Meier bietet ab sofort exklusiv Gesichtsbildungen mit HydraFacial an.

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

La Galoche

*Der besondere
Schuhladen*



Rondeel 2 • 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102.53 750

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

Ab sofort alle Modelle
auch online bestellen!

www.lagaloche.de

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

ONLINE-HILFE

WIE EIN NEUER BLICKWINKEL
DAS LEBEN VERÄNDERN KANN

AUS DER KRISE

Als ihm in einem beruflichen Coaching die Frage gestellt wurde, wie viel Zeit er in der letzten Woche darauf verwendet habe, seine unmittelbar zuvor zielsicher umschriebenen Lebensziele zu verwirklichen, musste Mathias von Waldenfels sich eingestehen, dass diese angesichts des straffen Zeitplans seines damaligen Beratungsprojekts überhaupt keinen Platz gefunden hatten. Dieselbe Antwort galt für die vorangegangene Woche – und auch für die Woche davor. Noch an diesem Tag fasste er den Entschluss, seine eigene Firma zu gründen und mit NOVEGO nicht nur selbst neue Wege zu gehen, sondern auch anderen Menschen Mut zu machen, wieder zu sich selbst zu finden.

Der Hamburger Mathias von Waldenfels ist Gründer der Firma Novego, die onlinebasierte Programme zur unterstützenden Behandlung von psychischen Leiden wie Depressionen oder Angststörungen entwickelt. „Viele schauen mich irritiert an, wenn ich ihnen erzähle, was ich mache“, erzählt er. „Dabei sind begleitete Online-Programme in anderen europäischen Ländern wie Schweden oder den Niederlanden schon seit einiger Zeit integraler Bestandteil der Versorgung und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt.“

Dass die Versorgungssituation auch in Deutschland mit ergänzenden Online-Angeboten verbessert werden könnte, liegt auf der Hand: Im Laufe seines Lebens erlebt jeder fünfte Deutsche mindestens eine depressive Episode. Die Auslöser sind vielfältig. Besonders gefährdet sind Menschen, die im Beruf und im privaten Alltag unter einem – häufig selbst auferlegten – großen Erwartungsdruck stehen. Nicht viele Betroffene gestehen sich und anderen eine langsam einsetzende persönliche Veränderung ein, da die Diagnose „Depression“ gesellschaftlich nach wie vor häufig als persönliche Schwäche gedeutet wird. Wer aus eigener Motivation oder auf Anraten seines Hausarztes bereit ist, sich im Rahmen einer Psychotherapie professionelle Hilfe zu

holen, wartet in der Regel vier bis sechs Monate auf einen Therapieplatz – wertvolle Zeit, die genutzt und in der ein Patient nicht alleine gelassen werden sollte.

SCHRITT FÜR SCHRITT DEN WEG AUS DER KRISE FINDEN

„Veränderung ist für jeden schwierig und wird vor allem für depressive Menschen zu einer scheinbar unüberwindbaren Hürde. Ein Online-Programm, wie der Novego „Depressionshelfer“, das anonym und immer verfügbar ist, kann helfen, in zwölf Wochen Schritt für Schritt wieder zu sich selbst, zu alter Kraft und innerer Zufriedenheit zu finden – im eigenen Tempo und mit maßgeschneiderten Inhalten“, erklärt Diplom-Psychologin Dr. Despina Muth-Seidel, die das von einem Expertenteam entwickelte Programm mit ihrer langjährigen therapeutischen Erfahrung anreicht und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft hält. Grundlage des Programms sind vor allem bewährte Elemente aus der Verhaltenstherapie und der systemischen Therapie, die durch konkrete Übungen und Entspannungstechniken aufgelockert werden und eine schnelle Umsetzung des Gelernten im Alltag erleichtern, ohne zu überfordern. Die Programminhalte werden individuell zusammengestellt und berücksichtigen so die spezifische Belastungs- und Lebenssituation des Einzelnen.

„Das Wissen um psychologische Zusammenhänge ist Voraussetzung dafür, Verständnis für die eigene Gefühlswelt zu



Zur Person:

Nach einem internationalen betriebswirtschaftlichen Studium und dreieinhalb Jahren als Consultant erfüllte sich **Mathias von Waldenfels** mit Gründung der **Novego AG** einen Herzenswunsch: eine eigene Firma aufzubauen und gleichzeitig einen Beitrag zur besseren Versorgung psychisch Erkrankter zu leisten. Als Sohn eines Gynäkologen und einer Psychotherapeutin ist sein Engagement zu einem großen Teil familiär geprägt – aber auch eine Reaktion auf persönliche Erfahrungen mit Depression im privaten und beruflichen Umfeld.

schaffen und diese neu zu ordnen. In vielen Fällen bedarf es hierzu einer ärztlichen oder klinischen Betreuung. Manchmal genügt es aber auch schon, einfach einmal den Blickwinkel zu wechseln, um neue Impulse für den Weg zu einem gesunden, erfüllten und zufriedenen Leben zu bekommen“, sagt Mathias von Waldenfels und spielt damit nicht nur auf seine eigene Geschichte an. Die „Blickwinkel“ sind ein fester Baustein des Programms. Sie laden zu alternativen Sichtweisen ein, um so zu neuer Zuversicht zu gelangen.

Nicht immer ändert ein neuer Blickwinkel gleich ein ganzes Leben, wie im Fall von Novego-Gründer Mathias von Waldenfels. Sein „Depressionshelfer“ ist jedoch ein innovativer Ansatz zur unterstützenden Behandlung von depressiven Symptomen und leichten bis mittelschweren Depressionen.



AUS DEM COACHING-ALLTAG:

STRESSBEDINGT TOTAL GESUND

*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.*



Alle reden von stressbedingten Erkrankungen. Es gibt aber auch die stressbedingte Gesundheit. Denn Stress ist zunächst nichts anderes als die Aktivierung körperlicher und geistiger Energie angesichts einer Herausforderung. Und nun kommt der entscheidende Unterschied: Denke ich: „Ich schaffe das!“, dann löse ich die Aufgabe und bin anschließend erschöpft, aber stolz, und erholsame Entspannung setzt ein. Die freigesetzten Glückshormone steigern Selbstbewusstsein, Handlungskompetenz und Belastbarkeit. Sogar das Immunsystem wird gestärkt.

Was aber, wenn ich mich überfordert fühle oder gar keine Handlungsmöglichkeiten habe? Dann entsteht gesundheitsschädlicher Dauerstress. Er untergräbt das

Immunsystem, macht sexuell lustlos, verursacht Schlaf- und Konzentrationsstörungen und vieles mehr.

Gehen Sie achtsam mit sich um, fragen Sie sich ehrlich, ob Sie sich die Aufgabe zutrauen oder nicht. Überlegen Sie, ob Ihnen nicht jemand helfen kann oder ob Sie die Aufgabe abgeben können. Es ist keine Schande, etwas nicht zu können, verzeihen Sie sich! Umso leichter werden Sie diese Erfahrung verarbeiten und die richtigen Konsequenzen ziehen. Eine etwas kleinere, aber leistbare Aufgabe lässt Ihre Selbstsicherheit immer ein Stück wachsen, während eine zu große, mit der Sie sich ewig herumquälen, Sie mitunter weit zurückwirft.

»ES IST KEINE
SCHANDE, ETWAS
NICHT ZU KÖNNEN«

 **Eva Gnaudschun**



© helix - Fotolia.com

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



LINKS:
BRAUTKLEID „TRIESTE“ VON PRONOVIAS,
DER KULTMARKE AUS BARCELONA
EXKLUSIV BEI BAC MODEN

RECHTS:
KURZES HOCHZEITSKLEID „CAROLLINA“ MIT
NECKHOLDERKRAGEN UND SCHLEPPE AUS TAFT,
ERHÄLTICH IN DEN FARBEN WEISS, IVORY
ODER CREME, 289 EURO
GESEHEN BEI KLEIDERFREUDEN.DE

PEEPTOE, SATIN, VON PURA LOPEZ, 229 EURO
PASSENDE TASCHE, PURA LOPEZ, 259 EURO
BEIDES GESEHEN BEI FLORENCEMODA

Ein Traum in Weiß

Die eine ist „Glücksagentin“, die andere gerade im siebten Himmel angekommen: Für unser Hochzeitsshooting haben wir zwei richtige Profis vor die Linse holen können. Hochzeitsplanerin Anja Kellersmann (rechts) und ihre Kundin Jessica Burmeister – zwei Tage zuvor gerade erst aus den Flitterwochen zurückgekehrt – haben sich gemeinsam für uns auf den Laufsteg gewagt. Und um Unklarheiten im Vorwege auszuräumen: Bei dem Mann handelt es sich weder um den echten „Bräutigam“ noch um die bessere Hälfte der Glücksagentin. Thorsten Liedtke hat seine ganze Schauspielkunst unter Beweis gestellt und sich als verliebter Gockel zwischen zwei Frauen präsentiert...

FESTLICHES KLEID VON SWING MODELLE,
129,95 EURO

GESEHEN BEI NORTEX MODE-CENTER

MODELS:
JESSIKA BURMEISTER (BRAUT) UND
ANJA KELLERSMANN
(HOCHZEITSPLANERIN)

OUTFITS:
MILLIONS&MILLIONS
Eppendorfer Landstr. 106, 20249 Hamburg
www.millionsandmillions.de

WWW.KLEIDERFREUDEN.DE
maßgeschneiderte Mode für besondere
Anlässe

NORTEX MODE-CENTER,
Grüner Weg 9-11, 24539 Neumünster

BAC MODEN
Neuer Wall 73-75, 20354 Hamburg

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

LOCATION:
ELBHOF
www.elbhof-hamburg.de

FOTOS:
GUNNAR MEYER
www.fotograf-hamburg.org



BRAUTKLEID „FIGUERAS“ VON PRONOVIAS
EXKLUSIV BEI BAC MODEN

LANGES ABENDKLEID VON JOHN CHARLES
369 EURO

GESEHEN BEI
NORTEX MODE-CENTER



FESTLICHES KLEID VON WEISE
MIT STRASS-STEINEN BESETZT
229 EURO

NADELSTREIFEN-ANZUG
BLAZER 199,95 EURO
HOSE 99,95 EURO

ALLES GESEHEN BEI
NORTEX MODE-CENTER

PEEPTOE, SATIN, PURA LOPEZ, 229 EURO
PASSENDE TASCHE, PURA LOPEZ, 259 EURO
BEIDES GESEHEN BEI FLORENCEMODA



SEXY BRAUTKLEID „IMPERJAL“
MIT SCHLEPPE & KORSAGE AUS
TRANSPARENTER SPITZE
IM RÜCKEN GESCHNÜRT
GESEHEN BEI KLEIDERFREUDEN.DE



WICKELKLEID AUS
GLÄNZENDEM SATIN.
VERSCHIEDENE
WICKELTECHNIKEN
MÖGLICH – HIER MIT
ROMANTISCHER BLUME
AM HALS.

459 EURO
GESEHEN BEI
MILLIONS & MILLIONS



KLASSISCHER CHIC UND ELEGANTES WICKELDESIGN VEREINEN SICH IN DIESEM MAXIKLEID AUS WEICH FLIESSENDER SEIDE ZU EINER BESONDEREN ABENDGARDEROBE. JE NACH WICKELTECHNIK LÄSST SICH DAS KLEID DER DESIGNERIN DÜNYA YILDIZ CAN AUF ZEHN VERSCHIEDENE ARTEN IMMER WIEDER NEU IN SZENE SETZEN.

1669 EURO
GESEHEN BEI MILLIONS & MILLIONS

PEEPTOE, SATIN
VON PURA LOPEZ
229 EURO
GESEHEN BEI FLORENCEMODA



White Wedding

Der Frühling ist schon längst vorbei, die wilden Schmetterlinge sind ruhiger geworden und die rosa Verliebtheit hat sich mittlerweile zu einer tiefen, echten Liebe entwickelt. Sie sind sicher: DAS ist der Mann, mit dem Sie ihr Leben verbringen wollen. Für viele paare steht jetzt fest: Im nächsten Sommer wird geheiratet. Zeit, mit der Planung anzufangen. Denn auch wenn der große Tag noch weit weg scheint: er soll schließlich perfekt und der schönste im Leben werden. Nutzen Sie die Zeit zur Vorbereitung und lassen Sie sich ein wenig inspirieren – wir haben für Sie ein paar Hochzeits-Splitter zusammengestellt.



Foto: Passion by Lilly

Der romantische Prinzessinnen-Look ist weiterhin angesagt. Opulente Ballkleider aus glänzenden Stoffen wie Taft, Satin und Seide besetzt mit Svarowski-Kristallen glitzern mit hübschen Haarkrönchen um die Wette. Wie ein zarter Schleier legen sich Organza und Tüll über edle Materialien und verleihen den Kleidern eine gewisse Leichtigkeit. Unverzichtbar für diesen Look sind Accessoires wie Strass- oder perlenbesetzte Haarcurls, Krönchen, Schleier, Täschchen, und Ringkissen in Herzform.



Schlicht und dennoch extravagant durch das raffiniert geschnittene Oberteil des Kleides. Von Weise.

Toll, wenn der Prinzessinnen-Look auch die passende Bühne, wie ein romantisches Wasserschloss oder altes Herrenhaus findet. Von Lilly.



Aus dem Reich der Feen, Elfen und zarten Ballerinen – kurzes Brautkleid von Lilly.



Kurzes Brautkleid mit Schleppe und semitransparentem Oberteil im Corsagenstil mit üppigen Stickereien und Perlenverzierungen. Von Weise.



Romantisches Ensemble: Slingpumps „Summer Song“ aus elfenbeinfarbenem Seidensatin mit besticktem Organza und die dazu passende Tasche „Mermaid“, beides von Hassall.

Falls auch der Himmel vor Rührung weinen sollte – der romantische Stockschilder von doppler mit weißer Spitze auf cremefarbenem Grund bringt die Braut sicher ins Trockene.



Gegensätze: Tag und Nacht, Feuer und Wasser, Mann und Frau, Schwarz und Weiß. Kontraste machen das Leben spannend. Und auch das Outfit. Das Kleid von Linea Raffaelli spielt spannungsreich mit den Kontrast von Ivory und Schwarz.



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

Eine Hochzeit ist nicht einfach nur eine Feier. Eine Hochzeit ist ein überwältigendes, unvergessliches, unübertroffenes Ereignis. Die Glücksagenten verwirklichen Euren Traum von der perfekten Hochzeitsfeier mit ganz viel Herz, kreativen Ideen, einer ausgeprägten Spürnase und vollem Einsatz für Euren schönsten Tag.

Was fehlt Euch zum Glück?

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

MAISON MARIÉE:

ERSTER
SHOWROOM
FÜRS
JA-WORT!

Das Thema Hochzeit ist das ganze Jahr über aktuell. Geheiratet wird immer. Ab sofort haben Brautpaare es besonders leicht bei ihren Planungen. Denn am 11.11.2011 eröffnet in Hamburg mit dem Maison Mariée der erste Hochzeits-Showroom weltweit. Auf 500 Quadratmetern präsentieren sich exklusive Hochzeits-Dienstleister wie Louis C. Jacob, Süllberg, Blumen Graf, Die Bank/River Grill, Ella Deck, Salon und viele mehr in einer ganzjährigen Ausstellung. Brautpaare finden hier alles, was sie für den schönsten Tag in ihrem Leben brauchen: Von Locations und Brautmoden über Fotografen, Floristen, Dekorateure und Konditoreien bis hin zu Caterern, Papeterie- und Gastgeschenkenbietern sind über 60 namhafte Dienstleister unter dem Dach dieses einzigartigen Konzeptes zu finden. Erfahrene Hochzeitsplaner stehen dem Besucher mit Rat und Tat zur Seite und führen ihn zu den für ihn relevanten Ausstellern, beantworten sämtliche Planungsfragen, liefern Inspirationen und Empfehlungen für die Traumhochzeit – in einem angemessenen Ambiente: In einer alten Gründerzeit-Villa in Hamburg-Lokstedt beschreiben Heiratswillige bei einem Glas Champagner im Lounge-Bereich einem Berater der Maison Mariée ihre Wünsche. Für eine Eintrittspauschale von 25 Euro bekommen zukünftige Ehepaare dann das „Rundum-Sorglos-Paket“ mit einem Marktüberblick, vertrauensvollen Empfehlungen sowie jeder Menge Ideen und Inspirationen.

www.maison-mariee.com



Perfekt für die Traumhochzeit in Monte Carlo: geradezu mondän wirkt dieses außergewöhnliche Hochzeitskleid von Linea Raffaelli.



Dazu passen die Slingpumps in Silber, ebenfalls von Linea Raffaelli.

Silverdreams



Eine wunderbare Kombination von Ivory und Silber. Auch im Brautschmuck finden sich diese Farben wieder. Modern und elegant zugleich. Von Linea Raffaelli.



Ob Sandalen, High Heels, Riemchenpumps oder Peep toes – auch bei silbernen Schuhen ist die Auswahl groß. Und passende Taschen gibt es natürlich auch. Alle Modelle unter www.elsacolouredshoes.de

RINGE FÜR DIE *Ewigkeit*

Wenn es um die richtigen Ringe geht, ist Individualität gefragt. Schließlich ist der Trauring das wichtigste Symbol der ewigen Liebe. Da soll der Ring ebenfalls im höchsten Maße ungewöhnlich und persönlich sein. Die Zeiten, in denen es beim Juwelier eine begrenzte Auswahl an Trauringen gab, sind zum Glück vorbei. Erlaubt ist, was gefällt oder besser: was die eigene Liebesgeschichte erzählt. Das kann ein Wort oder eine chiffrierte Botschaft sein, eine besonders gestaltete Oberfläche, ein versteckter Edelstein oder ein außergewöhnliches Material.

Versteckte Botschaften: Ineinanderliegende Ringe aus Weiß- und Roségold von Johann Kaiser, www.jk-kaiser.com



Wie auf Wolke 7: Das Ringpaar „Wolke“ von Marion Knorr lässt das Brautpaar förmlich zum Altar schweben, www.marion-knorr.de



Pure Luxury:
Platin 960,
Titan-pur, Brillant
0,45ct lupenrein,
kombiniert mit
Rosé-Gold
18 Karat
Uli Glaser Design
www.titanpur.de



Unikate fürs Leben:
oben: 925er Silber mit Feingold
unten: 925er Silber mit 900
Gold
Spezialanfertigung nach
Kundenwunsch
Gudrun Friedrich
www.gudrunfriedrich.de



Trauringe für die Ewigkeit:
Platin, Titan, Rosé Gold
mit 0,95ct Brillant
Uli Glaser Design
www.titanpur.de

Uli Glaser Design

20 Jahre

...exklusive Trauringkollektionen

www.uliglaserdesign.de



TITAN PUR

exklusiv im

Trauring-Loft Hamburg

Stresemannstraße 374
22761 Hamburg

info@uliglaserdesign.de

Gratiskatalog bestellen

www.titanpur.de



GUNNAR MEYER: EIN MANN ZUM HEIRATEN

»ICH LIEBE DIESE MOMENTE, DIE ANS HERZ GEHEN«



[Verlagspromotion]

Warum hast du dich auf Hochzeitsfotografie spezialisiert?

Ich liebe es, Menschen zu beobachten, deshalb fotografiere ich sie gern. Das Event ist dabei fast Nebensache, ich fotografiere ja auch auf Firmenevents und ähnlichen Veranstaltungen. Besonders liebe ich aber diese Momente, die ans Herz gehen – wenn die Emotionen überkochen und der Mensch sich nicht mehr darum kümmert, dass er nicht allein ist. Das gibt es vor allem auf Hochzeiten. Wie schön ist der Moment, wo die Brautpaare Ja sagen und ihnen dann vor Freude die Tränen laufen...



19 Stunden und begann morgens um 8 Uhr im Friseursalon mit Braut und Trauzeugin. Ich war dabei, als die Braut ihr Kleid anzog und vorm Spiegel posierte, in der Kirche, beim Empfang, bei der Hafenrundfahrt und zuletzt bei der Feier. Für das Paar gibt das außergewöhnliche Hochzeitsfotos, die sie sonst so nicht bekommen hätten. Eine tolle Erinnerung!

Was zeichnet dich als Fotograf auf einer Hochzeit aus?

Ich suche immer die besonderen Momente, in denen die Menschen unbekümmert und vor allem ohne Gedanken an einen

Fotografen miteinander in Kontakt sind und halte diese fest. Ich bin dabei wie ein Jäger: leise und unscheinbar, immer auf der Hut, um genau diesen einen besonderen Moment nicht zu stören. Das Feedback meiner Kunden bestätigt das. Sie freuen sich, ihren wichtigen Tag auf emotionalen, berührenden Fotos festgehalten zu haben.

www.fotograf-hamburg.org

Buche ich dich für meine Hochzeit für einen ganzen Tag? Oder bist du der Mann für gewisse Stunden?

Buchen kann man mich ganz individuell und nach Bedarf. Manche Paare möchten mich nur bei der Trauung dabei haben oder planen nur ein kleines Brautpaar-Shooting zwischendurch ein. Andere buchen mich den ganzen Tag. Mein längster Job dauerte



Ja, ich will...

...die besten Bilder vom schönsten Tag in unserem Leben

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

www.fotograf-hamburg.org

FRISUREN FÜR DEN SCHÖNSTEN TAG

[Verlagspromotion]

NICE HAIR & BEAUTY SORGT FÜR DAS PERFEKTE STYLING

Es ist ja bekanntlich der schönste Tag im Leben und das kann mit ihrer Hilfe auch wortwörtlich genommen werden. Denn Anja Goldemann sorgt mit Perfektion für das optimale Styling der Braut. In ihrem Salon NICE Hair & Beauty in Ottensen bietet sie einen Rundum-Hochzeitsservice an. Bräute können sich hier entspannt fallen lassen und stressfrei in den Tag starten: Für Frisur und MakeUp übernimmt das erfahrene Team rund um die Friseur-Meisterin die Verantwortung. Trotz ihrer erst 45 Jahre ist Anja Goldemann bereits ein alter Hase im Geschäft: Seit 30 Jahren arbeitet sie als Friseurin. „Zusammen mit meiner Mutter, den zwei Kollegen und der Praktikantin blicken wir auf 105 Jahre Berufserfahrung zurück“, sagt sie lachend und blättert durch ihr Frisurenbuch. Dies zeigt: Unzählige Bräute hat sie in den vergangenen Jahren mit ed-

len Frisuren glücklich gemacht. In einem Erstgespräch stimmt sie mit den Kundinnen zunächst die Termine ab. „Optimal ist es, wenn die Braut ein Foto im Hochzeitskleid mitbringt“, sagt Anja Goldemann. „So können wir noch individueller beraten.“ Der Probestern ist dann der ideale Zeitpunkt, um für mehr Volumen, Fülle, Glanz, Farbbrillanz oder einen neuen Schnitt zu sorgen. Auch Augenbrauen und Wimpern färben oder formen, klassische Maniküre und vieles mehr sollten jetzt eingeplant werden. Perfekt vorbereitet kann dann am Hochzeitstag nichts mehr schief gehen.

NICE hair & beauty
Fischers Allee 48 | Hamburg-Ottensen
Tel.: 040.3900827
www.nicehair-beauty.de



Trau Dich!

HOCHZEITSMESSE AM 5. UND 6. NOVEMBER

Für die Hamburger Hochzeitsmesse Trau Dich! ist 2011 ein besonderes Jahr: Seit fünf Jahren bietet die Messe in der Hansestadt Brautpaaren und ihren Angehörigen ein einzigartiges Forum rund um den schönsten Tag im Leben. Und zugleich wechselt die Veranstaltung ihren Standort: Am 5. und 6. November 2011 findet die Trau Dich! erstmals im Terminal Tango am Flughafen Fuhlsbüttel statt. Der Messeveranstalter verspricht ein Wochenende der großen Gefühle – vor allem aber gibt es auf der Trau Dich! Trends, Produkte und Dienstleistungen für den schönsten Tag im Leben. Geöffnet ist die Messe jeweils von 11 bis 18 Uhr.

Ideen für die eigene (Traum-)Hochzeit einholen, alles in einem stilvollen Ambiente – die Trau Dich! ist der optimale Ort, um sich perfekt auf den schönsten Tag im Leben vorzubereiten. Schließlich gibt es hier jede Menge Tipps von Experten und tolle Angebote. Ob bei Trauring-Anbietern, bei Wedding-Planern, beim Schlosshotel



oder am Stand eines DJs: Viele Details können bereits direkt vor Ort besprochen werden. Große Aussteller-Vielfalt rund ums Heiraten: Ein Trumpf der Trau Dich! Mehr als 110 Händler, Dienstleister und gastronomische Betriebe aus 30 Branchen sind vor Ort und zeigen Kleidung, Produkte und Dienstleistungen für eine unvergessliche Hochzeit. Parallel zum Messebetrieb präsentiert die Trau Dich! ein Rahmenprogramm mit Trendmodenschauen, Fachvorträgen und diversen Workshops. Die Themen reichen von Eheverträgen über Dekotipps bis hin zu Trauungen durch freie Theologen. Und weil an Hochzeiten auch ausgiebig getanzt wird, laden professionelle Tanzlehrer die Besucher zu Schnuppertanzkursen ein.

Neuer Trend: Green Wedding. Immer mehr Paare möchten ihre Feier unter ökologischen, sozialen und ökonomischen Gesichtspunkten ausrichten. Dabei geht es zum Beispiel um Goldschmuck aus fairer Herstellung, um Örtlichkeiten, die wenig Energie oder Dekoeinsatz erfordern, um Charity-Ideen, um Essen und Trinken aus biologischer Erzeugung oder um die Müll-Vermeidung. Viele Aussteller der Trau Dich! bieten bereits „grüne Dienstleistungen“ an und stellen diese auf der Messe auch vor.

www.traudich.de

WIR VERLOSEN KARTEN

Wir verlosen 5 x 2 Karten an Kurzenschlossene. Kurze Mail mit den Kontaktdaten und dem Stichwort „Hochzeit“ an gewinnen@witic-verlag.de – die Gewinner werden unter den ersten 20 Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



SING, BABY, SING!

FRIEDERIKE BERG BRINGT MIT KARAOKE JEDE PARTY IN SCHWUNG

Die einen lieben es, die anderen hassen es. Kaum etwas spaltet so sehr wie Karaoke. Doch kaum etwas bringt eine Party so sehr auch in Schwung. Friederike Berg hat aus dem klassischen Karaoke ein innovatives Geschäftskonzept entwickelt und den manchmal doch eher talentfreien Gesang auf ein ganz neues Niveau gehoben. Hier ist Spaß und gute Laune angesagt. Mit ihren SING!-Events hat sie die Elbvororte bereits erobert.

Ich hab schon so oft Karaoke gesungen wie ich einen Elfmeter verschossen hab“, sagt Ollo und lacht. Ganz wohl ist ihm nicht bei dem Gedanken daran, dass er gleich das Micro in die Hand nehmen soll, um einen Elvis-Klassiker aus voller Brust zu schmettern. Da kann man ruhig mal ein bisschen auf dicke Hose machen und die Nervosität überspielen. Auch Steffi und Toddler sehen sich etwas unsicher um. Nach vorn? Ganz allein? „Wartet’s ab. Wenn ihr die Songliste seht, bekommt ihr von ganz allein Lust“, sagt Friederike Berg aufmunternd.

Sie kennt das schon: „Am Anfang sind sie fast alle schüchtern“, sagt die Event-Managerin und erzählt von ihrer letzten Feier, die sie mit einer großen Karaoke-Show so richtig zum Dampfen gebracht hat. Friederike Berg greift in die große Tasche. Zwischen Fransen-Stola, Sonnenbrillen und Perücken holt sie einen Hefter hervor. Drin sind Klassiker von Udo Jürgens, Andrea Berg, Marianne Rosenberg, The Weather Girls und Frank Sinatra. Werden diese

Songs gespielt, brüllt jeder mit. Aber anonym auf der Tanzfläche, da lässt es sich ja auch in Ruhe schief singen. Wer das allein auf der Bühne tun möchte, braucht schon ein wenig mehr Mut. Oder Friederike Berg.

Sie hat Karaoke salonfähig gemacht. „Wir bieten eine exklusive Form an: dezent, stilvoll, mit Fingerspitzengefühl, und ohne Hau-ruck“, begründet sie ihren Erfolg. Was aus einer kleinen Partylaune heraus entstand, hat sich mittlerweile zu einem erfolgreichen Konzept entwickelt, mit dem die Party-Expertin eine Nische gefüllt hat. Die Event-Managerin hat ihren Spaß an Karaoke schon vor langer Zeit entdeckt. „Ich habe meinen 35. Geburtstag mit einer reinen Mädelsrunde gefeiert und wollte einen Abend, an den sich alle erinnern“, erzählt die 39-Jährige. Das hat sie geschafft. Noch heute reden alle von dem Karaoke-Abend 2007.

Seitdem bietet sie solche Abende neben anderen öffentlichen Events professionell an. Was einst mit einem spartanischen

Equipment aus geliehenen Geräten und einigen Karaoke-Songs begann, ist heute in einigen Ecken Hamburgs bereits legendär. Hinzu kommen die Hamburger Clubnächte auf dem Süllberg, für die die Damen aus den Elbvororten auch gern mal eineinhalb Stunden Schlange, um eine der begehrten Karten für das „Endlich-wieder-Tanzen“-Event zu bekommen. Das DJ-Team „Bergwerk“ sorgt hier mit Disco-Dance und House für unruhige Beine.

„Wir verfügen mittlerweile über professionelle DJ-, Karaoke- und Lichttechnik und eine unendliche Auswahl an Musiktiteln“, sagt Friederike Berg. „Falls gewünscht, übernehmen wir auch die Moderation – wahlweise in Deutsch, Englisch oder Französisch.“ So wird ein runder Geburtstag durch eine kurzweilige Karaoke-Einlage unvergesslich, Firmenevents lockern auf, Hochzeiten kommen ohne langes Vorgeplänkel sofort in Schwung. Für ein schnelleres Kennenlernen werden auch gern ein paar neue „Bands“ zusammen gewürfelt. So muss niemand allein auf die Bühne. Und: „Gemeinsamer Spaß verbindet.“ Gemeinsames Leiden ob schiefer Töne auch ...

www.singhh.de

WIE WÄR'S MIT EINEM MÄDELS-ABEND?

Über unsere Facebook-Seite verlosen wir 2 x 5 Tickets für die nächste Hamburger Clubnacht „Süllberg & SING!-Party“ auf dem Süllberg im Ballsaal am 11. 11. ! Klickt jetzt rein!



20 JAHRE KOMPETENZ IN TRAUINGEN

[Verlagspromotion]

DER TITAN-EXPERTE

Es ist grau, hart, eher dezent und hat einen perfekten Tragekomfort. Und es ist seine große Leidenschaft: Der Hamburger Schmuckdesigner Uli Glaser setzt seit über 20 Jahren auf das High-Tech Material Titan. Die Trauringe von Uli Glaser Design versprechen Top Qualität „Made in Hamburg“.



Die Arbeit mit 99%igem Titan fasziniert den Designer und ist infolge seiner unglaublichen Härte eine ständige Herausforderung. „Es hat eine lange Entwicklungsarbeit erfordert, das Material so zu beherrschen, dass meine Design-Ideen vollständig umgesetzt werden konnten“, sagt Uli Glaser, der sich seit 1993 als Pionier für Titanschmuck etabliert hat. Heute gilt er als der Spezialist in der Branche. Mit seiner Schmuck-Marke „TITAN-pur“ ist der Designer heute sowohl in Europa als auch in Asien erfolgreich.

Dank seiner Ideen und Bearbeitungsmethoden entstehen aus dem Material zeitlose Schmuck-Klassiker. Moderne Formen kombiniert mit perfekter handwerklicher Brillant-Fasstechnik machen die Trauringe zu Unikaten. 960Platin und hochkarätige Goldlegierungen sowie lupenreine Brillanten von feinsten Qualität zu kombinieren ist die Philosophie des Unternehmens.

Für seine Kunden will der Hamburger den perfekten Ring entwickeln. Das muss nicht immer extrem teuer sein. „Wir können die Ringe zunächst schlicht gestalten und erst später durch Brillant-Sets perfekt in Szene zu setzen“, sagt der Designer. „Die Geburt eines Kindes oder der jährliche Hochzeitstag sind immer wieder schöne Anlässe, den Ring weiter zu vervollständigen“.

Trauringloft Hamburg
 Stresemannstraße 374 | 22761 Hamburg
www.titanpur.de
www.uliglaserdesign.com



UNIKATE VOM GOLDSCHMIED

[Verlagspromotion]

SCHMUCK NACH WUNSCH



Ihre Ringe erzählen ganz persönliche Geschichten: Goldschmiedin Gudrun Friedrich fertigt in ihrer Werkstatt in Altona außergewöhnliche Schmuckstücke auf Kundenwunsch. „Die Unikate unterreichen die Persönlichkeit und haben für meine Kunden großen symbolischen Wert“, unterstreicht sie. Besonders schön sei es, wenn der Kunde seine eigenen Vorstellungen in die Gestaltung mit einfließen lasse. Dazu werden sie von der erfahrenen Goldschmiedin optimal beraten. Gudrun Friedrich hat das Goldschmiedehandwerk in der Werkstatt ihres Vaters erlernt und ist seit mehr als 30 Jahren selbstständig. Ihre 40 jährige Erfahrungen entwickelt sie kontinuierlich weiter. „Ich

habe mit jedem Jahr mehr Spaß an meiner Arbeit“, sagt Gudrun Friedrich. „Diese Freude möchte ich meine Kunden weitergeben.“

Für November lädt die Goldschmiedin zur Ausstellung in ihre Räumlichkeiten ein: Mit dabei sind neben der Goldschmiedin selbst auch Heilpraktikerin Anne Hentschel, Georg Issaias (Skulpturen) und Colo Martel-Köhler (Fotos im Relief): Freitag, 25. 11., 16 bis 19 Uhr | Samstag, 26.11., 15 bis 19 Uhr | Sonntag, 25.11., 11 bis 18 Uhr.

Goldschmiede Gudrun Friedrich | Eimsbütteler Straße 121 | 22769 Hamburg
 Tel.: 040 / 27 86 83 32 | www.gudrunfriedrich.de | Ringe auf Seite 27

MODE trifft EVENTS

NORTEX

...zieht den Norden an!

November

Die aktuellen 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.- 15.11.2011

LEDER-Wochen

Wir präsentieren Ihnen unsere Auswahl von über

2000 Lederjacken für Damen und Herren

Lederjacken sind wertbeständig - deshalb zu uns!
Wir haben die Kompetenz!

25. u. 26.11.2011

Nachtwäsche zum Wohlfühlen RÖSCH

Eine Mitarbeiterin aus dem Hause RÖSCH informiert Sie über die aktuelle Damen-Nachtwäsche-Kollektion.

Nortex Mode-Center

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 8.30 - 19.30 Uhr

Samstag 8.30 - 18 Uhr



MIT DIPLOM-INGENIEURIN BARBARA HELMKEN
UNTERWEGS AUF IHREN BAUSTELLEN

DIESE FRAU STEHT IHREN MANN

Fotos: Ferdinand Graf von Luckner

In ihrem Job ist sie meist die Henne im Korb: Wenn Diplom-Ingenieurin Barbara Helmken auf ihren Baustellen auftaucht, duftet es nach Männerschweiß. Hier arbeiten echte Kerle, Frauen sind eher selten. Barbara Helmken macht das nichts. Sie hat gelernt sich durchzusetzen. Ihre Ansagen sind klar und deutlich. Und die Männer haben Respekt. womaninthecity hat die Ingenieurin einen Tag lang begleitet.

A lsterdorfer Straße, 10 Uhr morgens. Barbara Helmken steigt durch das kleine Loch im Dach zurück auf den Dachboden und wischt sich den Staub aus dem Gesicht. „Das nervt schon manchmal, man ist eigentlich immer dreckig“, sagt sie und lacht. „Das Frau-Sein lässt sich in diesem Job nicht ausleben.“ Ihre Arbeitskleidung: Jeans, T-Shirt, eine wetterfeste Jacke und dicke Arbeitsstiefel. Dem Zimmermann draußen auf dem Gerüst gibt sie noch ein paar Anweisungen, dann öffnet sie ihr Notizbuch und notiert den bisherigen Arbeitsstand.

Seit vier Wochen arbeitet das Team an dem Ausbau des Dachgeschosses. Die Rotklinkerhäuser aus dem Jahr 1927 gehören einer Erbgemeinschaft, die viel Wert auf die Pflege ihrer 90 Wohnungen legt. Eine Traumkundin für Barbara Helmken, die mit ihren innovativen Ideen für Aus- und Umbau überzeugen konnte. „Es ist schön zu sehen, wie liebevoll die Hauseigentümer mit ihren Wohnungen umgehen und ihrer Wertschätzung Ausdruck geben“, schwärmt sie. Denn dann bringt der Job Spaß: Wenn nicht nur auf möglichst geringe Kosten geachtet wird, sondern vor allem auf Qualität und einen hohen Standard.

Nach dem Auszug der Mieter aus dem Dachgeschoss erinnert heute nichts mehr an die alte Wohnung. Die Decken wurden heraus gerissen und werden später höher gesetzt. Wände wurden entfernt, ein Loch in das Dach gebaut, um eine Loggia vorzubereiten. Später wird sie von der offenen Küche und der Diele aus zu betreten sein. Wände werden neu gesetzt, ein schöner Fußboden wird verlegt. Mindestens dreimal in der Woche prüft Barbara Helmken den Fortschritt des Ausbaus und vor al-

lem auch die ordentliche Ausführung. Die Details müssen stimmen, Vorgaben und Denkmalschutz erfüllt werden. Und trotzdem: „In dem Moment, wo wir eine Wand rausreißen, müssen wir häufig noch einmal neu überlegen und planen“, sagt Barbara Helmken. Denn trotz klarer Vorgaben, Richtlinien und DIN-Normen: Jeder Bau ist ein Einzelstück. „In einem Altbau ist vieles nicht planbar“, weiß die Ingenieurin.

Planbar auch nicht: Wie kommen die vielen verschiedenen Menschen auf einer



Dachböden bieten viel Raum für neue Planungen.

Baustelle miteinander klar? „Viele Firmen arbeiten das erste Mal miteinander und sind sich auch nicht immer unbedingt grün“, weiß die 46-Jährige. Zehn Gewerke unter einem Dach erfolgreich zusammen zu führen, ist für sie eine echte Herausforderung – die sie heute mit links meistert. „Das Alter ist auf meiner Seite“, sagt sie und gibt zu: „Manchmal war es schon zum Verzweifeln.“ Vor allem, als sie vor 15 Jahren ihre ersten selbstständigen Schritte in

»WENN DU HIER ALS FRAU RUMBRÜLLST, BIST DU SOFORT DIE ‚ZICKE‘.«

der Baubranche machte. „Damals gab es keine Frauen als Vorbild, nur Männer“, erinnert sie sich. „Ich habe versucht, zu sein wie ein Mann. Und bin gescheitert. Wenn du hier als Frau rumbrüllst, bist du sofort die ‚Zicke‘.“ Barbara Helmken begann damals, ihren eigenen Stil zu entwickeln. Mit viel Selbstbewusstsein und Bestimmtheit hat sie sich durchgesetzt. Heute fühle sie sich auf Baubesprechungen unter zehn kompetenten Männern oft wie ein „Löwenbändiger“. Anzügliche Bemerkungen überhört sie, auf einen Hahnenkampf lässt sie sich gar nicht erst ein. „Das hat mir mal ein Coach beigebracht“, erklärt sie lachend. „Wenn alle darum streiten, wer den längsten hat, musst du ihnen klar machen, dass du gar keinen hast. Dann klappt’s mit dem Respekt.“ Respekt verschafft sie sich aber auch mit ihrer Einstellung: „Es darf nicht immer nur ums Geld gehen. Bei mir werden die Handwerker nicht unendlich gedrückt. Qualität hat eben seinen Preis.“

Barbara Helmken schnürt ihre Tasche und schwingt sich auf ihr Fahrrad. Drei Straßen weiter wartet noch eine zweite Baustelle auf ihren erfahrenen Blick. Ein Mittelhaus der Köster-Stiftung wird saniert. 82 Quadratmeter mit einem 15 Quadratmeter großen Anbau werden für eine kleine Familie hergerichtet. Was damals zu Bauzeiten 1902 dahin gepfuscht wurde, muss heute von Grund auf ausgebessert werden. Ein anspruchsvolles Projekt, denn die Kosten müssen hier strengstens im Blick behalten werden. „Bauen ist Nervensache“, sagt die Ingenieurin. „Ich stehe dem Bauherrn immer zur Seite und finde mit ihm gemeinsam eine Lösung, mit der er leben kann.“ In diesem Fall zum Beispiel bedeutet es: Die alten Fenster werden wieder eingebaut, denn sie sind noch gut in Schuss. „Hier ist es noch mal ein ganz anderes Arbeiten als für einen Vermieter, für den oft die



Kontrolle und Know-how – ein wichtiger Bestandteil der täglichen Arbeit.

Funktionalität im Vordergrund steht. Bei privaten Bauherren müssen viele individuelle Wünsche berücksichtigt werden.“

Barbara Helmken ist mittlerweile ein alter Hase im Geschäft. Schon mit sieben Jahren war sie fasziniert von Baustellen. Ihr Vater, Architekt, hat ihr diese Liebe vererbt. Nach dem Architekturstudium sammelte die Ingenieurin Erfahrung in Wien, beim Ostaufbau in Dresden und schließlich beim Staatshochbauamt in Lüneburg. Doch ihre Zukunft sah Barbara Helmken nicht in der Behörde und kam zurück nach Hamburg. 2004 machte sie sich hier selbstständig. Seitdem hat Barbara Helmken zahlreiche Projekte gesteuert, die Qualitätskontrolle oder Bauleitung übernommen, Neu- und Umbau-

»AN JEDEM TAG, AN DEM ICH NICHT AUF DIE BAUSTELLE MUSS, ZIEH’ ICH EINEN ROCK AN.«

ten entworfen und geplant.

Um allen Anfragen gerecht zu werden und noch schlagkräftiger zu werden, hat sich die Ingenieurin jetzt Verstärkung ins Boot geholt. Mit ihrer neuen Partnerin Susann Schüttler wird sie künftig gemeinsam das neue Büro „Helmken Schüttler Architekten“ – kurz „HS | Architekten“ – führen. Ein Wunschobjekt: „Eine freistehende Villa, bei der ich mich mal so richtig austoben kann.“ Barbara Helmken strahlt. „Ich habe meinen absoluten Traumjob“, sagt sie. Klingt, als würde es überhaupt keine Schattenseiten geben. „Doch“, widerspricht sie. „Ich liebe rosa Schühchen und schöne Kleider. An jedem Tag, an dem ich nicht auf die Baustelle muss, zieh’ ich einen Rock an.“

 Ilona Lütje

www.hs-architekten.info

MODE trifft EVENTS

NORTEX
...zieht den Norden an!

3.11.2011

Langer Donnerstag -

Einkaufen bis 21 Uhr!

Willkommen zu unserem

„Schweizer Abend“

Ihr Programm ab 17 Uhr:

JOSEPH RIBKOFF
Abend- und Anlassmode

Models aus dem Hause JOSEPH RIBKOFF präsentieren Ihnen die aktuelle Kollektion

Modevorführungen
um 17 und 19 Uhr

in unserer Damenabteilung

Thomas Hildebrandt

Brot & Spiele Catering, Neumünster
verwöhnt Sie in unserem Bistro mit **original Schweizer-Spezialitäten**, zum Beispiel:

Schweizer Rösti, frisch zubereitet mit Züricher Geschnetzeltem **4,95 €**

Um 21 Uhr
Große Verlosung

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

Ein iPhone 4, 8 GB, inkl. Tasche im Wert von € 520.-

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

und weitere wertige Preise.

Nortex Mode-Center

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

SALALINDA BIETET PRIVATES HOUSEKEEPING AN

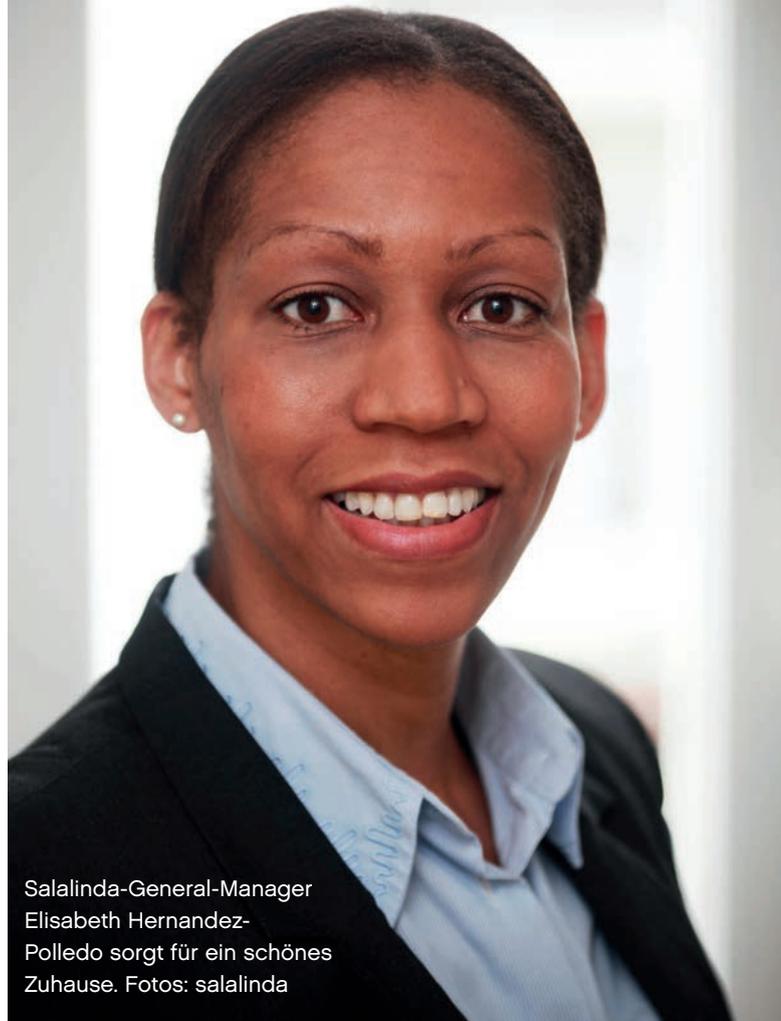
5 STERNE FÜR ZUHAUSE

*Wer liebt das nicht an einem Hotel-Aufenthalt?
Alles ist frisch, alles ist sauber, die Betten so
gemacht, wie man es selbst nie hinkommt,
und die Minibar ist aufgefüllt. Das gibt es jetzt
auch für zu Hause. Die Firma Salalinda bietet
Privathaushalten ein exklusives Housekeeping
auf 5-Sterne-Niveau an.*

Der Name ist auch gleichzeitig Philosophie: Salalinda kommt aus dem Spanischen und bedeutet übersetzt „schönes Zimmer“. „Warum soll man diesen Luxus immer nur im Hotel genießen?“, fragt Hausdame Elisabeth Hernandez-Polledo. Die erfahrene Hotelfachfrau möchte diesen Anspruch auch im privaten Bereich erfüllen können. „Wir sorgen für Sauberkeit und Ordnung in Ihren vier Wänden“, verspricht die 38-Jährige und betont: „Der Hausservice besteht nicht nur aus Reinigung, sondern wir übernehmen auch andere Aufgaben wie Wäschepflege, einkaufen, Babysitting, Serviceunterstützung bei privaten Feierlichkeiten, Behördengänge und Hausbetreuung.“ Die gebürtige Kubanerin weiß, worauf es ankommt. Schließlich blickt sie als ausgebildete Hotelfachfrau auf langjährige Erfahrung als leitende Hausdame in der internationalen Spitzenhotellerie zurück.

1997 hat sie ihre Ausbildung im Hotelfach in einem kleinen Hamburger Hotel begonnen. Zielstrebig arbeitete sie sich schnell zur leitenden Hausdame hoch und machte Station in namhaften Hotels wie Hilton Barcelona, Grand Elysee Hamburg, Marriot Hamburg, Lindner Sylt, Best Western, Accor, OMI Organisation Maritim Int. Havanna und auf dem Kreuzfahrtschiff Mona Lisa. Dabei hatte Elisabeth Hernandez-Polledo es anfangs nicht leicht. Denn außer dem Hotelfach musste sie nach ihrem Umzug nach Deutschland auch noch die Sprache lernen, sich als einzige Ausländerin in ihrer Berufsschulklasse durchsetzen. Die bestandene Prüfung war für sie der größte Lohn für diese harte Arbeit.

Ihre Liebe zum Housekeeping entdeckte sie schnell. „Durch Sauberkeit einen Wert zu erhalten, ist für mich eine Frage von Wohlbefinden und Erziehung“, sagt Elisabeth Hernandez-Polledo. Ihre Idee: Was im Hotelfach selbstverständlich ist, kann doch auch



Salalinda-General-Manager Elisabeth Hernandez-Polledo sorgt für ein schönes Zuhause. Fotos: salalinda

im privaten Bereich angeboten werden. Zusammen mit Ehemann Ralf Niemzig gründete sie im Februar 2011 Salalinda. Heute verwandelt sie mit viel Leidenschaft, Hotelfachwissen und aufmerksamem Auge für andere Menschen deren privates Zuhause in eine Wohlfühloase. Diskretion und vertrauensvolles Arbeiten sind für sie dabei genauso selbstverständlich wie Zuverlässigkeit, Gründlichkeit und ein fürsorglicher Umgang mit dem Hausstand.

Das Konzept kommt an. Immer mehr Hamburger setzen auf einen Personal-Housekeeper von Salalinda. Mittlerweile gehören fünf Mitarbeiter zum Team der Housekeeping-Firma. Damit sie reibungslos arbeiten können, werden sie intensiv geschult und permanent in ihrer Qualität überprüft. Wer das gern mal testen möchte: In unserem Dezember-Rätsel verlosen wir einen Housekeeping-Einsatz (Seite 50)



Salalinda | 040.18 1691 55 | www.salalinda.de



Ein Teil des Salalinda-Teams: Ana Ibis Hernandez-Polledo, Rosemary Walker, Claudia Montenegro Fuentes, Fatou Sarr (v.l.)





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



„Adventsarrangement 2011“

2 x Übernachtung im DZ, inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
1 x Abendessen im Rahmen der Halbpension am 1. Abend
Adventsteller auf dem Zimmer
Märchenstunde, Stollen & Glühwein
eine Tageskarte Bersteintherme

nur buchbar vom

25.11. - 27.11./ 02.12. - 04.12./ 09.12. - 11.12./ 16.12. - 18.12.2011



BERNSTEIN THERME

Öffnungszeiten täglich 10.00 - 22.00 Uhr



EIN STÜCK *Bella Italia* AUF DEM TELLER

DER VEREIN ARTISTI DEL BELPAESE IST IMMER AUF DER SUCHE NACH ECHTER ITALIENISCHER ESSKULTUR

Sind es die lieblichen Landschaften, die unzählige Kulturschätze oder ist es die aufrichtige Gastlichkeit? Ganz bestimmt aber die einmalige Küche, mit der Bella Italia seit eh und je verzaubert.

Auch die „Artisti del belpaese“ sind ihr verfallen. Der Gastronomieverein hat sich der Lebensart, dem Wein und vor allem der italienischen Esskultur verschrieben.

Gut gelaunt betreten sie das Restaurant. Sie unterhalten sich angeregt, bestellen, essen. Am Ende tauschen sie vielsagende Blicke und fällen ihr Urteil. „Was heute Abend auf den Tellern lag, war Italien“, sagt Sofia Melik Aslanian nach dem Testessen im „La Serenissima“ strahlend. Über solche Entdeckungen freut sich die Vorsitzende des Vereins „Artisti del belpaese“, schließlich sind die „Künstler des schönen Landes“ stets auf der Suche nach den „echten Italienern“ in Hamburg. „Wenn man das gute Essen in Italien kennt, überkommt einen zu Hause oft eine Sehnsucht. Hier in Hamburg gibt es zwar viele italienische Restaurants, aber leider ist das Essen nicht immer so, wie wir es in Italien kennengelernt haben.“

ITALIENISCHE AUTHENTIZITÄT

Anders im „La Serenissima“. Die Atmosphäre stimmt, die italienische Bedienung ist aufmerksam, das Essen köstlich. Für Sofia Melik Aslanian ist es das gewisse Gefühl, das stimmen muss. „Wir setzen bei unseren Testessen kein verbissenes Bewertungssystem an, vielmehr geht es um italienische Authentizität und um viel Liebhaberei.



Festa d'estate – das italienische Sommerfest wurde im Ristorante Parma Cibo e Vino am Mühlenkamp mit vielen Köstlichkeiten und einem bunten Programm gefeiert: Sofia Melik Aslanian (l.) und Julika Repplinger (r.) mit Vereinsmitglied Daniel Novellino.



Einfach gesagt: Man muss sich wie in Italien fühlen.“

Das kleine Eiscafé „La Serenissima“ in der Ifflandstraße gibt es bereits seit über 30 Jahren, vor 22 Jahren übernahm Eddi Basso das Lokal mit ihrem Mann Luciano. Mit vier bis fünf Gerichten hat die kleine Trattoria damals gestartet – über die Jahre wurde die Karte ständig erweitert. Nudeln mit Hummer, Lammkarree, Schweinefilet in Thymiansoße. „Ach ja, Lasagne geht natürlich auch immer. Da wir sie selbst zubereiten, gibt es eine riesige Form, und wenn die leer ist, war es das. Basta!“ Die frischen, hochwertigen Zutaten und die Vielfalt der Gerichte machen die italienische Küche aus, glaubt Eddi Basso. Sie selbst hat das Kochen von ihrer Mutter gelernt – und lässt sich da nicht reinreden, „auch nicht von Kunden“, sagt die Inhaberin lachend und erzählt von einem Gast, der in ihrer Lasagne die Sahne vermisste. „Ich musste ihm erstmal erklären, dass es bei uns eben nur italienische Lasagne gibt.“

Ganz nach dem Geschmack von Sofia Melik Aslanian und ihrer Kollegin Julika

Repplinger. Vor zwei Jahren kam den beiden Rechtsanwältinnen, die selbst mehrere Monate im Jahr in Italien arbeiten, die Idee, sich auf die Suche nach italienischer Ess- und Lebensart in Hamburg zu machen und sie zu fördern. Schnell überzeugten die beiden auch Gastronomen wie Claudio Spinsanti (Portonovo) sowie Remigio Poletto und Luigi Francia (Poletto Winebar). Gemeinsam gründeten sie 2010 den Verein. „Da kamen diese zwei hübschen jungen Frauen mit dieser Idee zu uns, da konnten wir doch nicht nein sagen...“, scherzt Remigio Poletto. „Nein, im Ernst. Die beiden waren so voller Elan, überzeugt von dem Verein und sie sind wahre Italienliebhaber, da unterstützen wir sie als Gastronomen gern.“ „Schließlich haben auch wir ein Interesse,

Eddi und Luciano Basso haben die Artisti mit ihrer authentischen Küche überzeugt. Fotos... Schormann

dass unser Land richtig dargestellt wird. Mit dem Qualitätssiegel der ‚Artisti‘ weiß man, dass Italien drin ist, wo Italien drauf steht“, ergänzt Luigi Francia. Getreu diesem Motto haben die beiden Unternehmer vor kurzem selbst ein neues Projekt gestartet und eröffneten neben ihrer Weinbar einen kleinen Laden, in dem es rund um das Thema Wein auch verschiedene Köstlichkeiten gibt – aus Italien versteht sich.

Inzwischen hat der Verein mehr als 80

Mitglieder, die regelmäßig zu verschiedenen Veranstaltungen eingeladen werden. Ob Weindegustationen, kulinarische Feste oder auch kulturelle Treffen wie das „Cinemaperitivo“, das in Kooperation mit dem italienischen Kulturinstitut entstanden ist. „Gezeigt werden Filme mit kulturellem Anspruch, dazu gibt es einen passenden Aperitif. Die Reihe wurde im letzten Herbst von unseren Mitgliedern und anderen Italiensfans begeistert angenommen und soll

in diesem Winter fortgesetzt werden.“, verspricht Sofia Melik Aslanian.

Während die Mitgliederzahlen steigen, wächst auch die Liste der Empfehlungen weiter. Mehr als 30 Restaurants wurden bisher getestet, 20 haben bestanden. Wenn es nach den „Artisti“ geht, kommt jeden Monat ein Stück Italien dazu – wenn auch nur auf dem Teller.  **Katja Schormann**

www.artisti-del-belpaese.de



NEU
IN HAMBURG
Ihr persönlicher
Kuchen-Lieferservice

www.kuchenklatsch.de

Kuchen Klatsch
Wir lieben Kuchen.

0172 – 417 49 06
040 – 64 68 93 86



Maren Krause
Anti-Aging Spezialistin

Sternengold
Kosmetik

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

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

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

FLORENCEMODA *La dolce vita im Schuhkarton*

Eppendorfer Landstraße 47 Poststraße 7
20249 Hamburg 20354 Hamburg
Phone: 040.48 3643 Phone: 040.36 79 84

www.florencemoda.de



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-Akademie*

Hegestraße 2
20251 Hamburg / Eppendorf
Telefon & Fax 040 / 46 09 26 62

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>

Gans TO GO

Für die Gänse beginnen jetzt wieder die lebensgefährlichen Wochen. Ihnen geht es an den Kragen. Schließlich stehen der Martinstag und Weihnachten vor der Tür. Und dazu gehört ein krosser Gänsebraten wie die Grillwurst zum Sommer. Für Hobby-Köche allerdings oft alles andere als ein entspannter Schlemmertag. Für sie bedeutet der Gänsebraten purer Stress. Wie gelingt er problemlos? Welches Rezept ist das Beste? Und wieso überhaupt Gänsebraten?

Am Martinstag gibt es Gänsebraten. Innen zart und saftig, außen braun und knusprig, so soll er sein. Doch warum haben wir zum 11. November überhaupt ein Vedervieh zu rupfen? Weniger mit dem barmherzigen Verhalten des Heiligen Martin hat dieser Brauch zu tun, als vielmehr mit der vierzigtägigen Fastenzeit vor Weihnachten. Fettes und reichhaltiges Essen ist in dieser Zeit tabu, da darf am letzten Tag schließlich noch mal ordentlich geschlemmt werden. Außerdem war der Martinstag auch der Tag, an dem einst Steuern, Zinsen und Pachtzahlungen fällig wurden. Dies wurde gern in Naturalien bezahlt – besonders gern in Gänsen, da diese ohnehin schwierig durch den Winter zu füttern waren.



Gan(s)z groß: Hier geht's direkt zu den Menüs im Hotel am Schloss Ahrensburg.



Allerdings bedeutet der Gänsebraten für viele Hobbyküchenchefs purer Stress. Wie wär's da mit Gans oder Ente to go? Das Hotel am Schloss Ahrensburg bietet das knusprige Geflügel jetzt auch als Außer-Haus-Service an: „Gans oder Ente für vier“ mit Apfelrotkohl, Rosenkohl, Preiselbeer-Maronensauce und kleinen Kartoffelklößchen sollten rechtzeitig bestellt werden, spätestens einen Tag vorher. Wer es ganz bequem haben möchte, isst am besten im Hotel: Allein beim Lesen der Speisekarte läuft einem das Wasser im Mund zusammen und lässt die Vorfreude auf einen gelungenen Gänsebraten rasant steigen. Die Qual der Wahl allerdings kann niemandem abgenommen werden: Der Küchenchef kreiert die Gans klassisch als krossen Braten oder als Sauerfleisch im Weckglas wie bei Oma, fernöstlich aus dem Wok mit knackigem

Gemüse in einer Pflaumensauce, herbstlich als Brust und Keule auf Grünkohl oder als Braten auf Pilzragout. Die Ente gibt es zum Beispiel als klassischen krossen Braten auf Apfelrotkraut und Rosenkohl, als Brust auf Gemüse oder als feines Enten-Steinpilzragout auf Frischkäseravioli.

Gans oder Ente für zu Haus können übrigens auch ohne Beilagen bestellt werden. Heiß und pünktlich auf dem heimischen Esstisch muss am Ende niemand der Gäste erfahren, dass der Festschmaus nicht selbstgemacht ist... Mehr zu den Aktionen sowie die aktuelle Speisekarte gibt's unter www.hotel-am-schloss.de



SO GELINGT DER BRATEN ZU HAUS

Einkauf

Die beste Gans bekommt man meist direkt beim Bauernhof. Bei einer fertigen Gans auf die Haut achten: eine trockene Haut ist ein Zeichen für gutes Fleisch. Wer lieber einen Braten aus dem Kühlfach im Supermarkt wählt, sollte unbedingt die Verpackung kontrollieren. Bei Beschädigungen gibt es Gefrierbrand!. Drei Kilo reichen etwa für 4 Personen.

Zubereitung

Hier ist Geduld gefragt. Je nach Größe liegt die Zubereitungszeit zwischen vier und sechs Stunden. Praktisch ist ein Gänsebräter. Ein Glas Wasser einfüllen, die Gans mit

der Brust nach unten in den Bräter legen. Den Ofen zunächst auf 220 Grad erhitzen und nach etwa einer Stunde auf 80 Grad reduzieren.

Füllung

Eine Füllung gehört nicht zwingend zur Gans, macht sie aber individuell und außergewöhnlich. Hier gibt es keine Grenzen. Ob Apfel, Backplumen, Räucherspeck oder Esskastanien – alles ist erlaubt.

Fertig

Die Gans ist gut, wenn sich der Flügel leicht entfernen lässt. Guten Appetit!

DER FIGARO UND DIE SCHÖNHEIT

SEIT SEPTEMBER IN EPPENDORF: SALVO BRUNO HAT EIN HÄNDCHEN FÜR DEN PERFEKTEN STYLE

[Verlagspromotion]

Er ist ein Italiener, wie er im Buche steht: Charmant, zuvorkommend und gut gelaunt. Und mit einem Faible für schöne Frauen. Spätestens, wenn sie seine Tür verlassen. Denn Salvo Bruno macht Schönheit unübersehbar. Als Figaro



hat der Italiener ein Händchen für den perfekten Style. Wer das Geschäft im Lehmweg verlässt, zieht die Blicke auf sich.

„Jede Frau hat ihre Schönheit“, sagt Salvo Bruno und weiß auch: „Für jede Frau bedeutet Schönheit etwas anderes.“ Damit sie nicht zum täglichen Kampf wird, kreierte der erfahrene Friseur für sie eine Frisur, die in Schnitt und Farbe keine Fragen offen lässt.

Das gute Auge für den optimalen Style verdankt Salvo Bruno seiner fundierten Weiterbildung bei Vidal Sassoon in Lon-



don – dem Mekka der trendigsten Frisuren. Insgesamt acht Jahre verbrachte er in Englands Hauptstadt und sammelte dort Ideen und Techniken fürs Hairstyling, bevor er für sechs Monate nach Los Angeles wechselte und dort die Stars und Sternchen frisierte. Seit 1993 ist Salvo Bruno nun in Hamburg, arbeitet hier seit 2006 als selbstständiger Figaro. Erst vor Kurzem hat er sein neues Domizil bezogen: Seit September empfängt Salvo Bruno seine Kunden im Geschäft „Outfit Frisuren und Kosme-

tik“ im Lehmweg. Verwendet werden von ihm übrigens nur Markenprodukte des italienischen Marktführers „Greenlight“. Und damit das Styling auch zu Hause klappt, verkauft Salvo Bruno die italienischen Naturprodukte – exklusiv in Norddeutschland – auch an seine Kunden weiter.

Salvo Bruno

c/o „Outfit Frisuren und Kosmetik“
Lehmweg 55 | 20251 Hamburg
Fon: 040.4688 1545
www.salvo-bruno.de

WAS DES SCHNEIDERS HERZ BEGEHRT

...GIBT ES IM KURZWAREN-GESCHÄFT VON BRITTA GRUMANN

[Verlagspromotion]

Britta Grumann weiß, was des Schneiders Herz begehrt. Schließlich ist die 45-Jährige selbst gelernte Schneiderin. Seit einem Jahr führt sie das Kurzwaren-Geschäft im Eppendorfer Lehmweg. Eigentlich sei es eher Zufall gewesen, er-

zählt sie. Als Designerin hatte sie in ihrem Atelier in den Grindelhochhäusern ihren Kunden die Kleidung mit individuellen Einzelanfertigungen auf den Leib geschneidert. Eine Freundin erzählte ihr, dass das Kurzwaren-Geschäft im Lehmweg einen

Nachfolger suche. Die Inhaberin wolle nach 28 Jahren in den Ruhestand gehen. Heute verkauft Britta Grumann hier Kurzwaren aller Art: Haken, Ösen, Nähadeln, Knöpfe, Garne, Bänder, Wolle, Reißverschlüsse – bei ihr gibt es alles, was man zum Schneidern, Stricken und Häkeln braucht. Und weil sie selbst aufs Nähen nicht verzichten will, designt sie weiterhin in der angeschlossenen Nähstube. Übrigens: Wer seine Schals, Mützen, Socken und Co. nicht selbst herstellen will oder kann, findet bei Britta Grumann trotzdem etwas: Von der Messe in Kopenhagen hat die Designerin gerade aktuelle Accessoires angesagter Hersteller wie Varma aus Finnland oder AW Accessoires aus Bayern mitgebracht.



Stoffkunst Britta Grumann

Kurzwaren

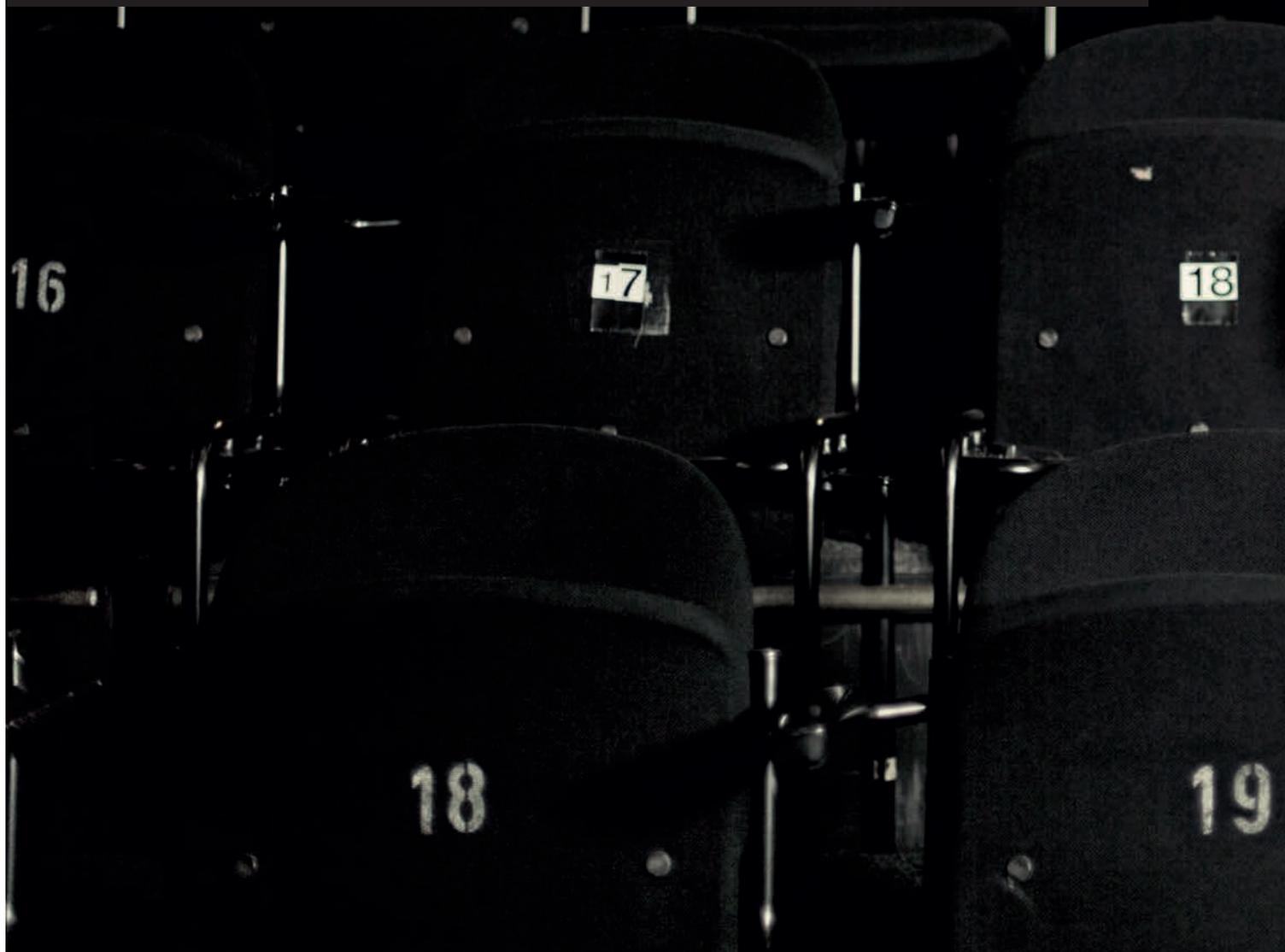
Lehmweg 51 | 20251 Hamburg

Tel.: 040.48 31 53

E-Mail: grumann-design@gmx.de

»KULTUR IST FÜR VIELE EIN SAHNEHÄUBCHEN«

*Es sitzen zu wenig Frauen in den Führungsetagen der Wirtschaft, diesen Vorwurf kann man derzeit überall lesen. Doch nicht nur in der Wirtschaft sieht es mit der Frauenquote schlecht aus, auch der doch so freigeistige Kulturbetrieb ist geprägt von männlich dominierten Strukturen. Klar gibt es gefeierte Schauspielerinnen oder Bestsellerautorinnen, doch der Intendaten- oder Verlagsposten wird meist an den männlichen Kollegen vergeben. In der neuen **woman**inthecity - Serie widmen wir uns deshalb Hamburgs Kulturmacherinnen – jenen Frauen also, die die Kulturlandschaft unserer Stadt entscheidend gestalten. Den Anfang macht Kampnagel-Intendantin Amelie Deuffhard.*





Fotos: Daniel Reinhold | www.danielreinhold.de



Amelie Deuffhard, geboren 1959 in Stuttgart, vier Kinder, studierte Romanistik, Geschichte und Kulturwissenschaften. Nach ihrem Studium arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni Tübingen und im Museum für Technik und Arbeit in Mannheim. Seit 1996 arbeitete sie als Produzentin für Theater/Tanz- und Musikprojekte in Berlin. 2000-2007 leitete sie die Sophiensæle in Berlin und baute diese zu einem der wichtigsten Produktionsorte für die Freie Szene im deutschsprachigen Raum aus. 2003 wurde sie Vorsitzende des Vereins ‚Zwischen Palast Nutzung‘, der eine künstlerische Bespielung des Palastes der Republik zum Ziel hatte. 2004/05 war sie eine der künstlerischen Leiterinnen von „Volkspalast“, einer festivalartigen Bespielung des dekonstruierten Palastes der Republik. Dieses Projekt produzierte eine internationale Debatte über die Nutzung des Schlossplatzes, die noch heute nachklingt. Seit August 2007 ist sie Intendantin von Kampnagel Hamburg, Internationales Zentrum für schönere Künste. Diverse Gremien. Publikationen: „VOLKSPALAST – Zwischen Aktivismus und Kunst“ (2005) und „Spielräume produzieren“ (2006), „Parcitypate: Art and Urban Space“ (2009)

womaninthecity: *Vielleicht erklären Sie den Lesern zum Einstieg einmal die Alleinstellungsmerkmale von Kampnagel in der Hamburger Kulturlandschaft.*

Amelie Deuffhard: Kampnagel hat zum Glück gleich eine Vielzahl Alleinstellungsmerkmale. Erstens sind wir der einzige Ort in Hamburg, der konsequent international arbeitet. Wir zeigen sowohl interessante Newcomer als auch die internationalen Stars. Und dann arbeiten wir konsequent spartenübergreifend: Theater, Tanz, Musik, Diskurs. Die Grenzen zwischen den einzelnen Kunstformen sind in unserem Programm längst aufgehoben. Im Gegensatz zu den Staatstheatern gibt es auf Kampnagel kein festes Ensemble. Aber bei uns produzieren eine Vielzahl unterschiedlicher Künstler und Gruppen, mit denen wir gemeinsam neue Projekte entwickeln, und wir koproduzieren auch international. Und ein weiteres wichtiges Alleinstellungsmerkmal sind die verschiedenen Bühnen. Unser Gelände ist eine ehemalige Kranfabrik und bietet in fünf Hallen unterschiedlichste Kapazitäten – von 100 bis 1300 Plätzen.

Ist der nicht ganz zentrale Standort des Kampnagel ein Nachteil?

Ich würde sagen, wir haben einen Standortvorteil und -nachteil zugleich. Nachteil vielleicht, weil wir nicht im angesagten Zentrum liegen und deshalb etwas abseits

der Wege eines jungen Publikums. Andererseits haben wir hier auch die Ruhe, Dinge zu entwickeln. Wären wir zum Beispiel in der Hafencity, müssten wir sehr repräsentativ arbeiten. Ich habe in meinen vier Jahren Amtszeit den Standort sehr schätzen gelernt. Unsere Publikumszahlen zeigen ja auch, dass der Weg zu uns nicht zu weit ist.

Kommen wir mal zu ihrem Programm. Hier treten auch Künstler wie Samy Deluxe oder The Streets auf. Wie schaffen Sie den Brückenschlag aus Popkultur und Avantgarde?

Wir machen einfach keinen Unterschied zwischen U- und E-Kultur. Unsere Idee ist es, das gesamte Potenzial des Geländes auszunutzen, und die großen Hallen können wir sonst nur mit den großen Stars des Tanz- und Musiktheaters adäquat füllen.

Meine Vorgängerin hat beispielsweise den modernen Zirkus eingeladen, um das Gelände mit etwas Populärem zu bespielen. Ich persönlich finde, dass zwischen Musik und den Bühnenperformances, mit denen heute viele Musiker und Bands touren, eine viel engere Verbindung zum zeitgenössischen Theater und Tanz besteht. Mit einem interessanterem Konzertprogramm locken wir

viele junge Leute zu uns. Wenn sie den Ort für sich entdecken, kommen sie im besten Fall auch zu anderen Veranstaltungen wieder. Außerdem arbeiten wir mit Bands wie Deichkind oder Samy Deluxe auch in eigenen Projekten, die wiederum die Grenzen zwischen Konzert und Theater oder Tanz aufheben.

Wie führen Sie das junge Publikum denn noch an das Theater heran?

Wir arbeiten natürlich auf allen Ebenen, sprich für ein Publikum aus allen Generationen. Dabei setzen wir bewusst sehr früh an. Stücke für Kinder und Jugendliche werden von den gleichen Choreographen und Regisseuren gemacht, mit denen wir auch sonst zusammenarbeiten. Mein Ziel ist, die jungen Menschen zum Theaterbesuch zu verführen, damit sie ihr Leben lang wieder

kommen. Dafür braucht es nicht unbedingt teures Marketing, sondern vor allem gute Stücke.

»KAMPNAGEL SPIELT DEFINITIV IN DER ERSTEN LIGA DER INTERNATIONALEN PRODUKTIONSORTE MIT.«

Sie waren vorher in Berlin als Intendantin. Worin liegen die Unterschiede zwischen den Kulturlandschaften der beiden Städte?

Der größte Unterschied ist wohl die Masse an Künstlern in Berlin und die damit verbundene Internationalität der dortigen

Szene. Mit einem guten Programm kann man sein Publikum in Berlin zu großen Teilen aus dieser Kunstszene schöpfen. Das geht in Hamburg nicht. Diese Herausforderung schätze ich sehr. Wir brauchen hier nämlich ganz normales Publikum von Studenten, Aktivisten, Kunstszene über gutbürgerliche Theatergänger bis hinzu Tanz-TheaterMusikfans.

Ein sehr heißes Thema ist derzeit die Elbphilharmonie. Ist dieses Projekt eine Bereicherung für die Kultur der Stadt?

Das wird man wohl erst sehen, wenn sie wirklich da ist. Ich denke, dass sie der Hancity gut tun wird. Die Angst vieler Kulturschaffender ist natürlich die Konkurrenz um Fördergelder, darüber mache ich mir eher weniger Sorgen. Wer sein Programm gut macht, braucht sicherlich um seinen Platz nicht fürchten. Außerdem ist die Elbphilharmonie für uns ein extrem spannender Kooperationspartner, gerade an der Schnittstelle von Neuer Musik und Tanz. Die Elbphilharmonie profitiert ebenfalls von unserem zeitgenössischem Programm und unserem verhältnismäßig jungen Publikum. Durch diese Zusammenarbeit bekommen wir Produktionen ins Haus, die vielleicht ohne zwei starke Schultern weder für die Elbphilharmonie noch für Kampnagel möglich wären.

Wird es nach diesen immensen Baukosten dort denn überhaupt noch Platz für abseitige Kunst geben?

Das ist tatsächlich ein großes Problem. Es ist geplant, das Haus zu 70 bis 80 Prozent für Produktionen zu vermieten. Der Anteil des Eigenprogramms wird dementsprechend gering sein. Der große Konzertsaal wird sicherlich eher mit Werken bis zum Ende des 19. Jahrhunderts bespielt werden. Zudem arbeitet das Stadtmarketing darauf hin, dass jeder Tourist mal das neue Wahrzeichen der Stadt gesehen hat. Deshalb wird die Auslastung eher ein geringes Problem werden, Vielfalt vielleicht schon eher.

Wenn wir schon mal bei der Kulturpolitik sind, wie würden Sie denn Entscheidungen in Hamburg beurteilen? Vielleicht auch im Vergleich zu Berlin.

Der Hauptunterschied liegt in der wirtschaftlichen Ausrichtung der Städte. Berlin lebt zu einem großen Teil von Kultur und Wissenschaft. Der Touristenstrom, den Berlin anzieht, hat extrem viel mit der bunten Kulturlandschaft von Clubs bis zu The-

atern, Undergroundorten, Festivals und Museen zu tun. Hamburg dagegen ist eine klassische Handelsstadt, darum haben wir hier viel mehr Überzeugungsarbeit zu leisten. Kultur ist in Hamburg für viele eher ein Sahnehäubchen und kein Grundnahrungsmittel. Das sollte sich ändern.

Sahnehäubchen ist ein gutes Stichwort. Kommen wir mal zu dem Geld. Aktuell werden sie ja mit rund 3,7 Millionen Euro gefördert, in Anbetracht der Größe ist diese Summe ja nicht viel. Wie gut klappt denn die notwendige Akquise von privaten Mitteln?

Das stimmt, allein mit den Fördermitteln aus der Kulturbehörde könnten wir nicht überleben. Dank unserer intensiven Arbeit verdoppeln wir unsere Zuschüsse noch einmal. Dafür bedarf es aber einer hohen Kompetenz in Sachen Kulturförderung. In Deutschland gibt es eine gewisse Gemächlichkeit, da Kulturbetriebe staatlich gefördert werden, ganz im Gegensatz zu den USA. Daher müssen wir gerade bei privaten Unternehmen enorme Überzeu-

gungsarbeit leisten und vor allem wirklich interessante Projekte bieten. Daneben gibt es zum Glück zahlreiche öffentliche Stiftungen oder internationale Fördermöglichkeiten, die projektbezogene Gelder zu Verfügung stellen.

Werden dabei populäre Projekte eher gefördert als die avantgardistische Kunst?

Nein, das kann man so nicht sagen. Die entscheidende Strategie bei der Geldakquise ist es, für jedes Konzept den passenden Fördertopf zu kennen. Durch unsere breite inhaltliche Aufstellung können wir sehr passgenaue Anträge stellen.

Das klingt alles sehr positiv. Wie sehen denn ihre Zukunftspläne für Kampnagel aus?

Mit seiner Größe und Ausrichtung spielt Kampnagel definitiv in der ersten Liga der internationalen Produktionsorte mit. Große Künstler zu uns zu holen, ist kein Problem, die Frage bleibt eher, ob der Senat und die Stadt uns dabei unterstützen. Mein Wunsch ist es, noch mehr große Stücke hier auf Kampnagel zu produzieren und hier zur Uraufführung zu bringen, dafür fehlt bislang das Geld.

 **Birk Grüling**

»KULTUR IST IN
HAMBURG KEIN
GRUNDNAHRUNGSMITTEL.
DAS MUSS SICH ÄNDERN.«

SCHMINKE, PUMPS UND SEIDENSTRÜMPFE



Foto: Luc Monsaert

Der belgische Choreograf Alain Platel ist der große Theaterforscher des Anders-Seins. Mit der von ihm gegründeten Compagnie Les Ballets C de la B ist er vom 16. bis zum 19. November auf Kampnagel zu Gast. In seinem Stück „Gardenia“ versammelt er mit dem Theatermacher Frank Van Laeckke eine Gruppe alternativer Transvestiten, die nach 30 Jahren noch einmal zu einer großen Revue zusammen kommen. Mit viel Schminke, Pumps und Seidenstrümpfen verwandelt sich das Ensemble um die transsexuelle Komödiantin Vanessa Van Durme zu einer glamourösen Gruppe, die zum letzten Mal ihr Alter vergisst im queeren Spiel mit Geschlechteridentitäten. Platel und van Laeckke schaffen mit „Gardenia“ ein ebenso unterhaltsames wie nachdenkliches Stück über das Älterwerden, das Rollenspiel und das individuelle Recht, man (oder frau) selbst zu sein.

**Mittwoch, 16.11., bis Samstag, 19.11. | jeweils 20 Uhr | in englischer Sprache
Kampnagel, Jarrestr. 20, Winterhude | www.kampnagel.de**

35 JAHRE TORFROCK

WEIHNACHTEN FÜR BAGALUTEN

35 Jahre. Das sind 12.786 Tage! Das ist ein halbes Leben. Das ist Rock 'n' Roll! Die Bagaluten-Gemeinde Torfmoorholm feiert Jubiläum: Seit 35 Jahren stehen die beiden Torfrockgründer Klaus Büchner und Raymond Voss mittlerweile zusammen auf der Bühne – und feiern nun schon die 22. Bagaluten-Wiehnacht.



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für die 22. Bagaluten-Wiehnacht, Wer sie nicht verpassen möchte, schreibt bis zum 30. November eine E-Mail mit Kontaktdaten und dem Betreff Bagaluten-Wiehnacht an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstrae 44, 22303 Hamburg

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auch diesmal haben sie wieder ein besonderes legen sie uns ein vorweihnachtliches Geschenk unter den imaginären Tannenbaum: Gemeinsam mit den Wohnraumhelden präsentieren sie zwei neue Songs – nicht nur auf der neuen Single-CD, sondern auch live auf der Bühne. 35 Jahre und kein bisschen müde: Im Frühjahr 2012 erscheint das 35-Jahre-Kult-Album mit vielen Klassikern wie „Rollos Taufe“ – neu im Studio gemischt und gemastert. Neue Songs gibt es darauf natürlich auch! Die Titel sind vielversprechend und lassen vergnügliche Unterhaltung ahnen: „Rollos Erleuchtung“, „Nachtschweiß“ oder „Sangria por favor“. 22 Jahre Bagaluten-Wiehnachtstour: Torfrock steht auf Tradition. Da weiß man, was man hat. Auch in diesem Jahr werden wieder die Städte und Stätte angefahren, die seit Jahrzehn-

ten die torfmoorholmige Wiehnachtssause ohne große Blessuren überstehen. Die Fans können so ohne Navi die bekannten Konzertsäle anlaufen (alle an die Ruder) und sich mit voller Hingabe um ihr Outfit (Wikingerhelm auf und los), die letzten textlichen Gruppen-Feinabstimmungen (Schlumbbaddibumbum) und das ein oder andere Trinkhorn (gefüllt mit guter

Laune unterstützendem Elixier) kümmern. In Hamburg stehen die Torfrocke am 16. Dezember auf der Sporthallen-Bühne und liefern Torfiges für „inne Ohren“ – zum Feiern, Lachen und für einen choreografisch ausgefeilten Bagaluten-Pogo-Tanz.

**Fr., 16.12., 20 Uhr
Alsterdorfer Sporthalle**

FÜNF MINUTEN FÜR DIE GROSSE LIEBE



Hamburg ist als Single-Hochburg bekannt. Das Winterhuder Fährhaus nimmt sich dieser Thematik an: In „Shoppen“ (u.a. mit Andrea Lüdke und Mackie Heilmann) versuchen ab dem 25. November fünf Männer und fünf Frauen, die große Liebe zu finden. Im Fünfmünuten-Takt wechseln nicht nur die Gesprächspartner, sondern damit auch die Themen: Allergien, Haustiere, Kinderwunsch, alles ist möglich. Romantisch geht es da kaum zu, denn im Wettlauf gegen die Uhr müssen die Beteiligten knallharte Überzeugungsarbeit leisten und treten dabei schon mal in ein Fettnäpfchen. Ein Speeddating der besonderen Art.

**Ab 25. November täglich außer montag
Komödie Winterhuder Fährhaus
Hudtwalckerstr. 13 | Hamburg
www.komoedie-hamburg.de**

DIE GOSPOLITANS LIVE

40 KEHLEN
FÜR EIN
HALLELUJA

Der Gospel- & Popchor Gspolitans bringt auch dieses Jahr wieder Stimmung in die Vorweihnachtszeit! Am ersten Advent-Wochenende schlägt

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Gspolitans. Wer sie nicht verpassen möchte, schreibt bis zum 16. November eine E-Mail mit Kontaktdaten und dem Betreff Gspolitans an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstrae 44, 22303 Hamburg

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

das Ensemble aus Winterhude gleich doppelt zu: Die „40 Kehlen für ein Halleluja-Adventstour 2011“ beginnt am 25. November im Goldbekhaus. Finale ist zwei Tage später am 1. Advent in der Auferstehungskirche Barmbek. Die über Jahre musikalisch und menschlich zu einer Einheit gewachsenen Gspolitans (u. a. 1. Platz beim NDR Chorwettbewerb der Altonale 2008) singen mit viel Herz und passen in keine Schublade. Wer die Ausstrahlung dieses Gesangsensembles und ihr facettenreiches Repertoire mit Funk-, Soul- und Jazz- Elementen einmal erlebt hat, kommt (alle Jahre) wieder. Vom Himmel hoch, da groovt es sehr... und weihnachtet nicht weniger!

Das Besondere: Unter der Leitung der

Profi-Musikerin Sörin Bergmann werden Weihnachtsklassiker wie „O Du Fröhliche“ oder „Jingle Bells“ nicht vorgetragen, wie man es schon hundertfach gehört hat. Stattdessen überraschen die Neu-Arrangements mit funky Rhythmen und viel Witz, ohne dass die Essenz der Lieder verloren geht – der Weihnachtsfunken springt auf unbeschwerter Art auf das Publikum über. Man könnte auch sagen: Advent, Advent, die Hütte brennt ... Viva la vida – es lebe das Leben!

Fr, 25.11., 20.30 Uhr:

Goldbekhaus Winterhude

So, 27.11.2011, 17 Uhr:

Auferstehungskirche Barmbek

www.gspolitans.de

NATURALLY 7: DIE BAND OHNE BAND

JETZT KARTEN SICHERN: NEW YORKER STIMMAKROBATEN AUF „ALL NATURAL“-TOUR 2012

Mit einer üblichen A-capella-Band hat Naturally 7 nur wenig gemein. Die sieben Jungs aus New York schaffen mit ihren Stimmen komplexe Kompositionen, zu denen auch schon mal Sounds wie Schlagzeug, Keyboard oder das leise Knistern von Vinyl gehören. „Vocal Play“ nennt sich das Ganze und fasziniert jeden, der eine der Performances der Band erlebt hat. Nach ihrem letzten Auftritt im September 2010 im ausverkauften Theater-Zelt kommen Naturally 7 mit ihrer außergewöhnlichen Show am 31. Januar 2012 erneut in die „Fliegenden Bauten“. Mit ihrer ungewöhnlichen Show begeisterten sie als Special-Guest auf Michael Bublés Welttour schon über eine Million Menschen. Standing Ovations

für die sieben Stimmakrobaten waren dabei keine Seltenheit – und sind für einen Special-Guest eigentlich eher ungewöhnlich. Auch die Stars lieben die A-capella-Sänger. So hat Naturally 7 nicht nur ein Duett mit Michael Bublé aufgenommen, sondern auch mit Künstlern wie US-Rapper Ludacris und Quincy Jones gearbeitet. „Naturally 7 sind auserwählt, a-cappella auf die nächsthöhere Stufe zu heben. Sie gehören zu meinen absoluten Lieblings- Künstlern“, sagt Quincy Jones über die Band. Und auch Xavier Naidoo hat einen Song mit Naturally 7 eingesungen. „Wild vor Wut“ ist der Titeltrack des Films „Konferenz der Tiere“, der im Oktober 2010 in die deutschen Kinos kam. Naturally 7 arbeiten aktuell an neuen Arrangements und Songs, die sie ab Januar 2012 im Rahmen ihrer „All Natural“-Tour 2012 präsentieren werden.



Dienstag, 31. Januar 2012,

20 Uhr, Fliegende Bauten,

Glacischaussee 4,

20359 Hamburg

www.fliegende-bauten.de

KATZENJAMMER

SCHRÄG, SCHRILL UND TOTAL CHAOTISCH

Chaotisch geht es scheinbar zu, wenn sich vier Norwegerinnen entschließen, eine Girlband zu gründen. Auf der Bühne werden fleißig die Instrumente getauscht und auch sonst ist nichts normal an ihrer Musik, die sie selbst als Folkrockpopblue-grascowboyandidianmusik bezeichnen.

Im Duden steht Katzenjammer als umgangssprachlicher Ausdruck für Ernüchterung. Darum gleich die Kritik vorweg: Unpassender war selten ein Bandname. Schräg, schrill, wild, das wären die richtigen Beschreibungen für die Band Katzenjammer aus Norwegen. Zur Aufklärung: Der Bandname stammt aus einem der ältesten Comics der Welt, den „Katzenjammer Kids“, und die Geschichte wurde von dem deutschen Auswanderer Rudolph Dirks 1901 in New York veröffentlicht. Aber genug der Geschichtsstunde. Seit 2008 sorgen die vier Norwegerinnen ordentlich für Furore. Ihr grandioses Debütalbum „Le Pop“ zeigt allen Kritikern, dass es in der als so eintönig beschimpften Poplandschaft noch Platz für freiheitsliebende Dilettantinnen mit verrückten Ideen gibt.

Über 300 Shows haben die Musikerinnen seither überall auf der Welt gespielt. Eine stressige Erfahrung, die sie nicht missen wollen: „Wir haben so viele tolle Menschen kennen gelernt und so viele Eindrücke gesammelt. Dieses Unterwegssein war für uns auch eine Art von Erwachsenwerden.“ Doch nicht nur erwachsen sind Katzenjammer geworden, sondern auch äußerst erfolgreich. Denn vor dem neuen Album „A Kiss before you go“ gab es einen Plattenvertrag mit Universal Music. Verändert hat sich dadurch erstmal nicht viel, wie Schlagzeugin Turid erzählt: „Die Platten-



Foto: Erik Weiß Universal Music

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für das Katzenjammerkonzert am 21. November. Wer dabei sein will, schickt einfach eine E-Mail mit dem Betreff Katzenjammer an gewinnen@witc-verlag.de. Einsendeschluss ist der 15. November 2011.

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

firma wollte uns ja genauso, wie wir sind, und das macht uns stolz.“

Deshalb kommt ein Abstecher auf den üblichen Wege der Popmusik gar nicht erst infrage, immerhin gehören Chaos und Naivität ein bisschen zum Erfolgsrezept. „Wenn wir einen neuen Song schreiben, fallen uns tolle Melodien ein, die wir nur mit bestimmten Instrumenten spielen können“, zählt Turid lachend. Statt sich Gastmusiker einzuladen, lernen die vier Mädels die neuen Instrumente lieber selber, sei es nun Banjo oder Tuba. Dass sie inzwischen alle zusammen weit über 30 Instrumen-

te spielen können, mag angesichts dieser überquellenden Kreativität kaum jemanden verwundern. Als musikalische Talente sehen sich die Musikerinnen trotzdem nicht: „Wenn man Instrumente spielt wie wir, braucht man für das Lernen nicht lange. Man muss nur seine Erwartungen an sich selbst etwas runterschrauben, dann geht das fix. Wir spielen einfach drauflos, ohne Akkorde oder Noten.“

Wie das live klingt, gibt es am 21. und 22. November in der Großen Freiheit 36 zu erleben. Wir verlosen zwei mal zwei Tickets für das Konzert am XX. November **W BIG**

DU BIST **9-1-7**

STATT **0-8-15**

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

www.917xfm.de

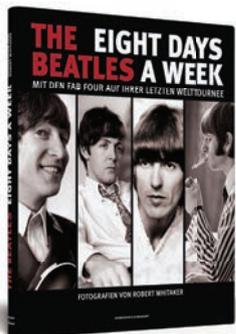
917XFM

Hamburgs Musiksender

AUF TOUR MIT DEN BEATLES

NIEMAND WAR NÄHER DRAN

Er gehört zu den bedeutendsten britischen Fotografen der Nachkriegszeit. und wurde durch seine Beatles-Fotografien, die zwischen 1964 und 1966 entstanden, international bekannt: Im September starb Robert Whitaker nach schwerer Krankheit im Alter von 72 Jahren. Mit „Eight Days A Week“ hinterlässt er uns ein außergewöhnliches Fotobuch über die spektakuläre »Bra-



vo-Beatles-Blitztournee«. Es war die erste und letztlich einzige Tour der Beatles durch Deutschland. Robert Whitaker begleitete die Fab Four auf der gesamten Tournee und hatte als einziger Fotograf überall Zugang. Die Bilder dokumentieren so alle Facetten der Abschiedstour der größten Band aller Zeiten. Sie zeigen die Beatles nicht nur auf der Bühne, sondern vor allem privat – im Flugzeug mit Seppelhut, beim Kartenspielen mit Brian Epstein oder beim Umziehen im Hotelzimmer. Eindrucksvolle, teilweise bisher unveröffentlichte Fotografien – ergänzt durch persönliche Erinnerungen. Die deutsche Ausgabe des Bildbandes ist das letzte zu seinen Lebzeiten erschienene Buch.

Robert Whitaker „The Beatles: Eight Days A Week“ | 156 Seitenn | Premium-Hardcover im Format 31 x 37 cm | 49,95 Euro erschienen bei Schwarzkopf & Schwarzkopf

ERSCHRECKEND WAHR

VON EDEL-ELTERN UND IHREN BESTIMMERKINDERN

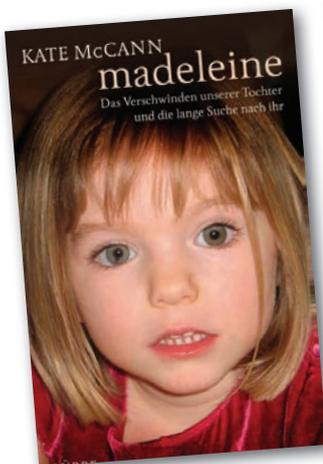
Was ist nur mit den Eltern los? Kaum haben sie ihr „Jetzt wird’s aber Zeit“-Kind, wird es zum sinnstiftenden Projekt. Egal, ob bei der Wahl von Kita und Schule, beim Kauf von Kleidung oder der richtigen Wohnung – das Beste scheint gerade gut genug. Das Kind wird zum Statussymbol. Aber muss wirklich alle Welt Rücksicht nehmen, nur weil Eltern mit ihrer Fortpflanzung das Land vor der Vergreisung retten? Wächst eine Generation kleiner Egoisten heran? Die taz-Redakteurin Anja Maier ist zurück in ihre Heimat „Prenzlauer Berg“ und feststellen müssen, dass aus dem Szeneviertel eine kuschelige Kleinstadt geworden ist. Ihre Geschichten sind vor allem eines: erschreckend wahr, manchmal tragisch – und vor allem urkomisch.

Anja Maier „Lassen Sie mich durch, ich bin Mutter“ Taschenbuch, 254 Seiten | 8,99 Euro | erschienen bei Bastei Lübbe



DAS LEIDEN EINER MUTTER

ÜBER DIE SUCHE NACH MADDIE



Vor vier Jahren verschwand Madeleine McCann wenige Tage vor ihrem 4. Geburtstag aus einer Ferienanlage im portugiesischen Praia da Luz. Auf der Suche nach ihrer Tochter Maddie starteten die Eltern mit Hilfe von Spezialisten eine beispiellose Medienkampagne in vielen Ländern, Madeleines Foto ging um die Welt und steht bis heute als Synonym für alle vermissten Kinder. Vor Kurzem stellten die Eltern in Hamburg Kates Buch vor, das gerade auf deutsch erschien ist. Sämtliche Auto-

renhonorare gehen an Madeleine’s Fund, damit die Suche nach ihr weiterlaufen kann. Ein erster Schritt: Scotland Yard will den Fall offenbar neu aufrollen.

Kate McCann „Madeleine“ | Hardcover, 456 Seiten | 16,99 Euro erschienen bei Bastei Lübbe

IRONISCHE LEBENSWEISHEITEN

TATORT-DUO LIEST MARK TWAIN

Wenn man bedenkt, dass wir alle verrückt sind, ist die Welt hinlänglich erklärt“, sagte einst Mark Twain. Eine Hommage an den großen amerikanischen Erzähler des 19. Jahrhunderts ist die Lesung von Jan Josef Liefers und Axel Prahl auf der lit.Cologne vom Mai 2011, die jetzt als Hörbuch erscheinen ist. Tom Sawyer, Huckleberry Finn, der Negerklave Jim und Knallkopf Wilson: Das Münsteraner Tatort-Duo liest die legendären Texte Twains. Der Autor und Twain-Experte Paul Ingendaay führt durch das Leben und das Werk des Autors und Philosophen. Mit den drei Vorlesern treffen drei große Mark Twain-Fans aufeinander, die es sich nicht nehmen lassen, die Zuhörer mit seinen ironischen Lebensweisheiten zu unterhalten: „Die Wahrheit ist das Kostbarste, was wir haben - wir müssen sparsam damit umgehen“, zitiert Prahl in ironisch-verschmitztem Ton. „Wenn man bedenkt, dass wir alle verrückt sind...“ | Live-Mitschnitt ca. 70 Min. | 14,99 Euro erschienen bei Random House Audio



Wir wollen keine Herdmännchen, wir wollen Männer!



Es gibt sie. Und Frau erkennt sie. Sie sind stark, mutig, wild, kämpferisch, weise und stolz. Sie tragen uns auf Händen und nehmen uns liebevoll auf den Arm. Sie erfinden für uns schlaue Dinge wie das Telefon, die Waschmaschine, den Computer und das Handy. Sie lassen die Tür zur Küche offen, weil sie uns gern beim Spiel mit Gummihandschuh und Schaum beobachten. Sie kaufen uns heiße Lingerie, weil allein der Kauf sie schon anturnt. Coole Männer halten auf Standstreifen und markieren ihr Revier auch außerhalb der heimischen Matratze. Sie pinkeln gegen Häusermauern und drücken sich die Eier am hellichten Tag zurecht. Sie markieren den starken Mann, wenn wir ihn brauchen und ziehen für uns in den Kampf. Sie sind unwiderstehlich, wenn sie uns lieben, doch das Gegenteil, wenn es um Alltagsorgen geht. Männer sind sexy, wenn sie aufgewacht sind, ihnen über Nacht der Bart gewachsen ist und sie uns mit der Fahne der Liebe den Morgenkuss auf die Stirn hauchen. Männer lieben uns, wenn wir uns die Perlons langsam über Wade und Schenkel ziehen, während der Lockenwickler noch im Pony steckt. Sie begehren uns, wenn wir uns rote Lippen pinseln. Sie tragen uns über Schwellen, weil sie Romantik und Kraft vereinen können. Frauen müssen Männer lieben. Nur mit ihnen können sie wundervolle Babys machen. Nur zwischen ihren Schenkeln schmelzen die Frostbeulen wie Lindtpralinen.

Warum dann haben wir die Spezie kastriert? Wir haben ihnen die Eier abgeschnitten, als Frau EMMA ihnen die emanzipierte Stirn zeigte: Fortan halfen wir uns selbst in den Mantel, hielten uns selbst die Kneipentür auf und teilten die Rechnung beim ersten Rendezvous! EMMAs wollten Frauenversther. Aber wer kann eine Frau verstehen? Welche Frau will ihr Geheimnis schon ergründet wissen? Wir wollen keine Warmduscher, keine Herdmännchen, keine Kniestrumpftträger. Wir wollen Männer. Ich bin keine Emma. Ich bin eine Frau. Ich könnte lernen, Nägel in Wände zu bohren, aber ich will das nicht. Ich überlasse das den Männern, für die ich Pflaster aus Baumwolle stricke, wenn ihre Daumen den Hammer spüren.

Vom Leid, kein Mann zu sein? Nein, eher von der Freude, eine

»ICH KÖNNTE LERNEN,
NÄGEL IN WÄNDE ZU
SCHLAGEN, ABER ICH
WILL DAS NICHT!«

Frau zu sein! Im Kreißsaal schreien, im Wochenbett weinen, an Ostern den falschen Hasen braten und zu Weihnachten die Ente mit Goldlack besprühen. In kleinen Hausschuhen mit Glitzerbommeln durch die Wohnung tanzen und morgens eine Warmduscherin sein. Männer tragen die Kinderkarre treppauf, treppab und halten zwischen den Zähnen dabei noch die volle Einkaufstüte.

Oh, wenn sich nur jede Frau neben einem Mann wieder als Frau spüren könnte. Neben einem, der ihr diese selbstbewusste, autarke Schale abkratzt und ihr die Maske herunterzieht. Darunter ist sie die Romantikerin, die kopflos sein will, liebestoll, verführerisch, aufregend, anregend und erregend. Klar könnte das eine Geschlecht ohne das andere leben, aber will es das? Wir lieben einander nicht, weil wir uns brauchen. Wir brauchen einander, weil wir uns lieben! Jeder ist beziehungsfähig – aber nur mit dem Richtigen! Also, Männer – werbt um uns. Kämpft um uns. Liebt uns. Schmachtet nach uns. Wir können ohne euch, aber wir wollen nicht! Gebt nicht auf, uns zu lieben, wenn wir zickend unsere Tage haben. Wenn wir gerade mal kein Auge und kein Ohr für euch haben, weil unsere Lieblingsstaffel im Fernsehen läuft. Und wenn wir mal nicht auf Sex-, sondern auf Kuschelkurs sind. Verzeiht uns, wenn wir euch schon wiederholt im Jogginganzug an der Tür empfangen. Lasst die Wanne ein – mit Champagner und schwimmenden Kerzen. Sext mit uns in Zeitlupe und verwöhnt uns mit Blicken, die nur uns gehören! Und wir....wir werden da sein, wenn ihr müde nach Hause kommt. Müde vom Kampf um Geld, Sicherheit und Existenz. Wir sind da. Als Mutter, Geliebte, Freundin, Hure, Frau!

Sinnliche Grüße,

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



fitCARE
professional fitness training

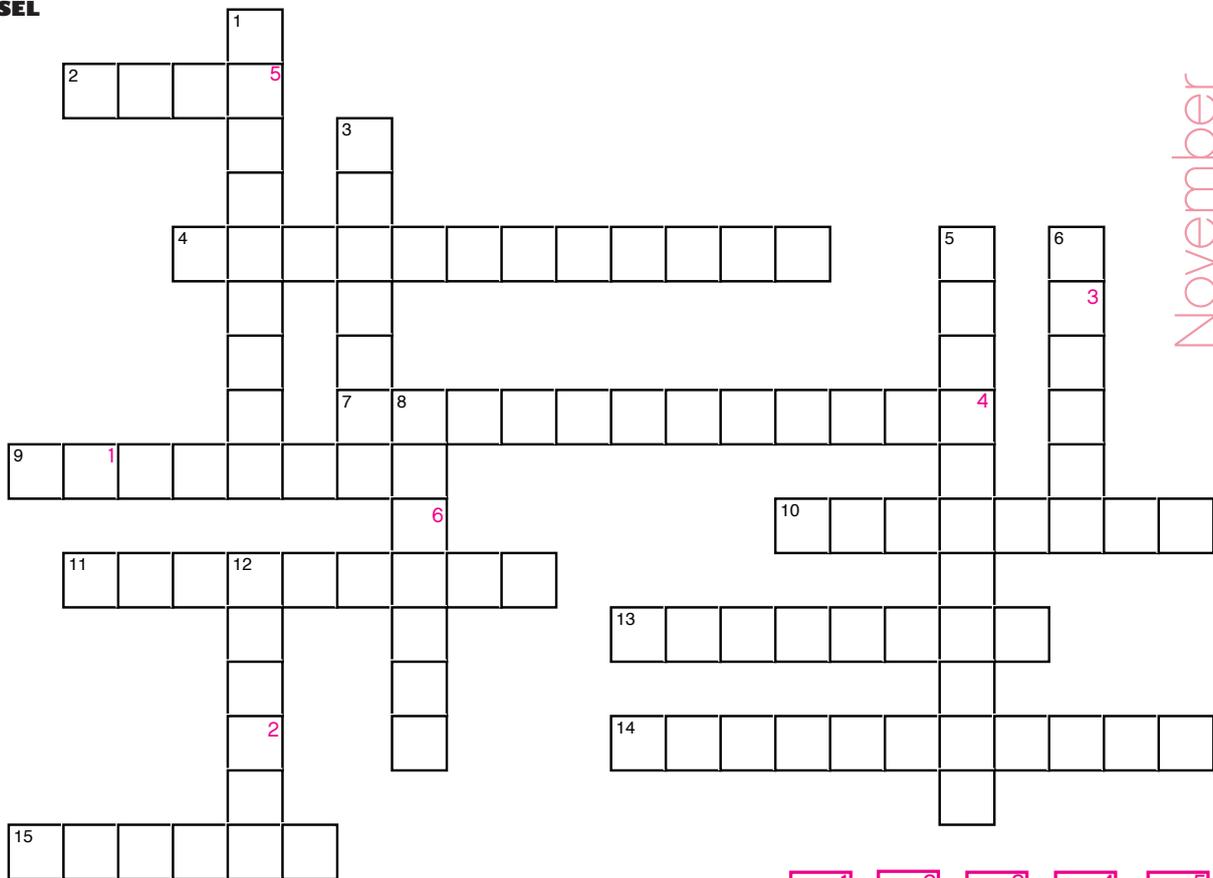
powerplate® training
exklusiv im PhysioTeam Gertigstraße

**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



Waagerecht

- 2. Alice Schwarzer ist Gründerin und Herausgeberin der...
- 4. italienisches Schuhgeschäft
- 7. norwegische Girls-Band
- 9. Beatles-Fotograf
- 10. Wer feiert Bagaluten-Wiehnacht?
- 11. Brautmoden-Kultmarke aus Barcelona
- 13. Hochzeitsmesse

14. Amelie Deuffhard ist von Beruf...

15. Shooting-Location

Senkrecht

- 1. Spanisch für „schönes Zimmer“
- 3. Hobby-Gesang
- 5. neue Methode gegen Falten
- 6. italienisch für Friseur
- 8. Verein für italienische Esskultur (Kurzform)
- 12. Online-Hilfe bei Depressiven

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

ZU GEWINNEN GIBT ES EINEN HOUSEKEEPING-EINSATZ VON SALALINDA (3 STUNDEN VOR ORT)

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

Einsendeschluss ist der 4. Dezember 2011

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

IMPRESSUM:

Herausgeber:

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

Fon: +49.40.27 868 2760 | Fax: +49.40. 27 868 2765
info@witc-verlag.de | www.witc-verlag.de

Redaktion:

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

Anzeigen:

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.



HIT MUSIC ONLY !

AUF ENERGY HAMBURG 97.1

SHAKIRA – Aktuelles Album: *Sale El Sol*

ENERGY.DE



Geben Sie Ihr Wohlbefinden in unsere Hände.

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

Behandlungen:

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

Faltenbehandlung, AC Therapie bei Spannungshaarausfall, Bruxismus (Zähneknirschen), Hyperhidrose (übermäßige Schweißproduktion) Blepharospasmus (Lidkrampf), muskulärer Schiefhals, etc.

Neu: HydraFacial:

In Amerika bereits die Nr. 1 der Anti-Aging-Gesichtsbehandlung!

HydraFacial™

Öffnungszeiten:

Jederzeit nach Vereinbarung.

Ausschließlich privatärztliche Versorgung.

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

Frau Dr. med. Susanna Meier

Winterhuder Weg 142 • 22085 Hamburg

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

info@praxisdrmeier.de • www.praxisdrmeier.de



PRIVATPRAXIS
DR. MED. SUSANNA MEIER
ALLGEMEINMEDIZIN • INNERE MEDIZIN
ÄSTHETISCHES ANTIAGING



Frau Dr. med. Susanna Meier

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Fachärztin für Innere Medizin