

februar 2012

# woman

HAMBURG

in the city



## WEG MIT DEM WINTERMIEF

Fit & gesund  
durchs neue Jahr

## ADOPTION

Spurensuche & Aufklärung

## YOGA-MODE

Es wird sportlich!

shopping  
das  
will  
ich auch!

MONEY, MONEY, MONEY:  
FRAUEN UND FINANZEN

womaninthecity  
präsentiert

Online Marketing  
Für Unternehmer & Selbstständige

# Google Workshops

## Für wen ist dieser Workshop interessant?

Unternehmer, Selbstständige und auch Privatleute, die ihren Internetauftritt nutzen möchten, um neue Kunden zu gewinnen und Ihre Produkte und Dienstleistung ertragsorientiert zu vermarkten.

Veranstalter:

  
**UrbanDivision**  
Die Beratungsagentur.

Kooperationspartner:

**druckwerk**  
hamburg  
womaninthecity *Konditorei*  
**Fastert**

## Termine:

immer Mittwochs  
8.2.2012 // 7.3.2012  
4.4.2012 // 9.5.2012

## Anmeldung:

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



# VORSÄTZE? NEIN DANKE!

**N**eu es Jahr, neues Glück? Nö, für uns nicht. Wir wollen kein neues. Das letzte Jahr war so voller toller Geschichten, Frauen, Ideen, davon wollen wir höchstens noch mehr. Vorsätze? Haben wir nicht. Klappt ja meistens eh nicht so damit, oder? Allerdings: Viel vorgenommen haben wir uns. Das positive Feedback unserer Leser und Kunden bestärkt uns. Wir werden wachsen. Unser Team wird immer größer, der Umfang unserer Ausgabe auch und nun soll auch die Auflage steigen. Jeden Monat werden wir ab sofort 500 Exemplare mehr drucken, so dass wir im Lauf des Jahres unsere Auflage um 30 % gesteigert haben werden. Wir haben außerdem unseren Online-Auftritt aufgemöbelt und bieten dort unseren Fans und Lesern noch mehr Infos, unseren Kunden noch mehr Möglichkeiten. Außerdem steht uns der Sinn nach gemeinsamen Erlebnissen. Ein paar Events sind bereits in Planung, lassen Sie sich überraschen! Also: Nein, wir brauchen kein neues Glück! Wir wollen weitermachen. Mit noch mehr Spaß, noch mehr Energie, noch mehr Ideen. Für sie sind wir immer offen. Wir freuen uns auch weiterhin über Anrufe, E-Mails, Posts und Briefe. Das bringt uns nicht nur weiter, sondern auch mächtig Spaß!

Spaß hatten wir auch mit unseren zehn Models, die sich sechs Wochen lang ein heißes Kopf-an-Kopf-Rennen um den Titel „woman in the city 2012“ geliefert haben. Wer die Nase vorn hat, lesen Sie auf Seite 28. Ansonsten dreht sich in dieser ersten Ausgabe des Jahres vieles um Vorsätze, die guten natürlich. Wie es mit ihnen klappen kann, weiß Danielle Uhlemann. Die Fitnesstrainerin kennt sie alle, die bösen Schweinehunde,

und erklärt, wie man sie besiegt. Welche Möglichkeiten wir zudem haben, um auch in Zukunft faltenlos, schlank und fit zu bleiben (oder zu werden), haben wir in unserem Special rund um Fitness & Gesundheit zusammengefasst (ab Seite 29).

Viel Kultur gibt es in unserer Serie über Hamburgs Kulturmacherinnen. Birk Grüling hat mit Hamburgs dienstältester Galeristin Renate Kammer gesprochen. Ein wundervolles Interview über Kunst in der Hansestadt und im Wandel der Zeit (Seite 40). Kultur-Frischling ist dagegen Behnam Moghaddam. Der Winterhuder steht derzeit in Deutschlands erfolgreichster Talent-Show „The Voice of Germany“ auf der Bühne und singt dort seinen Traum. Wir haben mit dem 30-Jährigen auf unserer Redaktionscouch gesprochen (Seite 44). Ach, und apropos Kultur: Auf unserer Online-Seite [www.witc-verlag.de](http://www.witc-verlag.de) stellen wir für Sie ab sofort die drei tollsten Wochenend-Tipps in unserem Weekender vor. Jetzt aber erstmal:



Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Flora Düfe*

## 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](http://www.timmspecht.de)**





Foto: © xian-art.de - Fotolia.com



## health&beauty

Gute Vorsätze

ab 29 Fit und gesund durchs neue Jahr

»THE VOICE OF GERMANY... DAS KLINGT JA SCHON GEIL, DA HÄTT' ICH BOCK DRAUF«

## kultur

Behnam Moghaddam

44 Eine Stimme zum Niederknien



Foto: David Goltz

womaninthecity

# Februar

serie

Hamburgs Kulturmacherinnen

40 Renate Kammer, Hamburgs dienstälteste Galeristin

fashion

Mode

20 Wohlfühlen beim Yoga

health&beauty

Vom Bauch in die Brust

37 Brustvergrößerung mit Eigenfett

thema

Adoption

10 Spurensuche & Aufarbeitung

living

Puristisch

18 Bauhaus lebt!

contest

woman in the city 2012

28 Arijana hat gewonnen!

auto

Am Limit

53 Mazda MX-5 Karai

Home & Garden

Goldbekplatz 1 | Hamburg - Winterhude Tel. 040 / 279 50 44  
Mo-Fr: 11 - 19 h | Sa: 10 - 16 h

Downloaden Sie unseren Katalog

ab 998 €

260x130 cm

www.homeandgardenhamburg.com



Titel:

womaninthecity

Model:

Vivian Planthaber

Hair & Make-Up:

Simone Gernhardt

Foto: Gunnar Meyer





- standards**
- 03 Editorial
  - 53 Kolumne
  - 54 Rätsel
  - 54 Impressum

## verlosung

**35 Den Stoffwechsel ankurbeln**  
Drei Kleidergrößen weniger

**49 Circolombia**  
Moderner Zirkus & urbane Beats

## vorschau März

**Späte Mütter**  
Fluch oder Segen?

**Living**  
Frühling für Zuhause

**Neue Serie: Hamburgs Kulturmacherinnen**  
Opernloft – So bringen drei Frauen frischen Wind in Hamburgs Opernlandschaft



nox Tisch | Design Jacob Strobel

**TEAM7**



# LIEBHABÄR

DER NEUE FIAT PANDA EROBERT DIE HERZEN DER STOLZESTEN FRAU'N...

Seit über 30 Jahren rollt die tolle Kiste namens Fiat Panda über die Straßen – und rollt und rollt und rollt. Das neue Modell, das am 3. März in der Fiat Niederlassung dem Publikum vorgestellt wird, ist nun auch wieder ein waschechter Italiener, ein Neapolitaner, um genau zu sein. Der Vorgänger und europaweite Herrscher in der Kleinwagenklasse wurde in Polen montiert, der New Panda wird – welche Ironie – am Golf von Neapel produziert.



Außen ist er ein bisschen gewachsen (Länge 3,65 Meter), innen auch, aber nur einen Hauch. Runder ist er auch geworden, überhaupt ist das Design eine lustige Mischung aus Vierecken und Kreisen. Sogar ein kleines Lächeln haben die Designer dem Bärchen ins Gesicht gezaubert. Unkompliziert wirkt der New Panda – und das ist er auch. Der Qualitätseindruck ist sehr gut, was vielen kleinen originellen Details zu verdanken ist. Die Innenverkleidungen sehen aus wie gemasert, was aber nicht stimmt, sondern es ist eine endlose Wiederholung des Panda-Schriftzuges. Die Bedienung von Klima- und Audioelementen ist hübsch in Klavierlack

eingfasst und der Instrumententräger hat eine abweichende, wählbare Farbe.

Das knuffige Lenkrad im luftigen Inneren liegt perfekt in der Hand, der Schalthebel für das 5-Gang-Getriebe liegt wie beim Fiat 500 direkt daneben. Die berühmte „Bonbonschmelze“ des ersten Panda hat sich erhalten, wenngleich ihr Inhalt nun nicht mehr durch die Frontscheibe zum Sieden gebracht wird. An Ablagen mangelt es nicht: 14 Möglichkeiten bieten sich. Der Mix aus Minimalismus und Luxus ist sehr gelungen und gibt dem neuen Fiat Panda jene Eigenständigkeit, die ihn neben anderen pfiffigen Kleinwagen zuletzt alt aussehen lies. Kleiner Bär, Du bist erwachsen geworden.

Auch Fahrwerk und Fahreindruck des frontgetriebenen New Panda haben zugelegt. Fiats Stolz, der kleine TwinAir-Zweizylinder mit turboaufgeladenen 0,9 Litern Hubraum und 85 PS / 63kW

OFFIZIELLE VORSTELLUNG  
**AM 3. MÄRZ**

IN DER FIAT NIEDERLASSUNG  
HAMBURG, NEDDERFELD 30

bringt die Sache spritzig in Schwung. Eine Start-/Stopp-Automatik plus Schaltpunktanzeige fahren serienmäßig mit. Bei mittlerer Drehzahl schwimmt man auf der Autobahn gut mit. Das Fahrwerk hat man eher komfortabel ausgelegt, der Panda ist also kein bockharter Kurvenräuber, aber zum Wuseln durch die Stadt perfekt. Selbst wenn der durchschnittliche Verbrauch von 4,2 Litern (99 g CO<sub>2</sub>) auf 100 Kilometern verfehlt werden sollte, ist der Panda ein sparsames Auto. Echte Alternative: der 1,3

## MACH MAL PLATZ



## DA WIRD ES KEINEM ZU BUNT – MEHR FARBEN FÜR MEHR STYLES:





WAGENHEBÄR: SO CHIC KANN ROLLEN SEIN...



Praktische Option zum Blue & Me-Paket mit Bluetooth-Freisprecheinrichtung: die Tomtom-Navigation.

Liter Diesel, der mehr Drehmoment und die dieseltypische Kraftentfaltung ausweist – letztlich Geschmackssache.

Der New-Panda-Einstiegspreis wird bei unter 10 000 Euro liegen – dafür sind auch schon fünf Türen an Bord, was der Praktikabilität als Erst- wie als Zweitfahrzeug sehr zugute kommen dürfte. Die Ausstattungsvariante Pop ist Pizza Margherita – lecker, aber wenig drauf. Die Italiener lieben es, für die Deutschen muss da Belag her. Man sollte also schon die Linie Easy oder Lounge wählen. Überhaupt werden die Varianten und Individualisierungsmöglichkeiten sehr viel zahlreicher werden.

Für Familien, die viel Wert auf Sicherheit im Kleinwagen legen, von Bedeutung: Serienmäßig sind vier Airbags für Fahrer, Beifahrer und Kopf, ABS mit Bremsassistent, Gurtstraffer und Gurtkraftbegrenzer sowie Kopfstützen mit Anti-Schleudertraumtrauma-Funktion für die vorderen Sitze, ISOFIX-Befestigungen für Kindersitze und Kopfstützen an den hinteren Sitzen an Bord. Die Nutzbarkeit für familiäre Transportaufgaben ist überdies durch eine verschiebbare Rückbank gesichert, wodurch sich die 225 Liter Kofferraumvolumen erweitern lassen.

Wer den Panda sowieso schon liebte – was nicht wenige sind bei immerhin 6,5 Millionen verkauften Fahrzeugen – wird mit dem Neuen keine Probleme haben. Dafür werden sich ganz neue Piloten/innen finden, die den kleinen Fiat bisher nicht im Suchradar hatten, weil sie pfiffigere Fortbewegungsmittel suchten. Die haben jetzt mit dem Panda eine echte Alternative – und eine Menge Auto fürs Geld.

**M**erken Sie sich den 3. März 2012 vormittags vor und lernen Sie den neuen Fiat Panda kennen. Für ein Blind Date unter vier Augen können Sie aber auch eine individuelle Probefahrt vereinbaren. Einfach den Coupon ausfüllen und per Fax an die (0 40) 55 30 03 - 440 oder per Post an die Fiat Niederlassung senden. Natürlich können Sie auch eine E-Mail an [info.hamburg@fiat.com](mailto:info.hamburg@fiat.com) senden.



# Ja, ich will...

O Ja, ich möchte eine Probefahrt machen. Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit mir.

O Leider kann ich am 3. März nicht kommen. Senden Sie mir bitte den Prospekt und die Preisliste zu.

Name:

---



---

Anschrift:

---



---



---

Telefon:

---

E-Mail:

---

Bitte per Post an die Fiat Niederlassung oder per Fax an die (0 40) 55 30 03 - 440 senden. Natürlich können Sie auch eine E-Mail an [info.hamburg@fiat.com](mailto:info.hamburg@fiat.com) schicken.

**Fiat Automobil Vertriebs GmbH  
Niederlassung Hamburg**

Nedderfeld 30 // 22529 Hamburg  
T. 040 553003-0 // [info.hamburg@fiat.com](mailto:info.hamburg@fiat.com)



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





2012 - das Jahr der Gesundheit und Schönheit - zumindest für mich! Und daher nutze ich den Brita-Wasserfilter in edlem Schwarz bereits für die ganze Familie. Und für die Kinder werfe ich einfach Tabs in verschiedenen Geschmacksrichtungen ein. Lecker! Schmecken auch Sie den Unterschied!

**BRITA yource (bestehend aus der Maschine, 4x2 Kapseln zum Probieren und 10 Reinigungstabletten) ist in allen Media und Saturn Märkten erhältlich. 129 Euro (unverbindliche Preisempfehlung). Jede Geschmackskapsel-Packung enthält acht Stück und kostet 5,99 Euro. [www.brita.de](http://www.brita.de)**

Wünsche sind die Treiber unserer Ziele! Und wo sich ein Wunsch schnell erfüllt, begleitet uns ein anderer ein Leben lang. Wenn es ein Geheimnis hinter dem Richtig-Wünschen gibt, dann kennt sich dieser Mann doch damit aus: Pierre Franckh.

**Die 77 erfolgreichsten Wunschregeln  
14,95 Euro | [www.pierre-franckh.de](http://www.pierre-franckh.de)**



Ein spannendes Extra fürs iPhone - Akustik wie aus einem kleinen Lautsprecher - und dabei noch eine tolle Stütze!

**Lautsprecher Horn Stand  
fürs iPhone  
12,69 Euro | [www.mindfactory.de](http://www.mindfactory.de)**

shopping  
das  
will  
ich auch!

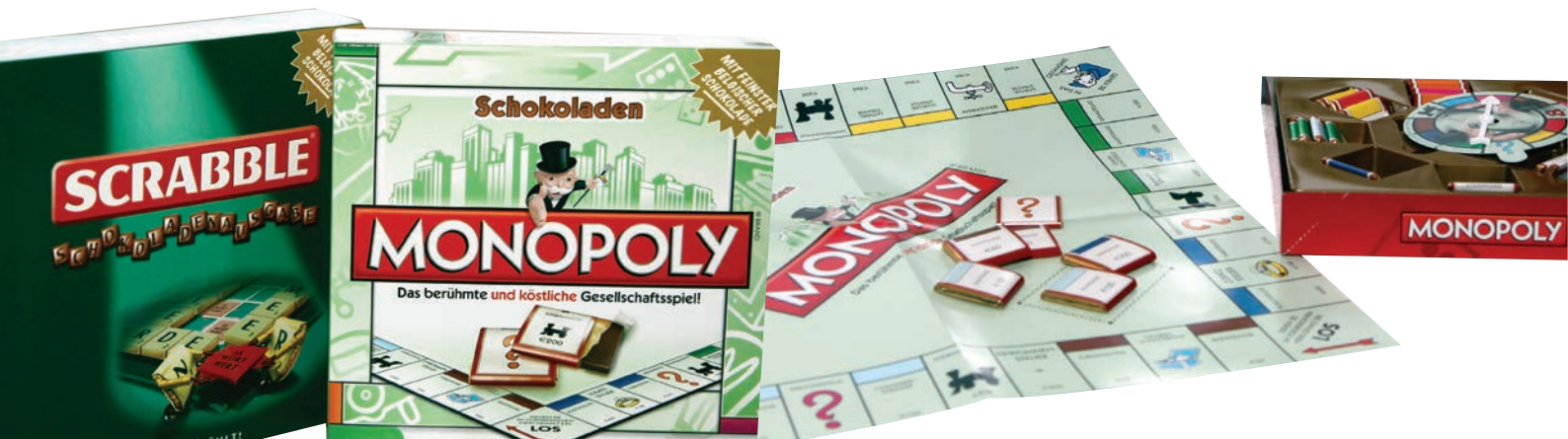


Connis  
shoppingtour

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

Wie schmeckt Parkstraße? Oder lassen Sie sich doch mal die Schlossallee auf der Zunge zergehen. Zum Schmelzen süß, diese leckere Ausgabe der Klassiker.

**Schokoladen-Monopoly & -Scrabble, um die zehn Euro  
Micklemas, Bei St. Johannis 5, 20148 Hamburg**







Nicht nur ICH bin wohl des Künstlers größter Fan, so dass ich seine Werke nach Hamburg holen musste! Selbst eine Guggenheim-Erbin hat ihn an der Wand. Günther Knops wahre Fotografien gibt es von 22x30cm bis hin zu 60x89cm Durchmesser (500 - 2500 Euro, limited edition). Edel. Stilvoll. Atemberaubend. Ästhetik in seiner höchsten Form. Mit Newton auf Augenhöhe, doch der Pluspunkt hier: keine Models. Und nie verwirrt ein direkter Blick in die Kamera das Auge des Betrachters. Für ausgewählte Wände in Villen, Salons, Restaurants und Geschäften. Wählen Sie aus ca. 3000 Fotografien.

**Kontakt über mich:**  
[conni@witc-verlag.de](mailto:conni@witc-verlag.de)



Sie fahren noch ohne diesen Schutzengel? Dann haften Sie ihn schnell aufs Armaturenbrett – er trägt sogar Parkschein, Knöllchen und anderes Papierzeug. Oder machen Sie einen Fahranfänger damit glücklich!

**Engel Parkscheinhalter, 11,80 Euro**  
**Otto F.K. Koch, Eppendorfer Landstr. 104, Hamburg**  
**Infos auch unter [www.philippi.com](http://www.philippi.com)**

Seit der 1. Dusche hiermit schwöre ich: ich bleibe diesem Duschgel treu! Wie aus einer erbsengroßen Menge ein Schaumbad im Stehen entsteht, erfahren auch Sie, wenn Sie es kaufen!

**Hamam Delight, 7,50 Euro**  
**200ml in der Aluf flasche**  
**[www.rituals.com](http://www.rituals.com)**



# „Entdecke den Künstler in Dir“

**Kunstschule Atelier**  
**Sybille Kreyhlop**

Erlernen Sie bei uns fantasievoll, in Farbe und Form mit unterschiedlichsten Maltechniken Ihre Ideen umzusetzen.

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



# »WER WIRD SCHON GERNE WEGGEGEBEN?«

WALTRAUT SCHÄFER BEGLEITET BETROFFENE BEI DER AUF- UND VERARBEITUNG EINER ADOPTION

*2010 wurden in Deutschland 4021 Kinder und Jugendliche adoptiert, davon waren 1669 Fremdadoptionen, also ohne Verwandtschaftsverhältnis zu einem der Adoptiveltern. Soweit die Zahlen, die das Statistische Bundesamt erfasst hat. Die Menschen, die*

*hinter diesen Zahlen stehen und ihre Geschichten bleiben oft im Dunkeln – häufig sind Schuldgefühle und Scham die Gründe. Die Wahl-Hamburgerin Waltraut Schäfer kennt viele von ihnen, sie begleitet seit fast 30 Jahren Menschen rund um das Thema Adoption.*

Als Daniel adoptiert wurde, war er drei Tage alt. Ein süßes kleines Baby, mit schwarzem Haar und dunkler Haut. Für die neuen Eltern war das Familienleben perfekt, für Daniel auch. Glückliche und behütet wuchs er auf, alle Wege standen ihm offen. Mit sechs Jahren erfuhr er, dass er adoptiert ist. Doch wie soll ein Kind in dem Alter wirklich verstehen, was das bedeutet?

„Erst in der Pubertät musste ich mich meinen eigenen Fragen stellen. Fragen eines Adoptierten nach seiner Herkunft und eines Jungen mit südländischem Aussehen“, erzählt der heute 30-jährige Musiker und Computertechniker. Ungern erinnert er sich an die Anfeindungen in der Schule, wo er als „Türkenschwein“ beschimpft wurde. „Ich konnte noch nicht mal viel dazu sagen, ich wusste doch nicht, ob ich türkische Wurzeln habe.“ Das verunsicherte, baute Druck auf, rüttelte am Selbstbewusstsein. Auch ein Grund, warum es in dieser Zeit immer öfter zu Eskalationen mit den Adoptiveltern kam, die sich anhören mussten: „Ihr habt mir gar nichts zu sagen, ihr seid ja nicht meine richtigen Eltern.“

Eine hochemotionale Zeit, weiß Waltraut Schäfer. Seit 1982 berät und begleitet sie in ihrer Praxis „Adoption im Dialog“ unter anderem Adoptierte auf der Suche nach den biologischen Eltern, ihren Wurzeln sowie leibliche Mütter in der Auf- und

Verarbeitung der Hergabe ihres Kindes oder der Kinder. Auch Adoptiveltern, die Probleme mit den Kindern haben, zum Beispiel während der Pubertät, bei einem Leistungsabfall in der Schule oder mit Verlustängsten, suchen Waltraut Schäfer auf. „Wo komme ich her? Diese Frage beschäftigt die Adoptierten während der Pubertät in ganz besonderer Weise und der Wunsch, die leiblichen Eltern kennenzulernen, tritt immer weiter in den Vordergrund“, so Schäfer. Der Zeitpunkt, wann ein Betroffener für ein Kennenlernen bereit ist, ist jedoch bei jedem anders – mal klappt es sofort, mal müssen sich die Beteiligten gedulden – manchmal über Jahre und vielleicht gelingt es auch gar nicht.

Von Gesetzeseite her gibt es allerdings eine klare Regelung: „Sobald die Kinder 16 Jahre alt sind, haben sie das Recht, die Umstände ihrer Herkunft zu erfahren und können sich dazu an die Behörde wenden“, sagt Gudrun Schröder von der Adoptionsvermittlungsstelle Hamburg und fügt hinzu: „Allerdings muss den leiblichen Eltern die Sicherheit gegeben werden, dass sie für eine Kontaktaufnahme bereit sind.“ Es ist aber wichtig, dass der Adoptierte bei seinen neuen Eltern in Ruhe aufwachsen kann und nicht plötzlich und unerwartet mit den leiblichen Eltern konfrontiert wird. Umgekehrt haben auch die leiblichen Eltern ein Recht auf Anonymität. Sie haben

sich häufig ein neues Leben aufgebaut, wo nicht jeder um die Adoptionsfreigabe von damals weiß. „Inzwischen werden die Akten 60 Jahre ab der Geburt aufgehoben, so bleibt allen Beteiligten viel Zeit, das Thema in Ruhe und wohl überlegt aufzuarbeiten“, sagt Gudrun Schröder.

Bei Daniel war diese Zeit gekommen, als der Druck und die Konflikte zu Hause weiter zunahm. Seine Eltern selbst machten Daniel auf die Arbeit von Waltraut Schäfer aufmerksam. „Es besteht auf allen Seiten ein enormer Gesprächsbedarf, da die Betroffenen häufig extrem verunsichert sind – gerade die Adoptierten, denn wer wird schon gerne weggegeben? Nicht selten tritt nach der Adoption allerdings das große Schweigen ein – hervorgerufen durch Schuldgefühle, das eigene Kind abgegeben zu haben, die Scham, nicht gewollt zu sein oder bei den Adoptiveltern darüber, keine Kinder bekommen zu können“, so Waltraut Schäfer. Vor allem wenn es um ein Treffen zwischen Adoptierten und leiblichen Eltern geht, ist viel Sensibilität gefordert. „Für die Adoptierten ist es wichtig, ihre Wurzeln zu kennen, denn sie machen den Menschen reicher und erden ihn. Viele Kinder, aber auch noch Erwachsene stehen da mit ihren Ängsten, Fantasien und dem Gefühl, ungeliebt zu sein – selbst wenn die Adoption aus Fürsorge geschah. Aber auch der Schritt der leiblichen Eltern muss res-



pektiert werden.“ Waltraut Schäfer setzt sich besonders gegen die Stigmatisierung der leiblichen Mütter ein: Nur selten werde deren Beweggründe erfragt und es sei – sowohl persönlich als auch gesellschaftlich – nach wie vor schwer, offen damit umzugehen. Als psychologische Beraterin bleibt Waltraut Schäfer selbst stets eine neutrale und vermittelnde Person zwischen allen Beteiligten und sorgt für den nötigen Respekt im Umgang miteinander.

„Angeklagt habe ich meine leibliche Mutter nie“, erzählt Daniel. „Ich wollte nur wissen, woher ich komme.“ Gemeinsam mit Waltraut Schäfer nahm er die Arbeit auf. Viele Treffen, lange Gespräche und eine intensive Vorbereitung auf ein Kennenlernen folgten. „Die diffusen Gedanken, die ich hatte, habe ich Schritt für Schritt mit Frau Schäfer sortiert. Das hat mich gestärkt und mir Sicherheit gegeben.“ Am Ende war Daniel bereit, sich mit seiner leiblichen Mutter zu treffen. Waltraut Schäfer hatte auch sie am Telefon vorbereitet, Bedenken besprochen und beiden eine Anonymität garantiert, so dass jeder die Möglichkeit hatte, sich auch nach einem Treffen zurückzuziehen. „Das ist sehr wichtig, denn schließlich weiß man nie, wie so eine Begegnung verläuft.“

»VIELE KINDER, ABER AUCH ERWACHSENE STEHEN DA MIT IHREN ÄNGSTEN, FANTASIEN UND DEM GEFÜHL, UNGELIEBT ZU SEIN.«

Zusammen mit Waltraut Schäfer reiste Daniel nach Wien, wo die leibliche Mutter inzwischen lebt. Die Spannung war fast unerträglich. Und dann war es soweit: Mit zittrigen Knien standen sich Sohn und Mutter gegenüber. Wer macht den Anfang? „Es war toll, aber gleichzeitig super anstrengend, weil so viele Emotionen aufkamen. Da war es gut, dass Frau Schäfer an meiner Seite war und das Gespräch geleitet hat.“ Viele Fragen wollten gestellt werden, vor allem: Wie war das damals? Daniel erfuhr in dieser Woche von der Urlaubsbekanntschaft seiner zu der Zeit sehr jungen Mutter und dass sein Vater ein griechischer Architekt und Musiker ist. Mehr weiß er nicht, mehr weiß auch sie nicht.

Daniels Reise wurde gleichzeitig zu einer großen Belastungsprobe für die Adoptiveltern. Aber sie ließen ihn machen und unterstützten ihn. Das gelingt nicht allen. Viele haben große Angst, das Kind an die leiblichen Eltern zu verlieren und klären

deshalb die Adoptierten gar nicht erst auf. „Das ist natürlich immer ein Schmerzpunkt. Dafür muss man auch Verständnis haben. Aber für die Betroffenen ist die Aufklärung furchtbar wichtig, das müssen auch die Adoptiveltern akzeptieren und sich zurücknehmen. Daniels Eltern, mit denen ich eng zusammengearbeitet habe, gelang das auf bewundernswerte Weise“, berichtet Waltraut Schäfer.

Familie Lohmann (Name von der Redaktion geändert) aus Hamburg hat das ebenfalls geschafft. „Uns war es immer wichtig, dass unsere Kinder ihre Geschichte kennen. Als meine Tochter fragte, ob sie als Baby auch in meinem Bauch gewesen sei, habe ich ihr natürlich die Wahrheit gesagt: Nein, dich und deinen Bruder haben wir adoptiert.“, erinnert sich Erika Lohmann. Das ist inzwischen mehr als 30 Jahre her. Geheimnisse, abgeschlossene Schränke, unbeantwortete Fragen gab es bei den Lohmanns nicht. Vielleicht auch ein Grund, warum die Kinder bis heute keinen Aufarbeitungs- oder Gesprächsbedarf gezeigt haben.

Wenn eine Zusammenführung klappt, ist das ein wunderbarer Augenblick, weiß Waltraut Schäfer aus ihrer langjährigen Arbeit und erinnert sich gern an den besonderen Verlauf dieser Zusammenführung: Damals war es in langen Gesprächen gelungen, ein Treffen über die Großmutter zwischen Sohn und leiblicher Mutter zu organisieren und den Vater zu finden. „Es war unglaublich zu erleben, wie sich diese Familie gefunden hat. Alle an einem Tisch – bis heute: Großmutter, Mutter, Vater und dessen Lebensgefährtin und die Geschwister. Das ist aber eher die Ausnahme.“

Es gibt auch Grenzen, die man akzeptieren muss. So wie Deepa: 1975 kam sie als Siebenjährige aus einem indischen Kinderheim nach Deutschland. Die Frage nach der Herkunft stürzte sie während ihrer frühen Jugend in eine schwere Krise. „Ich zog mich immer mehr zurück und war dann fünf Jahre schwer krank. Obwohl mir meine Eltern ein liebevolles Zuhause gegeben hatten. Es war ein seelischer Konflikt, der darauf beruhte, dass ich die Adoption verdrängte.“ 2004 traf die damals junge Mutter auf

»FÜR DIE ADOPTIERTEN IST ES WICHTIG, IHRE WURZELN ZU KENNEN, DENN SIE MACHEN DEN MENSCHEN REICHER UND ERDEN IHN«

Waltraut Schäfer, die es verstand, Vertrauen aufzubauen und über einen langen Zeitraum den Selbstfindungsprozess zu begleiten. Gefühle und Gedanken kamen auf den Tisch, Vorwürfe wurden ausgesprochen, ebenso das Gefühl, ungeliebt zu sein. „Ich musste lernen, andere Sichtweisen einzunehmen und sie zu verstehen. Wieso ist das geschehen, wieso wurde ich weggegeben?“ Da Waltraut Schäfer die Eltern in Indien nicht ausfindig machen konnte, musste Deepa lernen, die Situation so zu akzeptieren. „Ich verstehe die Adoption jetzt als Teil von mir.“

Das Treffen mit seiner Mutter war für Daniel die richtige Entscheidung. Heute kann er nachvollziehen, warum sie damals so gehandelt hat, findet sogar, dass es ein mutiger Schritt war, das eigene Kind in die Obhut anderer Eltern zu geben. Den Kontakt hat er bisher dennoch nicht fortgesetzt. „Die Suche ist für mich jetzt abgeschlossen, ein weiteres Treffen war bisher nicht nötig. Aber ich habe ihre Adresse in Wien und könnte sie jederzeit anrufen.“

Früher wurde Daniel gefragt: Bist du Türke oder was? Heute kennt er die Antwort: Ich bin Deutscher mit griechischen Wurzeln. Er ist angekommen, mit sich im Reinen. Eine griechische Flagge hängt über seinem Piano und für nächstes Jahr ist eine Griechenlandreise geplant. Vielleicht ein letzter Schritt im Selbstfindungsprozess.

 **Katja Schormann**

[www.adoption-im-dialog.de](http://www.adoption-im-dialog.de)



Auf Spurensuche mit Waltraut Schäfer: bei ihr finden Betroffene einer Adoption Rat und Hilfe.

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

Dipl. Psych. Eva Gnaudschun

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

## Intensivcoaching in Andalusien



Eine Woche 1 zu 1 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 Abgeschlossenheit 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:

# SEILSCHAFTEN: SO SETZEN SIE SICH DURCH

*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.*



**W**enn Frauen im Unternehmen vorankommen wollen, sehen sie sich leider noch immer häufig einer Phalanx von männlichen Kollegen gegenüber, die einander stützen und sie ausgrenzen. Vielfach wird den Frauen geraten, sich ebenfalls zu vernetzen, um selbst auch über eine Hausmacht zu verfügen. Eine gute Idee. Jedoch alle Vernetzung hilft wenig, wenn Sie in einem Unternehmen tätig sind, in dem Seilschaften vorherrschen und nicht vorrangig die Leistung zählt. In großen Konzernen können sich diese Machtkämpfe von Seilschaften untereinander derart verselbstständigen, dass das Firmenziel nur noch marginal interessiert. Wo kein Eigner sich von Haus aus mit den Produkten identifiziert, für ein gedeihliches Arbeitsklima sorgt und unproduktive Machtkämpfe unterbindet, zählt die gute

Idee mitunter nicht viel. Und befördert wird nicht der Beste, sondern der, dem man sich verpflichtet hat, so dass man sich davon einen eigenen Vorteil verspricht. Statt sich in einem solchen Unternehmen zu verschleißen, sollten Sie sich unter den kleinen und mittelständischen Unternehmen umschauen, selbst wenn Sie dafür einen Umzug in Kauf nehmen müssen. Dort finden Sie mit Ihren Ideen eventuell viel schneller Gehör und machen darüber hinaus auch breiter angelegte Erfahrungen. Unternehmensinhaber, vor allem -gründer schätzen Mitarbeiter mit Ideen. Sie haben dort einen kurzen Weg zum Chef. Je größer das Unternehmen, umso mehr Vorgesetzte haben Sie, die gute Ideen klauen oder aus Furcht um den eigenen Posten blockieren.

**W** Eva Gnaudschun



© Peter Atkins - Fotolia.com



# RASANTES TAXI

Taxifahren in Hamburg hat schon viel Rasantes an sich. Jetzt wird das Chauffiert-werden noch schnittiger: Ab sofort ist in der Hansestadt das erste Panamera-Taxi unterwegs. Taxiunternehmer Dieter Heidrich hat den Porsche Panamera Diesel als Taxi zugelassen – nicht nur als erstes Porsche-Taxi in Hamburg, sondern in einer deutschen Metropole überhaupt. Nur noch in Metzingen-Reutlingen hat der Panamera

laut Auskunft des deutschen Taxiverbands einen Modell-Kollegen.

Seine Fahrgäste werden begeistert sein, ist sich der erfahrene Taxiunternehmer Heidrich sicher, der bereits seit dreißig Jahren im Geschäft ist. Das edle Innenraumdesign und der maßgeschneiderte Komfort mit separaten Sitzen im Fonds des Viersitzers überzeugen. Spaß kommt auf, wenn Heidrich den Dreiliter-V6-Motor mit 250 PS zu einem Zwischenspur beschleunigt. Auch die Verbrauchswerte können sich sehen lassen, der elegante Gran Turismo benötigt im Mix nur 6,3 Liter Kraftstoff auf 100 Kilometer.

Rein rechnerisch könnte der Panamera mit dem 80-Liter Tank nonstop von Hamburg nach Mailand fahren, Heidrich wäre einem solchen Abstecher auch nicht abgeneigt. Und: Die Kosten sind identisch mit denen aller anderen Taxen in Hamburg.



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

## La Galoche

Der besondere  
Schuhladen



Rondeel 2 • 22926 Ahrensburg  
Tel.: 04102.53 750

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

Ab sofort alle Modelle  
auch online bestellen!

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

## Für den schönsten Tag im Leben

Mit Herz, Liebe und Know-how im Einsatz, so lautet das Motto der neu gegründeten Kooperation dreier Hochzeitsexperten aus Hamburg. Über die neue Internetpräsenz hochzeit-specials.de bieten sie Heiratswilligen ab sofort alles für den perfekten großen Tag. Wir bieten Paaren das besondere „Hochzeits-Wohlfühlpaket“, erklärt Andreas Fechner, einer der drei Gründer und Experte für Fotografie und Film. Durch die Kooperation erhalte der Kunde professionelle, spezialisierte Dienstleistungen rund um den schönsten Tag und das aufeinander abgestimmt. Darüber hinaus gibt es besondere Specials wie den ganz eigenen Hochzeitsfilm und herzliche Hochzeitsmoderation. „Wir erfüllen Wünsche, kümmern uns um die organisatorischen Herzensangelegenheiten und nehmen Paaren dabei das ab, was arbeitsintensiv und aufwendig ist.“ Der organisatorische Aufwand der Hochzeitsvorbereitungen wird von Heiratenden oft unterschätzt. Nicht selten ist der große Tag dann für das Paar schnell stressig. Anja Kellersmann, bereits seit 2008 hauptberufliche Hochzeitsplanerin, weiß, wovon sie spricht. Pro Jahr organisiert sie rund 25 Hochzeiten. „Ein entscheidender Erfolgsfaktor für eine gelungene Veranstaltung ist das Zusammenspiel aller“, so die Expertin. „Ich selbst würde heute nur noch mit Hochzeitsplaner heiraten, es ist einfach deutlich entspannter.“ Dritte im Bunde ist Veranstaltungsmoderatorin Aimée-Désirée Bauer. „Unsere Dienstleistungen ergänzen sich perfekt und machen eine Hochzeit richtig rund. Die Nachfrage nach professioneller Hochzeitsmoderation in Deutschland wächst“, erklärt Aimée-Désirée Bauer. „Wir tun genau das, was wir besonders gern machen und gut können. Im Team nutzen wir die Synergien nun noch besser.“ [www.hochzeit-specials.de](http://www.hochzeit-specials.de)



... im Einsatz für *Hochzeits*planung  
und andere *Herzens*angelegenheiten

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

Was fehlt Euch zum Glück?

anja kellersmann . elbchaussee 43 . 22765 hamburg  
[www.gluecksagenten.de](http://www.gluecksagenten.de) . [einsatz@gluecksagenten.de](mailto:einsatz@gluecksagenten.de)  
telefon 040 - 39 109448 . mobil 0160 - 9011 9200

# HISTORISCH & FRANZÖSISCH

Es ist eine der ältesten Gaststätten Hamburgs. Und das wird auch trotz der gestärkten Tischdecken noch immer deutlich: Die Bänke und Stühle knarzen und erzählen von Jahrzehnten als Kneipensitzmöbel. Der Fußboden ist rissig, der Tresen ein wunderschönes Überbleibsel der ursprünglichen Eigentümer, altes Porzellangeschirr und feines Silberbesteck verwöhnen mit einem Gefühl längst vergangener Zeiten. Das Niewöhner in der Gertigstraße hat im September als französisches Speiselokal unter neuer Führung eröffnet.

Dahinter steht ein erfahrenes Trio: Koch Jost Heinz und der französische Sommelier Mathias Mercier haben bereits in namhaften Restaurants Erfahrungen gesammelt, Geschäftsführerin Katrin Reiß kümmert sich um die Büroarbeiten. Ihnen ist vor allem eines wichtig: Das Alte und Schöne des Niewöhner mit neuem stilvollen

Essen, Gemütlichkeit und einem heimeligen Gefühl zu verbinden. Sie setzen dabei auf möglichst regionale Produkte, frisch vom Großmarkt. „Hier wird alles frisch zubereitet“, betont Koch Jost Heinz. „Zur Eröffnung habe ich einen Topf



Sommelier Mathias Mercier verwöhnt seine Gäste mit französischer Küche und edlen Tropfen. Foto: ilo

Gemüsebrühe gekauft und noch nicht einmal angerührt“, sagt er und lacht. Er weiß: Heute zählt schließlich nur noch Qualität. Und die ist im La Maison Niewöhner garantiert. Die Gastronomen wissen sogar genau, woher ihr Fleisch kommt: Sie haben einen eigenen Jäger. Aufgetischt wird ein feiner Mix aus französischer und deutscher Küche, dazu gibt es ausgewählte Weine aus Deutschland und Frankreich. Für kleine Feierlichkeiten hält das Restaurant ein gemütliches Hinterzimmer bereit. Ein Besuch im neuen Niewöhner lohnt sich – frei nach dem Motto „wie Gott in Frankreich“.

**La Maison Niewöhner | Gertigstraße 14 | 22303 Hamburg**  
[www.la-maison-niewoehner.de](http://www.la-maison-niewoehner.de) | Tel.: 040.18988607  
**Öffnungszeiten: Di. - So. 18 - 23 Uhr**



Fotos: Arnt Haug / Karen Loss

## GASTFREUNDLICH UND PERSÖNLICH: RINGHOTEL AHRENSBURG

# HEIMKOMMEN WOHLFÜHLEN

Heimkommen und wohlfühlen – im Ringhotel Ahrensburg gehört dies zur Philosophie. Das stilvolle Hotel direkt vor den Toren Hamburgs besticht durch seine persönliche Atmosphäre. „So nah am Gast wie wir kann kaum ein anderes Hotel sein“, betont Hotel-Chefin Monika Schmitz. „Dadurch können wir individuell und gezielt auf die Wünsche jedes Einzelnen eingehen.“ Seit 1998 führt die 60-Jährige das kleine, aber feine Hotel Garni, das von ihr 25 Jahre nach der Eröffnung erst einmal eine grundlegende Erfrischungskur verpasst bekommen hat. Seitdem hat sich das Ringhotel Ahrensburg vor allem bei Geschäftsleuten auf der Durchreise sowie bei Ahrensburgern und Hamburgern, die ihre Gäste hier unterbringen, einen Namen durch individuellen Service, liebevolle Betreuung und ein stilvolles Ambiente gemacht.

Mit bester Anbindung an die Metropole Hamburg wohnen die Gäste hier zentral

und trotzdem abseits des Städtetrubels. Das Hotel verfügt über 24 komfortable Zimmer inklusive zweier Familienzimmer für 3 oder 4 Gäste. Wer konzentriert tagen möchte, ist im Ringhotel ebenfalls an der richtigen Adresse: Für Meetings mit bis zu zwölf Personen steht ein mit kompletter Medientechnik ausgestatteter, klimatisierter Seminarraum zur Verfügung.

Das Hotel in Ahrensburg gehört zum Ringhotel e.V., in dem sich rund 130 Privathoteliers zusammengeschlossen haben. Sie zeichnen sich traditionell durch eine sehr persönliche Führung und Atmosphäre aus. Werte wie Tradition, Verbundenheit zur Region sowie Vertrauen zwischen Gast und Hotel werden hier gelebt. Hier zeigt sich wahre Gastfreundschaft.

**Ringhotel Ahrensburg**  
 Ahrensfelder Weg 48 | 22926 Ahrensburg  
 Tel.: 041 02. 51 560  
[www.ringhotel-ahrensburg.de](http://www.ringhotel-ahrensburg.de)



KONDITOREI FASTERT VERKNÜPFT TRADITION MIT MODERNE

# SÜSSE KUNST & NEUE WEGE

[Verlagspromotion]

Das ist mehr als Handwerk: Was Konditormeister Jörg Fastert (kl. Foto) kreiert, grenzt an Kunst. Seine Hochzeitstorten sind darum heute auch weit über die Grenzen Hamburgs hinaus bekannt. „Ich bin Konditor mit Leidenschaft“, betont der 45-Jährige. Und er hat ein Auge fürs Detail. Das beweisen seine außergewöhnlichen Kreationen der Hochzeits- und Mottotorten stets aufs Neue. Er ist der Mann für süße Leckereien. Jörg Fastert zeigt in seine Backstube an der Alsterdorfer Straße: cremige Apfelkuchen, fruchtige Törtchen, zart-schmelzende Petits Fours, backfrische Brötchen. In der Konditorei Fastert wird alles jeden Tag frisch zubereitet.

Bereits seit mehr als 100 Jahren wird hier mit viel Liebe zum Handwerk und in



alter Familientradition gebacken. 2002 hat Jörg Fastert die Konditorei von seinem Vater Peter übernommen. Insgesamt 25 Mitarbeiter zählen heute zum Team der Konditorei, die neben der Filiale in Alsterdorf auch eine in Sasel betreibt. Bedarf an guten Mitarbeitern ist dennoch immer da. Komplettiert wird das Familienunternehmen von Ehefrau Jill Fastert, zuständig für den Verkauf, Schwester Conny Fastert und Mutter Ingrid, „unsere gute Seele“, so Fastert und lächelt warmherzig. Man spürt: Hier wird Teamwork groß geschrieben, man will sich aufeinander verlassen können, gemeinsam ein Ziel verfolgen. Selten geworden in der heutigen Arbeitswelt. „Wer erfolgreich sein will, braucht gute Leute im Team“, weiß Fastert. Und die werden meist



schon hausgemacht: Die Auszubildenden sind der ganze Stolz der Konditorei. Sie schließen ihre Lehren immer wieder mit Auszeichnung ab. Neben dem Gefühl für Backwaren und feinste süße Leckereien erlernen sie auch das ausgesprochene Qualitätsbewusstsein der Fasterts. Denn das garantiert die positive Weiterentwicklung des Unternehmens. Dabei verlässt der Konditormeister auch gern eingetretene Pfade und öffnet sich neuen Ideen, neuen Medien und außergewöhnlichen Events. Für das Frühjahr zum Beispiel ist ein ausgefallenes Frühstück für Familien und Verliebte geplant...

[www.konditorei-fastert.de](http://www.konditorei-fastert.de)



## Wir suchen!

m/w

# Backwaren-Berater

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n) teamorientierte(n) und sympathische(n) Berater(in)-Verkäufer(in) für unsere herrlich leckeren Back- und Konditorwaren.

BEWERBUNG PER POST  
ODER [INFO@KONDITIONEIR-FASTERT.DE](mailto:INFO@KONDITIONEIR-FASTERT.DE)  
[WWW.KONDITIONEIR-FASTERT.DE](http://WWW.KONDITIONEIR-FASTERT.DE)


**KONDITIONEIR FASTERT**  
ALSTERDORFER STR. 292  
22297 HAMBURG

**RETUSCHEN & COMPOSINGS**  
 www.retuschen.composings.de

bartelsstrasse 65  
 20357 hamburg

call: 040 43 09 90 36  
 mobil: 0163 510 47 60

jasmin duszynski.de



**Event Filmerei**

Sebastian Gassner

Dreieckskoppel 10c  
 22145 Hamburg

Tel. (+49) 175 1965 099  
 Email: event.info@event-filmerei.de  
 www.event-filmerei.de



**STEFF IDRIS**  
 make up artist academy

AUSBILDUNG  
 EINZELKURSE  
 WORKSHOPS

**JETZT ANMELDEN!**

Schnupperstunden,  
 aktuelle Termine, Infos  
 und das komplette  
 Kursangebot unter:  
[www.steff-idris-academy.com](http://www.steff-idris-academy.com)

**GUTSCHEIN**  
 Schnupperstunde  
 gratis!  
 Jetzt anmelden unter  
[www.steff-idris-academy.com](http://www.steff-idris-academy.com)  
 und Gutscheine einlösen.

**STEFF IDRIS** make up artist academy, Bartelstraße 65 (Studio 65, Hinterhof)  
 20357 Hamburg, Fon: 040 - 430 99 036, anmeldung@steff-idris-academy.com



[Verlagspromotion]

# ANWÄLTIN DER ANLEGER

## ÄRGER IM BANK- UND KAPITALMARKTRECHT? ANJA UELHOFF HILFT!

*Sie ist das Symbol der Weisheit: die Eule. Doch nicht nur darum zielt sie das Logo der Kanzlei Uelhoff, sondern auch wegen der Namensverwandtschaft. Außerdem setzt Rechtsanwältin Anja Uelhoff mit ihr nicht selten ein Zeichen im Kampf Davids gegen Goliath.*

*Denn als Fachanwältin für Bank- und Kapitalmarktrecht berät und vertritt die resolute Fachanwältin ihre Mandanten vorwiegend gegen bekannte Banken, Fonds und Vermittler. Und verhilft ihnen oft erfolgreich zu ihrem Recht.*

Ihre Geheimwaffe: Anja Uelhoff kennt auch die andere Seite.

Denn viele Jahre hat die Anwältin im Firmenkundenbereich einer deutschen Großbank gearbeitet, war mehrere Jahre Prokuristin. Die Entscheidungswege der Banken kennt sie daher aus eigener Erfahrung. So kann die Fachanwältin ihre Mandanten sowohl unter rechtlichen als auch unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten optimal beraten.

Uelhoff ist seit 1994 Anwältin und hat sich später auf Bank- und Kapitalmarktrecht spezialisiert. 2009 wurde ihr von der Rechtsanwaltskammer Hamburg aufgrund ihrer besonderen praktischen und theoretischen Kenntnisse die Bezeichnung Fachanwältin verliehen. Gerade in diesem Fachbereich kennen sich nicht viele aus: Anja Uelhoff ist eine von zur Zeit nur rund 30 Fachanwältinnen für Bank- und Kapitalmarktrecht in Hamburg. Ein Grund, warum sie auch von vielen ihrer Kollegen anderer Fachrichtungen immer wieder gern empfohlen wird. Ihre Kanzlei gründete Anja Uelhoff bereits im November 1998 mit Genehmigung der Bank. Dort wurden ihr die Entscheidungswege mit der Zeit zu lang, die eigenen Mandate zu umfangreich. 2007 machte die damals 40-jährige Mutter Nägel mit Köpfen und wagte den Schritt in die komplette Selbstständigkeit. Als eine von nur fünf Frauen unter den Hamburger Fachanwältinnen in diesem Bereich hat sich Anja Uelhoff in dieser Männerdomäne durchgesetzt.

Heute vertritt sie ihre Mandanten nicht nur im Bank- und Kapitalmarktrecht, sondern auch im Insolvenzrecht und sonstigen Gebieten des Wirtschaftsrechtes. Auch im allgemeinen Zivilrecht ist Anja Uelhoff eine kompetente Ansprechpartnerin.

Seit 1998 ist Rechtsanwältin Uelhoff darüber hinaus Dozentin an der Frankfurt School of Finance & Management (früher Bankakademie e.V.) für das Fach „Recht“. Neben dem Hauptsitz der Kanzlei am Jungfernstieg gibt es eine Zweigniederlassung in München. Über den Sinn und Wahnsinn der Juristerei bloggt Anja Uelhoff regelmäßig und unterhaltsam auf:  
<http://rainanjauelhoff.blogspot.com>

**Rechtsanwältin Anja Uelhoff**  
**Jungfernstieg 38 | 20354 Hamburg**  
**Tel.: 040.35 35 43 | [www.KanzleiUelhoff.de](http://www.KanzleiUelhoff.de)**





# FRAUEN UND GELD: EIN KAPITEL FÜR SICH

*Für meine Tochter ist die Tatsache, dass ihre Mutter berufstätig und finanziell unabhängig ist, selbstverständlicher als das tägliche Zähneputzen. Als meine eigene Mutter 1969 nach fünf Geburten wieder in ihren Beruf zurückkehrte, wusste ich nicht, dass sie dafür die schriftliche Erlaubnis meines Vaters brauchte.*

Dieses Gesetz wurde in Deutschland erst 1977 gekippt. Kaum vorstellbar ist es heute für uns, dass das Vermögen einer Frau noch bis 1958 bei der Eheschließung automatisch in die Verwaltung des Ehemannes überging. Mit diesem Wissen fällt es jedoch leichter zu verstehen, warum Frauen ein anderes Verhältnis zu Geld haben als Männer. Wir haben noch nicht so lange Erfahrung mit der Vermögensbildung, denn bis vor gut 50 Jahren durften wir nur den Mangel verwalten, das – meist knapp bemessene – Haushaltsgeld. Dies jedoch haben wir gut gelernt. Und so ist es nicht verwunderlich, wenn Untersuchungen immer wieder zu dem Schluss kommen, dass Frauen verantwortungsbewusster mit Geld umgehen als Männer.

Eine Mär ist allerdings, dass Frauen risikoscheuer seien. Sie sind risikobewusster – ein „kleiner Unterschied“. Wenn Männer zocken, dann deshalb, weil sie ihre Kompetenz überschätzen und das Risiko verdrängen. Die Sorgen kommen erst nach dem Investment. Frauen dagegen sorgen (sich) vor(her): Sie sind weniger anfällig für hohe Renditeversprechungen, prüfen genauer und sind sich des eingegangenen Risikos, das jede Chance begleitet, eher bewusst.

Geld ist für die meisten Frauen immer noch ein Mangelgut. Es zu erhalten und zu mehren ein Gebot der Verantwortung. Im gesellschaftlichen Konsens gilt eine Frau, die ihre finanzielle Gleichstellung einfordert, noch immer als ziemlich unsexy, erst Recht innerhalb einer Partnerschaft. Es ist schon erschreckend, wie viele Frauen auch heute noch auf einen fairen Ausgleich für die Karriere- und Rentenlücke verzichten, die durch Kindererziehungszeiten unweigerlich entstehen. „Geld ist mir nicht so wichtig“, eine Aussage, die leider meist zielstrebig in die Altersarmut führt. Geld ist verdammt wichtig, denn es bedeutet Unabhängigkeit und stellt eine Form der Wertschätzung dar!

Wenn wir heute Altersarmut immer noch als weiblich bezeichnen müssen, dann deshalb, weil Frauen nach wie vor weniger Geld für gleiche Arbeit bekommen und dies nicht zuletzt deshalb, weil sie die bessere Bezahlung nicht konsequent einfordern. Spätestens die jüngste Finanzkrise sollte uns vor Augen geführt haben, dass wir dieses Feld nicht Männern überlassen dürfen!

Nachdem ich jahrelang auf die Frage danach, ob eine spezielle Finanzberatung für Frauen eigentlich noch zeitgemäß sei, mit dem Nachholbedarf von Frauen argumentiert habe, muss die Frage heute doch eher lauten: Brauchen die Männer nicht eine spezielle Beratung – von Frauen? Wer, wenn nicht wir, könnte sie lehren, verantwortungsbewusst zu investieren? Von wem, wenn nicht von Frauen, könnten sie lernen, was Nachhaltigkeit, Verantwortung für kommende Generationen bedeutet? Viele Frauen haben ein sehr gutes Gespür für Geld, tragen aber den Glaubenssatz in sich: „Davon verstehe ich nichts“. Wenn wir die Verwaltung unseres Vermögens delegieren, erklären wir uns selbst für unmündig und machen uns abhängig. Und wenn wir nicht in der Lage sind, ein Zertifikat von  
e i n e m



Investmentfonds, einen Fondssparplan von einer Fondspolice, eine Anleihe von einer Aktie zu unterscheiden, sind wir willkommenes Opfer einer Branche, die ihre Skrupellosigkeit stündlich unter Beweis stellt. Über unser eigenes Anlageverhalten können wir Einfluss darauf nehmen, in welche Projekte unser Geld fließt. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien eindrucksvoll, dass wir die höheren Renditen erzielen – wenn wir denn investieren. Nicht wenn wir sparen.

**Susanne Kazemie**  
[www.frauenfinanzgruppe.de](http://www.frauenfinanzgruppe.de)





[Verlagspromotion]

# BAUHAUS LEBT!

**KLAR, FUNKTIONAL, STILVOLL: NEUES MUSTERHAUS IN GLINDE**

*Gerade Linien, klare Formen und optimale Funktionalität: Seit Jahrzehnten beeinflusst der Bauhaus-Stil Bauherren und Architekten auf der ganzen Welt. Keine Frage: Bauhaus lebt! Und erlebt derzeit bei uns eine wahre Renaissance. Was 1919 in Weimar als Kunstschule begann, lässt die Herzen von Häuslebauern auch heute höher schlagen. In Glinde vor den Osttoren Hamburgs hat jetzt das erste Heinz von Heiden Musterhaus im Bauhausstil eröffnet.*

Wer ins Neubaugebiet auf dem ehemaligen Bundeswehrgelände in Glinde kommt, sieht auf einen Blick, worin der Charme des Hauses liegt. Mit seiner kubischen Bauweise, den großen Fensterflächen und der rot-weißen Putzfassade ist das Musterhaus der Traditionsfirma Heinz von Heiden ein Blickfänger im gewohnten Neubau-Einerlei. An diesem trübten Januar-Tag steht Bauberaterin Patricia Stein bereits an der Tür und strahlt: „Ist das nicht ein traumhafter Arbeitsplatz?“, fragt sie und zeigt ins großzügige Innere des Erdgeschosses. Eine offene Küche, ein großzügiger Wohnbereich: „Die Menschen wollen heute offene Räume – wo man sich mit Freunden treffen kann, mit der Familie kommunizieren kann, auch wenn einer davon in der Küche steht“, weiß die 41-Jährige, die für die Firma DR Hausbau und Grund Immobilien GmbH das Musterhaus leitet. Im Obergeschoss: ein lichtdurchflutetes Bad mit klaren Linien und wohl-

durchdachter Aufteilung, drei Schlafzimmer – umfunktioniert zu Arbeitszimmern – , eine Dachterrasse. Design auf insgesamt 186 Quadratmetern.

## REFERENZ: TAUSENDE ZUFRIEDENE BAUFAMILIEN

Nach vielen Jahren in einer großen Kommunikationsagentur hat Patricia Stein hier ihre berufliche Heimat gefunden. „Ich liebe die Arbeit hier, es ist gleichzeitig sehr realistisch und emotional“, erklärt sie. Wer ein Haus bauen will, möchte sich einen Traum verwirklichen: „Ich komme den Menschen dabei so nah, das ist wunderbar“, so die Bauberaterin, die viel Wert auf ein respektvolles Miteinander auf Augenhöhe legt. Sie hat ein Händchen für ihre Kunden und steht ihnen auch während der gesamten Bauphase zur Seite. „Bei uns ist nicht mit der Vertragsunterzeichnung Schluss“, betont sie. Die Kunden werden durch die Vorbemusterung begleitet, eigene Innenarchitekten unterstützen bei der Einrichtung, Festpreis- und Fertigstellungsgarantie geben Sicherheit – „Mal ehrlich: jeder Anbieter kann jedes Haus bauen. Aber wir punkten mit unserem Service und der Qualität. Wir wollen, dass unsere Kunden am Ende wirklich 100%ig zufrieden sind.“

Als exklusiver Vertriebspartner der alteingesessenen Firma Heinz von Heiden vertritt DR Hausbau und Grund rund 250 Häuser pro Jahr. Seit mehr als 80 Jahren ist Heinz von Heiden bereits am Markt und hat mit mehr als 40000 erbauten Häu-



sern die Nase im Massivhausbau weit vorn. „Tausende zufriedener Baufamilien sind unsere beste Referenz“, sagt Patricia Stein und fügt hinzu: „Nur ein finanziell gesunder Bauträger ist ein Garant für gutes Gelingen.“ Damit aus dem Traum vom Haus ein Traumhaus wird.

**Heinz von Heiden Musterhaus Glinde  
Buernstraat 3 | 21509 Glinde  
Telefon 040.6041000**



Patricia Stein  
Tel.: 040.6041000  
stein@drhausbauundgrund.de





## Heinz von Heiden-Offensive im Norden. Besuchen Sie unser Musterhaus Glinde



**Musterhaus Glinde, Mo-Fr 11.00 - 17.00 Uhr, Sa+So 13.00 - 16.00 Uhr**

Buernstraat 3, 21509 Glinde  
Ansprechpartnerin: Patricia Stein  
Tel.: 04151 / 898 620, 040 / 604 100 40

Anfahrtsbeschreibung: von der Möllner Landstraße aus kommend im zweiten Kreisverkehr links beim Nettomarkt abbiegen, gerade aus bis zur ersten Straße rechts (Herbert-Rübner-Straße) und gleich wieder rechts in die Buernstraat.

**HEINZ VON HEIDEN<sup>®</sup>**  
MASSIVHÄUSER

\* Gratis aus dem dt. Festnetz,  
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

[www.heinzvonheiden.de](http://www.heinzvonheiden.de)  
Info: 0800 101 0001\*







**MODEL:**  
VIVIAN PLANTHABER

**YOGA-TRAINERIN:**  
BRITTA IBBEKEN, YOGA AN DER ALSTER

**OUTFITS:**  
MATTENZAUBER - DEIN RAUM FÜR YOGA  
Krohnskamp 15, 22301 Hamburg  
[www.mattenzauber.de](http://www.mattenzauber.de)

**ADI SHAKTI FASHION**  
[www.adi-shakti-fashion.de](http://www.adi-shakti-fashion.de)  
ab 15.3.: Karpfangerstr. 18, 20459 Hamburg

**HANSESACK**  
[www.hanesack.de](http://www.hanesack.de)

**HAIR & MAKE-UP:**  
SIMONE GERNHARDT  
[info@simone-gernhardt.de](mailto:info@simone-gernhardt.de)

**LOCATION:**  
YOGA AN DER ALSTER @ CAFÉ BARCA  
[www.yogaandalster.net](http://www.yogaandalster.net)  
[www.barca-hamburg.de](http://www.barca-hamburg.de)

**FOTOS:**  
GUNNAR MEYER  
[www.fotograf-hamburg.org](http://www.fotograf-hamburg.org)

# YOGA

FÜR GEIST & KÖRPER



URBAN CITY PANTS BRAUN, 89 EURO  
AUS DER NEUEN FRÜHJAHR-/SOMMERKOLLEKTION  
VON WELLCIOUS AUS LONDON

SPAGHETTI TOP, 49 EURO  
WELLCIOUS

WICKELJACKE AUS 100% MERINO, 119 EURO  
MANDALA

GESEHEN BEI MATTENZAUBER



SCHWARZES WICKELSHIRT,  
69 EURO  
MANDALA (BIO BAUMWOLLE)

SCHWARZE HOSE, 79 EURO  
MANDALA (BIO-BAUMWOLLE)

GESEHEN BEI  
MATTENZAUBER





3/4 YOGA PANTS TÜRKIS  
69 EURO, WELLCIOUS

TOP TÜRKIS, 59 EURO  
WELLCIOUS

WOLLJACKE, REDUZIERT VON  
159 EURO AUF 79,50 EURO  
MANDALA

ALLES Gesehen BEI MATTENZAUBER





HOSE MULADHARA, 79 EURO

WICKELJACKE KHALSA,  
69 EURO

TOP, APARE, 29 EURO

ALLES GESEHEN BEI  
ADI SHAKTI FASHION





T-SHIRT, AB 27,90 EURO  
GESEHEN BEI HANSESACK

HOSE MIRI, 79 EURO  
GESEHEN BEI  
ADI SHAKTI FASHION





LINKS:  
HOSE KARIANG MIT KORDELZUG  
AM SAUM, 89 EURO

RECHTS:  
HOSE MULADHARA, 79 EURO

LANGARM-SHIRT PIRI, 49 EURO

ALLES GESEHEN BEI  
ADI SHAKTI FASHION





# NICE

hair & beauty

VIP CODE  
**HONTZV**

Fischers Allee 48  
22763 Hamburg  
Tel.: 3900827

[www.nicehair-beauty.de](http://www.nicehair-beauty.de)

## [www.alcina.de](http://www.alcina.de)

1. Gehen Sie auf [www.alcina.de](http://www.alcina.de)
2. Unter myShop den VIP CODE eingeben, um in den Shop zu gelangen
3. Die gewünschten Artikel in den Warenkorb legen
4. Bestellung abschicken





DER GROSSE  
**woman**inthecity  
 MODELCONTEST

## SIE WIRD UNSERE WOMAN IN THE CITY 2012

Zehn Frauen. Ein Ziel: woman in the city 2012! Sechs Wochen lang haben sie die Werbetrommel gerührt und ihre Fans auf unserer Homepage und auf Facebook gesammelt. Jetzt steht fest, wer die Nase vorn hat: Die 23-jährige Arijana aus Kanada war mit 722 Stimmen uneinholbar und freut sich jetzt auf ihr ganz persönliches Modeshooting inklusive Styling und Coverbild. Auf Platz 2 landete Svitlana (439) und auf Platz 3 Martina (330). Doch egal, was die Zahlen sagen: Für uns seid ihr alle Gewinner! Es hat mächtig Spaß gebracht mit euch! Wir wissen: Wir sehen uns wieder. Irgendwann. Irgendwie. Irgendwo. Wie wir hörten, darf sich der eine oder andere sogar bereits über die Anfrage einer Modelagentur freuen... Unsere Contest-Siegerin gibt es ausführlich in der kommenden Ausgabe zu sehen.

Foto: Gunnar Meyer



# DAS POTENZIAL DES UNBEWUSSTEN



»DIE LÖSUNG LIEGT IM UNTERBEWUSSTSEIN, MAN MUSS NUR HERANKOMMEN«

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler behandelt in ihrer Praxis für Vitalmedizin Menschen, die sowohl körperlich als auch geistig am Limit ihrer Leistungsmöglichkeiten angekommen sind. Als zertifizierte Orthomolekular-Therapeutin und Senior-Hypno-Coach kann sie ihre Patienten sowohl auf der medizinischen als auch auf der seelischen Ebene professionell unterstützen. In der **woman**intheCity berichtet sie ab sofort regelmäßig aus ihrer Praxis in Harvestehude.

**H**ypnose kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Schlaf“, doch dieser Begriff ist etwas irreführend. In der Hypnose ist der Patient zwar tiefenentspannt, aber er schläft nicht. Auch mit dem Begriff Trance wird meistens ein schlafähnlicher Zustand assoziiert, in der therapeutischen Arbeit bedeutet Trance jedoch fokussierte Aufmerksamkeit. In dem Zustand tiefster Entspannung wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt, äußere Einflüsse geraten in den Hintergrund.

Das Kreisen der Gedanken wird unterbrochen, der Klient konzentriert sich auf ein bestimmtes Ziel – zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, das Essverhalten zu ändern, chronischen Schmerzen oder dem alltäglichen

Stress anders zu begegnen. Auch das Bewältigen von Ängsten, zum Beispiel vor Prüfungen oder vor dem Fliegen, wird durch die Hypnotherapie erleichtert. Hierbei wird der Patient von dem Therapeuten unterstützt, der ihn mit einer bestimmten Wortwahl leitet, aber nicht beeinflusst. Die Sorge, man sei unter der Hypnose „willenlos“, ist völlig unberechtigt. Kein Patient würde während einer medizinischen Hypnotherapie-Sitzung nach Aufforderung ein Volkslied schmettern – es sei denn, er will es. Und kein seriöser, zertifizierter Hypnotherapeut würde dies von ihm verlangen.

Ich nutze das große Potenzial des Unbewussten, um meinen Klienten ihre Ressourcen zugänglich zu machen. Die Lösung jeglichen Problems ist im Unterbewusstsein des Menschen gespeichert, er muss nur „herankommen“.

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler ist zertifizierte Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis in Pöseldorf.

**Praxis für Vitalmedizin**

Alsterchaussee 25 | 20149 Hamburg

Tel. 040.45 000897 | [www.vitalmed-praxis-prassler.de](http://www.vitalmed-praxis-prassler.de)

## DIE CHAOS-QUEEN

MIT VIOEASY HAT UNORDNUNG KEINE CHANCE:

[Verlagspromotion]

**VIOLA FREHSE RÄUMT FÜR SIE AUF**

**S**ie beherrscht jedes Chaos: Viola Frehse räumt auf, mit Leidenschaft. Mit ihrem Service „Vioeasy“ sorgt sie nicht nur für Ordnung, sondern vor allem auch für Strukturen in fremden Büros. Ihre Kunden sparen – durch den neu gewonnenen Überblick – viel Zeit und schonen ihre Nerven. „Ich Sorge einmal für Ordnung im Büro und damit ganz nebenbei auch für Klarheit im Kopf“, betont die gelernte Speditionskauffrau. Ihre Kunden – in der Regel Kleinunternehmer, Freiberufler und Existenzgründer – können sich nach einem Vioeasy-Einsatz wieder auf ihre Kernkompetenzen konzentrieren. Sie sind auf dem Laufenden, behalten Termine im Überblick und die Büroarbeit beansprucht nur noch einen Bruchteil ihrer Zeit. „Meine Kunden können plötzlich viel effektiver arbeiten, weil sie sich von unliebsamen Arbeiten getrennt haben“, weiß Viola Frehse.

Ein starres Schema für Ordnung gibt es bei ihr nicht. „Manchmal schaffen schon kleine Veränderungen Platz auf dem

Schreibtisch, und bringen Freiraum im Kopf und Energie mit sich“, so die Expertin, die schon immer ein Händchen für Ordnung hatte. „Während meiner langjährigen Tätigkeit in der Spedition, im Import & Export, als Assistenz der Geschäftsführung bis hin zum Vorstandssekretariat war ich immer wieder diejenige, die ordnete, organisierte und optimierte“, so Viola Frehse, die schnell merkte, wie sehr ein strukturiertes Büro Kapazitäten freisetzt.

Diese Fähigkeit will sie weitergeben. Gemeinsam mit dem Kunden schätzt sie Aufwand und Kosten ab und perfektioniert für ihn den Büro-Alltag. „Umstrukturierung gehört zu meinen Vorlieben“, sagt Viola Frehse und fügt hinzu: „Ein Chaosbüro lächelt mich nur herausfordernd an.“

**Vioeasy**

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

Tel.: 0172.4390846



### VERLOSUNG

Sie träumen von einem aufgeräumten Büro? Wir verlosen eine Erstberatung bei vioeasy. Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „vioeasy“ an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an  
woman in the city  
Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 1.3.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# SO KLAPPT'S MIT DEN VORSÄTZEN

## TIPPS VOM PROFI FÜR EIN GESUNDES LEBEN

*Alle Jahre wieder... Ein neues Jahr hat begonnen – mit Erwartungen, Plänen, Hoffnungen und für viele von uns mit guten Vorsätzen. Ganz oben auf unserer Wunschliste steht dabei meistens Fitness: Mehr Sport, bewusster essen, weniger essen, weniger Nikotin und Alkohol...*

*Besonders zu Beginn eines neuen Jahres sind die Angebote und Ideen vielfältig - einem motivierten Trainings- und Diätstart steht also nichts mehr im Weg?! Wenn sich da nicht das eine oder andere Hindernis vor uns auftürmen würde...*

### REIZÜBERFLUTUNG

Magazine, Internet und Broschüren sind voll mit vielversprechenden Angeboten – neue Trends (Zumba, Eye.Yoga, Fit-im-Schlaf etc.), „alte“ Klassiker für Athleten oder Couchpotatoes, wer motiviert ist wird fündig. Nur manchmal sehen wir den Wald vor Bäumen nicht, die vermeintlich richtige Entscheidung fällt schwer. Ehe wir uns umschauen ist Ostern vorbei, der Sommer lockt mit Ferien, Freizeitangeboten und Feten, dann kommt der Herbst und mit ihm der Blues und – schwups – ist wieder Weihnachten, Silvester, Neujahr. Ein ganzes Jahr ist vergangen, ohne den Motivationsschub vom Jahresbeginn auszunutzen. Kennen Sie das?

### INNERER SCHWEINEHUND

Wenn wir ein passendes Angebot für uns gefunden haben, scheitert der aktive Beginn häufig am inneren Schweinehund. „Schweini“ hat nämlich auch prima Weihnachten und Silvester gefeiert und ist genauso motiviert wie wir ins neue Jahr gestartet. Oft lässt er sich ignorieren, manchmal besiegen, ziemlich sicher taucht er wieder auf mit Ausreden, Bequemlichkeit und falschen Schmeicheleien: „Gönne dir heute Abend mal eine Pizza, der Tag war echt anstrengend für dich“ oder „Mit deinen Rückenschmerzen ruhe dich lieber auf dem Sofa aus“. Kennen Sie das?

### WÜNSCHE ODER ZIELE?

Wir möchten so viele Dinge erreichen, verbessern, verändern, oft ohne konkrete Vorstellungen oder professionelle Unterstützung. Jedes erfolgreiche Unternehmen hat einen Businessplan, Jahresziele und To-Do-Listen, das kann auch erfolgreich im Privatleben funktionieren. Wir kennen unseren Rhythmus und können

den bei einer Jahresplanung berücksichtigen. Konkrete Ziele, die realistisch sind, damit sich der Erfolg überhaupt einstellt, sind der erste Schritt. Wir alle wissen, wie motivierend Erfolg sein kann! Kaum eine berufstätige Mama schafft es, vier Mal die Woche zum Training zu gehen, am Wochenende um die Alster zu jagen und sich täglich drei vollwertige Mahlzeiten zu kochen.

### VERBINDLICHKEIT

Verbindlichkeit, sich selbst und seinen Zielen gegenüber: Wir haben so viele Termine in unserem Leben und Kalender, sollten wir da nicht auch wieder verbindlich Termine für uns selbst übernehmen? Verbünden wir uns mit unserem Körper und unserer Fitness (ich bin überzeugt, sie schlummert in jedem von uns!) und setzen uns feste Zeiten, am besten mit Freunden oder Verbündeten, denn wir Motivierten sind viele.

### SPASS AN BEWEGUNG

Viele von uns „Großen“ haben genau diesen Spaß verloren und vergessen, wie viel Freude wir als Kinder an Bewegung hatten. Es ist ein



Sie kennt sich aus: Danielle Uhlemann arbeitet seit 20 Jahren als Trainerin und Ausbilderin in der Fitnessbranche.

Naturgesetz, dass der Mensch ein für Bewegung geschaffenes Wesen ist (wir haben etwa 700 Muskeln!), leider empfinden viele Erwachsene Bewegung als Last oder Strafe (für zuviel Essen beispielsweise...). Wer Kinder beobachtet, kann von ihnen lernen und sich erinnern, wie leicht wir einmal durchs Leben gelaufen sind. Vielleicht haben wir auch schlechte Erfahrungen mit Sport, sind belächelt worden oder hatten Misserfolge. Ein realistischer Blick auf Vergangenes kann den Blick für Gegenwärtiges schärfen und Lust machen auf andere Ergebnisse.

### FAZIT

Uns fallen sicher noch viele Dinge ein, die diese Liste ergänzen würden, mit den guten Vorsätzen beginnen wir möglicherweise trotzdem nicht. Wie wäre es, wenn wir uns selbst wieder mehr wahrnehmen? Das Ziel zwar vor Augen, aber den aktiven Part des Bewegens bewusst wahrnehmen und uns wieder an unserem Körper erfreuen, vielleicht bei jedem kleinen Teilerfolg etwas mehr? Über sich selbst lachen zu können und Mut (Nein, ich bin mit 43 Jahren nicht zu alt, um im Abercrombie-Sweater zum Zumba zu gehen!) bringen Leichtigkeit in unseren Alltag. Reagieren Sie erwachsen bei Rückschlägen und bleiben Sie am Ball, um so möglicherweise zum Vorbild für andere zu werden...

Als ich meiner kleinen vierjährigen Tochter gerade sagte, wie lieb ich sie habe, fragte sie mich, ob ich mich selbst auch lieb haben würde. Das hat mich zum Nachdenken angeregt. Und vielleicht habe auch ich Sie ein wenig angeregt, motiviert, um liebevoll auf gute Vorsätze, sich und das Leben im Allgemeinen zu blicken.

Herzlich,  
Ihre Danielle  
Uhlemann



# AUS GUT WURDE PERFECT

[Verlagspromotion]

## MIT BEWEI® GEGEN DIE TRAININGSRESISTENTEN PFUNDE

*Früher wog die Finanzbuchhalterin 105 Kilo und nahm stolze 34 Kilo ab. Doch danach stagnierte das Gewicht. Erst mit dem BEWEI® BodyConcept erreichte Katrin Hühn ein Gewicht von 67 Kilo und freut sich über einen perfekten Körper!*

**D**ick war ich schon als Kind, meine ganze Familie ist sehr kräftig“, erzählt die 38-Jährige, „deftiges und üppiges Essen gehörte zur Tagesordnung.“ Als die Hamburgerin älter wurde und einen Bürojob annahm, für den sie drei Stunden am Tag im Auto saß, schlug der Zeiger auf der Waage nur noch weiter aus. „Ein Foto von einer Familien-Feier bewies: Ich war dicker als mein Opa. Dabei war ich erst 26 Jahre alt.“

Durch dieses Foto legte sich ein Schalter im Kopf um. Es folgten ein stetiges Plus an Bewegung – Katrin meldete sich im Fitness-Studio an – und ein kontinuierliches Minus beim Essen. Und die Rechnung ging

auf: Die 1,74 Meter große Frau nahm in fünf Jahren 34 Kilo ab. „Doch danach passierte nichts mehr“, erinnert sie sich. „Ich ging dreimal die Woche zum Sport, achtete auf die Ernährung, aber meine Figur blieb wie sie war.“ Durch Zufall entdeckte sie das BEWEI® BodyConcept im Hamburger MeridianSpa Wandsbek und war nach der ersten Probesitzung gleich überzeugt. Mit Hilfe der Radiofrequenztherapie wurde Katrins müde gewordener Stoffwechsel wieder in Schwung gebracht. Katrin integrierte die 45-minütige Sitzung auf der speziellen Massageliege mit der anschließenden 30-minütigen Lymphdrainage zusätzlich zum Fitnessprogramm und der gesunden Ernährung in ihren Alltag. Und freut sich über den Erfolg: „Nach einem halben Jahr war mein Körperfettgehalt um drei Prozent gesunken. Von vier verlorenen Kilos waren 3,2 reines Fett. Und vor allem ist meine, vom Abnehmen strapazierte Haut sehr viel fester!“ Um ihr Gewicht zu halten, geht sie



**Straffer Vergleich:**  
Katrin Hühn mit 105 Kilo (links) und heute mit 67 Kilo.

alle 14 Tage zu einer Behandlung.

**Neugierig geworden? BEWEI® BodyConcept-Präsentationen finden jeden ersten Mittwoch im Monat (nächster Termin: 1.2.2012) um 19 Uhr im Gesundheitszentrum des MeridianSpa Wandsbek, Wandsbeker Zollstraße 87, 22041 Hamburg statt. Um eine Anmeldung wird gebeten. Kostenlose und individuelle Beratungstermine sowie Anmeldung unter Tel. 040.22 92 99 11. Infos unter [www.bewei-hamburg.de](http://www.bewei-hamburg.de)**

## Geben Sie Ihr Wohlbefinden in unsere Hände.

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

### Behandlungen:

- Akne
- Altersflecken
- Anti Aging
- Besenreiser
- Hautverjüngung
- Faltenbehandlung mit Hyaluronsäure
- Botoxbehandlung
- dauerhafte Haarentfernung
- Pigmentflecken
- Haarausfall
- Zähneknirschen
- Fersensporn
- **uvm.**

### Neu: HydraFacial:

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



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](mailto:info@praxisdrmeier.de) • [www.praxisdrmeier.de](http://www.praxisdrmeier.de)

### Öffnungszeiten:

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

# Leicht zur WUNSCHFIGUR



Das 1. Shape-Line Studio in Hamburg mit seinen mühelosen Methoden zu einem vitalen und schlanken Körper, feiert in Kürze seinen ersten Geburtstag!



**Figur Pur – mit Verwöhnfaktor**  
Abgestimmt auf Ihren persönlichen Figurtyp gibt es eine Vielzahl von prickelnden Wickelanwendungen. Ein Verwöhnprogramm nach Maß.

**MentalShapen® – mühelos und sehr effektiv**  
Rundum betreut trainieren Sie im Liegen mühelos Muskeln und Körper – schlaffe Muskulatur wird aufgebaut, lästige Fettpölster abgebaut und rasche CM-Verluste erreicht! Dazu begleitende Entspannungsklänge und akustische Atmungsanleitung machen das Figurtraining zu einem besonderen Erlebnis!



1. Probetraining GRATIS

Unzählige Erfahrungen belegen: **Minus 1 Kleidergröße in kurzer Zeit!**

## Figurexpertin Marion Mannes-Blöcker:

„Ich freue mich darauf, Sie bei einem **gratis Probetraining** kennen zu lernen. Dabei erhalten Sie Ihre persönliche Figuranalyse und ihr individuelles Verwöhnprogramm. Es genügen schon 2 Besuche pro Woche um messbare Erfolge zu erzielen. Mit typgerechten Kombiprogrammen schon ab **€ 40,- pro Woche.**“



Shape-Line Studio Hamburg, Fabriciusstr. 93, Tel. 040/87 095839, [www.shape-line.de](http://www.shape-line.de)

SHAPE-LINE MACHT ES MÖGLICH

[Verlagspromotion]

# TRAUMFIGUR & TRAUMJOB

*Marion Mannes-Blöcker hat ein wachsames Auge. Alles muss stimmen: die Anspannung, die Haltung, die Atmung. Denn nur dann geht's effektiv und gesund den lästigen Fettpölsterchen an den Krügen – und das ganz bequem im Liegen. MentalShapen nennt sich das neue Figur-Konzept, das Marion Mannes-Blöcker aus Österreich nach Hamburg geholt hat.*

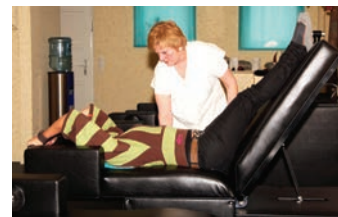
**M**arion Mannes-Blöcker hat den Erfolg ihres Konzeptes am eigenen Leib zu spüren bekommen. Durch Zufall war die damalige Onkologeschwester bei der Eröffnung eines Berliner Studios. „Mir tat damals alles weh, durch



STARTEN AUCH SIE IHRE KARRIERE BEI SHAPELINE\*

Heben war mein Rücken kaputt“, erinnert sie sich. Nach einer Runde auf den Shape-Line-Liegen „ging es mir blendend“. Marion Mannes-Blöcker wollte mehr erfahren. Sie fuhr für eine Woche nach Österreich und besuchte dort alle 28 Studios, fragte, testete, sammelte Informationen. Schnell stand fest: „Ich möchte mein eigenes Shape-Line-Studio.“ Das Franchise-Konzept, das auf eine intensive Aus- und Weiterbildung fußt, und seine innovativen Methoden machten aus Marion Mannes-Blöcker eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Seit März 2011 leitet sie Hamburgs bislang einziges Shape-Line-Studio und freut sich selbst über 20 verlorene Kilos.

Ihr Erfolgsgeheimnis: MentalShapen mit Shape-Line-Wickeln und Modellagen, dazu eine moderate Ernährungsumstellung und viel Wasser. „MentalShapen ist eine kurzweilige und gelenkschonende Art, Muskeln auf- und Fett abzubauen“, weiß die Expertin. An sechs verschiedenen MentalShapern werden jeweils 10 Minuten sanfte isometrische Übungen mit einer begleiteten Musiktherapie kombiniert. Ein Durchgang ist dabei so effektiv wie sechs Stunden Bodenturnen. „Nur lange nicht so schweißtreibend“, sagt Marion Mannes-Blöcker lachend. Sie hat bereits zahlreiche Kundinnen zu ihrer Wunschfigur geshapt und gewickelt. Die stimulierende Wirkung der Körperwickel, die individuell auf die unterschiedlichen Problemzonen der Kundinnen abgestimmt werden, wurde übrigens bereits wissenschaftlich bewiesen. Wer's mal ausprobieren möchte: Ein Probetraining auf den MentalShapern (nach Terminvereinbarung!) ist kostenlos.



\* Kontakt zu den Figur-Experten von Shape-Line  
Gratishotline 0800.1824129, [www.shapeline.at](http://www.shapeline.at), 28 Studios in Österreich!  
Franchise-Interessenten wenden sich direkt an SHAPE-LINE INTERNATIONAL, Frau Sonja Diem, Tel.: +43 22 36.25 191, [www.shapeline-franchise.at](http://www.shapeline-franchise.at)



**EFFEKTIV UND PROFESSIONELL**

[Verlagspromotion]

# STRAHLENDE HAUT DANK ULTRASCHALL

**E**wige Jugend, wer träumt davon nicht? Edeltrud Stark bringt diesen Traum zum Greifen nah. In ihrem Institut Bel Etage am Mittelweg setzt die erfahrene Cosmetologin und Fachkosmetikerin eine Weltneuheit im Bereich Lifting ein: Dank der Sonostar Matrix Therapie verbessern sich Spannkraft und Festigkeit des Hautgewebes ganz ohne chirurgischen Eingriff. Ultraschallwellen samt leistungsstarker Lichttherapie aktivieren den Hautstoffwechsel und fördern die Neubildung von Proteinen. Fältchen werden sichtbar reduziert, die Konturen gestrafft und das Hautbild feinporiger. Anti-Aging schafft es damit in eine neue Dimension – Lifting ganz ohne Skalpell.

Bereits seit 28 Jahren setzt Edeltrud Stark erfolgreich verschiedene Anti-Aging-Methoden ein. Bereits 2005 wurde das Institut

Bel Etage zu den dreißig besten Kosmetikinstituten Deutschlands gekürt. Grundlage dieses Erfolges sind ihr fundiertes Wissen, ständige Weiterbildungen und ihr großes Interesse an innovativen Behandlungsmethoden. Als Cosmetologin kann Edeltrud Stark zudem auf medizinische Erkenntnisse zurückgreifen. Hautprobleme zum Beispiel werden von ihr auf orthomolekularer Basis therapiert, unter anderem auch durch ein individuell auf den Kunden abgestimmtes Pflegeserum, das aufgrund einer computergestützten Analyse entwickelt wurde.

Wer sich in die Hände der Anti-Aging-Expertin begibt, darf allerdings keine Wunder erwarten. „Wir versprechen Resultate!“, betont Edeltrud Stark, die neben der innovativen Sonostar Matrix Therapie auch Behandlungen mit Hyaluron und Laser einsetzt. „Wir haben bereits ein umfangreiches Portfolio und es wächst weiter“, so Edeltrud Stark.

Die Sonostar Matrix Therapie wurde von Dr. med. Panaijotis Kleanthous entwickelt und basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. In der Sportmedizin wird schon seit Jahrzehnten mit Ultraschall behandelt, in der Kosmetik ist diese Methode erst seit Anfang der 90er Jahre im Einsatz. Über die Mikrovibration des Ultraschalls erhöht sich der Wirkungsgrad fast jeder kosmetischen Behandlung. Die Schallwellen entschlacken die Haut und verbessern die Wirkstoffaufnahme. Ganz nebenbei werden dadurch Narben geglättet, Kollagen gebildet, Hautunreinheiten gemildert und die Durchblutung des Gewebes verbessert. Das Ergebnis dieser kosmetischen Liftingkur: weniger Falten, schönere Haut.

## KUNDENTAG AM 6. & 20.2. UND 5.3.

Kudentag am 6. und 20. Februar sowie am 5. März von 10 bis 18 Uhr, ausführliche und kostenlose Beratung: Eine Fachkraft aus dem Hause Kleanthous und die no age-Spezialistin Edeltrud Stark informieren eingehend über die Sonostar Matrix Therapie. Oder buchen Sie eine Testbehandlung (75 Minuten) zum Sonderpreis von 89 Euro (statt 240 Euro). Telefonische Anmeldung erforderlich!

**Bel Etage Kosmetik | Mittelweg 159, 20148 Hamburg  
Tel.: 040.448180 | [www.beletage-kosmetik-hamburg.de](http://www.beletage-kosmetik-hamburg.de)**



# BEL ETAGE KOSMETIK

## no age® Fachinstitut

## Lifting ohne Skalpell



mit Ultraschall + Bioresonanz + Lichttherapie

Eine Weltneuheit aus dem Hause DR. KLEANTHOUS

## sonostar MATRIX-Therapy

Wollen Sie um Jahre jünger aussehen?

Dann buchen Sie einen Behandlungstermin

**am 6. Febr., 20. Febr. u. 5. März 2012**

im no age-Fachinstitut Bel Etage

An diesen drei Tagen berät und behandelt Sie eine Fachkraft aus dem Hause KLEANTHOUS

Die Wiederherstellung der ursprünglichen – jugendlichen – Hautstruktur ist ein Meilenstein in der KLEANTHOUS Forschung!

**Lassen sich Sie überzeugen!**

**Testanwendung für nur 89 Euro**

(statt 240 Euro | Dauer 75 Minuten)

Ausführliche und unverbindliche Beratung kostenlos!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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



[Verlagspromotion]

# GLÜCK UND KRAFT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

**DAS ANAND: NEUE YOGA-SCHULE IM HERZEN WINTERHUDES IST EIN ORT DER BEGEGNUNG UND INSPIRATION**

*Anand ist Glückseligkeit. Grenzenlose Freude. Erfüllung. Yoga ist ein Weg, diesem Zustand ein Stückchen näher zu kommen. Das Potenzial ganz auszuschöpfen. Mit einem*

*gesunden Körper. Starken Nerven. Einem klaren Geist. Einem in sich ruhenden Selbst. Das Anand Yoga Zentrum in der Gertigstraße bietet dafür den richtigen Rahmen.*

**H**elle, freundliche Räume, Stille, Blick auf einen weiten Garten am Kanal: Hier fällt eine Auszeit vom Alltag nicht schwer. Ausspannen, Kraft tanken, Energie spüren: „Unsere Yoga-Schule ist ein lebendiger Ort für Begegnung, Gemeinschaft, Inspiration, Lernen und Leben“, betonen Atma Kaur und Kartar Singh Khalsa. Die Inhaber der neuen Yoga-Schule blicken auf jahrelange Erfahrung und eine fundierte Ausbildung zurück. Kartar Singh hat bereits in den 70er Jahren bei Yogi Bhajan in Los Angeles Yoga gelernt, seine Ehefrau Atma ist zertifizierte Kundalini Yogalehrerin durch die Internationale Schule für Kundalini Yoga Amrit Nam Sarovar. Ihnen ist vor allem eines wichtig: Ihre Schüler sollen mit Freude und Spaß Yoga trainieren und das Leben genießen.

Der Schwerpunkt des Anand liegt dabei auf dem Kundalini Yoga. Diese Yoga-Form ist die Kunst, bzw. die Wissenschaft und Technik, die Seele und das Bewusstsein zu wecken. „Durch das Praktizieren von

Kundalini Yoga lösen wir energetische Blockaden und Spannungen, öffnen uns und richten uns auf unser inneres Potenzial aus“, betont Atma. „Das sorgt für mehr Glück und Kraft für Körper, Geist und Seele.“

Kundalini Yoga bringt die feinstoffliche spirituelle Energie des Menschen in Bewegung. Die Übungsreihen haben dabei jeweils eine spezifische Wirkung der Heilung, Balancierung und Ausrichtung z.B. einzelner Organe und Nerven. Kundalini Yoga ist dynamisch und verbindet Atem, Bewegung und Konzentration. Meditationen runden die Praxis ab. „Unsere Yoga-Kurse fördern die Entspannung und sind für alle, auch Einsteiger, geeignet“, betont Atma.

## KURSE FÜR SCHWANGERE UND ZUR RÜCKBILDUNG

Neben Kundalini Yoga werden im Anand auch Yoga-Kurse für Schwangere und zur Rückbildung angeboten. „Das Yoga unterstützt den Körper, stärkt die Nerven und

verbindet die werdende Mutter mit ihrem Baby“, sagt die Yoga-Lehrerin. In Planung sind auch bereits Kinder-Kurse, die ab Frühjahr angeboten werden sollen. Zum Kennenlernen bietet die Yoga Schule einen Probemonat an. Für 30 Euro können Interessierte 30 Tage lang Yoga und Entspannung im Anand testen und genießen. Der Probemonat lässt sich aber auch gewinnen:

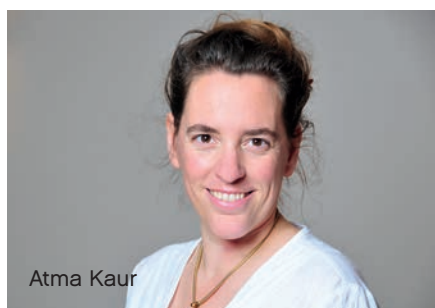
## VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 1 Probemonat im Anand Yoga Zentrum. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Yoga“ an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an woman in the city Gertigstraße 44, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 1.3.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Kartar Singh



Atma Kaur



**ANAND Yoga Zentrum**  
Gertigstraße 20 | 22303 Hamburg  
Tel.: 040.22606552 | [post@das-anand.de](mailto:post@das-anand.de)  
[www.das-anand.de](http://www.das-anand.de)



# GESCHAFFT:

MEIN JAHR MIT  
METABOLIC BALANCE

# VON 42 AUF 36

*Vor etwas mehr als einem Jahr startete ich den Selbstversuch. Und freute mich seitdem über zahlreiche Nachfragen unserer Leser nach dem Erfolg oder Misserfolg des Stoffwechselprogramms Metabolic Balance\*. Hier meine Bilanz.*

Es war ein undenkbar schlechter Moment, als ich mich entschloss, abzunehmen. Im November 2010 hatte ich das erste Mal von dem Stoffwechselprogramm Metabolic Balance gehört. Mitten in der Adventszeit 2010 begann ich mit der Ernährungsumstellung. Jetzt reicht's, hatte ich beschlossen. Die Kinder waren groß und mussten nicht mehr bespaßt werden, der Job nahm einen Großteil des Tages ein und das bedeutete: kein Sport, stattdessen sitzen, meeten, sitzen, essen, meeten, sitzen.... Die Hosen wurden enger, der Hintern breiter und das Wohlfühl löste sich in Wohlgefallen auf.

Es war eine spontane, gar unüberlegte Entscheidung. In meinem Fitness-Center hörte ich nur drei Sätze zu dem Programm und entschied: Ich bin dabei. Am nächsten Tag marschierte ich zur Blutabnahme und bekam am 13. Dezember meinen Ernährungsplan. Der mich überraschte. Ich musste auf kaum etwas verzichten, außer: Wurstwaren (was mir echt wurscht war), Milchprodukte (was mir richtig weh tat) und Kohlenhydrate (was zu einer mittelschweren Familienkrise führte ob der Aussicht auf magere Gerichte am Abend).

Überhaupt gab es von dort nicht viel Rückendeckung. Unnötig sei es, hörte ich. Vollkommen übertrieben und ohnehin am Rande des Wahnsinns. Trotzdem: Voller Elan startete ich in die 14-tägige Umstellungsphase. Weihnachtskekse, Schoki, Glühwein und Gänsebraten – die Latte hatte ich wirklich mächtig hoch gehängt. Und bin – um die ersten motivierenden Kilos leichter – problemlos drüber hinweg gesprungen. Apropos Glühwein – zugegebenermaßen war dies das Schwierigste: 14 Tage ohne Alkohol. Unglaublich, wie so ein Glas Rotwein am Abend und das Bier zur Bundesliga zu einer festen Gewohnheit werden können... Ja, ich gebe zu: DAS war schwer. Aber durchzuhalten. Trotz Weih-

nachtens. Trotz Torfrock-Konzerts, zu dem Met und Bier dazu gehören wie der Topf zum Deckel...

Wie viel Kilo ich abgenommen habe, weiß ich nicht. Ich habe keine Waage und brauche sie auch nicht. Wichtig ist: ich passe in meine alten Sachen. Insgesamt drei Kleidergrößen habe ich verloren und bin von 42 auf 36 zurück. Das Wohlfühl kam bereits in den ersten Tagen. Es hört sich vielleicht platt an, aber es war so: Schon während der strengen Umstellungsphase fühlte ich mich wieder fit & vital.

Im Januar begann ich wieder regelmäßig Sport zu treiben. Heute trainiere ich drei Mal pro Woche – selbst, wenn die Zeit knapp ist, nehme ich mir diese Stunde, weil sie einfach gut tut. Mein Gewicht (oder vielmehr meine Kleidergröße) halte ich seit März 2011. Auch heute, ein Jahr nach Beginn, ernähre ich mich nach Metabolic. Ich weiß, was mir gut tut. Ich weiß, welche Menge mir gut tut. Und ich weiß, wie ich Ausnahmen mit kleinen Tricks auch mal zulassen kann. Was mir besonders entgegen kommt: die 5-Stunden-Regel. Ein „Zwischendurch“ gibt es bei mir nicht. So behalte ich den Überblick und verliere mich nicht in unbewusstem Hineinstopfen. Schokolade und Glühwein sind auch in dieser Weihnachtszeit an mir vorbei gegangen, den Gänsebraten dagegen – mit Salat statt Kartoffeln – konnte ich genießen. Und übrigens: Der Familienkrach hat sich gelegt. Mittlerweile ernähren sich auch meine drei Männer nach Metabolic Balance. Und mussten gestehen, dass die Gerichte lecker sind, nicht schwer im Magen liegen und der Verzicht auf Nudeln und Kartoffeln nicht das Leben kostet... **W Ilona Lütje**



## VERLOSUNG

Wer es gern selbst ausprobieren will, sollte unbedingt an unserem Gewinnspiel teilnehmen (Seite 54)

Kein Bild  
einer schönen Frau.

Kein Bild  
eines tollen Produkts.

## Hautpflege benötigt mehr als ein Bild.

# Leidenschaft.



[www.Kosmetik-Sternengold.de](http://www.Kosmetik-Sternengold.de)

Mittelweg 19  
20148 Hamburg  
Tel.: 040/36111255

\*Ausführliche Infos zu dem Programm gibt es unter [www.metabolic-balance.com](http://www.metabolic-balance.com)



# Good

EFFEKTIV UND PROFESSIONELL  
BEGLEITET: TRAINING AUF  
DER POWERPLATE

# VIBRATIONS

*Stars wie Madonna und Tiger Woods schwören bereits darauf und auch die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert damit. Und es klingt verlockend: 10 Minuten auf der PowerPlate seien so wirkungsvoll wie 90 Minuten herkömmliches Training. Da lass ich mich auf dem Weg zur Traumfigur doch gern mal ein wenig durchschütteln. So anstrengend kann das ja nicht sein....*

**K**lassischer Irrtum. Denn die Rechnung habe ich ohne Tobias Methmann gemacht. Bei dem Sportmediziner habe ich ein Personal Training gebucht. Und das bedeutet: Hier wird unter strengen Augen trainiert: Tobias Methmann achtet nicht nur auf die richtige Körperhaltung und -spannung, sondern sorgt durch Gegendruck an den passenden Stellen dafür, dass es genau dort zu spüren ist, wo man es spüren will oder soll. „Bei mir geht es nicht um höher, schneller, stärker“, betont Methmann. „Ich passe mein Training an die Tagesform des Trainierenden an. Jeder macht, soviel er kann“, ergänzt er und drückt noch ein wenig mehr gegen mein Bein, während ich versuche, dem Druck standzuhalten und all die Muskeln zu spüren, die bei dieser Übung beansprucht werden. Außerdem müssen meine Beine auf der vibrierenden Platte leicht gebeugt sein, der Rücken gerade, der Bauch fest... Dem Sportmediziner entgeht nichts. Mein Knie, das normalerweise bei Belastung protestiert, dankt es ihm. „Das Training auf der PowerPlate ist extrem gelenkschonend“, erklärt Methmann. Im Physio team Gertigstraße trainiert er regelmäßig auch Menschen bei und nach körperlichen Problemen wie Gelenksbeschwerden, Multiple Sklerose oder Durchblutungsstörungen. „Die Beschleunigungskräfte können durch professionelle Anwendung Linderung verschaffen und die Heilung unterstützen“, so Methmann. Das Training mit der PowerPlate wird darum auch erfolgreich sowohl für präventive als auch therapeutische Maßnahmen eingesetzt.

Und so funktioniert die „Kraft-Platte“: Sie arbeitet mit mehrdimensionalen Schwingungen und Vibrationen auf Basis einer Beschleunigungstechnik. Durch diese Beschleunigungen werden Muskelreflexe ausgelöst, die wesentlich intensiver sind als bei einem herkömmlichen, normalen Training. „Fitness ist dabei ein Aspekt – Gesundheit und WellAging sind weitere“, sagt Methmann. Die Trainingsplatte vibriert 25 bis 50 Mal pro Sekunde und überträgt

diese Vibrationen auf die Muskeln. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird so aktiviert und der ganze Körper intensiv gekräftigt. Die PowerPlate ist perfekt, um in kürzester Zeit Muskeln zu kräftigen und definieren, den Körper zu straffen und zu entspannen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und ganz nebenbei auch noch das Hautbild verbessert, da die Vibrationen bis ins Bindegewebe wirken. Ich spüre es. Nach dem Training – anstrengend, aber kurzweilig – wirken die Vibrationen nach. Die Nackenschmerzen von der Schreibtischarbeit sind weg. Die Muskeln gedehnt und ich entspannt. „Wir sehen uns nächste Woche“, sagt Methmann und weiß: Meinem Schweinehund gibt er mit diesem Termin keine Chance. Denn absagen käme für mich nicht in Frage. Das wäre ja wie kneifen. Und das macht man nur, wenn man sich dabei nicht erwischen lassen kann. Oder allein vor sich hintrainieren muss und damit Gefahr läuft, unsauber zu arbeiten. Bei Methmann weiß ich: das Training wird individuell auf meine Bedürfnisse und Ziele abgestimmt, professionell begleitet und noch dazu flexibel terminiert. Beste Aussicht auf Erfolg ... **W ilo**  
Wer mehr erfahren will:

[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)



## EIN EIGENES KINDERBUCH MALEN

**K**inder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren können in der Kunstschule KRABAX in den Oster- und Sommerferien ein eigenes Kinderbuch gestalten. Inspiriert von einer bestehenden Geschichte machen sich die Kinder ihre eigenen Gedanken, entwerfen Bilder und schreiben ihre eigenen Texte unter der Anleitung von Kunstlehrerin Stephanie Freiling. Dabei entstehen in nur drei Tagen aus der Phantasie und Kreativität der Kinder richtige kleine Kinderbücher mit neuen Charakteren, spannenden Wendungen und schönen Bildern. Zum Ende des Kurses ist eine kleine Ausstellung geplant. Die Teilnahme kostet 95 Euro ermäßigt, die Erstellung des Buches zusätzlich 20 Euro. Termine: jeweils Montag bis Mittwoch 10 - 13 Uhr | Anmeldungen unter Telefon: 040.4033426478 oder per Mail an [info@kunstschule-krabax.de](mailto:info@kunstschule-krabax.de)  
[www.kunstschule-krabax.de](http://www.kunstschule-krabax.de)





# VOM BAUCH IN DIE BRUST: HIER KRIEGEN SIE IHR FETT WEG!

**EIGENFETT-TRANSPLANTATIONEN HABEN SICH IN DER PARK-KLINIK BLANKENESE LÄNGST ETABLIERT**

So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: an Bauch und Beinen geht's den lästigen Fettpölsterchen an den Krügen und der Busen wird schön voll und geformt. Wie das funktioniert? Dr. Schikorski hat die Lösung: In seiner Park-Klinik Blankenese nimmt der Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie mit über 20-jähriger Erfahrung in der ästhetischen Chirurgie Brustaufbauten und -vergrößerungen mit Eigenfett vor.

In nur einem einzigen Eingriff und unter örtlicher Betäubung wird das Fett aus den Problemzonen entnommen und mittels dünner Kanülen und ganz ohne Schnitte ins Unterhautfettgewebe der Brust wieder eingebracht. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: „Das körpereigene Material ist biologisch verträglich und somit weitaus ungefährlicher als Brustimplantate aus Silikon“, betont Dr. Schikorski und fügt hinzu: „Die neu geformte Brust bleibt elastisch und natürlich weich, sie ist nicht so hart und starr wie mit Silikonimplantaten.“

Der Verwendung von eigenen Fettzellen sind kaum Grenzen gesetzt. Gerade im Hinblick auf die aktuelle Diskussion um den Silikon-Pfusch in der inzwischen aufgelösten französischen Firma PIP ist Schikorski sicher: „Wir liegen mit der Transplantation von Eigenfett genau richtig.“ Während weltweit etwa 500 000 Frauen die minderwertigen Implantate in ihrer Brust tragen, fragen Frauen aus ganz Deutschland und dem Ausland nach Eigenfett-Transplantation. Auch ein markanter männlicher Po kann so aufgebaut werden. „Wir haben bereits Patientinnen, die extra für diese Operation zunehmen, um einem Silikonimplantat aus dem Weg zu gehen“, erzählt der ärztliche Leiter der Park-Klinik.

Er nutzt das Eigenfett nicht nur für Brustvergrößerungen. Wo andere Chirurgen ein risikoreiches Facelift empfehlen, kann in der Park-Klinik durch narbenfreien Eigenfett-Transfer oftmals eine risikofreie Beseitigung störender Altersveränderungen vorgenommen werden. Hier reicht das Spektrum von der einfachen und dauerhaften Faltenbehandlung über einen natürlichen Lippenaufbau bis hin zu dreidimensionaler Rekonstruktion eines jugendlicheren Gesichtes. Im Gegensatz zu Hyaluronsäure verbleibt Eigenfett dauerhaft. Auch zur Korrektur von faltigen und knöchern wirkenden Händen eignet sich die Methode. Oberstes Ziel in der Park-Klinik: die Bewahrung von Natürlichkeit und das Hervorheben der eigenen Schönheit. „Wir nehmen uns Zeit für ein ausführliches und unverbindliches Beratungsgespräch“, betont der Facharzt.



Wie ein Atelier bietet der moderne Operationsraum (oben) ausreichend Tageslicht. Hightech gibt es aber nur in OP und Behandlungsräumen. Ansonsten wird in der Park-Klinik Wert auf ein gemütliches Flair gelegt. Hier sollen sich die Patienten wohl fühlen.



Eine große Ruheterrasse lädt zum Entspannen ein, während man von den Klinik-Mitarbeitern umsorgt wird.

## Ästhetisch-Plastische Chirurgie Park-Klinik Blankenese Hamburg

Für ein frischeres Aussehen  
und ein gesünderes Leben



Ärztliche Leitung:  
Dr. Michael Schikorski  
Facharzt für  
Chirurgie + Unfallchirurgie



Sülldorfer Kirchenweg 1 a (am S-Bahnhof Blankenese)  
22587 Hamburg, Telefon 040-22622880  
[www.parkklinik-blankenese.de](http://www.parkklinik-blankenese.de)





# TIPPS AUS ERSTER HAND: URALTE LEHRE NEU VERPACKT

„NEW AGE AYURVEDA“-BEGRÜNDERIN  
DR. MED. HARSHA GRAMMINGER NAHM SICH  
ZEIT FÜR DIE WOMANINTHECITY-LESER



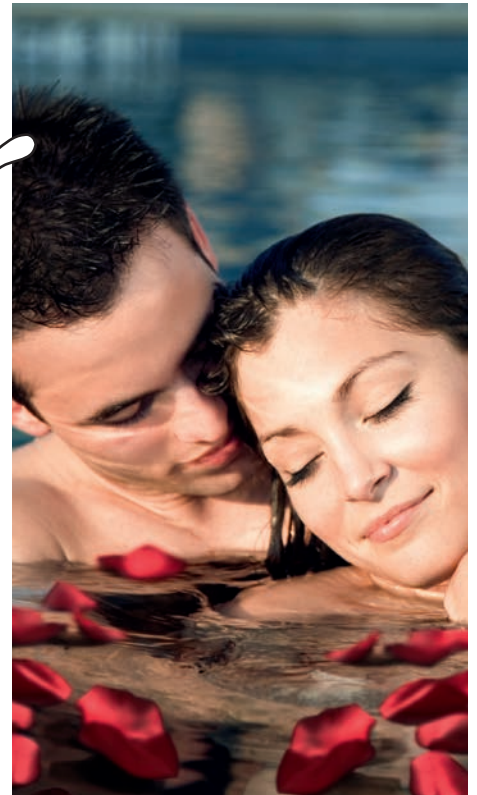
Es sollte ein gemütlicher Winterspaziergang mit den **womaninthecity**-Leserinnen und Lesern werden. Doch leider hatten wir die Planung ohne Petrus gemacht. Als „New Age Ayurveda“-Begründerin Dr. med. Harsha Gramminger zur **womaninthecity**-Sprechstunde nach Hamburg kam, schüttete es aus Eimern. Kein Grund, unseren ayurvedischen Winterspaziergang ins Wasser fallen zu lassen. Im Café Engel an der Elbe war Frau Dr. med. Gramminger für alle Teilnehmer persönlich da. Die weltweit tätige „Ayurveda“-Expertin erklärte dort auf einfache Art die jahrtausendealte Lehre von Leben und Gesundheit und bewies, wie leicht sie sich in das Hier und Heute übertragen lässt. Dringendste Frage: Wo ist unser Selbst geblieben? Wie finden wir zu uns? In der Hektik des 21. Jahrhunderts gab Dr. med. Harsha Gramminger, Präsidentin der European Ayurveda Association (EAA), mit ihrem „New Age Ayurveda“ Antworten und Hilfestellungen. Prostata-Beschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Wechseljahre: die Expertin nahm sich für jeden unserer Leser ausreichend Zeit, um mit fundiertem Wissen und kleinen Tipps den Ursachen auf den Grund zu gehen und das Übel an der Wurzel zu packen. „Schon der erste Kontakt mit der professionellen Ayurveda-Beratung lässt viele Zweifel fallen“, sagte anschließend zum Beispiel Andreas Zimmer, „Es gibt wirklich einfache und überzeugende Lösungen jenseits der gewohnten Schulmedizin.“ Im Café sorgte die Gruppe für Aufsehen. Eine Auszubildende hatte die Arbeit von Dr. Harsha Gramminger eine Zeit lang beobachtet und bat dann selbst um eine kurze Untersuchung, um endlich ihren Schlafstörungen auf den Grund zu gehen. „Mit Ayurveda gehe ich eben direkt an die Ursachen meiner Beschwerden und bekämpfe nicht nur die Symptome“, so **womaninthecity**-Leserin Alexandra Petersen dazu.

Haben auch Sie Fragen und wünschen gesundheitliche Lösungen jenseits der großen Tablettenpackungen und Beipackzettel? Dann schicken Sie uns Ihr Anliegen und Frau Dr. Harsha Gramminger wird Ihnen antworten. Eine Konstitutionstabelle finden Sie unter [www.new-age-ayurveda.de](http://www.new-age-ayurveda.de). Sie hilft der Expertin, gezielt auf Ihr Anliegen einzugehen. Ihr Wissen gibt die Expertin auch in ihrem dreiteiligen New Age Ayurveda-Ratgeber weiter, der in Kürze erscheint. Ihre Fragen schicken Sie bitte per E-Mail an: [sprechstunde@new-age-ayurveda.de](mailto:sprechstunde@new-age-ayurveda.de)

## Fotos vom Winterspaziergang







Am 14. Februar ist Valentinstag. Was könnte besser zu dem Tag der Verliebten passen, als ein romantischer Wellness-Trip einfach mal mitten in der Woche oder auch über das Wochenende. Das Bäderland hat sich dazu etwas Spezielles einfallen lassen.

Das Holthusen Spa (Wellnessbereich im Holthusenbad in Eppendorf) lockt am 14. Februar mit kuscheligen Valentins-Arrangements für Zwei. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Kaiserwanne oder einem Bad im Whirlpool zwischen Rosenblättern mit Sekt und frischem Obst?

Oder mit einer Badezeremonie in der großen Venus-Muschel – mit pflegenden Zusätzen und für richtige Stimmung romantisch dekoriert.

Empfehlenswert wäre auch ein ebenso feines Verwöhnprogramm im Kaifu-Bad (Eimsbüttel). Hier können alle weiblichen Saunagäste für nur acht Euro extra ein komplettes Bodypeeling genießen. Los geht's um 19.10 Uhr mit einem Salzpeeling, gefolgt von einer pflegenden Honig-Quarkpackung und einer Tiefenreinigung mit Wasserdampf. Eine abschließende Eismassage mit Crasheis gibt einen schnellen Straffungsschub.

Ideal zum Selbstgenießen oder auch zum Verschenken!

Gelegenheit zu einem romantischen Tête-à-Tête am Wochenende bietet am Samstag von 18.30 bis 23 Uhr die Bartholomäus-Therme (Barmbek-Süd): Hier wird es beim Candlelight-Abend mit Kerzenbeleuchtung, stimmungsvollem Unterwasserlicht und klassischer Musik besonders romantisch.

**Informationen und Anmeldungen sind an der Badkasse oder unter der Hotline 040.188890 möglich. Gutscheine können ebenfalls direkt an der Kasse erworben werden.**

**SMARTSUN**<sup>®</sup>  
SONNENSTUDIO

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





# TRENDS LASSEN MICH ZIEMLICH KALT«

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**inthe-city - Serie widmen wir uns deshalb Hamburgs Kulturmacherinnen – jenen Frauen also, die die Kulturlandschaft unserer Stadt entscheidend gestalten.

**A**uch in der Kultur braucht es starke Frauen, die den Weg bereiten. Eine von ihnen ist ohne Frage Renate Kammer. Mit erst 25 Jahren eröffnete sie 1966 eine Galerie in Pöselsdorf und war damit eine Galeristin der erste Stunde. Mit viel Ehrgeiz und Leidenschaft für die Kunst erarbeitete sich Kammer einen internationalen Ruf und ist heute aus der deutschen Kunstszene kaum noch wegzudenken. Welchen Stellenwert Kunst in Hamburg hat und wie man eigentlich zum Sammler wird, verriet uns die dienstälteste Galeristin der Stadt in dem dritten Teil der Kulturmacherinnen-Serie.





**womaninthecity:** *Wie fällt Ihr Urteil über Hamburg als Kunststandort aus und was macht die Szene in unserer Stadt einzigartig?*

**Renate Kammer:** Wir haben hier bedeutende Museen, die Deichtorhallen, das Kunsthaus, einen engagierten Kunstverein, wodurch viele Bereiche der bildenden Kunst abgedeckt werden. Doch war Hamburg immer eine Kaufmannsstadt und die Kunst und Kultur wurde immer durch Mäzenatentum gefördert. Das Überleben der Galerien war in Hamburg immer etwas schwieriger, es gab nie so ein Sammlerpotential wie zum Beispiel im Rheinland. Wir Galeristen sind deshalb eine überschaubare Gruppe in Hamburg geblieben. Die Klientel ist dafür aber sehr treu, viele meiner Kunden kenne ich, seitdem sie angefangen haben zu sammeln.

»WENN MIR EIN WERK  
WIRKLICH GEFÄLLT,  
GIBT ES AUCH  
KEINEN FEHLKAUF.«

*Könnten Sie unseren Lesern einmal erklären, wie genau ein Kunstkauf funktioniert? Geh' ich in eine Galerie, suche mir ein Bild aus und nehme es mit nach Hause?*

Nicht ganz. In der Regel zeigen Galerien Ausstellungen eines Künstlers und im Gegensatz zum Museum sind die Exponate verkäuflich. Allerdings bekommt man seine Kunst meist erst am Ende der Ausstellung. Ausnahmen mache ich persönlich nur, wenn ich durch die Abgabe des Werks nicht die Wirkung der Ausstellung gefährde. Zusätzlich habe ich ganz viele Kunstwerke, die man in der Galerie auf Nachfrage ansehen und auch über das Internet erwerben kann.

*Wie sieht denn der typische Einstieg für Kunstsammler aus?*

Viele Kunstsammler beginnen schon in frühen Jahren. Grafiken und multiple Arbeiten sind schon für erschwingliche Preise zu bekommen. Eine weitere Möglichkeit

ist, Originalplakate von Künstlern zu sammeln, so habe ich auch angefangen (*lacht*). Solche Plakate sind heute sehr wertvoll. Zum Beispiel hat das Museum für Kunst und Gewerbe eine umfangreiche Sammlung. Für den Einstieg kann ich auch die Griffelkunst empfehlen, als Mitglied kann man günstig Grafiken und Objekte erwerben.

*Wie alt war Ihr jüngster Kunde?*

Vor einiger Zeit war ein 12-Jähriger bei mir in der Galerie. Er hatte seinen Vater tatsächlich solange gelöchert, bis er ein Aquarell geschenkt bekam. Allerdings war der Vater bereits Sammler und entsprechend betucht. Das war also eher eine Investition für die Fortführung der Familientradition. Es gab aber auch schon Kinder, die mit ihrer Spardose hierher kamen und Kunst dafür kaufen wollten. Denen habe ich kleine Kunstwerke mitgegeben und die Eltern gebeten, mit ihren Kindern darüber zu sprechen, ob sie die Bilder ankaufen wollten.

*Welche Motivation sollte man mitbringen und welche Tipps haben Sie für Einsteiger?*

Viele kaufen erstmal aus Freude, weil sie einen Künstler kennen, und für die Wand. Außerdem gehört man als Kunstsammler häufig zu einem gewissen gesellschaftlichen Kreis und lernt auf Eröffnungen bewusst viele Künstler persönlich kennen. Ich empfehle Einsteigern immer, viel in Galerien und Museen zu gehen und sich einfach Kunst anzusehen, so verbessert man sein Verständnis und bekommt ein Auge für Qualität. Mit mehr Hintergrundwissen verhindert man Fehlkäufe. Falsche Investitionen kann es natürlich immer nur geben, wenn man sich nicht für die Kunst interessiert, sondern nur für die Rendite. Wenn mir ein Werk wirklich gefällt, gibt es auch keinen Fehlkauf. Sonst rate ich immer zur Vorsicht mit gehypten Künstlern. In meiner langjährigen Tätigkeit als Galeristin habe ich den Fall eines vermeintlichen Stars schon sehr häufig erlebt. Gerade zu schneller Erfolg in jungen Jahren tut den Künstlern häufig nicht gut. Aus meiner Erfahrung kann ich nur sagen, dass die Künstler, die sich ein Werk in einem gewissen Zeitrahmen erarbeiten, am meisten Substanz haben.

*Sie erwähnten gerade das Spekulieren. Ist Kunst eine gute Geldanlage in Zeiten der Krise?*

Kunst wird wirklich mehr und mehr zu einer alternativen Geldanlage. Gerade die Angst vor einer Inflation steigert die Nachfrage für Sachwerte. Allerdings ist auch in Krisenzeiten weniger als erwartet für Ob-

jekte zu bekommen. Deshalb braucht es für die Kunst als Geldanlage einige wichtige Voraussetzungen, zum Beispiel ein Gespür für Qualität und Kenntnis über den Markt bzw. die aktuellen Auktionsergebnisse. Große Freude hat man aus meiner Sicht an spekulativem Kunstkauf nicht; die kann sich nämlich nur entwickeln, wenn man sich für die Kunst begeistern kann. Auch wenn ein Van Gogh für mehrere Millionen den Besitzer wechselt, hat das für mich nichts mit Liebe zur Kunst zu tun, sondern nur mit Geld im Übermaß. Leider bestimmt diese Tendenz derzeit den Markt.

*Selbst für Streetart werden inzwischen Unsummen ausgegeben, Banksy ist das beste Beispiel. Wie förderlich oder schädlich sind denn solche Preise für den Kunstmarkt?*

Wir Galerien haben damit enorm zu kämpfen. Die Kosten sind ohnehin gestiegen, deshalb wird immer mehr Eigenkapital nötig. Wir leben ja davon, dass wir die Werke unserer Künstler rechtzeitig kaufen und uns durch gute Schwerpunktsetzung einen gewissen Kundenstamm aufbauen. Außerdem steigt durch zu hohe Preise für die Kunst die Zahl von privaten Museen weiter. Sammlungen von Unternehmern werden inzwischen in privaten Museen gezeigt, für Ankäufe steht ihnen ein ganz anderer Etat zur Verfügung als staatlichen Museen. Dadurch können sie Preise durchaus dominieren. Öffentliche Häuser mit anderer Aufgabenstellung und wissenschaftlichem Anspruch bleiben durch die Preistreiberi immer mehr auf der Strecke.

»KUNST WIRD MEHR  
UND MEHR ZU  
EINER ALTERNATIVEN  
GELDANLAGE.«

*Wie wichtig ist in solchen Zeiten die Suche nach neuen Talenten?*

Ich finde es sehr schwer, neue Kunst mit Potential zu finden. Als ich in der Nachkriegszeit anfang, mich für Kunst zu interessieren, stand ich noch vor einer Szene, die förmlich explodierte vor Kreativität. Früher war noch jeder Messebesuch oder jeder Besuch bei der Documenta ein echtes Erlebnis voller neuer Entdeckungen. Ich finde die heutige Szene oft sehr beliebig und vieles wiederholt sich. Trotzdem gibt es natürlich immer neue Künstler, an die ich glaube. Dieser frische Wind ist wichtig für meine Galerie. Außerdem braucht der Künstler auch eine Galerie, die ihn gut vertritt und ihm den Rücken stärkt. Alleine



**R**enate Kammer ist nicht nur Hamburgs dienstälteste Galeristin, sondern auch eine der renommiertesten Deutschlands. Bereits 1966 gründete sie mit ihrem damaligen Mann Hans die Galerie Renate Kammer. Früh legte sie dabei ihre Schwerpunkte auf die Pop Art und Fluxus, sowie internationale zeitgenössische Kunst. Es folgen schnell Einzelausstellungen mit Werken von Kunstgrößen wie Andy Warhol oder David Hockney. Ihre Galerie war es auch, die erstmals die Werke von Joseph Beuys in Hamburg zeigte. Nach vielen erfolgreichen Jahren in Pöseldorf zog Renate Kammer 1989 in ihre heutigen Räume am Münzplatz und erweiterte 1993 außerdem ihre Bandbreite um die Architektur. Neben ihrer Arbeit als Galeristin machte sich die Hamburgerin außerdem für die regionale und überregionale Kunst- und Kulturszene verdient. So war sie lange Jahre Vorstandsmitglied der Deichtorhallen, zusammen mit Michael Hauptmann Sprecherin Hamburger Galerien und im Vorstand des Kulturforums Hamburg. Seit 2007 sitzt sie im Rundfunkrat des NDR.

kann er sich kaum am Markt behaupten.

*Wie sehr gehen Sie denn nach Trends?*

Trends lassen mich ziemlich kalt. Ich verlasse mich lieber auf mein eigenes Qualitätsgefühl und Empfehlungen geschätzter Kollegen. Dieser Weg ist viel erfolgreicher, als einem Trend hinterher zu jagen. Man muss auch mal den Mut haben, etwas nicht mitzumachen. Ich habe zum Beispiel die Kunst der Jungen Wilden nicht vertreten mögen und deshalb auch nicht ausgestellt.

*Wie hat sich denn eigentlich die Entdeckung von neuer Kunst in Ihrer Karriere verändert? Spielt das Internet in Ihrer Branche eine ähnliche Rolle wie z.B. für die Musikindustrie?*

Ich habe große Zweifel am Internet und am Entdecken dort. Kunst ist doch sehr haptisch und sinnlich und zur Beurteilung von Qualität braucht es den persönlichen Blick darauf. Die Ausstrahlung eines hochwertigen Kunstwerks kommt im Internet

»MAN MUSS AUCH  
MAL DEN MUT  
HABEN, ETWAS NICHT  
MITZUMACHEN.«

nicht richtig zur Geltung. Anders ist es mit dem Verkauf, der läuft inzwischen oftmals über das Internet bzw. die Homepages der Galerien. Sammler geben den Namen von ihrem gewünschten Künstler ein und kontaktieren so die entsprechenden Galerien. Erst kürzlich hatte ich einen Kunden aus Brasilien, der die Werke des Künstlers sehr gut kannte und nun die Preise für dessen Werke im Internet verglich. Die Neuentdeckung von Kunst halte ich aber eher für schwer.

*An welche Orte kann man denn gehen, um neue Künstler zu entdecken?*

Ich kann jedem, der sich an die Kunst heranwagen will, den Besuch von offenen Ateliers empfehlen. Gerade in Hamburg gibt es einige Künstlerhäuser, die solche Besichtigungen regelmäßig anbieten. Dabei hat man gleich die Möglichkeit, den Künstler selbst zu treffen und mit ihm über seine Arbeit zu sprechen. Für uns Galeristen sind dagegen die Semesterabschluss-Ausstellungen der Kunsthochschulen wichtig und die Empfehlung der Professoren.

*Ist Hamburg eigentlich ein guter Ort für Künstler? Immerhin liegt die Stadt ja in der*

*Galeriedichte schon weit hinter Berlin und hat auch noch höhere Lebenshaltungskosten. Das ist für eine Kunstszene sicherlich nicht förderlich. Viele ehemalige Fabrikgebäude werden heute saniert, um teuren Wohnraum zu schaffen, früher konnten dort Künstler ihre Ateliers einrichten. Es gibt in Hamburg zwar eine gute Stipendienstruktur, aber Lebenshaltungskosten und mangelnde Atelierräume sind schon ein Problem. Viele Künstler brauchen deshalb einen Nebenjob und können sich nicht ausschließlich auf die Kunst konzentrieren.*

*Sie selbst wurden mit 25 Jahren Galeristin. Wie sah damals Ihr Berufseinstieg aus?*

Ich habe mich schon immer für Kunst interessiert, was unter anderem mit einer guten Lehrerin zu tun hatte, die uns sehr gefördert hat. Anders als heute legte man damals viel Wert auf Musik- und Kunstunterricht. Nach einem ersten Examen als Erzieherin habe ich eine Zeitlang in Berlin gelebt und ein Examen als Auslandskorrespondentin abgelegt. Ich lernte Hans Kammer kennen, der an der HfbK Malerei studierte. Wir lebten von Hilfsjobs und stellten uns vor, eine eigene Galerie zu gründen. Zur Karriere als Künstler ist es für Hans Kammer nicht gekommen, denn wer eine Galerie führt, muss das ganz tun und kann nicht noch als Künstler seinen Weg machen. Ich selbst hatte ein paar Vorkenntnisse in der Buchführung und die Kenntnisse einer Auslandskorrespondentin in Englisch und Französisch. Es war also schon ein Sprung ins kalte Wasser.

*Aber warum denn ausgerechnet eine eigene Galerie? Gab es da so etwas wie ein Schlüsselerlebnis?*

Ja, das gab es wirklich. Auf der Reise nach Griechenland 1966 lernten wir den Münchner Galeristen Günther Franke kennen und er brachte uns jungen Menschen das Werk von Ernst Wilhelm Nay näher. Das war für mich sehr eindrucksvoll, und seitdem wusste ich, was ein Galerist macht. Die Feinheiten kamen natürlich erst im Laufe der Zeit, also zum Beispiel das kaufmännische Denken. In Hamburg hatte ich dann wieder Glück, weil wir in Pöseldorf die ideale Umgebung für einen Start gefunden hatten.

*Wie wird man denn heute mit 25 Jahren Galeristin? Mit welchen Schwierigkeiten hätte man zu kämpfen?*

Eine meiner jungen Kolleginnen hat mit leidenschaftlichem Engagement eine Galerie gegründet und musste sie anfänglich durch mehrere Jobs stützen. Heute kann sie davon leben und hat ihre Räume in der Ad-



»HEUTE MUSS NIEMAND MEHR ÜBER MANGELNDE GLEICHBERECHTIGUNG KLAGEN.«

miralitätsstraße, wo sie schon eine Reihe von Künstlern betreut.

*Was muss man denn mitbringen? Ein Kunststudium oder lieber eine kaufmännische Ausbildung?*

Das kann ich gar nicht genau sagen. Wichtig ist neben der Begeisterung für die Kunst inzwischen ein gewisses Eigenkapital, sonst bekommt man unnötige Schwierigkeiten und Erfolgsdruck. Viel hängt von der Mischung der Künstler ab. Ich rate immer, mit einigen etablierten Künstler zusammenzuarbeiten und sich außerdem um entsprechende junge Talente zu bemühen. Die bekannten Namen ziehen Käufer an und helfen dabei, sich eine Existenz zu schaffen. Gerade am Anfang ist der Zweitberuf aber fast üblich. Man sollte deshalb viel Durchhaltevermögen und kaufmännische Kreativität mitbringen. Zum Beispiel habe ich häufig mit der Wirtschaft zusammengearbeitet und Bilder für Messeaufbauten oder Büros ausgeliehen und verkauft.

*Wechseln wir noch einmal die Seiten und blicken auf die Rolle der weiblichen Künstler. Wie hat sich ihr Ansehen und ihr Stellenwert verändert?*

Da hat sich wirklich sehr viel getan. Mir wurde früher gesagt, ich würde sehr viele Künstlerinnen ausstellen, obwohl ich das gar nicht bewusst getan habe. Für mich gab es nie eine Geschlechtertrennung, sondern nur Kunst, die es wert ist, ausgestellt zu werden. Als ich anfang, gab es wirklich kaum Künstlerinnen. Das hat sich erst Anfang der 80er Jahre geändert, und heute ist die Aufteilung fast gleichwertig. Darum muss keiner mehr über mangelnde Gleichberechtigung klagen. Ich persönlich habe nie unter einer Männerdominanz gelitten. Zum Glück!

*Haben Sie am Schluss vielleicht noch eine Ausstellung, die sie 2012 besonders empfehlen würden?*

Ja, geplant ist eine Ausstellung mit Kai Sudeck, der jahrelang am Lerchenfeld gelehrt hat. Ich habe ihn leider nicht kennengelernt, aber viele seiner ehemaligen Studenten sind bekannte Künstler geworden. Das zeichnerische Werk möchte ich herausstellen und auch einen Katalog dazu erarbeiten. Darauf freue ich mich sehr.

 Birk Grüling

# NEUES VOM „WOLF IM CHANSONPELZ“

*Seit über zehn Jahren steht Johannes Kirchberg auf deutschen Bühnen und begeistert sein Publikum mit intelligentem, sprachlich aberwitzigem Chansonkabarett. So leicht und lässig seine Lieder daherkommen, so charmant sie vorgetragen und am Klavier begleitet werden, so unvorbereitet wird das Publikum von ihrem bösen und subtilen Witz über-rumpelt.*

Mit seinem neuen Programm „Ich dagegen bin dafür“ bringt er ab 4. Februar unpolitisch korrektes Klavierkabarett auf das Theaterschiff. Es geht um Lebensweisheiten wie: Wer einmal lügt, dem glaubt man auch beim zweiten Mal. Oder: Von wegen einmal ist keinmal. Einmal ist einmal!

Getreu dem Motto, dass man nur besingen kann, was man erlebt hat – hat sich Kirchberg ins wahre Leben gestürzt: undercover unter Kinderwagenschieberinnen recherchiert, ein halbes Jahr ausschließlich von Bratwurst gelebt, versucht, seine Frau zu vergiften und nachts alte Freunde unangekündigt besucht. **woman**intheCity stand der Künstler zu einem kurzen Gespräch zur Verfügung.

*Herr Kirchberg, wie geht es Ihrer Frau denn jetzt?*

Johannes Kirchberg: Bei Lisa bin ich mir sicher: Ihr soll es nie besser gehen als mir!

*Was können Sie unseren Lesern über die deutsche Bratwurst erzählen?*

Ich könnte Ihnen alles erzählen. Aber jetzt nur soviel: eine Bratwurst immer allein essen. Es sieht nämlich nie sexy aus.

*Wie muss man sich das „Undercover-Leben“ unter Kinderwagenschieberinnen vorstellen?*

Ich bin ja einer der größten Kleinkünstler. Ich bin 2,80 m groß. Und in so `nem Kinderwagen ist es verdammt eng. Aber ich bemühe mich ja nun mal immer um die Innenperspektive.

Guckt man aus dem Kinderwagen auf die Mutter, so von schräg unten schräg hoch, dann sehen Sie, wie eine Frau wirklich guckt, wenn sie liebt.

*Wie steht es um Ihre alten Freundschaften?*

Man sagt ja fälschlicherweise: An Kindern sieht man, wie die Zeit vergeht. Das stimmt so nicht. Ich kann bei meinen Freunden sehen, dass die Zeit vergangen ist. Inzwischen sehen meine alten Freunde auch so aus. Wie alte Freunde. Also



Foto: Melanie Zwiehoff

## VERLOSUNG

Wir verlosen jeweils 1x2 Eintrittskarten für die Vorstellungen auf dem Theaterschiff am 2.3., 8.3. und 28.3. Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Theaterschiff“ und Ihrem Wunschdatum an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an **woman in the city** | Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 15.2.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

richtig gut ... (lacht)

*Was erwartet die Zuschauer bei Ihrem neuen Programm?*

Den besten Kirchberg, den es je gab! Kleinkunst, Klavier, Komödie, Kirchberg, Klownerie, Kesang, kleine Kemeinheiten, große Kemeinheiten, Kurz und kut: Kabarett

 Katja Schormann

# BEHNAM: VOM ZAUBER DER TIEFEN TÖNE

## „THE VOICE OF GERMANY“: WINTERHUDER SINGT SEINEN TRAUM

*Er gilt als Mann der leisen Töne. Mit „Wicked Game“ von Chris Isaak überzeugte er Nena bereits in den ersten Sekunden. Bei Eric Claptons „Tears In Heaven“, das der Hamburger Behnam Moghaddam in seinem Battle gegen den Paketzusteller Fanel sang, empfing sie „ganz klare Signale“. Und mit „Sounds Of Silence“ von Simon & Garfunkel überzeugte der Sänger mit dem unglaublichen Bartwuchs auch die Zuschauer. Sie wählten Behnam in der ersten Live-Show von „The Voice of Germany“ in die nächste Runde. In den iTunes-Charts sprang er mit dem Song sofort auf Platz 14. In der zweiten Live-Show bewies der Winterhuder mit Johnny Cashs „Hurt“: es ist eine Stimme zum Niederknien. Wir trafen Behnam nach seiner ersten Liveshow zum Interview.*

Er kommt zwei Stunden zu spät. „Sorry, unsere ‚Freunde‘ von der ‚Bild‘ haben mich aufgehalten“, sagt er und verzieht den Mund. Wie erwartet sei es gelaufen, das Telefon-Interview. Jetzt wird im Privatleben gekramt. Boulevard halt. Schwamm drüber. „Ich bleib‘ da einfach ganz entspannt.“ Jetzt erst einmal einen Kaffee. Mit Milchschaum und Zucker. Und durchatmen. Dafür macht es sich Banshee, wie ihn seine Freunde nennen, auf dem Redaktionssofa in der Gertigstraße bequem. Gleich um die Ecke wohnt er. „Herrlich ruhig bei euch“, sagt er und lächelt fast ein wenig schüchtern. Ruhe, davon gibt es momentan nicht viel bei dem gebürtigen Teheraner. Schon wieder piept sein Handy. Er schaltet es aus. „Jetzt nicht.“

»ICH HAB‘ BISLANG NIE DIE EIER GEHABT, ES ALLEIN MIT DER MUSIK ZU VERSUCHEN«

Er weiß: Es gibt eine Zeitrechnung vor und nach „The Voice of Germany.“ Momentan dreht sich im Leben des Sängers vieles nur um die gefeierte Casting-Show. Gesangs-Coaching, Foto-Shooting, Interviews, Facebook, E-Mails, Fanpost – Raum für Privates bleibt da kaum. Die Schattenseite des Erfolgs: „Dass ich für meine Freunde jetzt so wenig Zeit habe, ist für mich extrem schwierig“, sagt Behnam – und lehnt sich auf unserer großen Couch zurück. „Das setzt mich ganz schön unter Druck, weil ich ihnen allen nicht mehr ge-

recht werden kann.“ Und trotzdem: „Ich lasse nicht zu, dass ‚The Voice‘ mein einziger Lebensinhalt wird“, sagt der 30-Jährige. „Je mehr ich die Show in den Mittelpunkt stelle, desto mehr fürchte ich, den Gesang aus den Augen zu verlieren.“

„Ich will nicht beeindrucken, ich will bewegen“ – mit dieser Ansage war Behnam in seine erste Live-Show gestartet. Bei Nena hat das längst funktioniert. Sie spüre dieses besondere Band zwischen ihnen genauso wie Behnam, der sagt: „Was Nena und mich verbindet, ist eher spirituell.“ Aufgeregt ist Banshee, der auch schon vor „The Voice“ eine Menge Bühnenerfahrung sammeln konnte, nicht. „Ich habe das Gefühl, jetzt kommt der Zeitpunkt, auf den ich die ganze Zeit hingearbeitet habe.“ Musik ist seit 16 Jahren seine Leidenschaft. Bislang allerdings fehlte dem Sänger der Mut, sich ganz darauf einzulassen. Eine Ausbildung im Maschinenbau, ein politikwissenschaftliches Studium, Jobs als Synchronsprecher, Tabaktester und Nachmittagsbetreuer am Gymnasium – „ich hab‘ bislang einfach nie die Eier gehabt, es allein mit der Musik zu versuchen“, gibt er zu. Heute weiß er: „Egal, wie weit ich bei der Show kommen werde: Musik ist und bleibt mein Leben.“ Die Casting-Show sei nicht seine letzte, aber seine größte musikalische Chance.

Eines hat die Show auch privat geschafft: Sie hat die Familie wieder zusammenwachsen lassen. „Meine Eltern und meine drei älteren Geschwister drehen fast mehr durch als ich und unterstützen mich, wo sie können.“ Das sei der größte

Gewinn, den die Show für ihn bereit gehalten habe. Denn: „Bis jetzt hatte ich immer damit zu kämpfen, mein Leben zu finden, und versuchte, das vor meiner Familie zu rechtfertigen. Jetzt stehen wir wieder alle zusammen. Das ist das größte Geschenk für mich.“

»THE VOICE OF GERMANY... DAS KLINGT SCHON GEIL, HÄTT‘ ICH BOCK DRAUF«

Der Hype um „The Voice“ lässt Behnam relativ kalt. Ein entspannter Typ. Von Panikattacken manch Mitsänger lässt er sich nicht anstecken. Sein Vorteil: Er hat bereits an einer Casting-Show mitgemacht, kennt die Gefahren und die Schnellebigkeit. „Die Show ist wie ein ICE, mit dem man mit 300 Sachen durch die Landschaft fährt. Wenn jemand rausfliegt, halten wir ja nicht an und sagen alle freundlich Tschüs. Man wird







Der 30-jährige Hamburger Behnam Moghaddam wurde in Teheran geboren, kam mit fünf Jahren nach Deutschland und lebte zunächst in Kiel, bevor er mit 24 nach Hamburg zog. 2004 schaffte er es bei der Sat1-Casting-Show „Star Search“ bis ins Achtelfinale, zwei Jahre später setzte er sich beim Hamburger Wettbewerb „Win the Voice“ gegen 60 Mitbewerber durch und

gewann als Zweitplatzierte eine einjährige Gesangsausbildung. In der neuen Show setzt Behnam vor allem auf englische Cover. Seine eigenen Songs dagegen schreibt er auf Deutsch. Ob er sie dem Publikum präsentieren wird, weiß er noch nicht. „Sie sind alle wohl zu inhaltslastig. Dafür können sich nicht viele begeistern.“

bei voller Fahrt aus dem Fenster geschmissen und dabei bricht sich der ein' oder andere dann auch schon mal das Bein.“ Ihm könne das nicht passieren. „Ich weiß, dass es weiter gehen wird.“ Die Show biete eine perfekte Plattform, sich deutschlandweit einem Millionenpublikum zu präsentieren und Fans zu bekommen, ohne um sie buhlen zu müssen. „Das hätte ich allein nur mit großer Mühe geschafft.“

Dass er es bei „The Voice“ mit irre begabten Sängern zu tun hat, weiß Banshee. Talente werden sie genannt. Doch jeder sieht: Viele von ihnen singen auf Augen-

höhe mit den Coaches Xavier Naidoo, Rea Garvey, Nena und The Bosshoss. „Da sind so viele krasse Leute dabei“, sagt Behnam, „dass ich unter die letzten 12 gekommen bin, ist schon richtig gut.“ Sein ideales Szenario: „Unter die letzten Acht wäre mir persönlich natürlich noch lieber, idealerweise bin ich im Finale und scheide dann mit einer guten Performance aus.“ Wie? Und der Sieg? „Der ist mir persönlich nicht wichtig, zumal ich den Titel nach einem Jahr ohnehin wieder abgeben müsste“, sagt er und spielt kurz verträumt in seinem dichten Bartwuchs. „Obwohl: ‚The Voice of Ger-

many‘ – klingt schon geil. Hätt' ich Bock drauf...“

Mit dem außergewöhnlichen Konzept setzt die Show, die ohne Fremdschämen und Peinlichkeiten auskommt, neue Maßstäbe. Den Auftakt sahen bereits 3,9 Millionen Zuschauer, bei den folgenden Blind Auditions waren es mehr als 5 Millionen.

#### **W Ilona Lütje**

*\*Anm. der Redaktion: Bei Redaktionsschluss hat es Behnam gerade unter die letzten 12 geschafft. Ob er „The Voice“ wird? Hier gibt's Antworten: Halbfinale: Freitag, 3. Februar, & Finale: Freitag, 10. Februar.*



# GRANDIOSES LINEUP: ROCK IM PARK AUF REKORDKURS

**METALLICA, SOUNDGARDEN, DIE TOTEN HOSEN: ROCK AM RING BEREITS AUSVERKAUFT, FÜR NÜRNBERG GIBT'S NOCH TICKETS**

Im letzten Jahr endete es mit einem Knall: Der letzte Ton der Headliner „Kings of Leon“ war gerade verklungen, da beendete ein riesiges Sommergewitter samt Sturzregen nach drei heißen Tagen das Festival „Rock im Park“ – die kleine Zwillingsschwester des gigantischen „Rock am Ring“-Spektakels, die längst kein Geheimtipp unter den Festivalfans mehr ist. In diesem Jahr knallt es bereits lange vorher. Die beiden Zwillinge lassen's mit ihrem LineUp diesmal nämlich richtig krachen: „Metallica“, „Die Toten Hosen“, „Linkin Park“ und „Soundgarden“ – dieses LineUp lässt Festivalfans durchdrehen. Knapp fünf Monate vor dem Start ist Rock am Ring mit 85.000 Tickets schon jetzt ausverkauft, in Nürnberg erreicht man mit mehr als 42.000 vergebenen Karten Vorverkaufsrekord.

Unvergessen der „Metallica“-Auftritt



Im letzten Jahr endete das Festival mit einem Unwetter. Für echte Festival-Fans kein Grund, die Party zu beenden.



Nach fünf Jahren wieder in Nürnberg: „Metallica“ lassen's krachen. Sie spielen unter anderem das gesamte „Black Album“.

im Park und am Ring 2006. Da wird's Zeit. Im Sommer wird die Band ihr neues Studioalbum veröffentlichen und nach fünf Jahren endlich wieder bei den Zwillingfestivals spielen. Weiteres Highlight: die wiedervereinten

„Soundgarden“ in Originalbesetzung mit Chris Cornell, dem seine jüngsten Solopfade verziehen sein mögen. Außerdem dabei: Kanadas Punk-Alternative-Heroen „Billy Talent“, die Disko-Rock-Formation „Gossip“ um Frontfrau Beth Ditto und „The Offspring“. Für Hard-&Heavy-Fans stehen übrigens nicht nur die Kerle von „Metallica“ auf der Bühne. Dazu gesellen sich nämlich unter anderem auch Marilyn Manson (wegen seiner großen Live-Show ein Must-have für wirklich absolut jeden) und „Motörhead“. Aus der elektronischen Musik-Riege haben „Skrillex“ – gerade erst für fünf Grammys nominiert –, „Tenacious D“ (Frontman ist hier übrigens der stimmgewaltige Jack Black) und „Deichkind“ bestätigt. Von der britischen Insel fliegen „Kasabian“, „The Subways“ und „Enter Shikari“ ein. Und auch „MIA.“, „Dick Brave & the Backbeats“, „Guano Apes“, „Donots“ und



„Lexy & K-Paul“ versprechen ein grandioses Entertainment. Kein Wunder also, dass die Ticketrunde bereits kurz vor dem Schlusspfiff steht. Wer also in Nürnberg noch dabei sein will, sollte jetzt schnell in die Puschen kommen. **W ilo**

## ROCK IM PARK

1. bis 3. Juni 2012  
Nürnberg – Zeppelinfeld  
Vergünstigte Tickets gibt es noch bis zum 15. März. Das Dreitagesticket kostet 160 Euro und ist an den bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 01805/607070 (0,14 Euro pro Min./Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro pro Min.) sowie unter [www.argo-konzerte.de](http://www.argo-konzerte.de) erhältlich. Die begehrten Centerstage-Tickets sind bereits ausverkauft.



# DEINE OHREN HABEN AUCH EINEN KOPF

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

**HANS**  
Der Hamburger Musikpreis

**Ausgezeichnet mit dem  
Hamburger Musikpreis HANS 2011**

[www.917xfm.de](http://www.917xfm.de)

**917XFM**

Hamburgs Musiksender

## EIN ABEND MIT ALFONS

**A**lfons, der Kultreporter der ARD, erklimmt zusammen mit seinem Puschelmikro die Bühne bei Alma Hoppe – mit seinem bisher persönlichsten Programm „Wiedersehen macht Freunde“. Brandneu, saukomisch und herzerwärmend: Alfons erzählt von seiner Jugend in Frankreich und wie er das wurde, was er heute ist: ein französischer Reporter in Deutschland mit seiner ganz eigenen Sicht der Welt. Alfons neues Programm ist eine warmerherzige Mischung aus Theaterabend, Comedy und seinen besten Filmen. Ein Abend mit guter Unterhaltung und vor allem: mit Alfons.

**Wiedersehen macht Freunde**  
7. bis 11. Februar, jeweils 20 Uhr  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
Ludolfstr. 53 | Hamburg  
Karten-Tel.: 040.5556556  
www.almahoppe.de



## KALENDER GIRLS



**S**chon der Film war ein großer Publikumserfolg: 2003 wurde die Geschichte über die „Kalendergirls“ mit Oscar-Preisträgerin Helen Mirren und Julie Waters in den Hauptrollen verfilmt. Jetzt kommt das Stück ins Winterhuder Fährhaus. Die Story: Annie und Chris, zwei Frauen in den besten Jahren, pflegen im örtlichen Frauenclub ihre Freundschaften, organisieren Basare und basteln für gute Zwecke. Nach einem einschneidenden Erlebnis lässt sich Annie für den alljährlichen Benefiz-Kalender diesmal etwas Neues einfallen: Sie will mit ihren Freundinnen selbst die Monatsblätter zieren – wie Gott sie schuf. Nach anfänglichem Zögern wird der Vorschlag angenommen. Das Projekt Pin-Up-Kalender entpuppt sich als Renner und sorgt für Schlagzeilen. Aber er fordert der ungleichen Frauenriege auch einiges ab.

**Komödie Winterhuder Fährhaus | Hudtwalckerstraße 13 | Hamburg**  
Karten-Telefon: 040.48068080 | www.komoedie-hamburg.de

## FEINSTES A-CAPPELLA AUS 14 JAHREN

**S**ie können gut singen. Sie sehen gut aus. Sie sind wahnsinnig komisch. Und sie brauchen kein einziges Instrument, um musikalisch das Haus zu rocken: Mit ihrem einzigartigen Mix aus Gesang und Komik, Show und Parodie, Pop und Klassik begeistert die Hamburger A-cappella-Sensation LaLeLu seit 1995 Publikum und Presse zwischen Berlin und Zürich. An diesem Abend spielen die Vier das Allerbeste aus vierzehn Jahren und neun Programmen: Enrique Iglesias gibt Fahrtipps für Führerscheinprüflinge, Georg Philipp Telemann führt musikalische Balzrituale aus dem 17. Jahrhundert vor

und Angela Merkel erklärt, warum sie in der DDR jahrelang als Aktmodell arbeiten musste. Als Krönung präsentieren Tobias Hanf, Jan Melzer und Sören Sieg ihre Sängerin, das deutsch-finnische Multitalent Sanna Nyman! Sanna wird die Männer im Saal mit einem Sauna-Tango becirren und verraten, warum Finnland bei PISA immer Nr.1 ist, Deutschland aber noch hinter Kasachstan rangiert.

**Best of LaLeLu, 14. bis 18.2., jew. 20 Uhr**  
Alma Hoppes Lustspielhaus  
Ludolfstr. 53 | Hamburg  
Karten-Tel.: 040.5556556  
www.almahoppe.de





# WILD, REBELLISCH & AUFREGEND

**„CIRCOLOMBIA“: MODERNER ZIRKUS TRIFFT AUF URBANE BEATS – EIN AUTHENTISCHES PORTRÄT DER STRASSEN KOLUMBIENS**

Als mutige Kombination aus rüder Straßenmanier und atemberaubendem athletischen Können sorgte die „Circolombia“-Produktion „Urban“ bereits in Städten wie Budapest, London und Antwerpen für ausverkaufte Vorstellungen. Jetzt ist die Gruppe zum ersten Mal in Deutschland. Die Show vereint modernen Zirkus mit den einzigartigen Rhythmen des Latin-HipHop und zeichnet das spannende Porträt eines Lebens auf kolumbianischen Straßen, das für die Artisten auch eigene Vergangenheit ist. „Urban“, von rebellischer Jugend gesungen, getanzt, geturnt und gelebt, ist vom 1. März bis 25. März 2012 in den „Fliegenden Bauten“ in Hamburg zu Gast.

Die Absolventen des „Circo Para Todos“ aus Kolumbien, der weltweit ersten professionellen Zirkus-Schule für benachteiligte Jugendliche, zeigen das Bild einer Gesellschaft, zu der Gewalt und Frust gehören, aber auch pure, wilde Freude, wenn Tanz und Musik zum Ventil und zur Ausflucht aus dem harten Alltag werden. „Urban“ ist die Geschichte von zwei Banden, die um die territoriale Vorherrschaft kämpfen: „The Poets“, eine coole und humorvolle Gruppe, und „De la Calle“, eine harte, grausame Bande. Licht und Schatten, Aggression und Kreativität, Wahrheit und Fiktion – all diese Gegensätze vereint „Urban“ in einer mitreißenden Handlung über das Leben und Sterben. Eine wahre, emotionale Erzählung von der Straße, die von Anfang an fesselt und die Zuschauer mit auf eine andere Reise durch die Großstadt nimmt – zu exzentrischen Rhythmen auf schmalen Wegen, Melodien und Tänzen in dunklen Gassen sowie hinaus auf breite Alleen, erfüllt vom Klang und der Atmosphäre des Karnevals. Alles in allem ein spektakulärer Soundtrack junger Menschen, die erzählen, wie für sie die Welt aussieht – in ihrer Realität und aufgrund ihrer Erfahrungen auf den Straßen von Santiago de Cali.



## VERLOSUNG

Wir verlosen 3 X 2 Eintrittskarten für die Vorstellung am 15.3.2012 um 20 Uhr. Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Urban“ an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an woman in the city | Gertigstraße 44 | 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 1.3.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# ASIATISCH-SCHRILLE KAMPFKUNST

**„JUMP“: ZWISCHEN KUNG FU-ACTION UND SLAPSTICK-HUMOR – EINE DEUTSCHLANDPREMIERE**



Actionszenen, wie man sie sonst nur aus „Matrix“ oder „Jackie Chan“-Filmen kennt – diesmal aber live, ohne Special-Effects und ohne zweite Aufnahme! Das ist „Jump“, das asiatisch-schrille Kampfkunst-Spektakel. Zwischen Stunts und Akrobatik, Kampfsport und Slapstick entwickelt sich auf der Bühne ein rasanter Action-Comic und erzählt die Geschichte einer nicht ganz so normalen, koreanischen Familie. „Jump“ vereint fantasie- und hu-

morvoll das Beste der verschiedenen Disziplinen und schafft eine einmalige und neuartige Form des Entertainments. Nun kommt die Performance für die ganze Familie aus Korea erstmals nach Hamburg. Die Verwandlung der „Fliegenden Bauten“ in einen charmant-verrückt-asiatischen Chaos-Haushalt ist vom 1. Februar bis 4. März 2012 zu erleben.

[www.fliegende-bauten.de](http://www.fliegende-bauten.de)



# NICHTS FÜR MAX MUSTERMANN.



## CITROËN DS3

CITROËN DS3

**199,- €** monatliche  
Rate<sup>1</sup>

Jetzt ist Schluss mit Standard. Denn der CITROËN DS3 setzt konsequent aufs Anderssein. 30 verschiedene Farbkombinationen von Dach und Karosserie, farblich abgestimmte Felgen und unzählige Interieurvarianten machen ihn jedes Mal zu etwas ganz Besonderem. Wie viel der CITROËN DS3 sonst noch zu bieten hat, erleben Sie am besten bei einer ausgiebigen Probefahrt.

CITROËN empfiehlt **TOTAL**

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



**CITROËN**

<sup>1</sup>Ein Leasingangebot der CITROËN BANK für den CITROËN DS3 VTi 95 Chic bei 0,- € Sonderzahlung, 10.000 km/Jahr Laufleistung, 36 Monate Laufzeit. Privatkundenangebot gültig bis 29.02.2012. Abb. zeigt evtl Sonderausstattung

Kraftstoffverbrauch innerorts 7,6 l/100 km, außerorts 4,8 l/100 km, kombiniert 5,8 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 134 g/km (VO EG 715/2007).

CITROËN Commerce GmbH (H) • Süderstraße 160 • 20537 Hamburg • Telefon 040 / 2516020 •

CITROËN Commerce GmbH (V) • Papenreye 10 • 22453 Hamburg • Telefon 040 / 5542250 •

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle





# FROSCH AM LIMIT

[Verlagspromotion]

**ER IST NICHT NUR AUF 165 STÜCK LIMITIERT, ER FÄHRT AUCH GERN AM LIMIT – DER MAZDA MX-5 KARAI**

*Karai steht für „scharf“ – und das ist der hippe Laubfrosch auch. Jenseits der exzellenten Fahrleistungen und der vielen Extras sieht er einfach richtig scharf aus. Also mutige Damen vor, denn unauffällig geht anders, als das knallige Metallic-Grün mit schwarzem Dach und schwarzen Puschen spazieren zu fahren. Auch überhören kann man den röhrenden Laubfrosch nicht. Er klingt nicht zu laut, aber einfach scharf!*

ansonsten hat der Karai alles, was den MX-5 schon immer zu einem Liebling bei den Damen gemacht hat. Er braucht keine brachialen sechs oder acht Zylinder für die Lust am Sportwagen. Seit über 20 Jahren steht der MX-5 für schlankes Roadster-Feeling, ist klein, wendig und todschick, passt auch in kleine Parklücken. Die Lenkung reagiert feinfühlig auf Befehle, die 6-Gangschaltung gleicht einem Joystick, das Dach öffnet fingernagelschonend nach Entriegelung auf Knopfdruck, das Interieur ist filigran und schnickschnackfrei – alles viel zu schade für behaarte Männergriffel...

## KEIN GRAMM ZUVIEL

Motto: In die Recaro-Sitze kuscheln und das serienmäßige Bose-Soundsystem gegen den Fahrtwind ankämpfen lassen – das ist wahrer Street-Fun. Angefeuert von einem 2-Liter-Benziner kommen Wünsche nach mehr Leistung angesichts von 160 PS (118 kW) gar nicht erst auf. Das Fahrverhalten ist dank Bilstein-Sportfahrwerk bolzig-knackig, ähnlich wie im anderen Frauenschwarm namens Mini Cabrio. Nur



dass das langsam Fett ansetzt, was dem MX-5 stets erspart bleibt. Der Karai hat kein Gramm zuviel.

## EINER ZUM VERLIEBEN

29900 Euro steht auf dem Preisschild bei Voightländer & Meyer. Neben den schon erwähnten Extras sind darin schon eingeschlossen Xenon-Hauptlicht, 17-Zoll-Leichtmetallfelgen, Cruise Control, Freisprecheinrichtung über Bluetooth, Klimaautomatik, Alcantara-Leder-Sitzbezüge, Sitzheizung, Windschott und und und...

Der Karai ist kein vernünftiges Auto, aber eines, das man lieben will, weil es so anders und so selten ist. Und wen der



Frosch küsst, der weiß auch gleich, was die Stunde geschlagen hat. Für Kunden des neuen MX-5 Karai hält Mazda eine exklusive Überraschung bereit: Sie erhalten als Zugabe einen hochwertigen, speziell für das Sondermodell kreierten Chronographen der Uhrenmanufaktur Sinn in grün-schwarzem Farbdesign. Wert: 1250 Euro.

** Christoph Anders**

**Voightländer & Meyer GmbH**  
**Steilshooper Straße 200**  
**22307 Hamburg (Barmbek)**  
**Tel. (0 40) 6 97 07 20**  
**www.autohaus-vm.de**

Voightländer & Meyer GmbH




**fitCARE**  
professional fitness training

**powerplate® training**  
exklusiv im Physio team Gertigstraße

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

Also keine Zeit vergeuden: Ich motiviere Sie gern!

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

[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de) tele. 040 30639658



**die  
camera**

Ihr Fotofachgeschäft  
Kompetent • Freundlich • Leistungsstark

Mühlenkamp 11 • 22303 Hamburg • Tel.: 040-27 13351  
[www.diecamera.de](http://www.diecamera.de) • [post@diecamera.de](mailto:post@diecamera.de)



**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](mailto:grumann-design@gmx.de)

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



Kosmetik und Pflegeprodukte  
mit Sylter Rotalgen und  
Meeresmineralien –  
für sie und ihn.

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

**LITORÁGE®** Meer für meine Haut.

Inwater Biotech GmbH, Kiel, © 2012



**KRABAX**  
Die Kunstschule

Stephanie Freiling  
Dipl. Grafik-Designerin und Kunstlehrerin  
Winterhuder Weg 142, 22085 Hamburg  
T: 040/33426478 • M: 0176/49030187  
Mail: [info@kunstschule-krabax.de](mailto:info@kunstschule-krabax.de)  
Web: [www.kunstschule-krabax.de](http://www.kunstschule-krabax.de)

**DER MASSSCHUH**




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

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

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



**NEU IN HAMBURG**  
Ihr persönlicher  
Kuchen-Lieferservice

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

**Kuchen  
Klatsch**  
Wir lieben Kuchen.

0172 – 417 49 06  
040 – 64 68 93 86



**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](mailto:ilonakaiser@aol.com) | [www.yourlashes.de](http://www.yourlashes.de)





Conni Köpp ist Wohnkosmetikerin und gehört seit 2010 zum WITC-Team. Diese Seite gehört jeden Monat ihren Kolumnen. Diesen Monat:

## 365 neue kleine und große Chancen!

**A**lles wird gut! – Diese Karte liegt bei meiner Freundin auf dem Schreibtisch. Ich war frech und habe das Wort WIRD gleich durchgestrichen. Und so änderte ein einziger Augenblick, eine einzige Entscheidung ein Gefühl und warf das Warten über Bord. „Wird“ ist Zukunft. Irgendwann. „IST“ ist jetzt. Ist Gegenwart. Und bleibt es auch – wann immer meine Freundin auf die Karte schaut. Jetzt sicherlich öfters als zuvor.

2012 – so weit sind wir gekommen. Wir wissen genau, was wir bestanden, gar überstanden, was wir gelitten und geschafft haben. Was morgen ist, das steht vielleicht in manchen Karten. Aber auch diese werden neu gemischt. 2012 – was haben wir vor, was steht in der Planung, was werfen wir ab, was bewegen und schaffen wir? Träumen sollen wir, denn Träume nähren unsere Ziele. Wir Menschen verantworten die Welt und ihr Geschehen. Wir herrschen über Techniken und die Natur – und sind doch einem unterlegen: dem Schicksal. Wir können gesünder leben, aber wir können nicht gesünder sterben. Doch eines können wir ganz sicher und wenn es heute nur ein neuer, schöner Vorsatz ist: Wir können gesünder denken und wir können gesünder handeln. Ein neues Jahr – 365 neue Tage und 365 neue Möglichkeiten.

Wir dürfen jeden Morgen erwachen. Ganz schön selbstverständlich? NEIN! Und jeden Morgen entscheiden wir den Anfang des Tages. Schmeißen wir den Wecker in die Ecke oder danken wir ihm auch ein bisschen dafür, dass er uns stets pünktlich weckt? Freuen und wundern oder hadern und klagen? Die Menschen stecken in zwei Lagern fest: im einen wird sich gefreut, da wird gegönnt und sich auch unterstützt; in dem anderen wird gelästert, geschimpft, geneidet. Wie viel anstrengender es doch ist, im negativen Lager festzustecken, wenn man jene beobachtet, die das Liebevollste, Gute, Erfreuende, Heitere vermehren? Im einen Lager grüßt man sich nicht, man lächelt sich nicht an, man wirft sich böse

Blicke zu und sorgt durch falsche Beschuldigungen für unschuldige Opfer. Ich kenne beide Lager, denn ich kenne beide Gefühle – aber irgendwann hab ich mich dann entschieden. Ich will vermehren, was mich glücklich macht. Was mir gut tut. Und am besten: was auch meine Freunde glücklich macht. Ich habe mich entschieden, dem einen Lager samt seinen Anhängern den Rücken zu kehren. Bis hierher hab' ich es geschafft. Das muss auch mal belohnt werden. Die Zeit rast und ich kann noch immer Schritt halten, wenngleich ich mit ansehen musste, wie enge Freunde vom Leben abgehängt wurden. Sie sind tot.

Ich entscheide jeden Tag etwas neu. Die große Welt da draußen kann ich mitgestalten und beeinflussen, in dem ich meine kleine Welt in Ordnung halte. Und wenn ich sie mit Werten füttere, das Gute aufrecht erhalte, dann verwurzeln diese Werte vielleicht auch in meinen Kindern. Ich könnte auch entscheiden, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich werde aufhören, aber ich entscheide noch nicht WANN. Ich werde auch mehr Sport machen, aber ich entscheide noch nicht, welchen. Was ich aber entscheide ist – und das hat auch mit meinem Alter (42) jetzt zu tun: Dass ich mehr wertschätze. Dass ich Cholerikern und Miesmachern aus dem Weg gehen werde. Dass ich Lästermäulern mein Ohr versperre und bösen Blicken kein Auge schenke. Ich entscheide mich für das Beste! Das Schönste! Das Glückichste! Das Fairste und Gesundeste! Ich schätze das Leben mit seinen Wehwehchen, denn Wehwehchen kann man irgendwie heilen. Sage ich in meinem Lager. Jene im anderen Lager werden aus dem Wehwehchen eine Wunde machen.

Und Sie? Mögen Sie heute aus einem WIRD ein IST machen und entscheiden, dass alles gut ist! Ich tue das auch...

*Und wie immer an dieser Stelle: schreiben Sie mir gern!*

*Ihre Conni Köpp  
conni@witc-verlag.de*



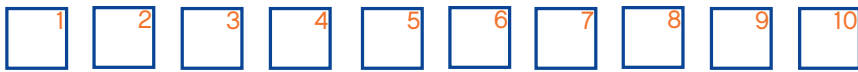
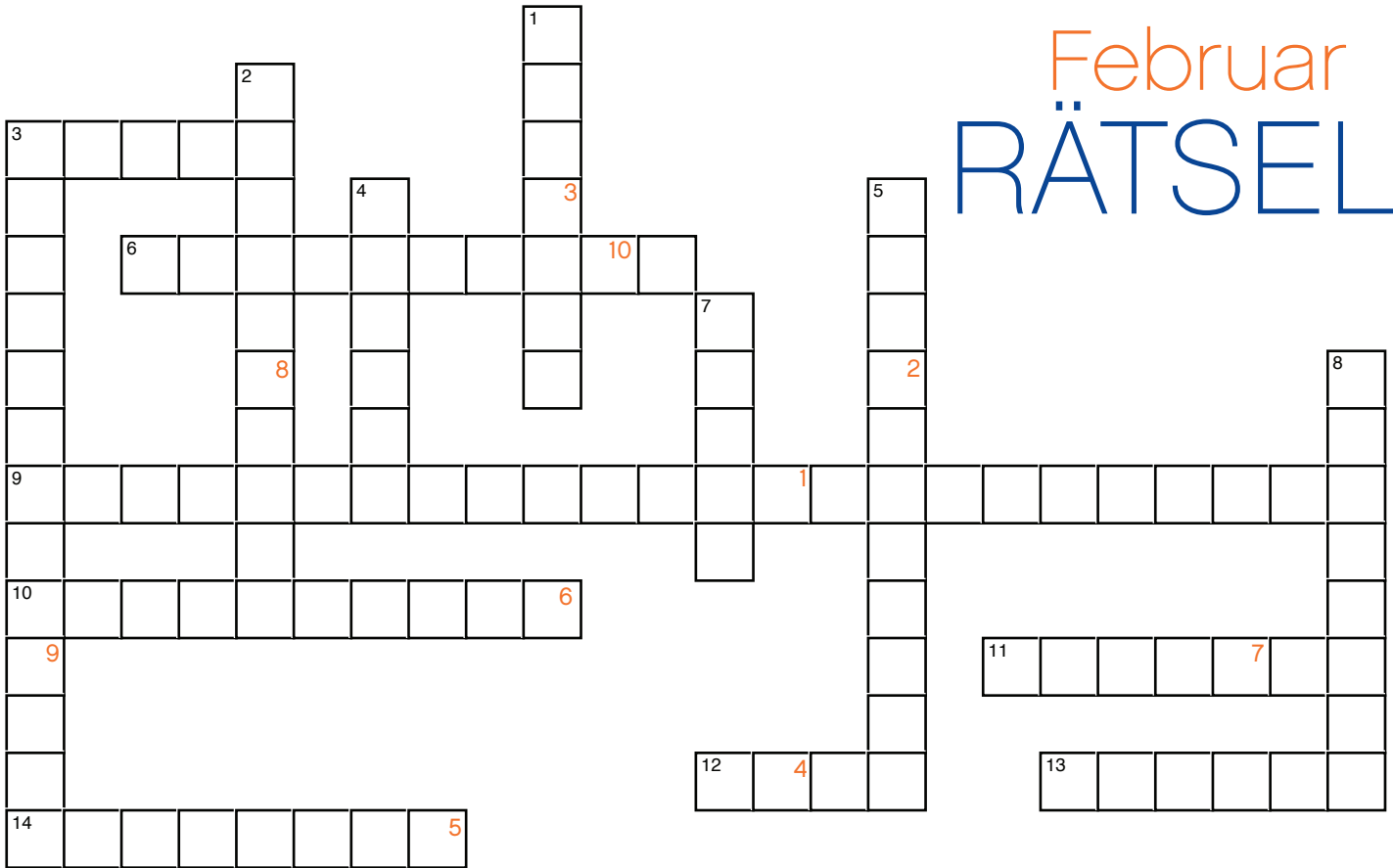
**Ja, ich will...**

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

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

[www.fotograf-hamburg.org](http://www.fotograf-hamburg.org)

# Februar RÄTSEL



**Waagerecht**

- 3. röhrender Laubfrosch
- 6. Trainingsgerät von Madonna
- 9. moderne ästhetische Chirurgie-Methode
- 10. Renate Kammer ist Hamburgs dienstälteste...
- 11. Künstlernamen von „The Voice“-Star Behnam Moghaddam
- 12. indische Lehre
- 13. Woher kommt unsere „woman in the city 2012“?
- 14. Wortspiel

**Senkrecht**

- 1. Architektur-Stil
- 2. eine der ältesten Gaststätten Hamburgs
- 3. Nackte Tatsachen im Winterhuder Fährhaus
- 4. Zustand tiefster Entspannung
- 5. Moderner Zirkus
- 7. Ort der Begegnung und Inspiration in Winterhude
- 8. rasantes Taxi

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

**ZU GEWINNEN GIBT ES 1 X METABOLIC BALANCE®  
IM WERT VON CA. 400 EURO**

Das Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation (s.S. 33) wurde von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Betreut werden Sie von Metabolic-Balance-Fachkräften im Sporting Live (Robert-Koch-Straße 26, 20249 Hamburg-Eppendorf, Infos unter [www.sporting-live.de](http://www.sporting-live.de)). Schicken Sie uns eine E-Mail mit der richtigen Lösung und Ihren Kontaktdaten an [gewinnen@witc-verlag.de](mailto:gewinnen@witc-verlag.de) oder eine Postkarte an woman in the city, Gertigstraße 44, 22303 Hamburg. Einsendeschluss ist der 1. März 2012. Mit der Teilnahme erklären Sie sich mit der Weitergabe Ihrer Adresse ausschließlich an den Veranstalter Sporting Live einverstanden.

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und auf [www.witc-verlag.de](http://www.witc-verlag.de) bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



**IMPRESSUM:**

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

Fon: +49.40.27 868 2760 | Fax: +49.40. 27 868 2765  
[info@witc-verlag.de](mailto:info@witc-verlag.de) | [www.witc-verlag.de](http://www.witc-verlag.de)

**Redaktion:**  
Christoph Anders, Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Anna Trine David, Birk Grüling, Constanze Köpp, Gunnar Meyer (Fotos), Thomas Rogalla, Katja Schormann

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

**Layout:**  
Paul Berndt ([www.bueropaul.de](http://www.bueropaul.de)), Ilona Lütje

**Litho:**  
Jasmin Duszynski, [www.jasminduszynski.de](http://www.jasminduszynski.de)

**Druck:**  
Timm Specht | Druck & Produktion GmbH, Hamburg

**Verteilung:**  
Eye Catcher, Hamburg



**Facebook:**  
[www.facebook.com/womaninthecity.hamburg](http://www.facebook.com/womaninthecity.hamburg)

**Twitter:**  
[www.twitter.com/WomanInHamburg](http://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**  
**ENERGY.DE**

**BEYONCÉ** – Aktuelles Album: 4



Am 14. Februar ist  
VALENTINSTAG!

# *Das Besondere* **SCHENKEN!**

Verwöhnen Sie Ihre Liebsten mit Wellness-Gutscheinen für das Holthusen Spa. Mit unseren Massagen und exklusiven Beauty-Behandlungen auf rein natürlicher Basis verschenken Sie ganz besondere Momente in einer einzigartigen Atmosphäre.