

dez 2011 / jan 2012

woman

HAMBURG

in the city

STILLE HELDEN

Bambi für das
Tageshospiz KinderLeben

shopping
das
will
ich auch!

HOROSKOP

So stehen
Ihre Sterne 2012

LECKER...

Das kommt Weihnachten
auf den Tisch

DER GROSSE
woman^{inthe}city
MODELCONTEST



ankommen wahrnehmen genießen



Silvester im Hotel am Schloss Ahrensburg

Vorspeisen

Hausgebeizter Limonenlachs
Mini Mozzarella mit Strauchtomaten in Basilikum
Variation von Pasteten mit Waldorfsalat
Lachs im Crepemantel mit Ketakaviar und Creme Fraiche
Feine Scheiben vom Kalb mit Sauce Gribiche & Thunfischsauce
Ganzer Serranoschinken mit Melonenperlen
New Yorker Garnelensalat mit Mango und Sellerie

Hauptspeisen

Rosa gebratener Rinderrücken auf Meerrettich- Kerbelsauce
Roulade von Zander und Garnele auf einer Safran- Noilly Prad Sauce
Entenbrust in einer asiatischen Pflaumensauce
Glasiertes Gemüse in Kerbelbutter
Fächerkartoffel, Thailandischer Duftreis, Engelshaarnudeln

Dessert

Mousse von Schokolade und Nougat
Gebrannte Creme
Limonencreme im Baumkuchenmantel an karamellierter Ananas
Charlotte Russe mit Waldbeeren
Pavlova mit Früchten
Französische & italienische Käseauswahl
Eisbuffet mit Früchten, Feuerwerk und verschiedene Saucen gegen 22Uhr
Sekt & Berliner um Mitternacht

Euro 109,- pro Person

Übernachtung vom 31.12.2011-01.01.2012 pro Doppelzimmer € 99,- inkl. Frühstück

STARKE FRAUEN

Weihnachtlich ist uns zumute. Und während um uns herum alles in Hektik ausbricht, Wunschzettel täglich neu geschrieben werden („Das muss ich jetzt wirklich gaaaanz dringend haben, das ist mein allerallergrößter Wunsch!!!“), Geschenke gekauft, verpackt und versteckt werden, fängt der kleine Mann in unserem Kopf leise an zu flüstern. Er fragt nach dem Sinn. Jedes Jahr zur selben Zeit läuft er zu Hochtouren auf. Und jedes Jahr wird er ein bisschen lauter. Gibt es nicht Wichtigeres als diesen Konsumkrieg? Doch. Ester Peter macht es uns vor. Jeden Tag aufs Neue. Die Hamburgerin hat Deutschlands erstes Kinder-Tageshospiz gegründet. 100 Stunden pro Woche arbeitet die 46-Jährige, um das Geld für ihren Verein KinderLeben zusammen zu bekommen. 25 000 Euro pro Monat. Irgendwie klappt das immer. Doch Ester Peter weiß: Ohne die Hilfe der vielen Ehrenamtler wäre der Verein nicht möglich. Stellvertretend für 23 Millionen Menschen, die hier in Deutschland ihre Zeit investieren, um sich für andere einzusetzen, hat der Verein KinderLeben jetzt den Bambi bekommen. Wir sprachen mit der Initiatorin über den Verein, ihren Einsatz für todkranke Kinder und deren Familien, das Ehrenamt und die wirklich wichtigen Dinge im Leben (ab Seite 24).

Viel Einsatz zeigt auch Susanne Leonhard. In unserer Serie über Hamburgs Kulturmacherinnen erzählt die Geschäftsführerin von Docks und Prinzenbar, wie sie den Kiez-Club wieder zu einer angesagten Location macht und dem Konkurrenzdruck stand hält (ab Seite 48). In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen

aber noch viel mehr starke Frauen. Im Hotel am Schloss Ahrensburg trafen wir uns mit unseren zehn schönen Modelcontest-Finalistinnen. Sie alle wollen „woman in the city 2012“ werden. Doch nur eine kann das Rennen machen. Und das entscheiden Sie! Wie das geht und wer im Finale dabei ist, lesen Sie ab Seite 13.

Da wir uns nicht ganz vom Konsum befreien können und lieben Menschen zu Weihnachten gern eine Überraschung machen, verraten wir Ihnen unsere persönlichen Geschenketipps (ab Seite 8). Den kleinen Mann in unserem Kopf haben wir beruhigt. Ester Peter hat begeistert. Überzeugt. Geerdet. Ihren Verein wollen wir künftig unterstützen und bei unseren Kunden für eine 10-Euro-Spende werben. Wer mitmacht, bekommt einen kleinen Spendenbutton auf seine Anzeige. Eine kleine Investition für eine große & bewundernswerte Aufgabe!

Ihnen wünschen wir eine stressfreie und besinnliche Weihnachtszeit und einen tollen Start ins neue Jahr. Wir lesen uns erst Ende Januar wieder. Dann erscheint die erste Ausgabe 2012.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Howe duje



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





Frohe Weihnachten und einen perfekten Start ins neue Jahr wünscht Ihnen & Euch das gesamte womaninthecity Team!

womaninthecity Dezember

titel

Ein Bambi für KinderLeben

24 Initiatorin Ester Peter über Deutschlands erstes Kinder-Tageshospiz

fashion

Modelcasting

13 Wer wird unsere woman in the city 2012? Jetzt voten!

shopping

Weihnachten last minute

8 Geschenketipps für die ganze Familie

health&beauty

New Age Ayurveda

29 Einladung zum Winterspaziergang!

Jahreshoroskop

46 So stehen Ihre Sterne 2012!

serie

NEU: Hamburgs Kulturmacherinnen

48 Susanne Leonhard,
Geschäftsführerin Docks & Prinzenbar

shopping
das
will
ich auch!
6 Connis Shoppingtour

food

Aufgetischt: Unser Weihnachtsrezept

36 Sündiger Winter-Hirschlachs in
karamellierter Steinpilzsauce

porträt

„Schuhe sind Kultursache“

42 Schuhmacher Yalcin Dayar im Porträt

Foto: © styleuneed



Titel:
womaninthecity

Model:
Tina Komarkova
alias NYC-Girl
Make-Up:
Caroline Hüske
Foto: Gunnar Meyer

»DIE AMERIKANER
BRAUCHTEN
DEN COLT, DIE
RUSSEN DAS
DESTILLIERGERÄT
UND DIE DEUTSCHEN
DEN AKTENORDNER«

standards

03 Editorial
53 Kolumne
54 Rätsel
54 Impressum

kultur

Wladimir Kaminer liest in der Fabrik
51 Wir verlosen Karten!

Foto: © Jan Kopecký

INHALT **w**



vorschau Februar

Neue Serie: Hamburgs Kulturmacherinnen

Renate Kammer, Hamburgs dienstälteste Galeristin

Adoptiert

Spurensuche & Aufarbeitung

Wellness, Fitness & Beauty
Weg mit dem Wintermief

Das Gartencenter



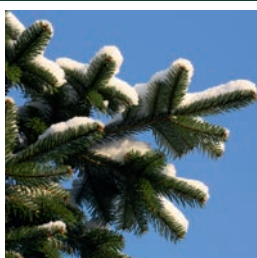
Weihnachtsbäume frisch vom Feld!

Tannenbaumschlagen in der Baumschule Gerbitz!
Wann? 10. + 11. Dezember & 17. - 22. Dezember,
10 bis 16 Uhr. Wo? Nornenweg 9, Hamburg. Samstags und
sonntags mit Lagerfeuer, Glühwein, Suppe und Schmalzbrot!
Besuchen Sie auch unsere Advents-Ausstellung im Gartencenter!

**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



Ein gewagter Stuhl nicht nur für Freunde der Freikörperkultur: Him & Her von Fabio Novembre.

Stuhl „Her“ von Casamania, Kunststoff
In rot, weiß und schwarz (matt) für 269 Euro
als Hochglanz-Version in zwölf Farben erhältlich, 645 Euro
www.stilbasis.de



connis
shoppingtour

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



Leder-Wickelarmband – wie ein kleiner Gürtel gefertigt. Echtleder mit wertigen Nieten und „Gürtelschnalle“. Erhältlich in den Farben Taupe, schwarz und Braun.

COWBOYSBAG Wickelarmband, 19,90Euro
www.styleflakes.de



2012 – das Jahr der Weiblichkeit! Das heißt auch: einfach mal wieder in Kleider schlüpfen, und nicht nur, weil Männer uns darin so lieben!

Kleid, 99 Euro
www.conleys.de



Ohh, wie gemütlich: Der große Schalkragen lässt sich zum Einkuscheln hoch schlagen und die großzügige Länge lässt eine zusätzliche Decke nicht vermissen. Hausmantel für Frauen und Männer – und neuerdings auch für Kinder....

karmameju
FLEECE BATHROBE
98 Euro
www.styleflakes.de

Gute Sachen für eine gute Sache

Gute Sachen für eine gute Sache: Hamburg Leuchtfeuer hat jetzt einen Benefiz-Shop. Hier gibt es zum Beispiel den Raum der Erinnerung aus Nussbaum: Ein kleiner Altar zum Zusammenklappen aus massivem Nussbaum mit einem Wechselrahmen für ein Foto und Platz für ein Teelicht. Design Tobias Ferber, handgearbeitet in den Werkstätten eines ehemaligen Klosters.

kleiner Altar zum Zusammenklappen
40 Euro
www.hamburg-leuchtfeuer.de



shopping das will ich auch!

Es muss nicht immer Nordmann sein, auch ein CONRAD-Bäumchen naddelt nicht - und erhellt doch die Stimmung bei der Arbeit. Plug in und Heilige Stimmung an

USB Weihnachtsbaum
4-farbig, € 3,99 Euro
www.conrad.de



„So leb' ich“ hat ihr erstes eigenes Buch heraus gebracht. Mitglieder zeigen sich und melden sich zu Wort!

„So leb' ich“ – von Nicole Maalouf
176 Seiten, über 600 farbige Bilder.
Format 21,5 x 27 cm, fester Einband, Euro 29,80
www.blottner.de

Diese Tasche darf in keiner Sammlung fehlen. Reptillook in Gold – alltagstauglich sowohl für Eier, Milch und Pralines vom Supermarkt als auch für Geldbörse, Knirps und Halstuch am Abend. Auch wenn nicht alles Gold ist, was so glänzt – goldig sind Sie mit dieser Tasche allemal!

Goldene Tasche
129 Euro, Zara



AUF MANCHE GERICHTE FREUT MAN SICH DAS GANZE JAHR...

Bis zum 26.12. liefert bloomsburys Ihre weihnachtliche Gans für €139 oder Ente für €65 inklusive Beilagen aus dem Restaurant *jus* direkt zu Ihnen nach Hause.

Sichern Sie sich noch heute Ihren Wunschtermin! Einfach anrufen oder online bestellen.



WWW.BLOOMSBURYS.DE | BESTELL-HOTLINE 040 248 278 0

Coaching & Astrologische Beratung



Ihr persönliches Geburtshoroskop zeigt Ihnen, wie Sie Ihre besonderen Gaben erfüllend für sich nutzen können!

Horoskopanalysen • Astrologische Themenabende
Evolutionäres Coaching • Klassisches Coaching



Katharina Friedrichs
Coaching & Astrologie
Böttgerstraße 13
20148 Hamburg
katharinafriedrichs.de
info@katharinafriedrichs.de
040 22738694

Das liegt bei uns unterm



Ich verschenke den neuen Roman „Wachstumsschmerz“ von Sarah Kuttner – wahrscheinlich gleich mehrmals. Die Geschichte passiert nämlich gerade vielfach in meinem Freundeskreis. Paare ziehen zusammen, man geht auf die 30 zu und plötzlich ist alles so ernst und seriös. Großartig erzählt die ehemalige MTV-Moderatorin von unserer Angst vor der Verantwortung und Hilflosigkeit, wenn man plötzlich erwachsen wird. Ein wenig schenke ich mir das Buch wohl auch selbst – so zum Beginn des „Ernst des Lebens“

Birk Grüling, Redaktion:

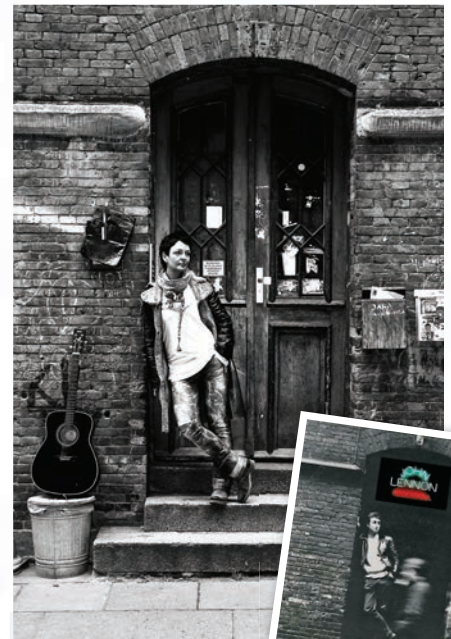
Mein Gott, ist es schon wieder so weit? Eigentlich besorge ich meine Weihnachtsgeschenke immer kurz vor knapp, aber in diesem Jahr habe ich zumindest ein Geschenk bereits entdeckt. Mir hat es ein hübscher Porzellanbecher angetan. Die Oberfläche ist matt mit einer Tierprägung – ich habe mich für das Reh entschieden. Der Witz ist allerdings der Henkel, er ist das Schwänzchen – einfach hinreibend! Wenn man ein Teelicht reinstellt, gibt es ein tolles Licht. www.mysupper.de

Katja Schormann, Redaktion



Ich verschenke dieses Jahr – gleich zwei Mal – eine Haarbürste von der Firma Tek: Handarbeit aus Italien, gefertigt aus Naturmaterialien wie Olivenholz, Rosenholz und Kautschuk ist sie eine Attacke auf die Sinne und Massage für die gestresste Kopfhaut. Eben etwas ganz besonderes. Ich ergänze das noch mit einem Gutschein für eine Wohlfühlbehandlung bzw. für ein schönes Essen. Ich mag Dinge schenken, die man sich nicht so schnell selber kauft und die einen Erinnerungswert haben. Ausnahme sind meine Kinder, die haben natürlich einen Wunschzettel – und das ist auch gut so...

Birgit Fahrenkrog, Anzeigen



Ein geheimer Hinterhof in der Wohlwillstraße. Einst stand hier John Lennon in der Tür und ließ sich für das Plattencover Rock'n'Roll fotografieren. Ein Hotel in der Schanze. Das Indra, der Kaiserkeller, Bambi-Kino und Star Club: So viele Orte in unserer Stadt, an denen die Beatles noch zu spüren sind. Sie waren vor meiner Zeit in der Stadt, um in eine unglaubliche Karriere zu starten. Doch ich liebe ihre Musik, kann fast jeden Song mitsingen – etwas schief, aber auf den Spuren der Pilzköpfe stört das niemanden. Auch nicht meine Freunde.

Ihnen schenke ich einen Beatles-Abend mit Stefanie Hempel (www.hempels-musictour.com). Mit ihrer Ukulele wird die Beatles-Tour-Erfinderin uns an einem Abend singend und erzählend in die Zeit der Fab Four entführen – und meinen schiefen Gesang ertragen. Am Ende laden wir sie dafür dann auf einen Absacker bei Gretel & Alfons an der Großen Freiheit ein, singen noch ein paar Songs zusammen und genießen.

Ilona Lütje, Redaktion

Tannenbaum



Ich verschenke ein ganz persönliches Shooting in meinem neuen Studio 65. Denn meine Fotos sind Beweise großer Augenblicke. Aufnahmen, die nicht verblassen, auch wenn die Zeit den Mantel der Vergangenheit darüber wirft. Menschen vor die Kamera zu holen, sie in ihrer Bewegung, in ihrer Anmut, in ihre Rolle schlüpfen zu sehen, ist ein großes Privileg, das Vertrauen und ein scharfes Auge erfordert. Mein Shooting ist eine Reise zu sich selbst – ein Erlebnis, mit dem ich einen besonderen Menschen glücklich machen möchte.

W Gunnar Meyer, Fotoredaktion

Robert Clégerie • Enrico Antionori,
Fratelli Rossetti • Baldinini • Vic Matìe
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



Ich verschenke eine WOHNKOSMETIK (www.wohnikosmetik.de) – an eine liebevolle, chaotische Familie (bitte jetzt bewerben!). Für Partner, Freunde und Familie gibt es dieses Jahr ausschließlich Dienstleistungen – Erlebnisse für gemeinsame Augenblicke: im Atelier meiner Freundin und Hamburger Künstlerin BIRGIT DIERKER (www.birgit-dierker.de) gestalte ich mit meinem Freund ein „Paar-Bild“, danach geht es zur Entspannung zum „Floating“ (www.float.de) in den Mittelweg oder ins „Hamam“ (www.hamam-hamburg.de). Liebsten Freundinnen schenke ich Gutscheine von „Groupon“ (www.groupon.de) für spannende, gemeinsame Erlebnisse! Ich mag Geschenke, die ausdrücken, wie sehr man sich mit dem Schenken und dem Beschenkten auseinander gesetzt hat. Einfach losgehen und was kaufen ist doch keine Kunst!

W Conni Köpp, Redaktion

Ich verschenke das „Rentier Rudolf mit Weihnachtsmann auf Ski“ von Kunstgewerbe ALEGRIA in Ahrensburg. Selbst bin ich leidenschaftlicher Skifahrer und liebe die Weihnachtszeit. Romantisch ist diese Zeit, bei Kerzenschein und guter Musik kommt mit weihnachtlicher Dekoration ein wohliges Gefühl auf. Dieses Weihnachtsgeschenk bekommt ein lieber Mensch, der diese Figuren sammelt und Freude daran hat.

W Dirk Märtens, Anzeigen



Weihnachtsgeschenke



Weihnachtsgeschenk?!

Workshop für

Winterhuder Weg 142,
22085 Hamburg
Telefon: 040.33426478
Mobil: 0176/49030187

KRABAX

Die Kunstschule

Sie haben noch kein Geschenk? Sie möchten etwas Besonderes verschenken mit mehr Nachhaltigkeit? Was gibt es Schöneres, als etwas Eigenes herzustellen! „Ein eigenes Kunstwerk“, ein Ausdruck seiner individuellen Persönlichkeit über die Malerei. Bestimmt freut sich die Oma über einen tollen Kunstvormittag mit netten kreativen Menschen oder der Vater als Ausgleich zum stressigen Alltag, der oftmals keine eigene Kreativität zulässt, oder die Tochter, die so gerne malt und große Freude durch Farben, Formen und das Experimentieren erlebt. Hier ist für jeden etwas Großes dabei..

Kunstschule Krabax
Winterhuder Weg 142 | 22085 Hamburg
Tel.: 040.33426478
www.kunstschule-krabax.de



Jetzt wird's kuschelig: Mit dem „SUPERSTARKISSEN“ lässt es sich gut träumen. Die Kissen in der Größe 30 x 70 cm sind aus 100% Baumwolle und Frottee und können individuell (Namen, Motive und Farben) zusammengestellt werden.

Kleines Erbstück
Kinder-Secondhand und handgefertigte Accessoires
Peter-Marquard-Straße 12
22303 Hamburg
Tel.: 040.22629270
www.kleineserbstueck.de



verwirklichen Sie Ihren Traum vom Fliegen: In einem Flugsimulator Airbus 320 oder Schweizer 300 Helikopter sind Sie für eine Stunde der Kapitän. Sie können sich selbst Wetter, Tageszeit und Lieblingsziel auswählen und heben mit Hilfe Ihres Copiloten ab. Selbst Profi-Flieger üben in dem Flugsimulator – das Erlebnis ist täuschend echt. Sie können eine Begleitperson zu Ihrem Flug mitnehmen. Wählen Sie aus über 24000 Flughäfen aus. IPILOT Flugsimulator Erlebnisflüge – ein großartiges Weihnachtsgeschenk! Erlebnisflüge ab 79 Euro

iPILOT | Langenhorner Chausse 139 | 22415 Hamburg | Buchungen per Tel 0700-47456822 oder www.flyipilot.de

Hier gibt es keine Kosmetik von der Stange: Anti-Aging-Expertin Maren Krause bietet in ihrem Kosmetikinstitut Sternengold am Mittelweg Behandlungen der Extraklasse. Jede ist individuell auf die Kunden abgestimmt, damit diese ein überdurchschnittliches Ergebnis erhalten. Ein Gutschein für eine Behandlung im Sternengold ist ein Gutschein für eine Auszeit vom Alltag. Fallenlassen, wohlfühlen und ganz nebenbei Falten und Co. den Kampf ansagen. Der Gutschein lässt sich natürlich auch gegen hochwertige Kosmetika eintauschen.

Sternengold Kosmetik | Mittelweg 19 | 20148 Hamburg
Tel.: 040.36111255 | www.kosmetik-sternengold.de



Last minute



Zelebrieren Sie eine Auszeit der ganz besonderen Art im Spa-, Sauna- und Badetempel des Holthusenbads. Vom beheizten Außenpool mit Unterwasserbeleuchtung über das Hallenwellenbad und den großen Kinderspielplatz im Wasser bis hin zu der mondänen, kunstvoll im klassizistischen Stil gehaltenen Spa-Landschaft mit Sprudelliegen, Whirlpool und Thermenbecken: Stress und Hektik sind in diesen Räumen ein Fremdwort. Entspannung finden Sie auch im stilvollen Saunabereich!

Holthusenbad | Goernestr. 21 | 20249 Hamburg
www.baederland.de



BEL ETAGE KOSMETIK

no age® Fachinstitut

Tel.: (040) 44 81 80
 20148 Hamburg • Mittelweg 159
www.beletage-kosmetik-hamburg.de

GUTSCHEIN

Wohlfühlen! Schön bleiben!

Wir versprechen keine Wunder, sondern Resultate“, so lautet das Motto von Edeltrud Stark, Inhaberin des ersten no age®-Fachinstitutes in Hamburg und Gründerin des seit 1983 bestehenden Kosmetikinstitutes „Bel Etage“. Hier gibt es eine gezielte medizinisch-cosmetologische Hautaufbau-therapie, an deren Ende eine schönere Haut mit mehr Spannkraft und einem gesunden Zellstoffwechsel steht. Ein Geschenkgutschein, mit dem Sie nicht nur glücklich, sondern strahlend schön machen!

Bel Etage Kosmetik
Mittelweg 159 | 20148 Hamburg
www.beletage-kosmetik-hamburg.de

Exklusive Radios von Tivoli! Beim Tivoli Audio Model ONE verweist die perfekt nostalgische Formgebung schon auf ein ausgeprägtes Design-Gespür. Auch technisch distanziert sich das Tivoli Radio von den gewohnten anonymen Retro-Brüllwürfeln. 249 Euro

Das Tivoli iPAL kann sogar richtig laut und vermittelt dennoch den Eindruck von Tiefe. Gegen so viel Charme sehen Ghetto-Blaster alt aus. Einfaches Fazit: Haben wollen! Einzige Pein: in welcher Farbe? 239 Euro

Als Zusatzgerät gibt es „the connector“ für 139 Euro passend für iPhone und iPad.

Nordlys (die skandinavische Traumwelt)

Goernestraße 4 | 20251 Hamburg-Eppendorf | Tel. 040.30330192



BEWEI
CONCEPT
 HAMBURG



Willkommen in Ihrem neuen Körper!

Erleben Sie wie Sie mit BEWEI völlig ohne Streß Ihren Körper formen, deutlich jünger aussehen und entspannt zu einer strafferen und schlankeren Figur gelangen können. Die BEWEI Behandlung erfolgt bekleidet und ist für Frau und Mann gleichermaßen geeignet - also auch ideal einfach in Ihrer Mittagspause. Überzeugen Sie sich selbst von der einzigartigen Wirkung eines der innovativsten Schlankheits- und Vitalitätssysteme. Wir freuen uns auf Sie.

Mehr Informationen erhalten Sie bei uns.

Kosmetik
 ATELIER
 MEDICAL BEAUTY CONCEPT

KOSMETIK ATELIER • BEA VON SCHILGEN • MÜHLENKAMP 42 • 22303 HAMBURG • 040.270 66 66





Pflege-Set für die anspruchsvolle Haut im Wert von 99,50 Euro: Reinigen Sie Ihr Gesicht gründlich mit dem LITORÁGE® Reinigungs-Gel mit dem patentierten* Sylter Rotalgen und Queller Extrakt, schenken Sie Ihrer Haut luxuriöse Pflege mit der LITORÁGE® Pflegecrème mit Sylter Austernschale



und spenden Sie Ihrem gesamten Körper ein wunderbar seidiges, weiches Hautgefühl mit der LITORÁGE® Body Crème mit Sylter Austernschalen-Extrakt, 200 ml.

LITORÁGE Anti-Aging-Set im Wert von 119 Euro: Trotzten Sie der trockenen Heizungsluft! Das LITORÁGE® Algen-Fluid ist ein Anti-Aging Konzentrat gegen Falten und Fältchen, es wirkt unterstützend bei Pigmentverschiebungen, bei der Narbenreduktion und hat antimykotische Wirkung (10 ml). BioLipit™



von LITORÁGE® bildet auf der Haut eine hydratisierende Schutzschicht und kräftigt diese. Es restrukturiert und regeneriert die Hautzellen, reduziert die Faltentiefe, insbesondere auf der Stirn und im Augenbereich und beschleunigt den Selbstheilungsprozess der

Haut (10ml). Die LITORÁGE® Pflegecrème mit Sylter Austernschale schenkt Ihrer Haut wertvolle Mineralien und ein neues Wohlbefinden. Die Crème wirkt der natürlichen Hautalterung entgegen. Fältchen werden sichtbar gemildert und Ihr Hautbild verbessert sich deutlich (50 ml).

VERLOSUNG

Wir verlosen jeweils 1 Set. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Litoráge“, der Angabe „Pflege-Set“ oder „Anti-Aging-Set“ sowie Ihren Kontaktdaten an gewinnen@wtc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss 31. Dezember. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Traumhaft lange und dichte Wimpern – davon träumen Frauen – und Männer lassen sich davon verzaubern. Wie wär's darum mit einem Gutschein für professionelle Wimpernverlängerung von Your Lashes? Wimpernverlängerungen erhalten den natürlichen Look, lassen die Augen aber größer erscheinen und verleihen einen ganz besonderen, offenen Blick.

Your Lashes | Herderstraße 54 | 22085 Hamburg
www.yourlashes.de



Panasonic FS16 inkl. 4GB SDHC Speicherkarte

für 129,-. 14 Megapixel, 4x Zoom, 28mm Weitwinkel. Die ideale Kamera für die Weihnachtstage, klein, kompakt und doch leistungsstark! Hiermit machen Sie die schönsten Erinnerungsfotos!

Die Camera
Mühlenkamp 11 | 22303 Hamburg
www.diecamera.de



Kalender „Erlebniswelt der Düfte“ mit 12 verschiedenen Düften aus der Natur. Reiben Sie einfach an den Monatsblättern und schon entfaltet sich der Duft. Kalendergröße: 24,5 x 34,5 cm. Jedes Kalenderblatt hat eine Notiz-Leiste. 12,90 Euro

www.1001wohntraum.de

WER WIRD UNSERE WOMAN IN THE CITY 2012? JETZT VOTEN!

Zehn Frauen. Sie alle wollen „woman in the city 2012“ werden, ein professionelles Foto-Shooting inklusive Styling gewinnen und auf dem Titel der womaninthecity erscheinen. Doch nur eine kann das Rennen machen. Wer gewinnt, entscheiden unsere Leser. Sie können ab sofort im Internet voten. Wer am Ende die meisten Stimmen erhält, bekommt seine exklusive Modestrecke und wird Covergirl! Jetzt sind Sie dran! Voten Sie und unterstützen Sie unsere Schönheiten!

UND SO GEHT'S:

FACEBOOK:

Am einfachsten voten Sie über unsere Facebookseite. Auf www.facebook.com/womaninthecity.hamburg finden Sie sämtliche Models. Sie freuen sich über jedes „gefällt mir“.

HOMEPAGE:

Voten können Sie auch auf unserer Homepage. Auf www.witc-verlag.de/modelcasting hinterlassen Sie bei Ihrer Wunschkandidatin einen „Gefällt-mir“-Kommentar und Ihre Stimme zählt am Ende mit.

Wer am Ende die meisten Stimmen hat, gewinnt. Das Casting endet am 15. Januar 2012. Bis dahin unterstützen Sie Ihre Wunschkandidatin tatkräftig und rühren einmal kräftig die Werbetrommel! Jetzt heißt es Gas geben und Stimmen sammeln! Wir sind froh, dass wir nicht mitvoten müssen. Denn wir wissen: Diese Wahl wird niemandem leicht fallen! Wir drücken allen unseren Models kräftig die Daumen!



DER GROSSE
womaninthecity
MODELCONTEST



EIN DANKESCHÖN AN...

... das Hotel am Schloss Ahrensburg für das romantische Obdach und die Rundum-Betreuung (www.hotel-am-schloss.de)

...die Visagistinnen Simone Gernhardt (info@simone-gernhardt.de), Chantal Hanold (www.chantique.de) und Julia Quentmeier (juliaquentmeier@googlemail.com)

... die Stylistin Inga Schramm für ihre tolle Unterstützung und perfekt zusammengestellte Outfits (Kokon, Gertigstraße 58, 22303 Hamburg, Tel.: 040.87.87.2019)

... Lynns Schuhbar für 30 Paar Schuhe, die alle Frauenherzen höher schlagen ließen, auf vielen Fotos aber leider nicht zu sehen sind :((Lynns Schuhbar, Hartungstraße 20, 20146 Hamburg, www.lynnsschuhbar.de)

...und natürlich an Gunnar Meyer als Ruhepol und Fotograf (www.fotograf-hamburg.org)

 **STEFF IDRIS**
make up artist academy
www.steff-idris-academy.com

GESCHENKTIPP ZU WEIHNACHTEN

EIN TYPGERECHTES MAKE-UP
WIE VON EINEM PROFI?
DAS KÖNNEN SIE AUCH!!!

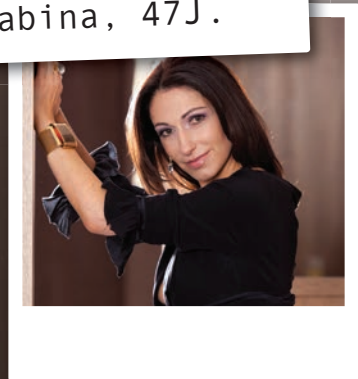
GUTSCHEINE FÜR EINZEL UND GRUPPENWORKSHOPS
BUCHBAR UNTER: 040 43 09 90 36
ODER E-MAIL: [INFO@STEFF-IDRIS.COM](mailto:info@steff-idris.com)



Wo Sabina auftaucht, ist wohlfühlen angesagt. Mit ihrer positiven Energie sorgt sie für gute Stimmung. Die Italienerin ist glücklich verheiratet und Mutter eines 12-jährigen Sohnes. Als kommunikativer und kontaktfreudiger Mensch hat sie Spaß an Neuem. Darum will die Frisörmeisterin und Kosmetikerin jetzt unsere woman in the city 2012 werden.



Sabina, 47J.





Bingyang, 18J.

Bingyang will Pianistin werden. Mit nur 17 Jahren ist sie im April 2011 von China nach Hamburg gekommen, um hier Klavier zu studieren. Ganz nebenbei lernt sie jetzt Deutsch, was schon beachtlich gut klappt. Mit ihren 1,80 Meter hat Bingyang schon in ihrer Heimat ein bisschen gemodelt und ihre Freude daran entdeckt.



ErFahrungen als Mo-
del bringe sie nicht
mit, sagt Kathrin
gleich zur Begrü-
ßung. Aber Angst vor
dem Shooting hat die
37-Jährige trotzdem
nicht. Sie strahlt,
träumt und schnei-
det Grimassen in die
Linse – ohne Frage:
die Marketing-Frau
eines Hamburger
Immobilienmaklers
liebt das Spiel vor
der Kamera.



Kathrin, 37J.





Arijana, 23J.

22 Umzüge in 23 Jahren: Arijana ist viel rumgekommen. Ihr Geheimnis für eine tolle Figur: Kartons packen und weiter ziehen. Zuletzt hat die Kanadierin das in den Tagen vor dem Shooting getan: Ab sofort lebt die 23-Jährige in Ahrensburg. Dort will sie jetzt sesshaft werden. Vorerst...



Kristina studiert Erziehungswissenschaft mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Interkulturelle Bildung und steckt mitten in ihrer Masterarbeit über Benachteiligtenförderung. Ihr Plan: Sie möchte im Bereich der Integrationsarbeit/Migrantenberatung arbeiten. Ursprünglich kommt die 32-Jährige aus Litauen, lebt aber seit einigen Jahren schon in Hamburg.

Kristina, 32J.



Kerstin, 41J.

Still sitzen ist nicht gerade ihre Stärke. Kerstin hat Hummeln im Hintern. Schnell muss es gehen, alles auf einmal und auf keinen Fall darf Musik fehlen. „Gegen die Aufregung“, sagt sie und lacht erfrischend. Keine Frage: Die Speditionskauffrau sorgt für Leben in der Bude.



Charis, 43J.

Charis liebt die Berge. Und alles, was von dort kommt. Die Idee kam ihr beim Picknick in den Alpen – mit einer Bialetti, Brot, Käse und Speck, mit einem Holzbrett und einem urigen Messer von Opinel: An so etwas müssen auch andere Menschen Freude haben, war sie sich sicher. Produkte zum Tafeln, Wohnen und Genießen verkauft die 43-Jährige seitdem in ihrem Onlineshop wohlgeraten.de

Kamerascheu ist Martina nicht. Kein Wunder, hat sie schließlich Übung. Für ihre Sprachschule LinguFit dreht die 47-Jährige regelmäßig Videos als Online-Sprachkurs für Kinder. Auch als Swing-Sängerin Bliss ist sie das Rampenlicht gewohnt - trotz Lampenfiebers. Von dem war bei ihrer Gesangseinlage während des Shootings allerdings nichts zu spüren.... Gänsehaut pur!



Martina, 47J.



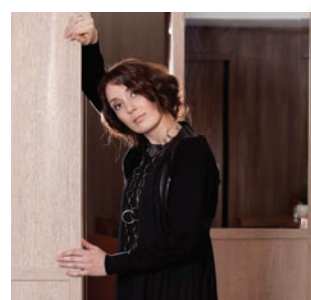
Vor der Kamera blüht Rojah noch einmal richtig auf. Wo sie ist, ist gute Laune angesagt. Das freut die Kleinen im Kieler Kindergarten: Dort arbeitet sie als sozialpädagogische Assistentin. Rojah liebt die Kamera: Als molliges Model hat die 40-Jährige bereits erste Erfahrung auf dem Laufsteg gesammelt.



Rojah, 40J.



Die Eppendorferin Svitlana hat Englisch studiert und ist zur Zeit Mutter und Hausfrau. Sohn Anton ist fünf Monate alt und ein richtiger Sonnenschein. Davon konnten wir uns beim Shooting überzeugen. Wenn er ihr ein wenig Zeit lässt, macht Lana am liebsten Sport: Golf, Schwimmen, Volleyball, Tennis – Hauptsache Bewegung.



Svitlana, 28J.

STILLE HELDEN

INITIATORIN ESTER PETER ÜBER DEUTSCHLANDS ERSTES KINDER-TAGESHOSPIZ KINDERLEBEN

„Wir wissen nicht, ob Sie die OP überleben werden.“ Nein, Ester Peter dachte nicht, die Welt bräche über ihr zusammen. Dafür blieb gar keine Zeit.

„Sagen Sie meinen Kindern, dass ich sie liebe“ war alles, was ihr der Kloß im Hals noch erlaubte auszusprechen. Im Stillen betete sie. Und schwor: „Wenn ich das überlebe, dann werde ich dem lieben Gott etwas zurückgeben.“

Fünf Jahre später sitzt Ester Peter tränenüberströmt zwischen Gwyneth Paltrow, Til Schweiger, Justin Bieber und vielen anderen Promis. Gerade ist ihr Verein KinderLeben von der Burda-Stiftung in München mit dem Bambi ausgezeichnet worden.

Am nächsten Tag dreht Ester Peter das goldene Tier in den Händen und strahlt. Eigentlich kann sie es immer noch nicht glauben. „Als Burda vor acht Wochen anrief, haben wir gedacht, da erlaube sich jemand einen blöden Scherz“, sagt sie. Kurz darauf stand das Filmteam vor der Tür, um das Bewerbungsvideo zu drehen. Weitere Mitarbeiter prüften den Verein KinderLeben sechs Wochen lang auf Herz und Nieren. Als Bunte-Chefredakteurin Patricia Riegel auf der Bühne die Laudatio hielt, saß Ester Peter im Publikum und weinte. Vor Stolz. Vor Unglauben. Vor Rührung. Den Bambi für das Ehrenamt in der Kategorie „Stille Helden“ nahm Stefan Bruhn entgegen. Ester Peter hatte es sich



„Wir sind geboren, um zu leben, und nicht, um vorzeitig zu sterben.“ Ester Peter hat darum das Kinder-Tageshospiz KinderLeben gegründet. Foto: David Maupilé

so gewünscht. Nicht, weil sie die Kamera scheut. Sondern weil der 46-Jährigen die vielen Helfer am Herzen liegen, ohne die Deutschlands erstes Tages-Kinderhospiz nicht möglich wäre. Stefan Bruhn ist seit zwei Jahren dabei. Neben seiner Arbeit als Koch in einer Großküche engagiert sich

der 45-Jährige für den Verein KinderLeben. Den wichtigsten deutschen Medienpreis bekommt er stellvertretend für 23 Millionen Menschen in Deutschland, die ihre Freizeit investieren, um sich für andere einzusetzen.

KinderLeben e.V. ist Deutschlands

Stefan Bruhn und seine 15-jährige Tochter Ronja Alsdorf engagieren sich im Verein KinderLeben. Gemeinsam mit Initiatorin Ester Peter nahmen sie in München an der Bambi-Verleihung teil.



erstes Tages-Kinderhospiz mit ganzjähriger Betreuung. In einem Dachgeschoss im Eidelstedter Zentrum werden auf zwei Etagen derzeit sechs totkranke Kinder betreut, das Jüngste gerade einmal 15 Monate alt. Seinen zweiten Geburtstag wird es voraussichtlich nicht mehr erleben. „Mit den Behörden konnten wir eine Ausnahmegenehmigung erhalten“, sagt Ester Peter, denn eigentlich ist der Verein KinderLeben eine teilstationäre Einrichtung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von drei bis 27 Jahren, die an lebensverkürzenden Erkrankungen leiden. Im Tages-Kinderhospiz werden sie liebevoll betreut. Helle, großzügige Räume, ein Musik-Therapie-Zimmer, ein Bewegungszimmer mit Kinderlaufband und überdimensionaler Hängematte, ein gemütlicher Aufenthaltsraum unterm

»DU KANNST NOCH SO EINE TOLLE IDEE HABEN: WENN DU NICHTS VORZUWEISEN HAST, BEKOMMST DU NICHTS.«

Dach und ein Wintergarten – Ester Peter zeigt uns stolz die 250 Quadratmeter großen Räume, in denen an diesem Tag keine Kinder sind. „Alle wollen hier immer her kommen und Kinder gucken“, sagt sie und ergänzt kraftvoll: „Kinder gucken gibt es bei uns nicht!“

2008 wurde der Verein von ihr gegründet. Etwas blauäugig, wie sie heute eingesteht. Aber dafür in der festen

Überzeugung, das Richtige zu tun. „Hätte ich gewusst, was da auf mich zu kommt, hätte ich das sicher nicht angefangen“, sagt sie und erzählt von der harten Anfangszeit, den strengen Auflagen, die zu erfüllen waren, den vielen Vorträgen und den unzähligen Klinken, die sie putzen musste. Peter war schnell klar: „Du kannst noch so eine tolle Idee haben: Wenn du nichts vorzuweisen hast, bekommst du auch nichts.“ Immer wieder hörte sie damals: „Fangen Sie mal an. Wenn’s so weit ist, dann helfen wir auch.“

Peter verließ sich drauf. Und mietete im Februar 2009 die Endetage ihres Nachbarhauses. Bis das erste Kind aufgenommen werden konnte, verging allerdings noch viel Zeit. Erst 2010 bekam das Kinderhospiz die Betriebsgenehmigung, im September konnte der Verein seine Arbeit aufnehmen. Bis dahin rührte Peter weiter die Werbetrommel. Erfolgreich. Der ersten großen Spende des Vermieters folgten weitere: 10 000 Euro von der Sparda Bank aus Eidelstedt zum Beispiel. Möbel von Höffner. Die Scorpions stifteten Merchandising-Artikel, die Peter bei Ebay versteigerte. „Irgendwie kommt das Geld immer zusammen“, sagt Peter. Auch wenn manche Firmen Sachspenden bevorzugen. Erst im November hat ein Absolventen-Team von Gruner und Jahr ein Trauer- und Eltern-Café gebaut und eingerichtet. Eine wertvolle Arbeit. Denn im KinderLeben werden nicht nur die kranken Kinder betreut. Auch die Eltern und die gesunden Geschwister finden hier 365 Tage im Jahr Hilfe. „Die gesunden Kinder fallen immer hinten runter, sie stehen meist ein Leben lang hinter dem

NEUE WEGE

KÜNSTLER FÜR KINDER LIMITED EDITION

Schöne Musik hören und damit Gutes tun: An dieser Doppel-CD haben viele bekannte Künstler mitgewirkt, zum Beispiel Fjarill, Reinhard Mey, Roger Cicero, Yvonne Catterfeld, Ina Müller, Orange Blue, Joy Denalane, Pohlmann, Stefan Gwildis, Anna Depenbusch und Michy Reincke. Ohne Gage, versteht sich. Dafür mit viel Herzblut. Auch hinter den Kulissen wurde dafür ohne Honorar gearbeitet. Insgesamt gibt es 3000 Exemplare der Benefiz-Doppel-CD. Der Erlös kommt in vollem Umfang dem Kinderhospiz-Verein KinderLeben zugute. Die CD kostet 25 Euro und ist hier erhältlich: www.kuenstler-fuer-kinderleben.de





kranken oder gestorbenen Kind zurück“, weiß Peter. Sie will ihnen darum ebenso Aufmerksamkeit schenken.

Insgesamt 25000 Euro braucht der Verein monatlich. 80 bis 100

Stunden arbeitet Ester Peter in der Woche, um dieses Geld zusammen zu bekommen. Sie selbst bekommt davon keinen Cent. Luxus? Peter, die schon seit zehn Jahren ihre geistig und körperlich behinderte Tante pflegt und Mutter von drei Kindern ist, legt keinen Wert darauf. „Die Menschen sollen sehen: Ich fahre kein neues Auto und renne auch nicht jeden Tag zum Friseur. Es gibt Wichtigeres im Leben.“ Zeit zum Beispiel. Für die sterbenden Kinder. Und für die Angehörigen. „Es ist ja schon schwer, eine Ehe mit gesunden Kindern aufrecht zu erhalten“, weiß Peter aus eigener Erfahrung. „80 Prozent der Ehen mit kranken Kindern scheitern. Bei uns haben Eltern das ganze Jahr über die Möglichkeit, sich Zeit zu nehmen. Wie wertvoll ist es bei der Belastung, zu wissen, dass zum Beispiel jedes dritte Wochenende nur ihnen als Paar gehört?“ Je nach Bedarf könne die Pflege und Betreuung für einen Vormittag oder auch für mehrere Tage und Wochen regelmäßig in Anspruch genommen werden. Es besteht keine zeitliche Limitierung. Im

»MAN KANN ALLES SCHAFFEN, MAN MUSS NUR FEST DARAN GLAUBEN UND HART DAFÜR ARBEITEN.«

Hospiz kümmern sich examinierte Krankenschwestern, alle palliativ fortgebildet, um die Betreuung. Insgesamt beschäftigt das Hospiz zehn hauptamtliche Mitarbeiter in der

Pflege und der Administration. Hinzu kommen die derzeit 32 aktiven Ehrenamtler. „Sie alle bringen ein Stück Normalität in die betroffenen Familien und tragen so zur (Re-)Integration der Kinder und ihrer Angehörigen in der Gesellschaft bei“, lobt Peter, die auf jeden einzelnen von ihnen stolz ist. „Eigentlich müsste ich jeden namentlich nennen, so sehr schätze ich, was sie für den Verein leisten“, sagt sie.

Peter weiß: „Wir hatten dieses Jahr eine Menge Glück.“ Nach einem großen Artikel im Magazin Brand eins am Jahresanfang zum Thema Marketing und Ehrenamt erfuhr der Verein viel Aufmerksamkeit. Zahlreiche Fernsehauftritte und Berichte folgten. Wer ihn für den Bambi vorgeschlagen hat? „Wir wissen es nicht“, sagt Peter und gesteht: „Manchmal habe ich Angst, dass es im nächsten Jahr nicht mehr so gut läuft.“ Doch erst mal kann sie ein wenig aufatmen: Bei der Bambi-Verleihung bekam der Verein überraschend 20 000 Euro von der „Tribut to Bambi Stiftung“ überreicht. Zurücklehnen will sich Peter aber trotzdem nicht. Der Kampf geht weiter, Tag für Tag. „Ich habe ja jetzt Verantwortung. Für meine Mitarbeiter. Und vor allem für die Familien“, sagt sie und stellt den Bambi vorsichtig zurück ins Regal. „Dieses Jahr hat uns gezeigt: Man kann alles schaffen, man muss nur fest daran glauben und hart dafür arbeiten.“

W Ilona Lütje



EVA LOHMANN LIEST

VERRÜCKT IST RELATIV

Sie ist jung. Sie ist verliebt. Sie ist erfolgreich. Und sie ist unglücklich. Der Zusammenbruch kommt, als sie 27 ist. Burnout. In einer psychosomatischen Klinik wird ihr geholfen. Über ihre Zeit in der „Klappe“ hat Eva Lohmann ein Buch geschrieben: „Acht Wochen verrückt“ verbreitete sich in diesem Jahr wie ein Lauffeuer, denn die heute 31-Jährige spricht vielen aus der Seele. „Acht Wochen verrückt“ ist die Geschichte von Milas Zusammenbruch: Mila, noch keine dreißig, ist unendlich müde und traurig. Der Job frisst sie auf und der Sinn ihres Daseins ist ihr aus dem Blick geraten. Sie wird in eine psychosomatische Klinik eingewiesen – und niemand, der an einen solchen Ort kommt, ist normal, oder? Aber wie verrückt ist Mila eigentlich? Und wie kann man unter solchen Umständen überhaupt den Weg zurück ins Leben finden? Selbstironisch und mit einer scharfen Beobachtungsgabe erzählt die Autorin von den acht Wochen in der Klinik. Das Buch ist jetzt als leicht gekürzte Autorenlesung erschienen.

Verlosung

Wir verlosen 3 x 1 Hörbuch

„Acht Wochen verrückt“.

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Burnout“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss 31. Dezember. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.witc-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Spendenkonto

KinderLeben
Tages-Kinderhospiz Hamburg e.V.
Commerzbank Hamburg
Konto Nr.: 451 2000
BLZ: 200 400 00

SO SCHMIEDEN SIE IHR

EXKLUSIVE TIPPS VOM LIFE-BALANCE-PROFI – TEIL III

Winterzeit. Die Tage werden immer kürzer, die Dunkelheit hat uns fest im Griff. Da locken Couch und Bett, der Körper wird träge. Für die **womaninthecity** erklärt der Life Balance Coach Dirk-Oliver Lange exklusiv, wie Sie glücklich durch die „Dunkle Jahreszeit“ kommen. Denn Glück ist kein Zufall. Nur zu 50% ist uns Glück in die Wiege gelegt, 50% unseres Glücks bestimmen wir selbst.

Glück!

Glücks-Lektion Nr. 7: Achtsamkeit – Konzentration auf das Hier und Jetzt

An welchem Ort fühlen Sie wohl? Vielleicht in einem Café? Dann gehen Sie in dieses Café und führen die folgende Glücks-Lektion durch. Fünf Minuten volle Konzentration auf das Jetzt. Vielleicht die Tasse Kaffee, die vor Ihnen steht. Wie sieht die Tasse aus, wie der Milchschaum, wie riecht der Kaffee, wie schmeckt der Kaffee? Diese Übung können Sie zu jeder Zeit, an jedem Ort Ihrer Wahl machen. Sich auf das Wesentliche besinnen. Nur 5-10% unserer Gedanken betreffen die Gegenwart. Die meiste Zeit grübeln wir über Vergangenes, das wir nicht mehr ändern können. Probieren Sie es aus, Sie werden positiv überrascht sein.



Glücks-Lektion Nr. 8: Bewegung und Ernährung

Regelmäßige Bewegung ist ein Garant für Glück. 3 x 30 Minuten pro Woche genügen bereits, um die Produktion von Glückshormonen wie das Glückshormon Serotonin anzukurbeln. Joggen ist dafür wissenschaftlich erwiesen die beste Wahl, aber kein Muss. Walken oder ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft erfüllen den gleichen Zweck. Wenn Sie sich nur schwer gegen Ihren inneren Schweinehund durchsetzen können, dann bitten Sie Freunde, Ihnen zu helfen. Setzen Sie sich feste Termine für Ihre Bewegung und belohnen Sie sich, wenn Sie aktiv waren. Legen Sie sich alles bereit, was Sie für den Sport brauchen, um nicht darüber nachdenken zu müssen und es dann sein zu lassen. Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um und achten Sie auch auf Ihre Ernährung. Arbeiten Sie nie mit Verboten! Wenn Ihnen heute nach Fast Food, Schokolade

»WIR ARBEITEN,
UM ZU LEBEN, UND
NICHT UMGEKEHRT!«

oder etwas anderem ist, dann genießen Sie für diesen Moment ganz bewusst. Wichtig ist eine regelmäßige Ernährung vom Frühstück bis zum Abendessen, damit Ihr Körper stets die Energie zur Verfügung stellen kann, die Sie für die hohen Ansprüche des Tages benötigen.

Glücks-Lektion Nr. 9: Entspannung

Ein Tag hat 24 Stunden und das wird auch so bleiben! Wenn wir 6-8 Stunden für Ihren wichtigen Schlaf abziehen, weil hier Ihr Körper und vor allem Ihre Seele regeneriert, dann bleiben Ihnen noch rund 16 Stunden für Beruf und Privatleben. Nur wer erkennt, dass ein geregeltes Privatleben und die dadurch entstehende Entspannung durch eigene Ruhe oder soziale Aktivitäten die Kraft vermittelt, die wir als Ausgleich zu

den hohen Ansprüchen an unser Leben benötigen, wird dauerhaft glücklich. Wir arbeiten, um zu leben, und nicht umgekehrt.

Glücks-Lektion Nr. 10: Durchhalten und nie aufgeben

Ein zu großes Ziel scheint oft nicht erreichbar zu sein. Daher gilt für jede dieser Glücks-Lektionen: Jeden Tag Kleinigkeiten verändern, die langfristig große Wirkung zeigen! Nur so kann sich auch ein bewusstes Erfolgs- und Glücksgefühl einstellen. Sie benötigen für Ihr dauerhaftes Glück mindestens drei Monate regelmäßiger und aktiver Arbeit an sich selbst. Jeder Mensch hat verborgene Reserven, die er im Notfall aktivieren kann. Überwinden Sie Ihre Grenzen, es lohnt sich. Willkommen im Leben!

Die Lektionen 1 - 6 finden Sie in unseren Online-Ausgaben von Oktober & November 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. 040.76 39 37 49 | SMS 0176.86 40 90 95 | EMail burnout@lifeb.de



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

Dipl. Psych. Eva Gnaudschun

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

Intensivcoaching in Andalusien



Eine Woche 1zu1 Betreuung auf der Finca.

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

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



Mein **Andalusien** ist für mich ein solcher Ort. Gemeinsam finden wir dort heraus, was Sie wirklich wollen, brauchen und wie Sie es bekommen.

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



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

AUS DEM COACHING-ALLTAG:

BERGE LÖFFELWEISE ABTRAGEN

*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**inthe**city** berichtet sie regelmäßig aus ihrem Alltag.*



Wer kennt das nicht? Man schiebt eine unangenehme Sache vor sich her. Prokrastination, umgangssprachlich auch Aufschieberitis genannt. Es kann Symptom einer depressiven Problematik sein, aber sehr häufig ruinieren die nichterledigten Aufgaben das Selbstwertgefühl. Das ständige schlechte Gewissen macht jede Erholung zunichte und verdirbt einem die Freude an den schönen Dingen. Auf der anderen Seite: Schon wenn man in ersten kleinen Schritten mit dem „Aufräumen“ begonnen hat, fühlt man sich erleichtert und von Stolz erfüllt. Alle „Berge“ werden dabei in aneinandergereihte löffelgroße Happen aufgeteilt, je kleiner, umso besser. Zum Beispiel ein unangenehmes (Telefon-)Gespräch: Es wird auf vier Tage verteilt.

1. Tag: Nummer raussuchen und hanglegen, eine entspannte Eröffnung ausdenken.
2. Tag: Verschiedene Gesprächsvarianten überlegen, diese am
3. Tag durchspielen (mit Freundin, Stuhl oder Spiegelbild);
4. Tag: Gespräch führen.

Viele schildern es als ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wenn man nach langer Leidenszeit endlich den Anfang gefunden hat. Dabei ist übrigens gar nicht so wichtig, was man noch alles vor sich hat. Entscheidend ist, dass man spürt, wie es vorangeht und das Selbstvertrauen mit jedem noch so kleinen Schritt wächst und sich die Blockade löst.

W Eva Gnaudschun



© helix - Fotolia.com



AKNE, WINTERDEPRESSION ODER WECHSELJAHRE

LERNEN SIE DIE MÖGLICHKEITEN VON AYURVEDA KENNEN UND
LASSEN SIE SICH PERSÖNLICH VON DER „NEW AGE AYURVEDA“
BEGRÜNDERIN FRAU DR. MED. HARSHA GRAMMINGER BERATEN.



Welche Frau kennt sie nicht – die vielen kleinen und großen Probleme des Lebens!

Akne in der Jugend, Depression im Winter oder die Wechseljahre. Auch die vielfältigen Anforderungen in der Familie und im Beruf wollen bewältigt werden. Da wird schnell zur Tablette gegriffen, der Beipackzettel lieber ignoriert – Hauptsache wieder fit und konzentriert die Frau stehen. Doch auf Dauer fühlen Sie sich so, als würden Sie ständig gegen den Strom schwimmen. Da wünschen Sie sich doch auch jemanden, der mehr Verständnis für die Zusammenhänge mitbringt, über einen großen Erfahrungsschatz verfügt, mit wissenschaftlichem Wissen und kleinen Tipps helfen kann – oder?

Deshalb haben wir Frau Dr. med. Harsha Gramminger gebeten, eine Sprechstunde exklusiv für **womaninthecity** einzurichten. Frau Gramminger kennen Sie sicher schon aus unserer letzten Ausgabe, in der wir sie in einem Interview vorstellten. Sie ist Medizinerin und seit vielen Jahren mit der schon 5000 Jahre alten Ayurveda-Lehre vertraut.

Da wundert es nicht, dass die vielschichtigen Probleme ganz besondere Lösungen erfahren – erstaunlich einfach und in die heutige Zeit wunderbar zu integrieren.

Freuen Sie sich auf die Energie, die auf überraschende Art und Weise – über die eigentliche Fragestellung der Behandlung hinaus – zu Ihnen kommt.

Schicken Sie Ihre ganz persönlichen gesundheitlichen Fragen und Frau Dr. med. Harsha Gramminger wird Ihnen antworten.

Damit Frau Gramminger antworten kann, füllen Sie bitte eine Konstitutionstabelle aus. Diese Tabelle und weitere Informationen finden Sie auf der Website

www.new-age-ayurveda.de

Oder fordern Sie die Unterlagen schriftlich oder telefonisch an:

Terminal 4 Verlag GmbH

Stichwort „Ayurveda Sprechstunde“

Bugdahnstraße 5

22767 Hamburg

Telefon: 040/41 00 49 – 15

E-Mail: sprechstunde@new-age-ayurveda.de

**JETZT ANMELDEN –
UND FRAU DR. MED.
HARSHA GRAMMINGER
PERSÖNLICH TREFFEN**

**WOMAN IN THE CITY LÄDT EIN ZUM
WINTERSPAZIERGANG MIT FRAU
DR. MED. HARSHA GRAMMINGER.**



Kann ich durch „New Age Ayurveda“ meine Ernährung verändern und sogar abnehmen? Oder meine Kopfschmerzen in den Griff bekommen? Oder ...? LeserInnen der **womaninthecity**, die für solche oder ähnliche Anliegen nach einer fachkundigen Meinung suchen, haben die Möglichkeit zum Treffen mit Dr. med. Harsha Gramminger.

Bei dem extra für **womaninthecity**-LeserInnen stattfindenden Spaziergang durch das winterliche Hamburg entlang der Elbe wird Frau Dr. Gramminger – weltweit tätige „Ayurveda“-Expertin und Autorin des dreiteiligen „The New Age Ayurveda“-Ratgebers – für jeden der TeilnehmerInnen persönlich da sein.

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.

ab 699 Euro

© Cunard.com



MIT DER QUEEN DAS GAB'S NOCH NIE: SCHNUPPERREISE NACH GREAT BRITAIN INKL. AUFENTHALT IN DER OLYMPIASTADT! NACH LONDON

Sie haben noch kein Weihnachtsgeschenk? Wie wär's mit einem Kurztrip nach London? Die Schnupperreise mit der Queen Mary 2 verspricht ein ganz besonderes Event zu werden: Schließlich erleben Sie nicht nur die Cruise Days, die 2012 wieder mehrere hunderttausend Zuschauer an die Elbe locken werden. Unter deren Blicken werden Sie in See stechen und direkt nach Großbritannien schippern. Das Außergewöhnliche: Dort müssen Sie nicht gleich wieder in den Flieger steigen! Zum ersten Mal gibt es diese Reise jetzt inklusive einer Übernachtung in London!

[Verlagspromotion]

Majestätisch, elegant, formvollendet. Ohne Frage: Sie ist die schönste Königin der Meere. Die „Queen Mary 2“ verzaubert. Wenn sie mal wieder in der Hansestadt anlegt, strömen die Menschen an die Elbe, um einen Blick auf das imposante Schiff zu werfen. An Bord dürfen sie nicht. Für die Organisatoren der Cruise Days im kommenden Jahr Grund genug, die Welt der Kreuzfahrtschiffe an Land zu holen. Themeninseln entlang der Hafenlinie machen das maritime Leben auf den Kreuzfahrtschiffen auch an Land erlebbar. Bei den dritten Hamburg Cruise Days wird der Luxus-Liner im Sommer natürlich wieder mit dabei sein und am Ende unter dem Applaus und den Blicken von Millionen Zuschauern den Hafen wieder verlassen. Und Sie können dabei sein! Unser ultimativer Weihnachtstipp:

SCHNUPPERKREUZFAHRT MIT DER QUEEN MARY 2 ALS CRUISE DAYS SPECIAL

Die viertägige Erlebnisreise von Hamburg nach Southampton ist gleichzeitig ein Städtetrip. Denn erstmals gibt es die Schnupperreise auch inklusive einer zusätzlichen Übernachtung in London! Im Rahmen der Cruise Days geht's am 19. August 2012 durch das Tor der Welt elbabwärts. Das Schiff der Superlative hat dabei jede Menge zu bieten: das weltweit erste Planetarium an Bord, der Canyon-Ranch-Spa-Club, die imposante Grand-Lobby, die Mayfair-Shops und luxuriöse Suiten mit privatem Aufzug entführen den Gast auf eine kleine Zeitreise in die goldenen Jahre der Seereisen, als Kreuzfahrtschiffe das Sinnbild des gehobenen Lebensstandards verkörperten. Hier mischen sich wertvolle Traditionen mit der Sehnsucht nach neuen Entdeckungen.

Am dritten Tag erreicht der Luxus-Liner am Morgen den Hafen von Southampton, von wo aus es per Bus in die Olympiastadt geht. Royal Albert Hall, Buckingham Palace, Westminster Abbey, Big Ben, Piccadilly Circus: London steckt voller Sehenswürdigkeiten, die Sie bei einer Stadtrundfahrt erleben können. Natürlich können Sie sich auch allein auf die Socken machen, um die Olympiastadt 2012 für sich zu erkunden. Das 4-Sterne-Hotel „Park Plaza County

Hall“ liegt mitten im Zentrum. Alles hat ein Ende: Am vierten und letzten Tag geht es schließlich am späten Nachmittag per Lufthansa-Flieger wieder zurück in die Heimat. Fazit: Ein cooles Package aus Städtereise und Kreuzfahrt. Gehört unter den Tannenbaum!

Die Reise im Überblick:

- 2 x Übernachtung an Bord der Queen Mary 2 in der gebuchten Kategorie
- 2 x Vollpension an Bord inklusive Frühstücks- und Mittagsbuffet, Afternoon-Tea & Dinner
- Bustransfer von Southampton nach London
- Stadtrundfahrt London
- 1 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Hotel „Park Plaza County Hall“ in London
- Transfer London City – Flughafen Heathrow
- Rückreise Flug Lufthansa
- Kundengeldabsicherung (Insolvenzschutz)
- Infopaket, Reiseleitung
- Veranstalter: ios Reisen | www.reisenmitprofil.de
- Telefon (gebührenfrei) 0800 - 7060123

Folgende Reisebüros haben die Reise im Angebot:

Schrauts Reisedienste, Eppendorfer Landstr. 76, Hamburg, Tel.: 040.441598
ReisePartner, Maria-Louisen-Str. 6, Hamburg, Tel.: 040.46967710



© fazon - Fotolia.com

ALLE JAHRE WIEDER...



... überkommt uns die Lust nach besserer körperlicher Verfassung, Form und auch Ausdauer: es ist wieder soweit! Körperlich in Form bleiben oder wieder dorthin zurückkommen sollten wir ganz oben auf unseren inneren Wunschzettel schreiben. Das wäre dann etwas ganz Persönliches!

Dazu zähle ich allerdings kein Geschenk einer Mitgliedschaft in einem Fitness-Club. Bemerken Sie nicht auch die vielen Promotionteams großer Studioketten, die sich im Lichterschein der Weihnachtsmärkte und des Weihnachtsshoppings bemühen, uns mit verlockend klingenden Angeboten der ‚Rundumfitness‘ zu gewinnen? In Deutschland sind, neuesten Zahlen zufolge, nur sieben (!) Prozent der Bürger Mitglieder in Fitness-Studios. Dennoch denken wir stets, dass irgendwie alle um uns herum in Familie, Bekanntenkreis und Job dort etwas für sich tun, oder? Im Januar und Februar scheinen diese Fitnessstempel schier aus den Nähten zu platzen und ab März tritt wieder beschauliche Ruhe ein. Warum? Im Studio werden Sie anfangs mit Trainingsplänen versorgt, doch dann kommt der Moment, in dem Sie feststellen, dass Sie diese auf Papier fixierten Pläne allein abarbeiten müssen. Anschließend folgt schnell Enttäuschung darüber, dass sich körperliche Erfolge nicht schnell genug einstellen.

Meine Erfahrung mit mir selbst, meinen Klienten und Patienten zeigt mir, dass es größtmögliche Effizienz nur durch professionell begleitetes und motivierendes Personal Training gibt. Dabei werden nach Ihren Wünschen erreichbare Ziele formuliert, Sie erlernen Ihnen zur Verfügung stehende Zeiträume mit effektiven Übungen und Bewegungen zu nutzen, erlernen diese und reaktivieren durch das Erreichen Ihrer Ziele Ihre eigene Bewegungsmotivation! Wenn Sie sich dann sagen: „Ich genieße diese Zeit für mich, spüre die Erfolge und möchte mehr davon!“, haben Sie Ihren inneren Schweinehund überwunden. Sie werden kein Saisonsportler mehr sein, sondern sich stets wohlfühlen!

Als sportmedizinischer Personal Trainer stehe ich Ihnen gern mit meinem Know-How, meiner Erfahrung und Motivation zur Seite. Lassen Sie uns die für Sie effektiven und zeitlich schaffbaren Inhalte für Ihr Wohlfühltraining herausfinden oder verschenken Sie einfach dieses persönliche „Erleben“ als Gutschein – ich motiviere Sie gerne!



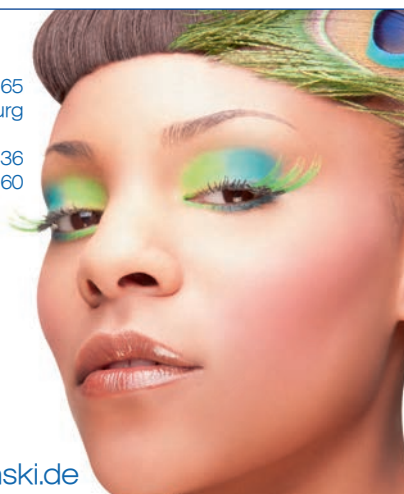
Tobias Methmann | www.fitcare-professional-training.de

Scannen Sie den Barcode und gewinnen Sie Ihr Wohlfühltraining mit mir!

RETUSCHEN & COMPOSINGS

bartelsstrasse 65
20357 hamburg
call: 040 43 09 90 36
mobil: 0163 510 47 60

jasmin.duszynski.de



BEL ETAGE KOSMETIK
no age® Fachinstitut

**Entdecken Sie
mit uns die
Schönheit Ihrer Haut!**



Lifting ohne Skalpell

- SONO-BEAUTY-Lifting mit Ultraschall
Faltenreduzierung + Hautverbesserung
- Mesotherapie (Hautverjüngung)
Gesicht, Hals, Dekolleté, Hände
- Radio-Frequenz-Therapie
Hautgerüste straffen, Gewebe festigen
- Kosmetische Behandlungen
Tiefenreinigung, Regeneration, Hautprobleme

**Wir versprechen keine
Wunder – sondern Resultate!**

Tel.: (040) 44 81 80
20148 Hamburg • Mittelweg 159
www.beletage-kosmetik-hamburg.de

FIT UND GESUND INS BESTE ALTER

Ihre Praxis Physio Eppendorf bietet ein für Hamburg neues Trainingskonzept an. Was steckt hinter „personal physio® BestAge“?

Nicole Altmann, staatlich geprüfte Physiotherapeutin: physio personal® BestAge ist ein medizinisches Krafttraining an modernsten Geräten unter der permanenten Anleitung eines qualifizierten Physiotherapeuten. Das Konzept ist von uns speziell für die Bedürfnisse von Frauen und Männern der Generation 50plus, also den sogenannten Best Agern, entwickelt worden.

Welchen spezifischen Bedürfnissen der „Best Ager“ wird das Krafttraining „personal physio® BestAge“ gerecht?

Nicole Altmann: Fakt ist, dass mit zunehmendem Alter unsere Muskeln schwinden, Mediziner nennen das Phänomen Sarkopenie: Mit 50 hat der Mensch im Schnitt schon 10 Prozent weniger Muskeln als ursprünglich und er verliert in den folgenden Lebensjahren weitere ein bis zwei Prozent jährlich – wenn er dem mit gesunder



Nicole Altmann, Physiotherapeutin und fachliche Leitung der Praxis Physio Eppendorf

Ernährung und Muskeltraining nichts entgegengesetzt. Fehlende Muskeln bedeuten jedoch auch fehlende körperliche Kraft, die wiederum Ursache vieler und mit dem Alter noch zunehmender Beschwerden und Einschränkungen des Bewegungsapparates ist. Ein regelmäßiges medizinisches Muskeltraining hilft erwiesenermaßen, Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Wir bieten dieses Krafttraining unter permanenter physiotherapeutischer Anleitung an.

Außerdem reduziert ein solches Training nachweislich das Gewicht. Übergewicht ist ein Problem, mit dem viele Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu kämpfen haben. Starke Muskeln beugen somit Fehlbelastungen infolge von Übergewicht und daraus resultierenden Beschwerden vor.

Wie regelmäßig sollte man nach Ihrem neuen Konzept trainieren?

Das kommt ganz auf die aktuelle Konstitution des Einzelnen an. Deshalb ermitteln wir als Erstes den körperlichen Ist-Zustand unserer Kunden. Dazu führen unsere staatlich geprüften Physiotherapeuten mit jedem einzelnen Kursteilnehmer während der umfassenden Beratung eine umfangreiche Analyse mit individueller Kraftmessung und Bewegungsmessung durch, um darauf gestützt einen persönlichen Trainingsplan aufzustellen und ein realistisches Trainingsziel festzulegen. Die Messungen lassen auch Vergleiche mit den Durchschnittswerten Gleichaltriger zu. Je nach ermittelter Muskelkraft ist dann aus physiotherapeutischer Sicht anfänglich ein zweimaliges Training pro Woche (mit dem Ziel: Muskelaufbau) und später ein einmaliges Training pro Woche (mit dem Ziel: Muskelerhalt) zu empfehlen.

Ist das Trainingskonzept auch für Menschen geeignet, die bereits Schmerzen bei Bewegungen spüren, Bewegungsbeeinträchtigungen bemerken oder einen Bandscheibenvorfall erlitten haben?
Nach heutigem Erkenntnisstand hilft regelmäßiges intensives medizinisches



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Projekt ISOMETRISCHE KRAFTMESSUNG für Frauen und Männer ab 50 Jahre

100 Teilnehmer gesucht, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit (Muskelkraft) durch einen Physiotherapeuten messen lassen möchten, um Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen.

Voraussetzungen:

- Sie sind mindestens 50 Jahre alt
- Sie leiden gelegentlich unter Rücken- und/oder Gelenksbeschwerden oder hatten schon einmal einen Bandscheibenvorfall
- Sie haben keine akuten Beschwerden, die zurzeit ärztlich behandelt werden müssen (andernfalls ist vorher der behandelnde Arzt zu befragen)
- Sie sind gesetzlich oder privat krankenversichert

GUTSCHEIN ausschneiden und mitbringen:

Isometrische Kraftmessung von 4 Muskelgruppen
und 4 Wochen Training
im Wert von 344 Euro für 90 Euro!

Die Teilnehmerzahl ist auf 100 begrenzt. Der Gutschein ist gültig bis Ende Januar 2012. Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie Ihren Messungstermin (Dauer ca. 1 Stunde) unter:

040-46 58 81

physio eppendorf



Praxis für Physiotherapie • Manuelle Therapie • Osteopathie

Robert-Koch-Straße 26 • 20249 Hamburg • www.physio-eppendorf.de



Krafttraining, gesundheitlichen Problemen des Bewegungsapparates vorzubeugen und somit auch daraus resultierenden operativen Eingriffen. Wer seine Muskeln kräftigt, lindert zudem Beschwerden und Schmerzen beziehungsweise behebt diese gänzlich. Der Körper kann (wieder) mit Freude bewegt werden und das alltägliche Leben selbst lässt sich beweglicher gestalten. In diesem Sinn ist unser Trainingskonzept eine aktive Altersvorsorge. Wer einen Bandscheibenvorfall hinter sich hat, kann gegebenenfalls sowohl dessen Folgen als auch einem neuerlichen Vorfall entgegentrainieren – wenn aus fachmedizinischer Sicht nichts dagegen spricht.

Wie und wann wird bei Physio Eppendorf trainiert?

Unsere neuen Therapieräume sind mit den derzeit modernsten Geräten der Serie Genius aus dem Hause Frei ausgestattet, die individuell auf jeden einzelnen Kursteilnehmer und dessen persönliches Trainingsziel programmiert werden können. Das sogenannte Circle-Training erfolgt unter der permanenten Anleitung unserer Physiotherapeuten, also über die gesamte Kursdauer von in der Regel 45 Minuten hinweg: Der Physiotherapeut ist quasi ein Per-

sonal Trainer für jeden Kursteilnehmer. Jeder Kurs findet in kleinen Gruppen von bis zu zehn Teilnehmern statt. So gewährleisten wir die permanente Betreuung und eine personalisierte Therapie. Das gemeinsame Training mit anderen Gleichgesinnten bietet eine gruppendynamische Motivation und hilft nicht zuletzt auch gut bei der Auseinandersetzung mit dem „inneren Schweinehund“, den jeder kennt, der sich regelmäßig für sich und seine Gesundheit anstrengt.

Unser Kursprogramm sieht verschiedene Kurse vor, die täglich vormittags und nachmittags stattfinden. Entsprechend des gemeinsam mit unseren Physiotherapeuten aufgestellten Trainingsprogramms kann der Kunde einen (oder mehrere) in seinen Terminkalender passenden Kurs fest buchen.

Vor jedem Kursbesuch meldet sich der Kunde bei uns an – unser Konzept lässt kühler Anonymität keinen Raum. So können wir die persönliche Ansprache und Betreuung an den Trainingsgeräten und damit effektives Krafttraining und therapeutischen Erfolg gewährleisten.

Was kostet die Teilnahme am Trainingskonzept „personal physio® BestAge“ bei Physio Eppendorf?

Für die Teilnahme an unserem medizinischen Krafttraining wird der Kunde Mitglied bei uns. Er bucht Kurse nach dem gemeinsam mit uns entwickelten Therapieplan – der Mitgliedsbeitrag für die Kurse inklusive Betreuung beginnt bei 19,90 Euro pro Woche.

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
- Haarausfall
- Zähneknirschen
- Fersensporn
- uvm.

Öffnungszeiten:

Jederzeit nach Vereinbarung.
Ausschließlich privatärztliche Versorgung.
Vereinbaren Sie einen ersten unverbindlichen Beratungstermin, wir nehmen uns jederzeit gern Zeit für Sie.

Neu: HydraFacial:

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

HydraFacial™



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

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

Weihnachten in der Praxis Dr. Meier

Tag der offenen Tür mit Glühwein,
Kuchen & heißen Maroni im romantischen
Innenhof.

19. Dezember, 16 bis 19 Uhr



BEAUTY-HELPER AUS DER LITORAL-ZONE



ALGEN & CO – WAS DIE ALLES KÖNNEN!

Schutz vor freien Radikalen, Energie-, Mineralstoff- und Feuchtigkeitsversorgung, Abtransport von sog. „Schlacken“ und Stärkung des Stützgewebes der Epidermis, Anti-Aging... – Das Besondere an Extrakten aus Sylter Meeresalgen ist ihre Vielseitigkeit und die positive Unterstützung der natürlichen Funktionen der Haut in jedem Alter und Zustand.

*S*alzig frische Luft. Und das Meer ist ganz in der Nähe. Wer kennt nicht die belebende Wirkung bei einem schönen Spaziergang direkt an der Uferzone des Meeres. Das Wasser erfrischt Körper und Geist und schenkt der Haut seine hochkonzentrierten Schönmacher für mehr Glätte, Reinheit und Ausgeglichenheit. Es riecht nach frischer Meeresbrise. Die nackten Füße spüren den warmen, weichen Sand. Die sogenannte Litoralzone – Meeressaum oder Uferzone des Meeres – wo sich zahlreiche wichtige Wirkstoffe finden lassen, ist Namensgeber für die hochwertige Kosmetikserie LITORÁGE® – Meer für meine Haut – aus dem Hause Inwater Biotec GmbH, Kiel. Wirkstoffkonzentrate aus Sylter Rotalgen, Queller, Austernschale, Natursole, Meeresmineralien oder Rügener Heilkreide werden nach patentierten Verfahren* schonend in ganz besondere, gut verträgliche Kosmetik-Rezepturen eingearbeitet und entfalten auf der Haut ihre beruhigende, pflegende oder straffende Wirkung. Die Beauty-Helfer aus dem Meer sorgen in reiner Form für optimale Pflege, Gesunderhaltung und Anti-Aging-Effekt der Haut.

Das Besondere an Wirkstoffen aus Meeresalgen und Meeresmineralien ist, dass sie in einer Form vorkommen, die es Ihnen erlaubt, durch die Oberhaut zu dringen und ihre lebenswichtigen Funktionen dort voll zu entfalten. Wussten Sie, dass Meeresalgen in etwa so viel Sauerstoff bilden wie die tropischen Regenwälder. Meeresalgen sind besonders reich an Wirkstoffen, da jede ihrer Zellen in der Lage ist, Nährstoffe aus dem umgebenden Meer aufzunehmen und zu speichern. Zum Einsatz kommen die Wirkstoffe aus dem Meer bei der Kosmetik LITORÁGE® unter anderem in Gesichtscrèmes, Körperlotionen und Körperreinigung, Meeresspeeling, Meeressgel, Reinigungsmilch, Meerestonikum und hochkonzentrierten Wirkstoff-Fluids zur Restrukturierung bei verschiedensten Hauttypen und



Der Leuchtturm List West auf der Insel Sylt

Hautzuständen. Sogar für spärlicher werdende Haare ist etwas dabei. „Wir bewegen uns noch im Kosmetikmarkt, weshalb die Kosmetikserie LITORÁGE® lediglich Aussagen trifft in Richtung: „Kann unterstützend wirken auch bei Problemhaut, Allergien, trockener Haut, Neurodermitis, Ekzemen, Herpes und anderen unangenehmen Haut-

zuständen, um bei den Wirkansagen Konflikte mit dem Pharmabereich zu vermeiden. Geforscht wird in diesem Bereich mit wissenschaftlicher Unterstützung allerdings schon seit einiger Zeit.

DIE ZEIT ANHALTEN – MIT WIRKSTOFFEN AUS DEM MEER

zeichnen – eine wichtige Voraussetzung für die Verwendung im Bereich gut verträglicher dermatologischer Kosmetik.

LITORÁGE® verwendet ausschließlich Zuchtalgen aus Sylter Farmen, die sich durch strikte Qualitätskontrolle und Sauberkeit auszeichnen – eine wichtige Voraussetzung für die Verwendung im Bereich gut verträglicher dermatologischer Kosmetik.

LITORÁGE® Meer für meine Haut.
Inwater Biotec GmbH · Preetzer Str. 207
Tel. 0431 - 7 87 00 87 · www.litorage.de



YOUR LASHES
Hamburgs erstes Wimpernstudio!

Termine nur nach Vereinbarung!

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



Maren Krause
Anti-Aging Spezialistin

Sternengold
Kosmetik

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



STOFFKUNST
Britta Grumann
Wir kleiden Ihr Leben ein

KURZWAREN
Lehmweg 51 | 20251 Hamburg
Tel 040 42107783 | 040 483153
Fax 040 42107784
Mail grumann-design@gmx.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Fr 10-13.30 Uhr | 14.30 - 18 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr sowie nach Vereinbarung



salalinda
PRIVATES
HOUSEKEEPING

RUFEN SIE UNS AN!
040/18169155
www.salalinda.de

WIR SCHAFFEN
**SAUBERKEIT
& ORDNUNG**

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 7984

www.florencemoda.de



**die
camera**

Ihr Fotofachgeschäft
Kompetent • Freundlich • Leistungsstark

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

Alte Uhren und mehr...
Karsten Fimm

An- und Verkauf Reparatur-Annahme
Hegestraße 2
20251 Hamburg / Eppendorf
Telefon & Fax 040/46092662

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag	11.00 - 18.00 Uhr
Samstag	11.00 - 14.00 Uhr
Montag	geschlossen

Sündiger WINTER-HIRSCHLACHS IN KARAMELLISierter STEINPILZSAUCE

Zubereitung:

1. Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit Wasser bedecken und mindestens 15 Minuten einweichen lassen. Am besten einen Teller auf die Schüssel legen, damit die Pilze nicht aufschwimmen können.

2. Die dünnen Butterflocken auf einem Teller in den Gefrierschrank geben.

3. Den Ofen auf 120°C vorheizen.

4. In einer ofenfesten Pfanne das Butterbiskin schmelzen.

5. Den Hirschlachs zuerst an den Schneidkanten, dann an den langen Flanken kräftig anbraten. Rundherum mit dem Gewürzpfeffer würzen. 4 Rosmarinzweige mit in



© Christian Jung - Fotolia.com

die Pfanne geben und ca. 100 ml Wildfond zugießen. Kurz aufkochen lassen. Anschließend weitere 100 ml Wildfond zugießen und den Hirschlachs in der Pfanne für 45 Minuten in den Ofen stellen.

6. Anschließend die Pilze abgießen. Das Wasser dabei in einem Behälter auffangen. In einer Pfanne die gehackten Zwiebel glasig andünsten. Die Pilze ebenfalls in der Pfanne anbraten. Die Zwiebel-Pilz-Mischung auf einen Teller geben und beiseite stellen.

7. Nun die Pfanne gründlich mit einem Tuch auswischen. In der Pfanne großflächig den Zucker verteilen und karamellisieren lassen. Wenn der Zucker leicht gebräunt ist, mit dem Rotwein ablöschen. Zucker und Wein mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alle Karamellklumpchen aufgelöst haben. Nun das Wasser von den eingeweichten Pilzen (ca. 200 ml) sowie 250 ml Wildfond dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen und 2 – 3 Esslöffel Preiselbeeren dazugeben.

8. Die Hitze reduzieren, die Zwiebel-Pilz-Mischung und die restlichen 2 Rosmarinzweige dazugeben. Die Sauce jetzt etwas einkochen lassen. Sollte sie zwischendurch zu dick werden: Etwas von dem verbliebenen Wildfond dazugeben!

9. Den Hirschlachs nach 45 Minuten kurz aus der Pfanne nehmen und die ausgetretene Flüssigkeit in die Pilzsauce geben. Den Hirschlachs wieder zurück in

Weihnachtsrezept der Fleischerei Harms:

Zutaten für 4 Personen:

1 ausgelöster Hirschlachs (ca. 0,8 kg, pariert von Ihrem Fleischer)

1 EL Butterbiskin

1 TL Gewürzpfeffer (eine Pfeffermischung mit geringem Steinsalz-Anteil)

6 Zweige Rosmarin

500 ml selbstgemachter Wildfond (gibt es auch bei Ihrem Fleischer!)

50 g getrocknete Steinpilze

1 fein gehackte Gemüsezwiebel

30 g Butter (in Flocken)

4 EL Zucker

300 ml trockenen Rotwein

1 Glas Preiselbeeren (wir empfehlen eine nicht so süße Sorte von Marge FeineCreationen)

die Pfanne legen und weitere 15 Minuten im Ofen garen lassen.

10. Die Sauce vorsichtig umrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Herdplatte ausschalten. Nun die gefrorenen Butterflocken vorsichtig in die Sauce einrühren, so dass die Sauce leicht eindickt. Den Hirschlachs mit abgeschrägtem Schnitt in fingerdicke Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Steinpilzsauce um die Scheiben vom Hirschlachs garnieren. Mit ein paar Klecksen Preiselbeeren dekorieren.

Dazu empfehlen wir ein kräftiges Steinpilzrisotto oder leckere Butterspätzle.

Ein kräftiger Rotwein, z.B. der Cuvee Magnum von Stieglmar aus Österreich, passt hervorragend zu diesem Gericht!

**Guten Appetit
wünscht**

Fleischerei Harms

Lehmweg 56
20251 Hamburg
Telefon 040.48 13 24
kontakt@fleischerei-harms.de
www.fleischerei-harms.de

Entdecken Sie die handgemachten Fruchtaufstriche der Manufaktur MARGE FeineCreationen

Verfeinern Sie Ihr Weihnachtsmenü: mit Preiselbeeren von MARGE FeineCreationen

MARGE

FeineCreationen

www.feinecreationen.de

GESUNDER GENUSS & NACHHALTIGKEIT

**DIE GOLDWAFFEL VERBINDET
FEINE KÖSTLICHKEITEN MIT
EINEM BEWUSSTEN LEBEN**

Der junge Familienbetrieb „Die Goldwaffel“ repräsentiert eine neue Generation von Unternehmern, die nicht nur umwelt- sondern auch lebensbewusst sind. An ihrem Stand bekommt der Kunde neben himmlisch duftenden, frisch gebackenen Bio-Vollkornwaffeln eine Fülle von Köstlichkeiten geboten, die dazu einladen, das Leben zu genießen – getragen von einem Gesamtkonzept, das nichts weniger verheißt als: Ein rundum nachhaltiges, bewusstes und gutes Leben ist möglich.

Seit 2010 sind Gwendolyn, Björn und Sven Bersch mit ihrer Geschäftsidee auf dem Markt. Wer den liebevoll gestalteten Stand mit seinem hochwertigen Angebot bereits kennt, weiß: Hier gibt es Raum und Zeit, um alle Sinne zu öffnen, zur Ruhe zu kommen und über Themen zu sprechen, die einen bewegen. In Zeiten von Wirtschaftskrise und Fukushima bekommen persönliche Fragen, wie „Wie will ich leben und wovon?“ wieder eine politische Dimension. Und die Goldwaffel lebt hautnah vor, was machbar ist. Und das ganz ohne Verzicht – im Gegenteil! Die präsentierten Produkte verführen den Gast zum Schwelgen, mit dem Vorzug, dass sie auch allen anderen Beteiligten gut tun: Den Rohstoffproduzenten wie den Herstellern, der Gesundheit wie der Umwelt.

Die Genussanbieter aus Eppendorf verfolgen ein Mischkonzept: Für den Kunden produzieren sie süße und herzhaftes Gourmetwaffeln und Kaffeespezialitäten, überwiegend in Bio-Qualität. An ihrem Marktstand verkaufen sie allerlei Köstlichkeiten auch von ihren Kooperationspartnern, vor allem von kleinen Hamburger Manufakturen – zum Beispiel Pestos, Öle, Vinaigretten, Sirup-Sorten, Senf-Sorten, Gewürze, Kaffeespezialitäten, Tees, Schokoladen, er-



v.l.n.r.: Kerstin Olsowski, Sven Bersch, Gwendolyn Bersch mit Tochter Marie und Björn Bersch. Foto: Lütje

lesene Weine und Gewürzblütenmischungen. Die Idee der Nachhaltigkeit und des menschlichen Umgangs miteinander zieht sich jeweils durch die ganze Unternehmung bis hin zum Bezug von „grünem Strom“. Mit regionalen Manufakturen hat die Goldwaffel sich zum von ihr gegründeten „Gourmetteam Hamburg“ zusammengeschlossen, das unter den Leitmotiven „engagiert – nachhaltig – wertvoll“ höchste und unverfälschte Qualität mit individuellen und handgemachten Produkten auf den Markt bringt.

Den einzigartigen Marktwagen mit Vollholzeinrichtung haben die Inhaber selbst entworfen und gebaut. Hier kommt der berufliche Hintergrund der Gründer als Industriedesigner und Innenarchitekten zum Tragen. Bei allen Materialien wurde auf höchste Qualität und Umweltverträglichkeit geachtet. Die konsequente Verwirklichung nachhaltiger Überzeugung ist eine

wesentliche Antriebsfeder der drei jungen Betriebsinhaber. „Wir möchten auf unserem Weg vermeintliche Zwänge nicht länger akzeptieren, die einen davon abhalten würden, etwas zu tun, was einem wirklich wichtig ist“, erklärt Gwendolyn. „Die Freude der Menschen

an unserem gelebten Konzept der Nachhaltigkeit begeistert und bestätigt uns – und entgegen einer häufig vertretenen Auffassung ermöglicht dieser Ansatz den Aufbau eines wirtschaftlich funktionierenden Unternehmens.“ Für die Zukunft haben die drei Familienunternehmer noch reichlich Ideen: Kulinarisch sind selbst hergestellte Backmischungen und eine eigene Gourmet-Trinkschokolade in Planung. Aktuell kommen ab Anfang Dezember exklusive, selbst geschaffene Zuckergewürze unter eigenem Label auf den Markt, „Produkte zu kreieren, wo nur das drin ist, was reingehört“, gehört zu den Hauptambitionen der geradlinigen Unternehmer. Unmittelbar bevor steht auch die Eröffnung ihres Premium-Online-Shops und speziell zu Weihnachten bietet die Goldwaffel erlesene Präsentkörbe und wunderschön verpackte Weihnachtsgeschenke mit ihren feinen Köstlichkeiten.

DIE GOLDWAFFEL 
KÖSTLICHES & FEINES AUS NATÜRLICHEN ROHSTOFFEN

Die Goldwaffel
www.diegoldwaffel.de
040. 572 597 88
Bio-Wochenmarkt Eppendorf
Marie-Jonas-Platz | Samstag 10 – 15 Uhr

DIE FÜNF GRÖSSTEN WEIN-IRRRTÜMER

Im Wein liegt die Wahrheit, aber die Wahrheit über Wein ist nur schwer herauszufinden. Fünf der größten Irrtümer halten sich beständig, lassen sich aber gut begründet aufklären.

NATURKORKEN MACHT DEN WEIN MUFFIG

Naturkorken muss keine Schuld daran haben, wenn der Wein muffig schmeckt. Ursache derartiger Fehltonen im Wein kann zum Beispiel die Substanz TCA sein. Eine Studie der Fachhochschule Geisenheim ergab, dass Korken zwar mit diesem Stoff durchsetzt sein können, aber auch bei Weinen mit alternativen Verschlüssen zum Beispiel aus Plastik wurden Fehltonen festgestellt. Sie können unter anderem von Holzfässern oder -paletten stammen.

Generell gilt der Naturkorken laut einer Studie der Universität Mannheim als beliebteste Verschlussart für Weinflaschen. Als 100 Prozent natürliches Produkt ist er von hochwertiger Qualität und zudem ökologischer als seine Alternativen.

ROTWEIN NUR BEI ZIMMERTEMPERATUR

Dass Rotwein bei Zimmertemperatur serviert wird, war einmal aktuell: Als es keine Zentralheizung gab und die übliche Raumtemperatur bei 17 bis 18 °C lag, schmeckte er gut, weil sich das Bukett bei 14 bis 18 °C entfaltet. Heute jedoch liegt die Raumtemperatur bei



© Digimist - Fotolia.com

SALZ HilFT GEGEN ROTWEINFLECKEN

Beim nächsten Rotweinfleck kann das Salzfass im Schrank bleiben: Tests der Universität Kalifornien ergaben, dass eine Mischung aus Flüssigseife und Wasserstoffperoxid am besten hilft. Das Bestreuen mit Salz brachte gar nichts.

ZU KäSE BLOSS KEINEN ROTWEIN

Käse und Rotwein gehören nicht zwingend zusammen, denn auch würzig-aromatische Weißweine passen sehr gut. Vor allem bei Ziegen- und Hartkäse ist es oft sogar leichter, einen stimmigen Weißwein auszuwählen.

NUR FRANKREICH MACHT GUTEN WEIN

Zwar gehören einige französische Anbaugebiete zu den besten der Welt, deren einstige Vorreiterstellung ist jedoch passé. Spanien mit seiner Rioja-Produktion, Deutschland mit seinen einzigartigen Weißweinlagen oder Portugal mit großen Portweinen erzielen heute vergleichbare Qualität. **W txn-p**

Es ist sich auch nicht für einen winterlichen Glühwein zu schade und verfeinert mit seinem animierenden Bouquet von Kirsche und Brombeere jeden Punsch. Der „Evening Shadow“ – ein Heitlinger Red 2009 – schmeckt natürlich auch „pur“. helles, durchscheinendes Granatrot, am Gaumen weich mit typischer sauerkirschiger Note, angenehme, gut eingebundene Tannine und nicht zu kräftige Säure – kurz: ein gut strukturierter und gleichzeitig schlanker Rotwein.

weinlust | Mühlenkamp 14 | 22303 Hamburg
Tel.: 040.2886886 | www.weinlust.de
Öffnungszeiten:
Mo. 15 bis 19 Uhr
Di.-Fr. 10 bis 14 Uhr & 15 bis 19 Uhr
Sa. 10 bis 16 Uhr



The Garage Winery
 Friedensplatz 12
 65375 Oestrich-Winkel

Tel. 06723 - 603340 | Fax: 06723 - 601530
www.garage-winery.com
www.facebook.de/GarageWinery

REBSTOCK PATE WERDEN / VERSCHENKEN

Anthony Hammond und Simone Böhm = die Garage Winery im Rheingau. Wir bewirtschaften rund 4,5 ha Rebfläche und haben neben Riesling und Spätburgunder auch Auxerrois, Scheurebe und Traminer im Programm. Neben den flacheren Lagen liegt uns der Steillagenweinbau sehr am Herzen und so haben wir in diesem Jahr im nicht flurbereinigten Teil des Rüdesheimer Berges einen Weinberg aus seinem Dornröschenschlaf wieder zum Leben erweckt. Ganz „old school“ wird der Wein werden, den wir in dieser Lage herstellen – so wie früher: mit dem ursprünglichen Gefüge, dem originären Boden, den Mauern und Terrassen, die Lebensraum für vielfältige Tierarten bieten.

Durch eine Rebstockpatenschaft werden Sie Teil dieses Projektes im Naturschutzgebiet des Rüdesheimer Berges und erleben hautnah das Entstehen des Weines mit und bewahren solch außergewöhnliche Weinberge.

Jeder Pate erhält einen Rebstock, der mit seinem Namen und der Dauer der Patenschaft versehen ist und 3 Flaschen Wein pro Jahr, sowie Einladungen zu Aktionstagen im Weinberg und zur Traubenlese.

FOLGENDE PATENSCHAFTEN STEHEN ZUR VERFÜGUNG:

1 Jahr	75 €
3 Jahre	160 €
5 Jahre	245 €
18 Jahre	495 € *
Zusatzpaket „Wein“	360 € **

* 1 x eine Flasche Wein aus dem Startjahr in edelsüßer Auslese oder Spätlesequalität mit Lagerfähigkeit

** 18 Jahre lang eine Flasche Wein aus dem Weinberg frei Haus in Deutschland



Guter Geschmack braucht gute Qualität
Qualität hat einen Namen

Fleischerei Harms

*Denken Sie an Ihre
Weihnachtsbestellung !!!*

GÄNSE

von Krögers Hof am Nord-Ostsee-Kanal

ENTEN

von Höfen an der Ostseeküste

PUTEN

aus Schleswig-Holstein

RINDFLEISCH

von kleinen Höfen um Husum
und exklusiv **Fjäll-Rindfleisch**
aus dem Duvenstedter Brook

SCHWEINEFLEISCH

vom Schwäbisch Hällischen Landschwein

MILCHKALBFLEISCH

vom Dorf oberhalb des Chiemsees

KIKOK – GEFLÜGEL

mit gesunder Mais-Weizen-Fütterung

LÄMMER

von den Salzwiesen aus Dithmarschen

WILDFLEISCH

aus Norddeutschen Wäldern

WURSTWAREN

aus Eigenproduktion
ohne Glut, ohne Glutamat
und ohne Laktose

**Ihre Weihnachtsbestellung nehmen wir
noch bis zum 15.12.2011 entgegen.**

**Wir wünschen allen Kunden
Frohe Weihnachten und ein
gesundes NEUES JAHR!**

**Lehmweg 56
20251 Hamburg-Eppendorf
Tel.: 040.481324
www.fleischerei-harms.de**

**Dienstag bis Freitag
8 bis 13.30 Uhr und 15 bis 18 Uhr
Samstag, 8 bis 13 Uhr
Heiligabend bis 12 Uhr**

Seit über 30 Jahren verkauft
die Weinhandlung Kalkow-
ski neben anderen edlen
Tropfen auch exklusiv Weine vom
Pfälzer Weingut Herbert Meßmer
sowie ausgesuchte französische
Weine aus dem Languedoc Do-
main de Trepaloup.

Weinhandlung Kalkowski

Erikastraße 47

20251 Hamburg

Tel.: 040.486663

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 15 - 19 Uhr

Sa. 9 - 14 Uhr



[Verlagspromotion]

KÄSEGESCHMACK WIE FRÜHER

**MEIERHOF MÖLLGAARD
UND DIE „KÄSESTRASSE
SCHLESWIG-HOLSTEIN“**

Die Idee der „KäseStraße Schleswig-Holstein“ entstand 1998 im Freilichtmuseum am Kiekeberg im nördlichen Niedersachsen auf einem Käsemarkt von Slow Food Hamburg. Die KäseStraße verbindet derzeit 30 Käsereien, die unter handwerklichen Bedingungen kellergereiften Käse herstellen. Statt haltbarer Massenware gibt es hier noch ursprüngliche Geschmacksvielfalt der regionalen Herstellung. Die Hofkäsereien bieten mit über 120 Sorten eine kulinarische Käsevielfalt, die den Vergleich mit den Spezialitäten aus ganz Europa nicht zu scheuen brauchen – vom naturgereiften Tilsiter mit Rotkultur über cremige Rohmilchvarianten mit Blau- oder Weißschimmel bis zu langzeitgereiften Spezialitäten, die mehrere Jahre im Käsereifungskeller gepflegt werden.

Der „Meierhof Möllgaard“ in Hohenlockstedt hat als Familienbetrieb die Aufgabe einer zentralen Käseinfötheke an der KäseStraße übernommen. Neben einer käsekulturellen Bibliothek ist eine Sammlung historischer Geräte und Fachliteratur zu erleben. Im Käseladen wird ein Kernsortiment mit mehr als 80 Käsesorten von 25 Hofkäsereien der KäseStraße Schles-



wig-Holstein angeboten. Erlebnisveranstaltungen wie „Käseproben mit Wein“ im Käsepesel oder „Genießerseminar mit Schaukäsen“ in der Käsediele runden das Angebot „rund um den Käse“ ab.



Meierhof Möllgaard
Kieler Str. 84 | 25551 Hohenlockstedt
Tel.: 048 26.37 03 78
Fax: 048 26.37 09 94
meierhof-fd@gmx.de

Ladenöffnung:
Di. und Fr. 9 - 18.30 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr
oder nach Vereinbarung
individuelle Veranstaltungen für Gruppen
nach Absprache



intelligent jewellery

**„ Was immer
Du tun kannst
oder wovon
Du träumst –
fang damit an.“**

*Johann Wolfgang
von Goethe*



Vialone® sind wunderschöne, mit Liebe aufgeladene Schmuckanhänger, die Sie inspirieren können, Ihre Fähigkeiten weiter zu entfalten. Halten Sie ein Vialon® aufmerksam in Ihrer Hand und lauschen Sie nach Ihren Empfindungen... es mag Sie sehr überraschen!

www.maerce.com

Vereinbaren Sie einen Termin

mærcè ~ intelligent jewellery

Mercè Barahona

Telefon: 040-27 88 22 28

Kuhns Weg 5a, 22303 Hamburg

Elegante Stehleuchten aus Natur- oder farbigem Leder, Schalen, Gürtel, Taschen und Büro-Accessoires: Sämtliche Produkte sind aus edlem Leder in Uetersen handgefertigt.



LUDWIG SCHRÖDERS LEDER-DESIGN

UETERSENER MANUFAKTUR ERÖFFNET DAS ERSTE LADENGESCHÄFT AM MÜHLENKAMP



[Verlagspromotion]

Noch nicht auf dem Markt und schon mit dem „red dot award: product design 2010“ ausgezeichnet, dem renommiertesten internationalen Designpreis Deutschlands – einen schöneren Auftakt zur Markteinführung der Lederkollektion des Designers Jens Denecke hätte sich Ludvig Schröder nicht vorstellen können. Die stilvolle Kollektion aus Schalen und Taschen, Buchstützen und Gürteln aus hochwertigem gegerbten Kernleder können Leder- und Designfans in Hamburg jetzt aus nächster Nähe sehen. Denn die Uetersener Manufaktur hat gerade ihr erstes Ladengeschäft in der Hansestadt eröffnet.

Dass hier Wert auf Design gelegt wird, ist schon von außen zu erkennen: der schwarze puristische Eingang mit dem goldenen Schriftzug ist ein Blickfang im Mühlenkamp. Auch bei der Inneneinrichtung waren Designer am Werk, die die außergewöhnlichen Lederprodukte in den Mittelpunkt rücken. Die ausgefallenen Deckenlampen, die eigens für das Geschäft angefertigt wurden, kommen bei den Kunden so gut an, dass auch sie jetzt in die Produktion gehen und zusätzlich Gesellschaft von einer passenden Stehlampe bekommen.

Ludwig Schröder kann bereits auf eine über 185 Jahre alte Firmengeschichte zurückblicken, die sich über Jahrzehnte neuen technischen wie modischen Einflüssen im-

mer wieder geöffnet hat. „Wir haben so eine Basis geschaffen, die eine nachhaltige und leistungsfähige Produktion in Deutschland erlaubt – und damit ein europäisches Qualitätsprodukt schafft“, betont Ludvig Schröder, der seit Jahrzehnten für große Namen wie Gräfin von Lehndorff, Breé, Louis Ferraud und viele andere produziert. „Wir wollten aber endlich einmal unseren eigenen Laden haben und die Nähe zum Kunden spüren“, sagt Ludvig Schröder, der in den 80er Jahren seinen Job als Investment-Banker in London an den Nagel hing, um die Familientradition fortzuführen. Er legt Wert auf Qualität: das Leder wird ausschließlich bei ausgesuchten Gerbereien vor allem aus Italien und Frankreich eingekauft. Für einen Teil der handwerklichen Design Collection kommt das Leder von einer Gerberei aus Kellinghusen. Mit dem erfahrenen Hamburger Produktdesigner Jens Denecke arbeitet Ludvig Schröder seit 2010 zusammen. Wie fruchtbar die Zusammenarbeit ist, beweist der Red Dot Award.

Ludwig Schröder
Mühlenkamp 9 | Hamburg
www.ludwigschroeder.de





SONNEN OHNE REUE & MIT ANTI-AGING-EFFEKT

[Verlagspromotion]

Sonne ist der Feind der Haut. Zumindest wird uns das immer wieder eingetrichtert. Und wir hören die Dermatologen noch schreien: „Solarien sind böse!“ Und nun die Kehrtwende: Nicht nur schonende Solarien sind auf dem Vormarsch, jetzt gibt es sogar solche, die das Hautbild verbessern. Der Name ist Programm: Der „BeautyAngel“ wird ab sofort im neuen Sonnenstudio Smart Sun in der Gertigstraße angeboten. Das Winterhuder Studio ist damit eines von nur drei Sonnenstudios im Großraum Hamburg, die mit dieser innovativen Technik arbeiten. Während in Hamburg derzeit ein Sonnenstudio nach dem nächsten seine Türen für immer schließt, setzen die Inhaber Stefan und Tim Kraul auf Qualität und Expansion. „Wir bieten einen modernsten Gerätemix auf dem neuesten Stand der Technik und erfüllen schon heute die Maßgaben, die das Gesetz ab Sommer 2012 vorschreibt“, so Stefan Kraul. Insgesamt betreiben die Brüder Kraul jetzt drei große Sonnenstudios in Hamburg.

Im neuen Studio in der Gertigstraße schon jetzt der Renner: der Beauty Angel, eine innovative Licht- und Wellness-Anwendung, die den Wunsch nach einer

sanften und natürlichen Hautverjüngung erfüllt. Das Gerät nutzt Licht in speziellen Wirkbereichen, um die Haut auf natürliche Weise zu verjüngen. Das Beauty Light steigert in den Hautzellen die körpereigene Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluronsäure. Fältchen werden reduziert, die Haut sichtbar gestrafft und das gesamte Hautbild verbessert. Schon seit Jahren wird die Anwendung mit Licht erfolgreich in der Medizin und Kosmetik genutzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit. In einem hautphysiologischen Institut wurde auch die Effektivität des Beauty Angel durch umfangreiche Studien belegt: Nach nur einem Monat hatten 80 % der Probanden eine weichere Haut und über 60 % weitere sichtbare Effekte. Nach dem zweiten Monat wurden alle Ergebnisse nochmals deutlich gesteigert.

Smart Sun bietet das Gerät mit drei Stufen an: Wer nicht ganz aufs Braunwerden verzichten möchte, kann dem Licht 20% oder 50% UV-Strahlen beimischen und bekommt so gleichzeitig sanft eine ebenmäßige Bräune.

Sanft bräunen lässt sich darüber hinaus auch im Sonnenengel. Diese Bank weiß, wieviel UV die Kundenhaut verträgt.

Ein Sensor misst in Sekundenschnelle die individuelle UV-Empfindlichkeit und errechnet das perfekte Bräunungsprogramm ohne Sonnenbrandrisiko.

„Unsere Mitarbeiter sind alle intensiv geschult und können die Kunden individuell beraten“, so Stefan Kraul. Das bekommt der Solarienbetreiber auch durch das Feedback der Kunden auf der „Kritik“-Karte immer wieder bestätigt. Hier fühlen sie sich wohl: Statt der gewohnten südländisch-kitschigen Atmosphäre mit viel Orange und künstlichen Palmen präsentiert sich das Smart Sun stylisch in Weiß mit indirektem, farblich wechselndem Licht. Wegen der puristisch klaren Inneneinrichtung hat das Studio bereits eine Anfrage für die Aufnahme in einem Inneneinrichtungsfachbuch erhalten. 14 Bänke erwarten die Kunden hier. Mögliche Wartezeiten bleiben kurzweilig: Latte Macchiato gibt's gratis, selbst Kinderbetreuung ist inklusive. Für sie gibt es eine liebevoll eingerichtete Kinderecke.

smart sun
Gertigstraße 20 | 22303 Hamburg
Tel.: 040.27811881
www.smartsun.de



Mit viel Erfahrung und Leidenschaft fertigen Yalcin (links) und Serkan Dayar Schuhe nach Maß.
Foto: Gunnar Meyer

EIN SCHUH NACH MASS

ALLES AUS EINER HAND: FÜR YALCIN UND SERKAN DAYAR SIND SCHUHE EIN LEBENSGEFÜHL

Yalcin Dayar schaut kritisch auf die ausgetretenen Chucks. Zugegeben, es ist vielleicht nicht das beste Schuhwerk, mit dem man zu einem Interview mit dem Schuhmacher gehen sollte. „Falsche Schuhe können krank machen“, sagt er und streicht liebevoll über das Leder, das er gerade über einen Leisten spannt. Dieser Kunde weiß es auch: er lässt sich seinen Schuh nach Maß anfertigen.

Für Yalcin Dayar ist die Schuhmacherei mehr als nur ein Beruf. Für ihn ist es eine Berufung. Schließlich hat er diese Handwerkskunst schon in die Wiege gelegt bekommen. Er und sein drei Jahre jüngerer Bruder Serkan üben sie bereits in dritter Generation aus. Dabei sei es nie sein Traumberuf gewesen, gesteht Dayar. „Wir haben das ganz unbewusst in Istanbul bei unserem Großvater gelernt. Er hatte eine große Manufaktur, in der wir nach der Schule immer geholfen haben“, erzählt der 40-Jährige. Doch die Arbeit in der Werkstatt sei nicht so seins gewesen, sagt Dayar. Er wollte viel mehr mit Menschen zu tun haben.

Viel Raum für Experimente ließ er sich dabei nicht. „Ich war immer schon davon überzeugt, man muss das tun, was Spaß bringt und einem gut tut.“ Nachdem ihn die Liebe vor 17 Jahren nach Hamburg gezogen hatte und er einige Jahre als angestellter Schuhmacher sein Geld verdiente, zog er den Schlussstrich. „Ich wollte mei-

nen eigenen Weg gehen“, sagt er und hat diesen Schritt bis heute nicht bereut. Vor zwölf Jahren eröffnete der Türke seinen ersten Laden im Eppendorfer Weg, vor zwei Jahren kam bereits das zweite Geschäft in der Dorotheenstraße dazu.

Das Geschäft boomt. Fast 1000 Stammkunden lassen sich bei ihm mittlerweile den Schuh nach Maß anfertigen. Yalcin und Serkan Dayar haben sich bereits einen Namen gemacht. Die Kunden wissen: Hier gibt es den „echten“ Maßschuh, einen, bei dem der Preis stimmt, bei dem nichts drückt, kneift und scheuert und der optimal auf den Kunden zugeschnitten ist. „Es geht ja nicht nur darum, einen handgefertigten Schuh zu haben“, betont Dayar, „Die Erfahrung ist wichtig. Schließlich muss der Schuh auch zu dem Menschen passen.“ Dayar hat diese Erfahrung: Bei ihm muss ein Kunde nicht erst 40 Paar Schuhe probieren, bevor eines richtig passt. „Ich hole exakt zwei Paar Schuhe raus und eines davon passt 100-prozentig“, sagt er stolz.

Was im herkömmlichen Schuhgeschäft angeboten werde, sei erschreckend, so Dayar. „Die Qualität ist minderwertig, der Preis viel zu hoch.“ Seine Schuhe, die dem Kunden nicht auf den Fuß genäht werden, lässt Dayar in Italien fertigen und hat bei der Produktion ein waches Auge darauf. Was er selbst fertigt, hat zwar seinen Preis. Doch der liegt immer noch weit unter denen der üblichen deutschen Maßschuhmacher. Denn bei Dayar kommt der komplette Schuh aus einer Hand: Vom Abdruck über die Sohle bis zum Oberleder übernehmen Dayar und seine vier Mitarbeiter sämtliche Arbeiten selbst. Und: „Ich muss auch nicht mehr lange auf Millimeterpapier eine Skizze zeichnen und dann noch 100 Mal messen und probieren, bei uns ist das Erfahrung und Geschicklichkeit“, sagt Dayar, der selbst natürlich auch nur seine eigenen Schuhe trägt. „Schuhe sind für mich eine Kultursache“, sagt er. Für ihn sind sie ein Lebensgefühl: „Schuhe sind wie ein guter Wein: Sie bedeuten Glück und Spaß und Zufriedenheit. Ich esse ja auch nicht nur, um satt zu werden.“ **W Ilona Lütje**

www.massschuh-hamburg.de

CHARMANT UMGARNT

...MIT HANDGESTRICKTEN MÜTZEN VON ANJA HEIDECKER [Verlagspromotion]

Im Atelier „anja heidecker design“ entstehen unter ihrem neu gegründeten Label „anja heidecker“ modische Strick-Accessoires in perfekter handwerklicher Qualität. Ihre einzigartigen handgestrickten Mützen werden in individuellen Farbkombinationen und aus hochwertigsten Garnen hergestellt. Verwendet wird zum Beispiel feinste Merino Wolle oder auf Wunsch auch Kaschmir sowie leichte Sommergarne. Anja Heideckers erstes Modell „Madame Fifi“ – ihr schönstes Geheimnis – verleiht Frauen und Mädchen unaufdringliche Individualität und einen Hauch französischer Eleganz. Die begeisterte Mützentragerin wählt ein Modell aus der neuen Kollektion oder lässt sich auf Wunsch „Madame Fifi“ in ihren Lieblingsfarben fertigen. Besonders schätzen werden die Damen, dass „Madame Fifi“ durch ihre Form – dem Stil der klassischen Baskenmütze nachempfunden – so „salonfähig“ (für den Abend auch in Seide) wie absolut „frisurentauglich“ ist!

Weitere Modelle: „HelmHut“ – für

Männer, die Farbe bekennen! Es muss nicht immer grau und blau sein und wenn schon, dann mit farbllichem Akzent! Und die neue „AlsterFlotte“ – ein maritimes Bekenntnis! Sie gibt sich akzentuiert so sportlich wie feminin. Feinste Maschen in handwerklicher Präzision gefertigt.

Die Grafik- und Produkt-Designerin Anja Heidecker gründete ihr Unternehmen anja heidecker design 2005 zunächst mit der Marke HeiLights in Hamburg. In guter handwerklicher Tradition und der Leidenschaft zum Gestalten werden in dem Hamburger Atelier Lampenschirm-Unikate entworfen und gefertigt. In Zusammenarbeit mit Hamburger Meisterbetrieben lässt Anja Heidecker mit höchstem Anspruch an Qualität und Design elegante und zeitlose Tischgestelle für ihre Unikate herstellen. 2010 hat die Unternehmerin das Label „anja heidecker – für edle Strickaccessoires“ gegründet. Die Tradition der handwerklichen Perfektion und zeitlosen Designs wird in der neuen Produktlinie fortgeführt.



Anja Heidecker fertigt hochwertige und einzigartige Mützen in Handstrick für Damen und Herren.

Schauen und Bestellen:

anja heidecker

Langenbeckshöh 29 | 22337 Hamburg
www.heidecker-design.de

Verkaufsmesse „Textiles Geflüster“
17. Dezember, 13 - 20 Uhr, Kulturkirche
Altona, Max-Brauer-Allee 199

WAS DAS DESIGNERHERZ BEGEHRT

TOP-LABEL, BESTER SERVICE UND
UNSCHLAGBARE ONLINE-PREISE

[Verlagspromotion]

Er war Stipendiat bei Versace, der jüngste Store-Manager bei Hermès und auch bei Louis Vuitton hat er schon gearbeitet: Jaime Vidal de Martinez (Foto) kennt sich aus. Mit Designern. Und mit Frauen. Und er weiß, wie er sie glücklich machen kann: Mit angesagten Labels zu unschlagbaren Preisen und das auch noch verbunden mit allerfeinstem Kundenservice. Geht nicht? Doch! Davon können sich Designer-Fans jetzt überzeugen: In der Eppendorfer Landstraße hat Vidal de Martinez jetzt den ersten Hamburger designertraum-Store eröffnet, den er zusammen mit Ehefrau Nina (Foto) leitet.

Auf 300 Quadratmetern finden Kunden hier alle Namen, die ihr Designer-Herz begehrt – zu Preisen, die man nur aus dem Online-Bereich kennt. Im Web hat designertraum auch seine Wiege: 2007 ist die Online-Plattform an den Start gegangen und hat innerhalb kürzester Zeit damit einschlagenden Erfolg erzielt. Das wollen die Macher hinter designertraum – neben Vidal de Martinez gehören die Geschäftsführer Ingo Heinze und Ralf Pöhler dazu – mit den neuen Multi-Brand-Stores jetzt abrunden. Top-Designer wie Burberry, Chanel, Zegna, Dsquared, Windsor und viele weitere Premium Brands liegen hier bereits im Regal.

„In Spitzenzeiten arbeiten wir mit über 1000 Designern aus der ganzen Welt zusammen“, so Geschäftsführer Ralf Pöhler bei der Eröffnung. Was im Ladengeschäft nicht zu finden ist, hält der Onlineshop vor. Hier können Kunden 24 Stunden lang bequem



shoppen und die ausgewählten Produkte auf Wunsch im Laden anprobieren. Über iPads zeigen die Mitarbeiter ihnen darüber hinaus auch im Geschäft schon direkte Alternativen. „Wir bieten hier die perfekte Symbiose zwischen Ladengeschäft und Onlineshop“, so Pöhler. „Unser Mehrwert: Wir verbinden Luxus- und Premium-Fashion zu Top-Preisen mit der exzellenten Beratung eines High-Fashion-Stores!“, ergänzt Vidal de Martinez. Eppendorf ist nach Hannover der zweite Ort, an dem designertraum ein Ladengeschäft eröffnet hat. Für das Frühjahr ist ein weiteres Geschäft in Berlin geplant. „Wir wollen designertraum zu einer festen Marke ausbauen“, betont Vidal de Martinez.

designertraum

Eppendorfer Landstraße 53 | 20249 Hamburg
www.designertraum.com

SIE LIEBEN'S GRÜN

**GREEN-FASHION-STORE
IN EPPENDORF**

Nachhaltigkeit und ökologische Correctness: das ist heute auch verstärkt in der Fashion-Szene angesagt. Längst geht man nicht nur im Bioladen seine Lebensmittel einkaufen, sondern achtet auch im Drogeriemarkt auf Beautyprodukte mit Ecozertifikat und bei der Suche nach einem neuen Outfit auf eventuelle Giftstoffe, Arbeitsbedingungen der Zulieferfirmen und Fair Trade. Mit Love It Green hat in Eppendorf nun auch der erste Green-Fashion-Store für Frauen und Kinder eröffnet und macht die Umwelthauptstadt Hamburg noch ein Stückchen grüner. Die beiden Inhaberinnen Katharina Salm (Foto, links) und Gisela Köller wollen zeigen, dass grüne Mode schön ist. Im Vordergrund stehen daher natürlich Fashion, schöne Stoffe und gute Qualität.

Neben der Einhaltung der Sozialstandards und des Fair Trades ist ihnen der Umweltschutz sehr wichtig. Getreu ihrem Motto: „Be the change you want to see in the world“ werden rund 30 Labels für Frauen und Kinder bei erhältlich sein. Mit dabei sind unter anderem für Frauen die Labels Julia Starp, Kami, Studio Jux und Colette Vermeulen sowie für Kinder Katvig, Klean Kanteen, Piccadilly und Bieq. Das Ladenkonzept: LOVE IT GREEN ist so kindersicher eingerichtet, dass alles angefasst werden darf und Mütter auch mal in Ruhe alleine in die Umkleidekabine können, während die Kleinen in der Spielecke beschäftigt sind. Und die wartenden Väter machen es sich einfach bei einem leckeren Kaffee auf dem Sofa gemütlich. Das Konzept richtet sich an Frauen sowie Babies und Kinder bis Größe 116.

Love It Green

Eppendorfer Landstraße 98

20249 Hamburg

Öffnungszeiten Mo-Sa 10 -19 Uhr



Modetrends kommen und gehen, doch eines ist sicher: Sich schick zu machen, ist längst wieder angesagt. Eine große Auswahl an Abendmode bietet das Nortex Mode-Center in Neumünster. Fotos: Patrick Kraft

DAS COMEBACK DER ELEGANZ

FESTLICHE ABENDGARDEROBE IST WIEDER IN

[Verlagspromotion]

Weihnachten steht vor der Tür und damit auch der perfekte Anlass, sich wieder einmal richtig schön in Schale zu werfen. Schick ist schließlich schon längst wieder „in“. Statt Jeans und Turnschuhen gehört heute wieder Eleganz zum guten Stil. Zu dieser Zeit gibt es viele gute Gründe, sich festlich zu kleiden. Weihnachten, Silvester und jede Menge Bälle – gerade jetzt stehen zahlreiche Feierlichkeiten an, bei der eine elegante Kombination für den „kleinen Anlass“ angemessen ist. Da sollte jede Frau vorbereitet sein. Im Modehaus Nortex in Neumünster wird sie sicher fündig. Hier gibt es eine große Auswahl an halbfestlicher und festlicher Damenmode für jeden Geschmack, jedes Alter und jeden Typ.

Ganz modern: Das Comeback der kniemuspierten Kleider. Auch Tuniken sind sehr beliebt. Festliche Oberteile und Korsagen in Kombination mit Abendhose und Bolerojäckchen liegen weiterhin im Trend. Und nicht tot zu kriegen ist natürlich das „kleine Schwarze“. Es bleibt weiter an der Spitze der Abendmode und fester Bestandteil im Kleiderschrank einer jeden Frau. Aber auch dieser Klassiker wird durch modische Neuheiten ergänzt und sind heute auch in angesagtem Marineblau und mit besondern Druckdesigns der Renner unter den festlichen Outfits. Sie können übrigens auch gern – je nach Anlass – etwas leger aufgepeppt werden: So kann das Kleid zum Beispiel mit Stiefeln kombiniert und ein festliches Oberteil zur Jeans getragen wer-

den, um auf diese Weise die eleganten Outfits immer wieder neu in Szene zu setzen.

Das Nortex Mode-Center führt Abend- und Anlassmode internationaler Marken wie Vera Mont, Georgedé aus Frankreich und die kanadische Marke Joseph Ribkoff., eines der derzeit angesagtesten Marken. Die Mode des Designers aus Montreal setzt auf lässige Eleganz mit großem Tragekomfort. Die Kollektion ist pflegeleicht sowie knitterfrei und damit auch der ideale Begleiter auf Reisen.

Nortex Mode-Center

Grüner Weg 9-11 | 24539 Neumünster

Tel.: 043 21-87000 | www.nortex.de



DU BIST **9-1-7**

STATT **0-8-15**

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

www.917xfm.de

917XFM

Hamburgs Musiksender

SO STEHEN IHRE STERNE

**ASTROLOGIN KATHARINA FRIEDRICHS
VERRÄT, WAS IHR HOROSKOP
FÜR SIE BEREIT HÄLT**

*Die Astrologie geht davon aus, dass die Planetenkonstellation am Himmel zum Zeitpunkt der Geburt Einfluss auf unser Wesen hat, unser Lebenspotenzial aufzeigt. Als Symbolsprache beschreibt sie die Gesamtheit des Lebens – in ihrer ganzen psychologischen Tiefe und Vielfalt. Exklusiv für **woman**intheCity hat die erfahrene Astrologin Katharina Friedrichs einmal die wichtigsten Prognosen zusammen gefasst. Das Jahreshoroskop 2012 verrät Ihnen, was Ihnen in Sachen Liebe & Beruf bevorsteht.*

WIDDER

Uranus in Ihrem Zeichen will Befreiung – von allem, was Sie nicht lässt sein. Unabhängigkeit war schon immer Ihr höchstes Ziel, doch dafür ist nun einiges zu tun: Ihr Mars wird fleißig, muss seine impulsive Energie mäßigen, um den beruflichen Herausforderungen im 1. Halbjahr standhalten zu können. Für Ihre Finanzen gut, kommt es jedoch auch zu der ein oder anderen Krise. Denn bei all dem Tun können Sie einfach nicht so, wie Sie wollen. Zumal auch noch Saturn bis zum Herbst immer wieder harsche Grenzen setzt. Es gilt, klug mit Ihrer Energie zu haushalten! Ab dem Sommer verlagert sich diese dann in die Zweisamkeit – dies bedeutet Leidenschaft und Lust, oder aber Streit. Zum Jahresende sind Sie dann da, wo Sie sein wollen und die, die Sie wahrlich sind: Ein freier, wilder Widder, der sich mutig seiner Berufung stellt. Und schließlich weiß, mit wem er sein Bett teilen will...

STIER

Jupiter ergießt 2012 zunächst sein Füllhorn über Sie: Sie wollen und dürfen expandieren. In jeder Hinsicht. Auch körperlich – achten Sie bis zur Jahresmitte auf Ihr Gewicht! Insbesondere geistige Horizont-erweiterung ist angesagt: Gerne philosophieren Sie über den Sinn des Lebens und haben die große Chance, Ihre eigene Wahrheit zu finden. Und diese auch zu leben, denn Mars wird Sie bis zum Sommer kräftig in Ihrer Selbstverwirklichung unterstützen. Hinzu kommt die machtvolle Energie Plutos, die nachhaltig und sanft auffordert, Ihr Selbst zum Wahren zu transformieren. Beruflich steht hartes Arbeiten bis zum

Herbst auf dem Programm. Als Entschädigung schenken Lilith, Jupiter und Neptun unwiderstehliche Anziehungskraft: Sie können die große Liebe finden bzw. an Ihrer Seite erkennen – die wahr, tief und erwachsen werden kann. So wie Sie.

ZWILLING

Im 1. Halbjahr finden Sie Glück, Intuition und Weisheit in der Stille und Zurückgezogenheit – allein oder zu Zweit. Dank Saturn ernster geworden reifen Sie zu einer verantwortungsvollen Persönlichkeit. Ab Juni schenkt Jupiter dann rastlosen Expansionsdrang, Optimismus und viele glückliche Momente. Und bestrahlt auch Ihr Liebesleben: Die große Liebe kann kommen. Eine bestehende an Tiefe und Ernsthaftigkeit gewinnen. Begleitet von mächtigen seelischen Transformationsprozessen macht Neptun Sie zudem durchlässiger und gefühlvoller. Nicht mehr nur intellektueller Austausch befriedigt Sie, nein, zuweilen wollen Sie völlige Hingabe und Verschmelzung. Beruflich sorgt Neptun hingegen zunächst für Wirrungen. Bis sich der Nebel lichtet, nutzen Sie die Eingebungen und Visionen, die er Ihnen schenkt, um schließlich wie geführt zu wissen, wo es hingehet...

KREBS

Jupiter und Mars schenken in der 1. Jahreshälfte Kraft und Leidenschaft. Wunderbare Begegnungen sind möglich. Anregende Kontakte werden geknüpft. Diesen Powerschub brauchen Sie auch, denn mit 13 Vollmonden in 2012 werden Sie emotional gefordert. Saturn lehrt noch immer, emotional erwachsen zu werden. So müssen Sie sich im Zwischenmenschlichen noch bis



14 Jahre Berufserfahrung in unterschiedlichen Führungspositionen und in Selbstständigkeit haben Katharina Friedrichs geprägt: Als Justitiarin, Leiterin Personal/Personalentwicklung, Personalberaterin, Trainerin, Coach und Astrologin. Heute liegt der Fokus der zugelassenen Rechtsanwältin auf Coaching & Astrologie. Dabei hat sie sich vor allem auf die Evolutionäre Astrologie nach Jeffrey Green spezialisiert und unterstützt damit andere gezielt und individuell bei der Wegfindung.
www.katharinafriedrichs.de

zum Herbst mit tiefsitzenden Mustern und Machtkämpfen auseinandersetzen, um ab Oktober dann ganz neuartige Beziehungsbedürfnisse leben zu können: Freiheit in tiefer Verbundenheit. Neptun führt Sie dabei sanft, macht Sie noch sensibler und gefühlvoller und zeigt Visionen auf, die Ihnen den Mut schenken, auch berufliche Neuerungen vorzunehmen. Vieles wird sich ändern – endlich können Sie Ihren eigenen Weg gehen! Folgen Sie einfach Ihrer Intuition. Und begeben Sie sich gerne auch mal in die Rebellion...

LÖWE

Strahlend starten Sie ins neue Jahr, zeigen sich der Öffentlichkeit optimistisch, großzügig und weise. So wie Sie es lieben. Lilith lässt Sie zudem beruflich ganz eigene Wege gehen. Wunderbare Gelegenheiten werden sich bieten. Von Neptun intuitiv geführt können Sie Ihre Berufung erkennen. Ab

Herbst rät dann Saturn, Ihre Energien zu zügeln, um nicht über das Ziel hinaus zu schießen. Doch Ihr Geist öffnet sich weiterhin neuen Dimensionen. Sie erleben zahlreiche Inspirationen. Und auch Visionen. Dank Uranus kommen Sie endlich in Ihre ganze schöpferische Kraft. Für einen echten Löwen wäre alles andere auch gelacht. Zudem schenkt er Geist, Innovation und Intuition. Ja Ihr Sein gleicht 2012 einer Explosion! In der Liebe brauchen Sie Freiheit. Doch wünschen und zeigen Sie auch Seele und viel Gefühl. Und dies alles andere als kühl. Vielmehr auf Ihre Art – charmant und sehr apart...

JUNGFRAU

Voller Tatendrang und Durchsetzungskraft starten Sie ins neue Jahr. Tiefe, Wille, Optimismus und Weisheit schenken Ihnen die Sterne. Unglaubliche Kräfte können mobilisiert werden, die es in die richtigen Bahnen zu lenken gilt. Noch immer in einem profunden Wandlungsprozess können Sie zu Ihrem wahren Selbst finden. Insbesondere ab Juni ist beruflich mit glücklichen Fügungen zu rechnen – Sie werden ernten, was Sie gesät haben. Und dürfen strahlen in der Öffentlichkeit! Die Liebe jedoch wird Sie weiter fordern: Neben Ihrem großen Freiheitsbedürfnis weckt Neptun neue Sehnsüchte: Sie wollen fühlen, Verschmelzung, völlige Hingabe. Was Sie als rationale Jungfrau überfordert. Alte Wunden können aufreißen, um schließlich geheilt zu werden. Nach einigen Wirrungen werden Sie dann dahin geführt, wo Sie hingehören. Vertrauen Sie Ihrer Intuition...

WAAGE

Noch weilt Saturn in Ihrem Zeichen, und weil Sie so schön fleißig waren, ernten Sie 2012 die Lorbeeren: Sie haben an Format gewonnen, sind erwachsen und selbstbestimmt auf Ihrem Weg. Ab Mitte des Jahres kommt dann noch ordentlich Schwung und Optimismus in Ihr Leben. Eine echte Neugeburt, die Sie da hinlegen! Neben Jupiter bestrahlt auch Neptun Ihr berufliches Schaffen und lässt Sie gepaart mit Saturn ab Herbst dann weise, realistisch und ausdauernd Ihre Visionen umsetzen. Und in der Liebe bleibt es munter: Es dürstet Sie nach Freiheit. Pluto jedoch will, dass Sie sich mit Ihren tiefsten Gefühlen auseinandersetzen – was das bisherige Heim durchaus in Frage stellen kann. Offen für außergewöhnliche Menschen werden Sie diese auch anziehen. Was draus wird, liegt an Ihnen. Doch leidenschaftliche Anziehungskraft und tiefe, beglückende Momente sind garantiert...

SKORPION

Ihr Beziehungsleben steht 2012 unter einem Glücksstern: Fülle und leidenschaftliche Anziehungskraft sind dank Jupiter, Lilith und Venus garantiert. Zeitgleich führt Pluto noch immer sanft durch profunde Transformationen. Überkommene Persönlichkeitsanteile dürfen sterben, um ab Herbst dann verbunden mit viel Anstrengung zunehmend in Licht verwandelt zu werden. Denn Saturn wird fortan ein Weilchen in Ihrem Zeichen verweilen und Sie Selbstbestimmung und Eigenverantwortung lehren. Gnadenlos wird er benennen, was zu korrigieren ist. Betrachten Sie es positiv: Es geht um eine nachhaltige Erneuerung, die zeitweilig auch krisenbehaftet sein kann. Doch werden Sie erwachsen! Mars unterstützt schon im Vorwege, und auch Neptun ist Ihnen äußerst wohl gesonnen: Erstrahlen werden Sie in seinem göttlichen Licht und durch ihn im Laufe der Zeit zu Ihrem wahren Selbst geführt...

SCHÜTZE

Ein Jahr mit besonderen Chancen! Mit Fleiß und Durchsetzungskraft, aber auch vielen glücklichen Fügungen, behaupten Sie sich im 1. Halbjahr insbesondere beruflich. Selbstbewusst gehen Sie Ihren Weg, durchaus begleitet von kleinen Kabbeleien. Uranus gibt 2012 ordentlich Rückenwind und schenkt den nötigen Mut, sich auch kreativ selbst zu verwirklichen. Schickt dazu Geistesblitze, Ideen und Intuition, die Sie idealer Weise schlafwandlerisch das Richtige tun lässt. Zudem wird es zu außergewöhnlichen Begegnungen kommen – ab Mitte des Jahres könnte sogar die große Liebe zuschlagen. In jedem Fall aber werden Sie beglückende Zweisamkeit erleben, die Ihnen helfen wird, sich selbst zu erkennen. Nur Neptun verführt immer wieder zu Gefühlsduselei und Idealisierung. Bleiben Sie aber realistisch, werden Sie schließlich weise und klar die Schönheit der wahren Liebe erkennen...

STEINBOCK

Was für ein Start: Pluto, Mars und Jupiter befeuern Sie die ersten 6 Monate mit Ihrer unbändigen Kraft – Ihr Wunsch nach Selbstentfaltung und Horizonterweiterung ist enorm. Noch immer im mächtigen Transformationsprozess werden unglaubliche Willenskräfte frei. Aber auch Weisheit und wahre Visionen schenkt der Kosmos. Machen Sie was daraus! Zudem sind Sie kreativ, flexibel und schnell. Und ganz nebenbei basteln

Sie in Steinbock-Manier geduldig weiter an Ihrer Karriere, um spätestens dann im Herbst den Platz in der Gesellschaft einzunehmen, der Ihnen gebührt: Eine echte Autorität, die inzwischen liebevoll und verantwortungsbewusst mit Ihrer Macht umzugehen weiß. Nur Uranus sorgt weiterhin für emotionale Erschütterungen, will und wird Sie noch ein Weilchen mit den Tiefen Ihrer Seele und Gefühle konfrontieren. Welch schöne Gelegenheit, mehr mit sich in Kontakt zu kommen...

WASSERMANN

Saturn und Uranus schenken Unabhängigkeit, Klarheit und Wahrheit. Dank Neptun durften Sie in den letzten Jahren mehr mit Ihren Sehnsüchten und Gefühlen in Kontakt kommen. Dadurch sind Sie gereift. Und noch immer wird es um Ihr Gefühlsleben gehen: Jupiter wünscht in der 1. Jahreshälfte kuschelige Häuslichkeit, schenkt emotionale Geborgenheit. Doch wie könnt es anders sein – als echter Wassermann wollen Sie auch belebende Kontakte, Neues, Aufregung, lernen, vielleicht auch reisen. Vor allem dann Ihrer Kreativität auch sichtbar Ausdruck verleihen. Doch diesmal erwachsener, überlegter, angebunden ans Gefühl. Und geführt von einer Vision. Um sich ab Herbst dann entsprechend in der Gesellschaft zu positionieren. Und die Liebe? Verspricht Glück und anregende Kontakte, um sich im Laufe des Jahres dann zu bewähren. Oder zu sterben. Alles ist hier möglich – ganz wie Sie es mögen...

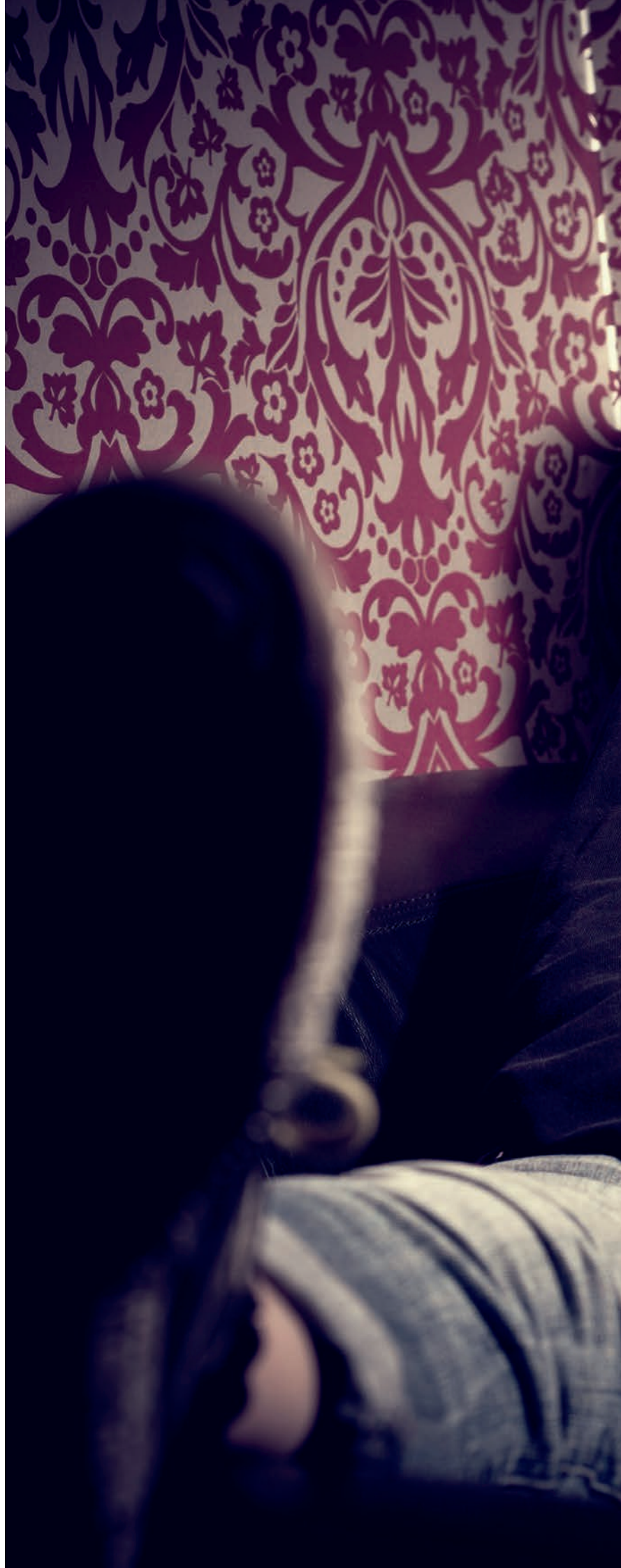
FISCHE

In den nächsten 12 Jahren fordert Neptun Sie sanft und einfühlsam auf, das Göttliche in sich zu erkennen und zu leben. Was für eine wunderbare Zeit. 2012 werden Sie zunächst von Jupiter kräftig unterstützt: In inspirierenden Kontakten wird Ihre göttliche Weisheit geweckt, eventuell leider auch bekämpft. Pluto unterstützt diesen Prozess der Selbstwerdung nachhaltig und befreit von allem, was Sie hindert, die zu sein, die Sie wahrlich sind. Was durchaus Ihre Werte auf den Kopf stellen kann. Zudem könnten alte Wunden aufgedeckt werden – eine große Chance, diese endgültig zu heilen. Rechnen Sie auch mit Irrungen, Wirrungen und (Selbst-)Täuschungen, bis im Herbst dann Saturn mit Klarheit und Disziplin weise unterstützt. Machen Sie sich auf die Suche nach Ihrem verborgenen Potenzial, Ihrer Spiritualität und Ihrer großen Liebe! Nur darum wird es letztlich gehen...

DOCKS: EIN RAUM FÜR DIE KUNST

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 Intendanten- 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.

Das wird mein Lebenswerk – mit dieser Einstellung übernahm Susanne Leonhard vor anderthalb Jahren die Geschäftsführung der Docks. Eine Mammutaufgabe – immerhin ist die Konkurrenz auf dem Kiez groß und der Ruf der Docks war am Boden. Wie sie es geschafft hat, verrät uns die energische Frau in unserem zweiten Teil der Kulturmacherinnen-Serie.







Im Docks und in der Prinzenbar lebt sie all ihre Träume aus – angefangen hat ihre Lebensaufgabe Gastronomie doch bereits vor 30 Jahren. Mit 19 Jahren wurde Leo Geschäftsführerin im Lindenhof in Bad Segeberg, dort schmiss sie neben dem üblichen Restaurant-Wahn noch Konzerte und Partys. Es folgte die Diagnose Krebs – kaum gesund ging es auf große Reise rund um die Welt. Finanziert wurden die Abenteuer durch verschiedene Tresenjobs. Zurück in Deutschland zog es sie nach Rendsburg, wo sie ihr eigenes Szenelokal betrieb. Nach dem Tod ihrer Mutter wurde es Zeit für einen Neuanfang. Das nächste Ziel: Kiel. Dort wurde die Traumfabrik erobert. Doch dann war irgendwann der Punkt erreicht, wo ein Schlusstrich unter der Gastro-Laufbahn gezogen werden sollte. Nie wieder Gastro – so war zumindest der Plan in der Theorie. Vorerst ging es mit Tochter Farina nach Portugal. Dort kam Leos Facherzieher-Ausbildung zum Tragen und sie brachte schwererziehbaren Jugendlichen das Surfen an der Küste von Portugal bei. Zwei Jahre verbrachten sie auf der Insel, doch es wurde Zeit zurückzukehren. Das Flugzeug landete in Hamburg. Leo begann als Tresenkraft in der Prinzenbar, der Rest ist Geschichte. Zurück zur Gastro gefunden, übernahm sie im Februar 2010 die Geschäftsführung der beiden Läden.

womanintheCity: Auf der Reeperbahn gibt es unzählige Clubs und Konzertlocations. Was macht denn die Docks und die Prinzenbar aus deiner Sicht einzigartig?

Susanne Leonhard: Meine Läden machen die Partykonzepte einzigartig. Mit den Konzertvermietungen verdiene ich Geld und die Bands buche ich ja meist nicht selbst. Aber meine Partys sind dagegen einzigartig in ganz Hamburg. Ich erfülle mir hier meine eigenen Träume. Die Leute, die hier zum Feiern herkommen, sollen sich nicht sinnlos mit Alkohol und Musik zu-dröhnen, vielmehr ist es das Ziel, die Nacht zu einem besonderen Erlebnis zu machen. Bei meiner ersten Party gab es zum Beispiel Rollrasen und vier Meter hohe Birken auf der Tanzfläche. Diese Kunstkonzepte werden noch um ein hochkulturelles und sehr internationales DJ-Booking ergänzt.

Das klingt nach wirklich hoher Partykultur. Gibt es Vorbilder für dich?

Klar schaut man auch zu ähnlichen Kon-

zepten wie dem Fusion Festival oder dem Berghain in Berlin. Aber auch die Bar 25 wäre ein Vorbild. Mein Ziel ist es, der coolste Laden auf dem Kiez zu werden.

Inwiefern unterscheidet sich dein Publikum von den üblichen Kiezgängern? Junggesellenabschiede passen irgendwie schlecht in einen technoiden Club.

Ich selektiere ganz klar an der Tür. Darum stehen wir auch mit keinem anderen Kiezclub in Konkurrenz um Publikum. Ich möchte deren Gäste auch gar nicht, zu mir sollen Menschen mit Lust auf verrückte Partys kommen. Bei mir soll man sich selbst verkleiden und so vielleicht selbst zu einem Teil der Inszenierung werden. Die typischen Reeperbahngänger wirst du hier nicht treffen.

Machst du dir wirklich keine Gedanken um Konkurrenz?

Nein, warum sollte ich? Zu mir kommen eher Leute, die sonst nicht weggehen. Mir wäre es sogar am liebsten, wenn alle Technoclubs der Stadt zusammenarbeiten. Damit würde man das Konkurrenz bieten um den tollsten DJ der Szene verhindern und dem Publikum ein viel breiteres Programm bieten. Darum können alle Läden auch ihre Flyer bei uns auslegen, Konkurrenz ist

immer gut. Wenn viele tolle Dinge in der Stadt passieren, wechseln die Partygänger auch mal die Läden und sind offener für neue Dinge.

»ICH HABE NOCH VIELE PLÄNE, IN MEINEM KOPF GIBT ES KEINE GRENZEN.«

Du bist seit anderthalb Jahren Geschäftsführerin der Docks. Was betrachtest du denn als die Erfolge dieser Zeit?

Am Anfang hatte ich nur wenig Gäste und es gab teilweise sehr unpassende Formate in diesem Laden. Kurzum: der Ruf des Docks war nicht berauschend, schlechte Türsteher, schlechte Mitarbeiter und so weiter. Ich hatte teilweise bei hochkarätigen DJ-Bookings nur 90 zahlende Gäste und selbst von den 100 Leuten auf der Gästeliste kamen nur 30. Nicht mal umsonst wollte man ins Docks. Inzwischen hat sich das geändert, meine Türsteher sind lustige Typen und das Personal ist verlässlich. Diesen Umbruch merke ich an den Gästen und auch den Partyveranstaltern, die mit mir zusammenarbeiten wollen. In keinem Laden kann man sich so ausleben wie bei mir.

»ZU MIR SOLLEN MENSCHEN MIT LUST AUF VERRÜCKTE PARTYS KOMMEN.«

Warum hast du die Stelle überhaupt angetreten? Immerhin hatte das Docks ja echt einen schlechten Ruf.

Das war eigentlich Zufall. Ich kam damals gerade aus Portugal wieder und war eigentlich davor auch noch nie in einer richtigen Großstadt. Aber ich arbeite seit 30 Jahren in der Gastro. Nach der Rückkehr nach Deutschland brauchte ich einen Job und habe an der Prinzenbar am Treppen angefangen. Dabei habe ich mich in den Laden verliebt und mich gleichzeitig gefragt, warum wir nicht auch etwas von der kreativen Clubszene Berlins hierher bringen können. Das Docks war so am Boden, dass man wenig kaputt machen konnte. Meiner Kreativität stand darum nichts im Weg und darum habe ich den Job angenommen.

Hast du dir nie Sorgen um die wirtschaftliche Lage gemacht?

Nein, der Laden lief vorher mit zwei mittelmäßig besuchten Partys und den Konzerten. Darum bin ich sehr entspannt und kann Experimente wagen. Der Erfolg gibt mir da auch recht, inzwischen könnten wir fast nur durch die Partys existieren. Die Leute freuen sich auf unsere Ideen und kommen immer wieder. Generell bin ich aber auch kein Mensch, der sich viel Gedanken um morgen macht. Wenn das hier irgendwann nicht mehr funktioniert, mache ich einfach etwas anderes. Das hab ich schon immer so gemacht.

Du hast in unserem Gespräch schon öfter von der Sicherung durch Konzerte gesprochen. Stören dich diese Abhängigkeit und die geringe Gestaltungsmöglichkeit dabei?

Überhaupt nicht, ich empfinde das eher als Ausgleich. Ich selbst bewege mich eher in der Techno-Szene und genieße es, durch Konzerte Neues zu entdecken. Darum ist für mich das Docks eher eine offene Kulturfabrik.

Ist deine Leidenschaft für die Musik erhalten geblieben?

Es gab schon Zeiten, da habe ich keine Musik mehr hören können. Das ist inzwischen vorbei, hier bin ich wieder auf den Geschmack gekommen. Gerade in der Prinzenbar sind oft sehr spezielle Künstler oder richtig spannende Newcomer, die schaue ich mir unglaublich gerne an. Umso älter ich werde, umso bunter wird mein Musikgeschmack (lacht).

Gehst du auch auf deine eigenen Partys?

Selbstverständlich, ich feiere fast jede Party mit. Anders geht es gar nicht, sonst würde ich das Gefühl verlieren. Ich lege viel Wert auf die Deko und den Sound, dafür muss ich eben wissen, was ankommt und was doof läuft.

Bei so vielen Ideen stellt sich mir die Frage: Ist bei Partys und der Musik Ende oder gibt es Pläne für noch mehr?

Ich habe noch viele Pläne, ich würde gerne burleske Sachen in den Docks machen oder auch vielleicht Theaterproduktionen. Wir haben auch noch genug Wände, die nur darauf warten, von Künstlern gestaltet zu werden. Mein Traum wäre ein Raum für Kunst zu sein, in dem sich jeder ausleben kann. Gerade vormittags sind unsere Räume fast immer frei, warum nicht Skateboard fahren oder ein Proberaum für Artisten schaffen. Grenzen gibt es in meinem Kopf keine.

Wir haben jetzt so viel über verrückte Kreativität gesprochen. Darum zum Abschluss eine Frage zu den negativen Seiten. Mit welchen Widrigkeiten hast du in Hamburg zu kämpfen?

Kulturell bin ich von der Stadt sehr angetan, gerade weil ich vorher in der portugiesischen Wüste gelebt habe. Was mich stört, ist der Wohnungsmarkt. Man findet hier in Hamburg ja kaum noch bezahlbaren Wohnraum. Ich würde zum Beispiel gerne schöner wohnen, um mehr Kräfte für den Laden zu haben. Aber selbst mit etwas Geld findet man in der Stadt kaum Wohnraum. Das ist das Einzige, was mich wirklich stört.



Foto: © Jan Kopetzky

WLADIMIR KAMINER IN DER FABRIK

LIEBESGRÜSSE AUS DEUTSCHLAND

Seit 20 Jahre lebt Wladimir Kaminer nun schon in Berlin und wundert sich über unsere kleinen und großen Marotten. Seine Beobachtungen und Einschätzungen über die liebgewonne Wahlheimat teilt er mit uns nicht nur in großartigen Romanen (wie Russendisko), sondern auch in zahlreichen Zeitungskolumnen. In seinem aktuellen Buch „Liebesgrüße aus Deutschland“ hat der gebürtige Russe genau diese kurzen Betrachtungen zu einer literarischen Liebeserklärung zusammengefasst.

Mit etwas naivem Tonfall und einer großen Portion Ironie macht Kaminer sich seine Gedanken über Geschlechterklischees, die Schule und die vermutlich deuscheste aller Institutionen, das Finanzamt. Er dringt dabei in die Tiefe der deutschen Gesellschaft vor und enttarnt schonungslos die Grundlagen des funktionierenden Staates: „Die Amerikaner brauchten den Colt, die Russen das Destilliergerät und die Deutschen den Aktenordner“.

Manchmal sind die Gedankensprünge etwas verworren und die Schritte zu kleinteilig, trotzdem bleibt das gesamte Buch amüsant und leicht zu konsumieren. „Liebesgrüße aus Deutschland“ ist ideal zum kurzen Vorlesen in weinseeliger Runde oder eine sorglose Alternative zur Tageszeitung auf der morgendlichen Fahrt zur Arbeit.

VERLOSUNG

Wir verlosen 1 x 2 Karten für die Lesung des Kultautors am 5. Januar in der Fabrik (Barnerstraße).

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Kaminer“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 26. Dezember. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf www.witc-verlag.de bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



DIE ANNA AUS WALLANDER-LAND

SCHWEDISCHE SONGWRITERIN SPIELT AUF KAMPNAGEL

Anna wer? Tja. Zum Star hat's Frau Ternheim bei uns noch immer nicht gebracht. Wieso eigentlich nicht? 1978 in Stockholm geboren, tourt die zierliche Songwriterin schon seit knapp zehn Jahren durch unsere Clubs. Hängt sich die Klampfe um, streicht das blonde Haar aus dem Gesicht. Zupft und schwelgt. Zuweilen meint man, der jungen Suzanne Vega zu lauschen. Eine beruhigende, anrührende Stimme ist das. Eine, die mühelos Höhen erklimmt. Gut, die Themen der Ternheim

sind nicht neu. Abschied. Trauer. Liebe. Die zerbrechende. Die auferstehende. Die sehnsüchtige. Wie in „The longer the waiting“ vom neuen, in Nashville eingespielten Album „The Night Visitor“. Eine Seefahrer-geschichte. Hingehaucht. „And if I surrender my life to the sea, you can marry another, it's alright with me“, singt die Schwedin fast schon beiläufig. Etwas früher schon: „Peace comes crawling up my bone.“ Genau. Friedlich ist diese Musik. Zuweilen etwas düster. Vor allem aber schön. Viel-

leicht passt Anna Ternheim ja nicht recht in die Zeit. Ist einfach zu wenig gaga. Wer sie zupfen und schwelgen sehen will, kommt am Sonntag, 12. Februar, auf Kampnagel an die Jarrestraße. Dort stellt Ternheim, deren Songs mehreren Wallander-Krimis als Soundtrack dienten, ab 20 Uhr ihre neue Platte vor. **W RAF**

Anna Ternheim
Sonntag, 12. Februar, 20 Uhr
Kampnagel | www.kampnagel.de

NORDWIND AUF KAMPNAGEL

HEISSES AUS DEM KÜHLEN NORDEN

Die Kulturlandschaft der nordischen Länder ist stark, vielfältig und erfindungsreich und überrascht immer wieder mit mutigen Experimenten und stolzer Radikalität. Das beweist das Nordwind Festival, das in diesem Jahr zum ersten Mal in zwei Städten gleichzeitig stattfindet. In Berlin und Hamburg stellen bis zum 16. Dezember 21 Ensembles mit 200 Künstlern aus sieben Ländern in 76 Vorstellungen ihr Repertoire vor. Kampnagel präsentiert an 14 Festivaltagen die interessantesten Künstler aus den Ländern Island, Norwegen, Dänemark, Finnland und Estland mit Arbeiten aus den Bereichen Tanz, Theater, Musik und Bildender Kunst. Als Zugabe gibt es Gespräche, Sauna und nordische Spezialitäten. Nordwind koproduziert dieses Jahr drei Arbeiten, unter anderem die King-Lear-Adaption „Shake“ des

schwedischsprachigen Kollektivs Nya Rampen aus Helsinki. Nya Rampen nimmt sich die bekanntesten Stücke aller Zeiten vor und wirft aus der Perspektive Shakespearescher Tragödien einen Blick auf das Thema Todsünden. Aus Dänemark kommt die siebenköpfige Band Cody, die sich von Popmelodien ebenso inspirieren lässt wie von Post Rock und nordischem Einsiedlertum (10.12.). Am selben Abend wird INNÍ gezeigt, ein Konzertfilm der isländischen Band Sigur Rós, der das Live-Konzert mit den Mitteln des Kinos intensiviert. Die Arbeiten des norwegischen Choreographen Alan Lucien Øyen bewegen sich an der Grenze zwischen Theater und Tanz-Performance. Nordwind verspricht heiße Abende aus kühlen Ländern!

www.nordwind-festival.de/2011



Nya Rampen

Sch will auch mal aufgeben dürfen!



Sagen Sie bloß, Sie kennen diese Tage auch... Manchmal gehen alle Lichter aus. Da ist der Tank eben leer. Da schimpft man sich Powerfrau, Powermami,

Turbogeliebte, Mammutfreundin und spürt, wie man doch keinem dieser Rufe mehr gerecht wird. Gibt es eine zweite Pubertät? In der ersten stellt man Gott und dem Leben 'ne Menge Fragen übers Leben. Und drei Dekaden weiter gibt's die Fragen immer noch oder schon wieder. Nur fühlt sich jetzt einiges um drei Dekaden beschissener an, weil anstrengender und gebrechlicher. Denn obendrauf darf man sich nicht mal eben gehen lassen, die Türen knallen, die Eltern anmوتzen, störrisch auf dem Bett rumspringen. Wir können nicht heimlich Blau machen, kein Fieberthermometer auf die Heizung legen, wenn Mutti uns das Werkzeug reicht. Wir müssen auch nicht mehr die Augenlider mit dem Rotstift nachziehen, um von den Lehrern nach Hause geschickt zu werden. Wir sind ja ohnehin älter und anfälliger. Dabei wären wir ganz sicher lieber souverän und weiser.

Nein, wir müssen still halten. Uns bleibt dann nur die Nacht, in der wir ruhen, wenn wir nicht gerade von genau diesen X-Tagen träumen. Am Tage regeln wir Haushalt, Kinder, Zahnarzt, Frauenarzt, Bauchweh und Kochen – und das natürlich neben unserem Job, noch schlimmer: neben unserer Selbstständigkeit. Man wollte sie ja unbedingt, man wollte die Fesseln der Festanstellung ja unbedingt sprengen. Wollte es schaffen. Hat an sich geglaubt. Fast alle standen hinter dir. Und wer sich auflehnte, der zog später den Hut, weil du es tatsächlich weit gebracht hast.

Aber dann ist da Tag X. Und der kriegt Zuwachs. Die Zweifeltage werden immer mehr und immer größer. Kaum etwas wird kleiner, auch die Sorgen nicht. Höchstens du selbst mit deinen Ansprüchen. Mit deinem Stolz. Wollten wir es uns doch so beweisen, überhörten das Piepen im Ohr und das Knurren im Bauch. Das schnellere Trommeln im Herzen und selbst die Verstopfungen über Wochen hinweg.

Nein! Jetzt nur nicht aufgeben! Nur nicht in Gedanken schon die Koffer packen und die einsame Insel ansteuern. Bloß nicht weiter ausmalen, wie es wäre ohne diesen Alltag. Deine Kinder, sie brauchen dich. Und du brauchst sie. Sie werden es dir niemals sagen, aber das müssen sie auch nicht. Genau wie auch dein Mann dich theoretisch nicht braucht, aber praktisch so sehr. Er wird es dir nicht sagen, obwohl du es von ihm natürlich hören willst. Oh ja, so eine Insel – geografisch zu weit weg, und selbst im Kopf ist sie nicht da, denn im Kopf herrscht ja das Nichts. Die Freunde kommen mit Tee, Baldrian, Kinokarten und Coaching-Tipps. Sie versorgen dich mit Tempos, Küssen und Pralinen. Nicht, dass wir krank wären wir sind einfach nur leer. Weil das Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Zwischen Glück und Stress. Und dann mischt auch

das Schicksal blöde mit. Deine Existenz steht auf dem Spiel, denn zum ersten Mal musst auch DU magere Zeiten einstecken können. Hast du aber nie gelernt. Du weißt genau, du bist die Beste, aber keiner will es wissen. Und auf einmal wirst du ganz klein, weil niemand sagt, dass er dich braucht, aber jeder dich beanspruchen will. Ja, das Leben ist 'ne scharfe Braut. Mit ihr bist du verheiratet, dein Leben lang. Das ist 'ne Beziehung, da steigst du nicht einfach aus. Du hängst ja auch an ihr, sie hält ganz sicherlich noch viel für dich bereit! Aber heute magst du sie nicht, willst ihr einfach auf die Fresse hauen. Aber selbst dafür fehlt dir die Kraft, weil du damit beschäftigt bist, aufs Telefon zu starren. Wenn es wenigstens klingeln würde, du 'n Auftrag machst und noch 'n bisschen klönen kannst mit deinen neuen Kunden.

Für wen kämpfst du weiter, für wen hörst du auf? Aber welchen Weg du auch immer gehst, es wird neben dir auch immer jene geben, die dir natürlich genau den anderen Weg empfohlen hätten. Nein! Wir machen einfach weiter, weil es immer so ist, dass es gar nicht anders geht. Und das Leben testet dich wohl auch. Es will, dass du es schaffst, auch mal im Schatten zu stehen, glücklich zu

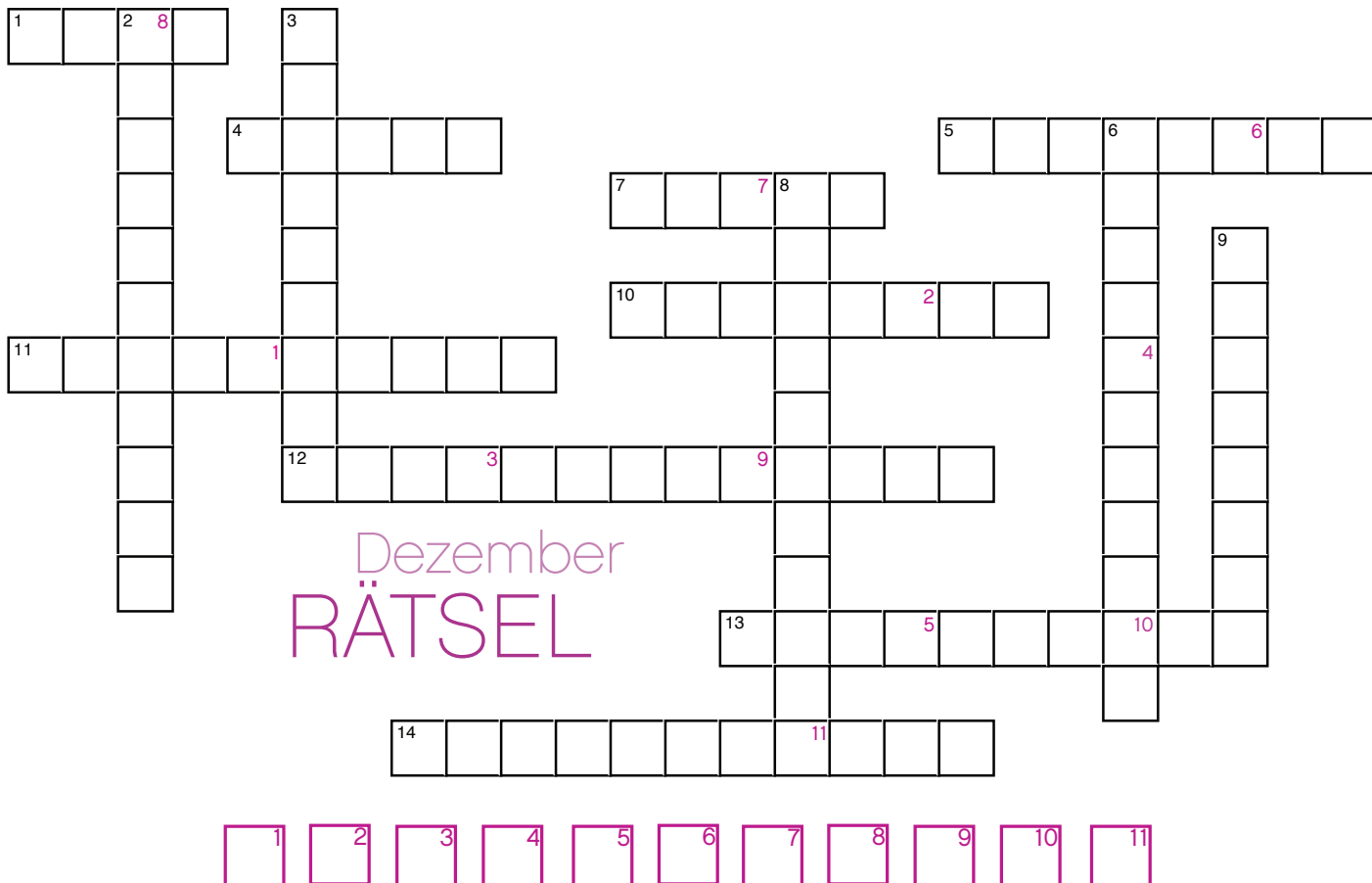
sein, weil genau DU eben nicht perfekt funktionierst. Du dir eingestehen darfst, auch mal schwach zu sein. Und eine Schulter ist dir ja ohnehin immer gewiss: deine eigene! Und so machen wir weiter, auch wenn es gerade nichts zum Weitermachen gibt. Also nichts, was gerade mal nur mit dir zu tun hat. Und so weißt du, wie du eines immer wusstest: die

Ehe mit dem Leben ist nicht immer ein Wunderland, auch wenn es viel zu wundern gibt. Aber du weißt auch, dass es gleich wieder besser wird, weil es eben immer so war. Und bis zur nächsten Pubertät hast du ja auch noch etwas Zeit. Zeit, auch mal kurz 'ne Runde aufzugeben!

Machen Sie es gut – ich versuche es auch!

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

»DAS LEBEN IST 'NE SCHARFE BRAUT UND DIE EHE MIT IHR NICHT NUR EIN WUNDERLAND!«



Waagerecht

1. Wieviele Models kämpfen um den Titel „woman in the city 2012“
4. Anti-Aging-Wirkstoff aus dem Meer
5. Heimatland von Wladimir Kaminer
7. Konzertlocation auf dem Kiez
10. Schwedische Songwriterin
11. Unternehmen, das Nachhaltigkeit und Genuss verbindet

12. Neuer Laden für große Label
13. Outfit für besondere Anlässe
14. Sonnenbank mit Anti-Aging-Effekt

Senkrecht

2. Sündiges Weihnachtsessen
3. Meierhof
6. Yalcin Dakar ist von Beruf
8. Name vom Kinder-Tageshospiz
9. Festival auf Kampnagel

IN JEDEM STECKT EIN KÜNSTLER

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

ZU GEWINNEN GIBT ES EINEN WOCHENENDWORKSHOP IN DER KUNSTSCHULE KRABAX



KRABAX
Die Kunstschule

(etwa 2 Stunden) für Sie, für Ihn oder für Kinder. Für Künstler, Liebhaber der Malerei, Neugierige, Experimentierfreudige oder Suchende nach einem tollen Erlebnis und neuer Schaffenskraft. Hier können Sie nach vorgegebenen Themen, mitgebrachten Ideen oder in Form von Ausdrucksmalerei arbeiten. Unter professioneller Anleitung werden Sie mit unterschiedlichen Materialien und Techniken Ihr eigenes Kunstwerk zu erstellen.

Schicken Sie uns eine E-Mail mit der richtigen

Lösung, Ihren Kontaktdaten und Ihrer gewünschten Auswahl Kinder- oder Erwachsenenkursus an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg. Einsendeschluss ist der 10. Januar 2012

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

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Lütje & Rogalla Verlags- und Marketing KG
Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Fon: +49.40.27 8682760 | Fax: +49.40. 27 8682765
info@witc-verlag.de | www.witc-verlag.de

Redaktion:

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

Anzeigen:

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

Layout:

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

Druck:

Timm Specht | Druck & Produktion GmbH, Hamburg

Verteilung:

Eye Catcher, Hamburg



Facebook:

www.facebook.com/womaninthecity.hamburg



Twitter:

www.twitter.com/WomanInHamburg

woman in the city erscheint monatlich und wird kostenlos verteilt.

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



HIT MUSIC ONLY !

AUF ENERGY HAMBURG 97.1

SHAKIRA – Aktuelles Album: *Sale El Sol*

ENERGY.DE

Wenn Schleswig-Holstein feiert - ist Nortex dabei!



Foto: Patrick Kraft

Wir freuen uns, wenn Sie sich
auf Ihrem besonderen Fest
so richtig wohlfühlen und
sind sicher:

Das passende Kleid,
der richtige Anzug -
Ihre festliche Kleidung
haben Sie von uns.

**Nortex -
Ihr Spezialist für Abend-
und Anlassmode
in Schleswig-Holstein**

**Internationale Markenmode
für die ganze Familie -
auf 10.000 qm**

01. bis 24. Dezember 2011
Unter allen kaufenden Kunden
verlosen wir täglich
ein Präsent aus unserem
ADVENTSKALENDER

Vera Mont

SWING

Joseph Ribbitt

Georgedé

WILVORST

EMANI

BOSS
HUGO BOSS

MASTERHAND

24539 Neumünster
Grüner Weg - nb. Mercedes
Telefon 04321 / 87 00-0 • www.nortex.de
BAB-Abfahrt Neumünster-Süd
Ausfahrt Altonaer Str. / Zentrum
Richtung Neumünster • 4. Ampel links
600 kostenlose Parkplätze

NORTEX
... zieht den Norden an!

Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.30 - 19.30 • Sa 8.30 - 18.00 Uhr