

november 2012

woman

HAMBURG

in the city

5 STERNE FÜR ZUHAUSE

So bequem haben's die Hamburger

WELLNESS-OASEN

Hier lassen Sie die Seele baumeln

VERLAG MIT ANKERHERZ

Über die Sehnsucht nach echten Geschichten

SIMONE BRUNS:

*IM AUFTRAG
DER KUNST!*

UND WIEDER ALLES NEU - PÜNKTLICH ZU WEIHNACHTEN.



Der neue iMac

Performance und Design. In ganz neuem Rahmen.*



Das neue
MacBook Pro
mit 13" Retina Display

Das neue iPad mini

Bis ins kleinste ein iPad.



* iMac 21" im November 2012 verfügbar, 27" im Dezember 2012 verfügbar.
TM und © 2012 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten. Apple, das Apple Logo, iMac, Mac, MacBook Pro und MacBook Air sind Marken der Apple Inc., die in den USA und weiteren Ländern eingetragen sind.

HAMBURG4

JOHNSALLEE 65 - 67 • 20146 HAMBURG • TEL.: 040 - 414 757-0
E-MAIL: OFFICE@HAMBURG4.DE • WWW.HAMBURG4.DE

ÖFFNUNGSZEITEN

MONTAG - FREITAG
SAMSTAG

9:00 - 19:30 UHR
10:00 - 16:00 UHR



HAMBURG4 BERATUNG MIT GIGAHERZ - GANZ IN IHRER NÄHE.

🍏 BERATUNG & SUPPORT

🍏 REPARATUR- & GARANTIESERVICE

🍏 VOR-ORT-SERVICE

🍏 FINANZIERUNG & LEASING

🍏 LEIH- & ERSATZGERÄTE

🍏 SCHULUNGEN

VERWIRRT, ENTWIRRT...

In den Wirren des Umzugs... Vielleicht aber auch einfach aus Dusseligkeit. Fakt ist: Unser Kreuzworträtsel der Oktober-Ausgabe war eine echte Herausforderung. Leider stimmte keine einzige Frage zu dem dazugehörigen Rätselgitter. Die Ausgabe war druckfrisch auf dem Markt und schon stand das Telefon nicht mehr still. Ohjeeeee. Gefreut hat uns: Niemand unserer Leser hat geschimpft und gepöbelt. Stattdessen zeigten sich alle sehr humorvoll und manchmal auch erleichtert: „Ach naja, wir sind eben alles nur Menschen“, schrieb eine von Ihnen augenzwinkernd, vergaß aber nicht zu erwähnen, dass sie den 120-Euro-Gutschein beim Starfriseur Tom Kroboth gern gewonnen hätte. Einige unserer Leser dachten sich aber offensichtlich: „Jetzt erst recht.“ Sie blieben hartnäckig und geduldig. Und kombinierten! Sie suchten einfach die richtigen Kästchen und fanden damit das Lösungswort! Trotzdem an dieser Stelle noch einmal ein großes Sorry in die Runde. Nein, wir versprechen nicht, dass das nicht wieder vorkommt. Aber wir werden uns bemühen!

Ein besonderes Bonbon ist dieses Mal unsere aktuelle „woman in the city“: Wir trafen uns mit Simone Bruns, die mit uns über ihre Liebe zur Kunst, ihre unkonventionellen Ausstellungen und ihre Zukunftspläne sprach – natürlich auch in einer ungewöhnlichen Location. Im Brandshof Hamburg-Elbbrücken, der für zahlreiche Filme wie Tatort, Polizeiruf, Notruf Hafenkante, Soulkitchen und Tatortreiniger Kulisse war. Die Immo-

bilie von Kulturinvestor Klausmartin Kretschmer ist eigentlich selbst schon eine Geschichte wert – doch sie kommt später einmal, denn dieses Mal dreht es sich um die Powerfrau, die im Auftrag der Kunst so einiges bewegt. Auch sie bewegen: die Geschichten aus dem Ankerherz-Verlag. Hier will man authentische Stories, nah dran sein, ans Herz gehen. Warum ein kleiner Verlag immer mehr Menschen begeistert, lesen Sie auf Seite 26. Und wenn Sie auch lieber schöne Bücher lesen, als im Haushalt zu schuften oder das Auto in die Werkstatt zu bringen, dann sollten Sie unser Titelthema ab Seite 28 lesen. Denn wie bequem es die Hamburger haben können, zeigen wir anhand einiger Beispiele – vom Rezept- und Einkaufs-Lieferservice über den Housekeeper und Personal Trainer bis hin zum „Mann für alle Fälle“. Viel Spaß beim Lesen wünscht



Flora Düge

P.S.: Wir haben unser Rätsel dieses Mal vorsichtshalber getestet. Es funktioniert! Versprochen!

Home & Garden

Goldbekplatz 1 | Hamburg - Winterhude

Tel. 040 / 279 50 44

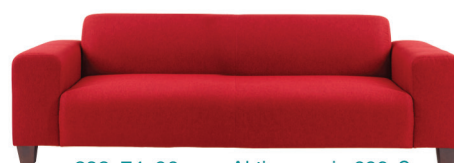
Mo-Fr: 11 - 19 h | Sa: 10 - 16 h

www.homeandgardenhamburg.com

downloaden Sie
unseren Katalog



 [homeandgardenhamburg](https://www.facebook.com/homeandgardenhamburg)



232x74x96 cm - Aktionspreis 699 €



Foto: Simone Scardovelli



kultur

Wir verlosen Karten:

24 Sündiges, Klassisches und (Torf-)Rockiges



health & beauty

Wellness-Oasen

9 Hier lassen Sie die Seele baumeln

womaninthecity

November

porträt

Im Auftrag der Kunst

16 Simone Bruns ist bekannt für unkonventionelle Aktionen

Kunstauktion für den guten Zweck

23 Ausgefallene Fotos unterm Hammer

interview

Verlag mit Ankerherz

26 Über die Sehnsucht nach echten Geschichten

titel

Fünf Sterne für Zuhause

28 So bequem haben's die Hamburger

living

Neue Serie!

34 So wohnen die Hamburgerinnen

Trends für die eigenen vier Wände

38 Ein Abend im Tapeten-Showroom

sport

So boxt Frau sich fit

15 Neu: Fit-Fight-Kurse im Grindel

fashion

Second Hand

11 Wohin mit schönen Sachen?

events

Messen für jeden Geschmack

12 Lebensfreude und Edles&Schönes

Wir suchen
Mediaberater (m/w)
zur Verstärkung unseres Teams.

Die Kommunikationsagentur Barth sucht Verstärkung! Auch für Quereinsteiger geeignet!

Sie bieten:

- Kontaktfreude und Verkaufserfahrung
- Erfahrungen in der Medienbranche
- PC- und Online-Kenntnisse
- Teamfähigkeit
- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Spaß am Zeitungsmachen

Wir bieten:

- Überdurchschnittliche Provision
- Selbstständiges Arbeiten
- Flexible Arbeitszeiten
- Gute Aufstiegschancen in einem wachsenden Team

Bewerbungen an:
jobs@barth-werbetechnik.de
Barth Werbetechnik & Design GmbH
Jarrestraße 80
22303 Hamburg



Connis
6 Shoppingtour

| | | |
|-----------|----|-----------|
| standards | 03 | Editorial |
| | 41 | Kolumne |
| | 42 | Rätsel |
| | 42 | Impressum |

vorschau Dezember Januar

Die nächste Ausgabe
erscheint am 3. Dezember

Integration durch Mode

So verbindet Modedesignerin Sibilla Pavenstedt Haute Couture mit Integration:
Made auf Veddel – ein Vorzeigeprojekt!

Weihnachten

Das gehört unter den
Tannenbaum!

Frauen in der Wissenschaft:

Unsichere Berufsaussichten, karge Bezahlung und eine Männerdomäne – so sieht der Forschungsalltag für Wissenschaftlerinnen in Deutschland oft aus. Warum ihren Beruf trotzdem lieben, erklärt unsere dreiteilige Forscherinnen-Serie.

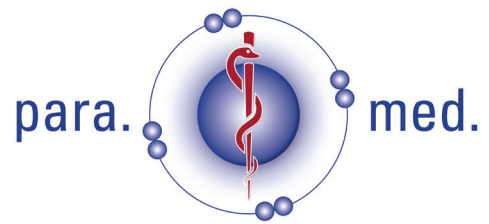


Titel:

woman in the city

Model:
Simone Bruns
Hair & Make-Up:
Mai-Han Huynh
Foto:
Gunnar Meyer

BEL ETAGE KOSMETIK



Fachinstitut für Hautgesundheit
und ganzheitliche Anti-Aging-Therapie

Nur gesunde Haut ist schön!



para.med. verbindet Kosmetik mit Medizin!

- Wirksamkeit und Sicherheit
- Individualisierte Wirkstoffzufuhr statt allgemeingültiger Fertigprodukte
- Doppelter Verjüngungseffekt statt einfacher Hautglättung
- Ursachentherapie statt Symptomunterdrückung

GUTSCHEIN

für einen para.med. Hautgesundheits-Check!
Sie interessieren sich für speziell an Ihren Lebensstil
angepasste wirkungsvolle Hautbehandlungen und
effektive Anti-Aging-Lösungen?
Dann lassen Sie sich von mir persönlich beraten!



„Wir versprechen keine
Wunder, sondern Resultate!“

Ihre Edeltrud Stark
para.med. Hauttherapeutin

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

— connis shoppingtour

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



Gib Gummi!

Ich glaub, ich schaff ´nen neuen Trend! Tretorns Gummischuhe „Strala“ trag ich zu meinen Strumpfhosen, meinen Kleidchen und Röcken, es muss noch nicht mal regnen. Und ich lauf durch Laubhaufen und im Winter – mit Felleinlagen – auch durch Schneematsch!



49,90 Euro
www.alsa-hundewelt.de

shopping
das
Will
ich auch!

Kaviar bitte!



Kaviar für strahlendes Aussehen! Kerstin Florian macht's möglich. Ihre Produkte mit wertvollem Kaviarextrakt stimulieren die Kollagensynthese und Zellerneuerung – eine innovative, anspruchsvolle Pflege, die sichtbar kleine Fältchen und Falten mildert und die Haut festigt. Eine große Auswahl an Produkten und vor allem auch an Anwendungen gibt's im Aspria Uhlenhorst. Genuss pur!

Kerstin Florian Caviar Skincare
„Caviar Rose Damascena Mist“, 50,85€ (100 ml)
„Caviar Age Defense Serum“, 151,85€ (30 ml)
gibt's im Aspria Uhlenhorst | Hofweg 40 | Hamburg
www.aspria-uhlenhorst.de

Erholung kann so einfach sein. Und ich warte selbst schon freudig auf mein Klang- und Wohlfühlkissen. Aufgeladen mit Heilmusik, Klängen, Tönen. Nackenverspannungen, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Kopfweh - vielleicht wie weggeklungelt! Wahrscheinlich werden wir alle bald sagen können: Ohne mein heilsames Energiekissen steig ich nicht mehr ins Bett!

Heilsame Energiekissen, 13 bis 27 Euro
Klang im Raum, Heidberg 43, 22301 Hamburg
www.klangimraum.de

Klangkissen!





Event-Tipp

Kunst in Hamburg. Straßenkunst. Wenn graue Mauern sich mit Kunst beziehen, die Tristesse aus den Gassen verschwindet und wenn aus Schrott atemberaubende Bilder entstehen, dann muss ich Ihnen das sagen! Dann stell ich heut hier keine Puderdose sondern Kunst vor, die berührt! Im Gängeviertel, bei ALIAS. Wer nicht hingeh, sei gewarnt! Seine Bilder findet man in Berliner Galerien. Und in deutschen Straßen!

ALIAS, bis 20. November im Gängeviertel e.V., Valentinskamp, 20355 Hamburg

Ausweglos?

Wer Ostermair liebt, vergöttert Bernemann. Seine Sprachgewalt, seine literarischen Geniestreiche, seinen Aufruf zum Nachdenken, Hinsehen, Wegsehen. Warum ich WOHNKOSMETIK gegründet habe, zeigt einmal mehr der Stoff dieses Buches, in denen Protagonisten hinter verstaubten Häkelgardinen traurig mit Wandtapeten sprechen. Isolation. Desolation. Ein Hauch von Tristesse, Starre und Ausweglosigkeit. Auch oder erst recht in einer schillernden Großstadt.

Asoziales Wohnen: 14,95 Euro
www.amazon.de



Tapetenkeller
Budapester Straße 51
Hamburg-St.Pauli
www.tapetenkeller.de

Tapeten- Keller

Dieser Laden ist Kult! Dieser Laden ist ein Paradies an Farben, Motiven und Strukturen. Ob Foto, Retro, Natur oder gemischt – ich persönlich habe mich jetzt für die Schlange an der Wand entschieden! Und ich wurde top beraten, auch wenn ich es erst nach geschlagenen zwei Stunden an die Kasse schaffte! Warnung: Wer es eilig hat, sollte vorher auf der Seite surfen, sonst wird er den vorrätig max. 10.000 Tapetenmustern erlegen sein!

Sternengold
Kosmetik

Greifen Sie nach den *Sternen!*

Gold, die
24-karätige
Pflege für Ihre
Haut!

Energetische Goldatome helfen die Kernsäuren zu kontrollieren und beeinflussen damit die Zellversorgung.

Gönnen Sie sich das Außergewöhnliche – die innovative Komposition aus Gold, Aloe Vera und Seide.

Ihre Sternstunden zum Aktionspreis von
99 statt 129 Euro
oder verschenken Sie einen Gutschein!

Ich freue mich auf Sie!



Maren Krause
Anti-Aging Spezialistin

Mittelweg 19
20148 Hamburg

Tel.: 040 - 36 11 12 55

www.kosmetik-sternengold.de





MEINE
Sauna.

10 x in Hamburg. Immer in der Nähe, immer anders, immer gut.

WWW.BAEDERLAND.DE



HOTLINE 040/18 88 90

 **Bäderland**



[Verlagspromotion]

IDYLLISCHES MIDSOMMERLAND IN HARBURG, EXKLUSIVES ERHOLEN IM DENKMALGESCHÜTZTEN HOLTHUSEN SPA ODER ASIATISCHES SAUNIEREN IM BONDENWALD:

WELLNESS-OASEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Die Tage werden kürzer, draußen ist es kalt und grau – was gibt es da Schöneres, als sich bei einem ausgiebigen Saunabesuch zu entspannen? Und da gibt es in Hamburg ja auch wirklich einiges zu entdecken. Mit seinen zehn Anlagen ist Bäderland der größte Saunaanbieter der Stadt und bietet für jeden Erholungssuchenden genau das Richtige. Ein Ausflug ins MidSommerland, idyllisch gelegen am Außenmühlenteich in Harburg, ist wie eine kleine Reise nach Schweden. In einmaliger Atmosphäre mit großzügiger Saunalandschaft, Thermenwelt und ganzjährig beheizbarem Außenpool wird der Besuch im MidSommerland zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wer Ruhe und Entspannung in historischem und doch zeitgemäßem

Ambiente sucht, findet dies nirgendwo so stilvoll wie im noblen Eppendorf. In den klassizistischen Räumen des Holthusenbades mit sieben verschiedenen Saunen und Dampfbädern, Sprudelliegen, Whirlpool und Thermenbecken auf zwei Ebenen wird die Entspannung besonders exklusiv. Das Holthusen Spa in demselben denkmalgeschützten Schumacher-Bau verwöhnt Körper und Seele mit vielfältigen Beauty- und Wellnessbehandlungen. Dort lockt sogar eine Kaiserwanne mit einem Verwöhnprogramm für zwei. Das Bondenwald wiederum verzaubert mit seiner asiatischen Saunawelt und lässt den Gast vom Alltag davon treiben wie die Koi-Karpfen im japanischen Garten. Besondere regelmäßige Angebote in allen Anlagen wie Damen-

oder Mitternachtssauna, spezielle Aufgüsse oder Peelings runden das Wohlfühlangebot ab und sorgen garantiert für ein lang anhaltendes Wellnessgefühl! Angenehmer Nebeneffekt: Bei regelmäßigen Saunabesuchen werden die Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt. Und schon macht die kalte Jahreszeit wieder Spaß!

**UNSER GESCHENKE-TIPP:
BÄDERLAND-GUTSCHEINE**

Noch ein kleiner Tipp: Über die Bäderland-Gutscheine mit frei wählbarem Betrag freuen sich auch die gestressten Liebsten – nicht nur zu Weihnachten.

www.baederland.de

**FASHION LABEL WITTY KNITTERS
KOOPERIERT MIT BABOR**



NOCH MEHR LUXUS

[Verlagspromotion]

An meine Haut lass ich nur ... Kaschmir und Babor. Bei Witty Knitters in Eppendorf gibt's jetzt noch mehr Wohlgefühl. Nicht nur wegen der edlen Garne, sondern neuerdings auch durch den Inhalt kleiner, kaum fünf cm großer Glasfläschchen: hochdosierte Wirkstoffe aus erlesenen Ingredienzien. Auf's Milligramm genau abgestimmt ergeben sie ein Elixier, von dem schon zwei Milliliter eine sofort sichtbare Wirkung erzielen. Kaum zu glauben? Wer hier zweifelt, sollte das ausprobieren. Immer am ersten Mittwoch im Monat lädt das Fashion Label in dem neuen Store am Eppendorfer Baum nämlich zur Tea Time. Bei einer Tasse heißem Tee – in der Vorweihnachtszeit auch bei einem Glühwein – stellt eine Babor-



Babor-Trainerin Rabea Logen präsentiert bei der ersten Witty Knitters Tea Time die neuen Fluids.

Mitarbeiterin die Fluids ausgiebig vor und berät die Kunden zu Haut und Pflege. Und nebenbei lässt es sich ausgiebig durch die Witty Knitters Kollektion stöbern: Auf 85 Quadratmetern feinstes Kaschmirkarn in großer Auswahl modischer Farben und aktuelle Renner wie die Lederstretch-Jeans und Leggings für nur 499,- oder der „Full Fur Luxus Parka“. „Unsere Kunden finden bei uns neue Lieblingsstücke und nun noch etwas mehr. Babor ist im Kosmetik-Bereich genau der richtige Partner für uns“, freut sich Matthias Lemcke über die neue Kooperation.



Witty Knitters
Eppendorfer Baum 44 | 20249 Hamburg
eppendorf@wittyknitters.com
www.wittyknitters.com

„NUR GESUNDE HAUT IST SCHÖN“

NO-AGE®-EXPERTIN EDELTRUD STARK IST JETZT ZERTIFIZIERTE PARA.MED. HAUTTHERAPEUTIN

Wer mehr als nur eine klassische Schönheitsbehandlung erwartet und eine optimale Lösung für die Haut sucht, ist bei Edeltrud Stark gut aufgehoben. Die Cosmetologin hat sich in diesem Jahr auf dem Gebiet der ganzheitlichen Hautgesundheits- und Anti-Aging-Prävention spezialisiert und eine para-medizinische Ausbildung zur Hauttherapeutin bei der Deutschen Gesellschaft für Hautgesundheit (DGfH) absolviert. Damit bietet sie ihren Kunden im Fachinstitut Bel Etage Kosmetik am Mittelweg ab sofort weit mehr als die klassische Kosmetik. Ihr Spezialgebiet ist die ganzheitliche Hautgesundheits- und Anti-Aging-Prophylaxe. Neben der gewohnt professionellen Schönheitsbehandlung gehört künftig auch die Früherkennung funktioneller Hautveränderungen sowie die gezielte Ursachenbehandlung vorzeitig einsetzender, degenerativer Hautabbau- und Alterungsprozesse zu ihrem Leistungsprofil. Damit leistet sie einen großen Beitrag zur Hautgesundheitsprävention.

Die para.med.-Hauttherapeutin nimmt in der Kosmetikbranche eine Bindegliedfunktion zwischen Kosmetik und Medizin ein und ist damit weit mehr als nur eine „klassische Schönheitsspezialistin“, sagt Edeltrud Stark. Ein Jahr lang hat sie sich bei der DGfH ausbilden lassen. Die DGfH steht für ein Gesamtkonzept zur Förderung der Hautgesundheit. Die Aufgabe der Gesellschaft besteht darin, den Nutzen sowie die Qualität und Wirksamkeit kosmetischer und ästhetischer Behandlungsangebote für den Verbraucher transparenter zu machen. Darüber hinaus setzt sich die Gesellschaft für den konsequenten Verzicht erbgutverändernder, fruchtschädigender und krebsverdächtiger Inhaltsstoffe sowie instabiler UVA-Filter in kosmetischen Produkten ein.

Nur wer die hohen Qualitätsstandards bezüglich Ausbildung, Behandlungsspektrum und Produktauswahl erfüllt, kann zum para.med. Fachinstitut für Hautgesundheit zertifiziert werden.

[Verlagspromotion]

SECONDPRIMO

EXKLUSIVES
SECONDHAND
& SCHÖNES
NEUES

Ihr Konzept hat sich bewährt: Im Dezember feiert Sabine Schölermann mit ihrem Second-Hand-Geschäft Secondprimo! am Eppendorfer Weg ihr zehnjähriges Jubiläum. Wer auf der Suche nach exklusiven Marken-Schnäppchen ist, kommt an diesem Geschäft nicht vorbei. Auf hellen und lichtdurchfluteten 90 Quadratmetern hängen aber nicht nur modische Marken und Designer-Outfits auf den Kleiderbügeln. Ergänzt wird das Sortiment nämlich durch ausgewählte Neuware. Dabei setzt die Inhaberin vor allem auf Exklusivität und Labels, die nicht überall zu haben sind: Strick und Basics von „Milano Fashion“ und dem Berliner Label „Bleibtreu“, Taschen von „SticksandStones“ oder „Zwei“, Schmuck von „Raksha“ und „Ayala Bar“, Gürtel von „Luca Kayz“ sowie Schals, Tücher und Accessoires von „Yam Yam“ und „Lieblingsstücke“ werden hier ebenfalls zu



erschwinglichen Preisen angeboten. Dass Secondprimo! auf den ersten Blick gar nicht wie ein Secondhand-Laden wirkt, liegt allerdings nicht nur an der Neuware. Denn auch bei der 2.Hand-Mode legt Sabine Schölermann großen Wert auf einen einwandfreien Zustand. Es wird nur Ware in tadellosem Zustand in Kommission genommen. Dies gilt ganz besonders für Schuhe: Sie sehen fast alle noch wie neu aus. „Ich habe viele Kunden, die ihre Fehlkäufe zu mir bringen. Die Sachen sind teilweise nicht ein einziges Mal getragen“, bestätigt Sabine Schölermann, die weiß: „Es gibt immer jemanden, der sich in genau das Stück gerade verguckt und sich freut, dass es so günstig zu haben ist.“



Secondprimo

Eppendorfer Weg 78 | 20259 Hamburg

Tel.: 040/4018 6666

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 11 - 18.30 Uhr, ab sofort Di. u. Do. bis 19.30 Uhr, Sa. 11-16 Uhr

Warenannahme:

Mo. und Mi. von 11.30 - 17 Uhr u. nach Vereinbarung

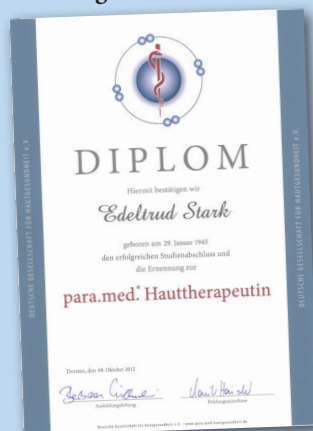
Edeltrud Stark erfüllt diese Ansprüche – und ist damit Hamburgs einziges para.med. Fachinstitut für Hautgesundheit.

Als DGfH-zertifiziertes para.med.-Fachinstitut leistet sie einen engrossen Beitrag zur eigenverantwortlichen Hautkrebsprophylaxe und zum Erhalt einer gesunden Hautfunktion. Ihre para-medizinische Hautbehandlung richtet sich nach den neuesten Erkenntnissen wissenschaftlicher Hautgesundheits- und Anti-Aging-Forschung. Dabei ist im Vorfeld einer jeden Behandlung ein gründlicher Hautgesundheits-Check zur Ermittlung der hauteigenen Stoffwechselbedingungen sowie der momentanen Hautsituation unerlässlich.

Je nach Hautfunktionsstatus stellt Edeltrud Stark dann ein maßgeschneidertes Behandlungs- und Vitalstoffkonzept zusammen. Durch diesen gezielten inneren und äußeren Einsatz hochdosierter, natürlicher Vitalstoffe wird die Haut

in ihren Funktionabläufen gestärkt und präventiv vor vorzeitiger Alterung geschützt. Angewendet werden ausschließlich Produkte ohne belastende Zusatzstoffe – beste Gesundheitsvorsorge für die Haut also. Denn die para.med.-Hauttherapeutin weiß: „Nur gesunde Haut ist schön!“

www.beletage-kosmetik-hamburg.de





Edel & Schön
Messe für Genuss & Design

16. - 18. November

Auf 200 qm mit Elbblick erwarten Sie Aussteller & Themen aus den Bereichen Mode, Kunst, Accessoires, Schönheit, Gesundheit, Wohnkultur und Kulinarisches!



Eintritt: 4,50 € (inkl. 2€ Verzeehr) Öffnungszeiten:
Panorama-Lounge Fischerhaus Fr. 16.11. von 14h - 18h
St. Pauli Fischmarkt 14, 20359 HH Sa. 17.11. von 14h - 21h
www.edel-und-schön.de So. 18.11. von 10h - 17h

EDEL & SCHÖN

ERSTE MESSE FÜR GENUSS UND DESIGN IN HAMBURG

Alles, was edel und schön ist, gibt es hier: Zum ersten Mal findet vom 16. bis 18. November in Hamburg eine Messe für Genuss & Design statt. Die Idee zu dieser Messe ist Organisatorin Gudrun Gröschel über ihr Netzwerken bei Xing gekommen. „Es gibt so viele tolle Menschen mit schönen Ideen und schönen Dingen. Ihnen möchten wir eine Plattform bieten“, sagt Gudrun Gröschel, die über das Online-Netzwerk auch ein Messteam zusammengestellt hat. Anne Maren Brensing, die selbstgemachte Golfaccessoires präsentiert, steht der Organisatorin mit Rat und Tat zur Seite. Monika Seif (kunstvolle Mosaik-Torsos) hat die Grafik gestaltet und Alexandra Grimm betreut die Webseite. Etwa 30 Aussteller präsentieren ihre schönsten Dinge und Dienstleistungen aus den Bereichen Mode, Kunst, Accessoires, Schönheit & Gesundheit, Wohnkultur und Kulinarisches. Dazu gibt es interessante Vorträge und Präsentationen. Außerdem konnte das Orga-Team auch fünf Künstler für ein unterhaltsames Rahmenprogramm gewinnen. Mit der Wahl ihrer Location setzt Gudrun Gröschel ebenfalls ganz neue Akzente: Statt kühler Messehalle findet die „Edel & Schön“ in der Panorama-Lounge des Restaurants Fischerhaus am Fischmarkt statt – ein perfekter Rahmen mit herrlichem Elbblick für entspanntes Shoppen, Genießen und Beraten.



INSPIRATION FÜR EIN GESUNDES LEBEN

LEBENSFREUDE MESSE VOM 23. BIS 25. NOVEMBER IN DER MESSEHALLE SCHNELSEN

[Verlagspromotion]

Drei besondere Highlights erwarten die Besucher der Lebensfreude Herbstmesse 2012 in Hamburg: Mit der Vitalkost-Area, einem Vortrag von Deutschlands renommiertester Glücksforscherin und Burn-Out-Expertin Simone Langendörfer und dem KlangGarten-Mitmachkonzert können sich die Besucher auch in diesem Jahr wieder auf viele Inspirationen für ein gesundes und ganzheitliches Leben freuen.

In der Vitalkost-Area werden aus Rohkost diverse Leckereien gezaubert, u. a. Green Smoothies und eine Torte, die so leicht und bekömmlich ist wie ein Salat. Besonders interessant wird auch der Auftritt der Urköstlerin Brigitte Rondholz, die in ihren Vorträgen „Besser essen, besser leben – anders leben!“ viele praktische Tipps gibt, wie man sich gesund essen kann. Im KlangGarten Mitmachkonzert verwandeln sich die Besucher – angeleitet von dem Klangexperten Jens Zygar – in Musiker und entdecken die Quellen ihrer Musikalität.

Die Lebensfreude Messen bilden das größte Forum für alle, die in Deutschland auf der Suche nach Inspirationen, Rat und Hilfe für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben sind. Hier werden Wege aufgezeigt, um Überbelastung und Burn Out vorzubeugen: von Yoga über Meditation, Quantenheilung und naturheilkundlichen Verfahren bis zu Nahrungsergänzung, veganer Ernährung oder Wohlfühlmassage. Neben den 140 Ausstellern wartet ein vielseitiges Kongressprogramm mit 150 Vorträgen, Workshops, Konzerten, spirituellen Filmen und Talkrunden auf die Besucher.

Öffnungszeiten:

Fr. 13 bis 19 Uhr, Sa. 10.30 bis 19 Uhr, So. 10.30 bis 18 Uhr
www.lebensfreudemessen.de

VERLOSUNG

Wir verlosen 5x2 Freikarten – einmal inkl. Energieraumspray. Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Betreff „Lebensfreude Messen“ an gewinnen@witcverlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 18.11.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: Carina Kahle
www.stills-online.de

Klanglounge

WENN DER KLEIDERSCHRANK ÜBERQUILLT: SECOND HAND 2.0

BUDDY&SELLY ERÖFFNET ERSTEN ANKAUF-SHOP

Die Verlockung wartet überall: Hier eine Hose, da ein Pulli und das T-Shirt da, so eins hab ich noch gar nicht. Dabei quillt der Schrank zu Hause über. Lauter Sachen – viel zu schade zum Wegwerfen. Aber online verkaufen? Was für ein Aufwand! Doch jetzt gibt's endlich Hilfe! „Buddy&Selly“ macht uns das Verkaufen unserer Markenmode leicht! Seit Januar tauscht das StartUp gut erhaltene Mode sofort gegen Bares und begeistert damit mehr und mehr Kunden – zunächst nur online. Doch Hamburgern wird's jetzt sogar noch leichter gemacht: Seit Juli gibt es in Winterhude den ersten „Buddy&Selly“-Ankauf-Shop. Hier lohnt sich ein Besuch, am besten gleich mit einem Koffer voller Outfits. Keine Angst vor weiten Wegen: Natürlich gibt es bei Buddy & Selly Kundenparkplätze direkt vorm Haus. „Wir wollen unseren Kunden das Verkaufen so einfach wie möglich machen“, sagt Ankauf-Expertin Edlyn Mauke. Heißt: Kleiderschrank ausräumen, vorbeischaun und einen Kaffee trinken. Währenddessen bewerten die Mitarbeiter die Marken-Kleidung und können dem Kunden sofort ein Angebot machen. Nimmt er an, bekommt er das Geld sofort ausgezahlt. Kein langes Warten auf die Second-Hand-Kommission also. Die Sachen werden aufbereitet und online weiter verkauft. Alle Infos hierzu auf www.buddyandselly.com. Gekauft wird ausschließlich hochwertige Marken- und Designer-Ware, Plagiate kommen bei „Buddy&Selly“ nicht auf den Tisch. Die Produkte werden darum eingehend be-



gutachtet – ein Bonbon für beide Seiten: Der Verkäufer hat keinen Stress und der neue Käufer bekommt Designermode zu einem guten Preis. Wichtig: „Wir sind kein Shop, in dem die Kunden sich auch einkleiden können. Es ist ein reiner Ankauf-Shop“, betont Edlyn Mauke. Hier werden auch die Sachen angenommen, die von Kunden aus ganz Deutschland eingeschickt werden. Weitere Shops in anderen Städten sind aber bereits in Planung. Mit jedem Kauf unterstützt „Buddy&Selly“ die Projekte von „Save the children“.

Buddy & Selly

Gertigstraße 12-14 | 22303 Hamburg | Tel.: 040 284 67 68 60

www.buddyandselly.com | service@buddyandselly.com

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr | Sa. 11 - 16 Uhr

Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 550x in Europa.

Probieren Sie das mal!



Ihr Erfolgsrezept zum Ziel

- Nehmen Sie:
- ein fein abgestimmtes Ausdauer- und Kräftigungstraining,
 - obendrauf ein ausgewogenes Ernährungskonzept und
 - eine große Portion Spaß.

30 Minuten 2-3-mal pro Woche genießen - fertig ist Ihr Jahreswechsel voller Energie und sportlichem Erfolg!

**2 für 1 – jetzt starten:
2 Monate trainieren.
Nur 1 Monat zahlen!***

Gültig bis 31.12.12

* Werden Sie Mitglied bis 31.12.12 und zahlen Sie nur einen Monatsbeitrag für die ersten beiden Monate. Nur in teilnehmenden Clubs. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen von Verwaltung, Startpaket und Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrssporty.com.

Mrs. Sporty Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 61
20148 Hamburg
Tel.: 040/22600878
www.mrssporty.de/club325

Mrs. Sporty Hamburg-Winterhude
Mühlenkamp 63
22303 Hamburg
Tel.: 040/69691617
www.mrssporty.de/club133

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

WOHLFÜHLEN IST MESSBAR

Täglich werden von uns in Büro-, Geschäfts- und Privaträumen Höchstleistungen abverlangt. Ein falsch gestalteter Raum kann die Leistung von Menschen, die in ihm arbeiten und leben, drastisch verringern. Ein gut gestalteter Raum hingegen fördert sie. - Die chinesische Erfahrungswissenschaft Feng Shui verbindet Mensch und Raum – es geht um das Aufspüren von Blockaden des Raumes. Unterstützend zum Feng Shui ist die Chinesische Astrologie hilfreich. Bei der Chinesischen Astrologie geht es nicht um Weissagung, sondern vielmehr um die energetische Bewertung des Einzelnen.



ihrem Job überhaupt nicht wohl fühle, aber nicht genau wisse, was sie mache könne. Über das Chinesische Horoskop und ein intensives Gespräch gelangten wir dann gemeinsam zu einer für die Kundin überraschenden Lösung. Sie brauchte dafür noch nicht einmal den Arbeitgeber zu wechseln.

Zwischen der Gestaltung des Lebens- und Arbeitsraums und unserem Leben bestehen Wechselwirkungen. Sobald wir etwas gestalten, fängt es an zu wirken. Haben wir innere Blockaden, schaffen wir uns unmerklich in der Wohnung räumliche Blockaden, welche die inneren verstärken.

Die Chinesische Astrologie hilft, solche Präferenzen zu erkennen. Sie zeigt Wege, wie diese Erkenntnisse unterstützend für den einzelnen umgesetzt werden können. Es ist eine Möglichkeit, Dinge bewusst zu machen, um die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Warum mögen wir diese Farbe und jene überhaupt nicht? Warum mögen die einen lieber Berge und die anderen lieber das Wasser? Warum fühlen wir uns an einem Platz wohl und an dem anderen nicht? Eine Kundin berichtete, dass sie sich in

Sie haben noch kein Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben?

Wir haben für Sie ein ganz besonderes und persönliches Geschenk! Verschenken Sie ein Chinesisches Horoskop als Gutschein. Wenn Sie bis zum 1. Advent bestellen, erhalten Sie auf einen Gutschein für ein Chinesisches Horoskop einen Preisnachlass! Statt für 120 Euro bekommen Sie den Gutschein für **99 Euro**. Selbstverständlich dürfen Sie sich gern auch selbst beschenken.

Feng Shui Beratung, Marion Kufahl
 Krohnskamp 56 b | 22301 Hamburg
 Tel. (040) 2299494 | mob. (0173)6206560
 info@mk-fengshui.de
 www.mk-fengshui.de

IHRE REISE. UNSERE LEIDENSCHAFT.

Als Ihr Reisepartner in Winterhude sind wir spezialisiert auf individuelle Traumreisen, hochwertigen Cluburlaub und Kreuzfahrten. Unsere Experten bereisen für Sie die Welt um alle Reisetrends für Sie persönlich zu entdecken. Dadurch sind wir für Sie immer am Puls der Zeit und kennen die schönsten Plätze der Welt – nah und fern.



TiP Reisen
 **Lufthansa**
 City Center



»BEWEGUNG IST LEBEN«

AB DEZEMBER: FIT-FIGHT IM GRINDEL

Ein Leben ohne Sport ist für mich unvorstellbar“, sagt Natalie Zimmermann. Ein Energiebündel. Sie zeigt stolz in den Trainingsraum der Kung-Fu-Schule Wan Fu am Grindel. „Ich bin so froh, dass wir diesen Raum für unsere Frauengruppe bekommen haben“, sagt sie und springt barfuß über den mit Matten ausgelegten Fußboden. Hier, wo sonst Kung-Fu-Kämpfer und Drachentänzer trainieren, wird die 30-Jährige ab Dezember Fit-Fight anbieten. „Darin steckt meine 10-jährige Erfahrung als Sportlerin, Trainerin und Physiotherapeutin“, sagt Natalie Zimmermann stolz.

Und das kann sie auch sein: Im Taekwondo hat sie bereits zahlreiche Siege eingeheimst, ist Hamburger und Norddeutsche Meisterin. Als aktive Kampfsportlerin weiß sie, wie sich die körperliche Verfassung auch auf den Geist auswirkt: „Nur wenn der Körper voller Kraft und Vitalität ist, ist der Geist auch ausgeglichener und belastbarer“, sagt sie. „Bewegung ist Leben!“ Doch Taekwondo allein reicht der Powerfrau nicht: „Man übt dort zwar Taktiken und Techniken zusammen, für den Rest ist man aber allein zuständig. Fit-Fight ist da eine perfekte Ergänzung.“



[Verlagspromotion]

Den Begriff hat die Trainerin und ausgebildete Physiotherapeutin selbst entwickelt: Ihre Stunden sind ein Mix aus Kampfsport und Aerobic – kraftvoll, schweißtreibend und gleichzeitig beglückend. „Als ich vor zehn Jahren das erste Mal eine Stunde Kickboxen und Aerobic versucht habe, musste ich nach 5 Minuten mit Schnappatmung aufhören“, sagt sie lachend. Aber aufgeben, das kommt für sie nicht in Frage. Im Gegenteil: Mich hat dann der Ehrgeiz gepackt, weil ich gesehen hab, was die anderen alles schaffen. Da hab ich trainiert und immer ein bisschen mehr geschafft.“ In ihren Stunden soll es ähnlich sein: „Jeder macht, so weit er kann, niemand wird hier über seine Grenzen gescheucht“, verspricht sie.

Ihre Stunden werden aus Kräftigungsübungen, Gelenkstabilisation und Bauch-Beine-Po-Übungen bestehen und für Grundausdauer und Kraft sorgen. „Zwei Mal die Woche Training reicht. Fit-Fight ist ein sehr abwechslungsreiches, effizientes und effektives Training“, so Natalie Zimmermann. Herzkreislauf, Stoffwechsel, Balance und Kraft werden damit gleichermaßen fit gehalten. Natalie Zimmermann möchte mit ihrer Sportbegeisterung anstecken: „Ich möchte meine Frauen motivieren, das Beste aus sich herauszuholen, damit auch sie mit einem neuen Körperbewusstsein ihre Lebensqualität steigern.“

Fit-Fight (ab sofort bereits Mo & Do 11-12Uhr | ab Dezember: Di 18-19 und Fr 19-20 Uhr)

**in der WAN FU
Grindelallee 161-163
20146 Hamburg
www.wanfu.de
Tel. 040-85 372 472**






SIMONE BRUNS IST BERÜHMT FÜR IHRE UNKONVENTIONELLEN AKTIONEN

IM AUFTRAG DER KUNST

Bei den Hamburgern gelten ihre Kunst-Soirées längst als Geheimtipp. Extravagant inszeniert macht Simone Bruns – Fotografin, als Agentur beauftragte Kultursponsoringbeauftragte der Deichtorhallen und Kunstliebhaberin – aus einer Vernissage ein Erlebnis. Wohl dem, der eine der mittlerweile heiß begehrten Einladungen erhalten hat. Denn nur, wer etwas zu erzählen hat und sich nicht einfach nur für wichtig hält, darf dabei sein.

Text: Ilona Lütje | Fotos: Gunnar Meyer 



OUTFITS:
Shop!
Hochallee 124, 20149 Hamburg
Tel.: 040/41305961

LOCATION:
Brandshof Hamburg-Elbbrücken

HAIR & MAKE-UP:
MAI-HAN HUYNH
maimai-1986@hotmail.comwww.

STYLING:
Lilia Winter
www.liliawinter.de

FOTOS BY GUNNAR MEYER
www.fotograf-hamburg.org





Ein Freitag im Oktober. Die Sonne scheint und verspricht für diesen späten Herbsttag noch einmal ein Gefühl von Sommer. 20 Grad sind es bereits, als wir uns vorm Eingang des Brandshofes in Rothenburgsort treffen. Simone Bruns zieht ihre Pudelmütze über die langen Haare. Nein, sie ist keine Frau der Konventionen. Wenn sie sagt, sie will Pudelmütze, dann kann der Herbst noch so laut „Wir haben heute aber 20 Grad!!!“ schreien. Sie tut, was sie will. Das hat sie schon immer getan. Und hat sich damit viele Freunde gemacht.

Mit ihrer Lebensfreude und dem selbstbewussten Auftreten hat sie vor allem einen um den Finger gewickelt: den bekannten Hamburger Modefotografen F.C. Gundlach. „Er ist mein Mentor, mein Förderer“, schwärmt Simone Bruns. Sie hat ihn bereits vor 12 Jahren kennen gelernt. Damals arbeitet sie noch bei der Firma Professional Print Solutions im Bunker, die Gundlach gehört. Er ist fasziniert von Simone Bruns, behält sie im Auge – und bekommt seine Chance. Simone Bruns – mittlerweile zu Agfa gewechselt – fährt 2004 im Auto und hört im Radio von der Insolvenz ihres Arbeitgebers. „In dem Moment klingelte das Handy“, sagt sie. Am anderen Ende: F. C. Gundlach. Er plant gerade eine große Ausstellung, braucht dafür viel Geld und weiß: wenn jemand das akquirieren kann, dann Simone Bruns.

Nach erfolgreicher Mission sieht F. C. Gundlach in Simone Bruns die ideale Partnerin für eine langfristige Zusammenarbeit. Und behält Recht. Simone Bruns entwickelt ein feines Gespür, für die jeweiligen Ausstellungsprojekte die passenden Sponsoren zu finden und vor allem zu begeistern. Simone Bruns selbst betont, von ihrem Mentor die wichtigsten Regeln für intelligente und nachhaltige Sponsoren-Akquise auf den Weg bekommen zu haben. Sie sagt: „Das Ganze funktioniert nur, wenn ich mit einem überzeugenden Gesamtkonzept eine klassische Win-Win-Situation für Künstler, Sponsoren und Kunstliebhaber auf einem sehr hohen Niveau schaffen kann. Daran habe ich mich konsequent gehalten.“

Doch nicht nur wie der Vertrieb in der Kunst funktioniert lernt sie von ihrem großen Vorbild. Bei all ihren Ideen steht er ihr mit Rat zur Seite, unterstützt sie, kritisiert sie auch. „Genau das bringt mich weiter“, weiß sie.

Ostfriesland. Leer. Ihre alte Heimat. Damals, nach der Schule, als Simone Bruns ihrer Familie eröffnet, dass sie an der Kunsthochschule Düsseldorf Malerei studieren möchte, schütteln ihre Eltern nur den Kopf. Brotlos, sagen sie. Was willst du denn damit? Mach was Solides! Das Solideste, was ihr da einfällt, ist Fotografie. Und landet so über Umwege eben doch noch bei der Kunst.

»FOTOS ERZÄHLEN GESCHICHTEN. DAFÜR BRAUCHE ICH KEINEN PERFEKTEN RAHMEN UND KEINE PERFEKTE BELEUCHTUNG.«

Einen siebenstelligen Betrag hat Simone Bruns für die Deichtorhallen und andere Kunstprojekte in den vergangenen acht Jahren bei Sponsoren aus der Finanz- und Luxusgüter-Industrie für hochkarätige Kunst- und Fotoausstellungen zeitgenössischer Künstler in Hamburg eingeworben. Den Erfolg führt die Kunstförderin auf ihre „emotionalen“ Sponsoringkonzepte zurück: Mit ihren Events bietet sie ihren Partnern, zu denen auch der Kulturinvestor Klausmartin Kretschmer gehört, den Brandshof als Shooting-Kulisse zur Verfügung stellte, eine bislang einzigartige Bühne – und ermöglicht den Besuchern ein einzigartiges Kunstereignis auf internationalem Niveau. Simone Bruns mag keine Galerie-Kultur: „Da wird zu 19 Uhr eingeladen, alle stehen rum und nippen am Sekt und um 21 Uhr ist wieder Feierabend. Das wird der Kunst nicht gerecht“, sagt sie. „Fotografie muss berühren. Jedes Foto erzählt eine Geschichte. Dafür brauche ich keine perfekten Rahmen und auch keine perfekte 

»VIER WOCHEN OHNE STROM
UND FLIESSEND WASSER.
WENN DU NACHTS IM ZELT
LIEGST UND DRAUSSEN
DAS GEWITTER TOBT, DANN
MERKST DU, DASS DU LEBST.«





Sopranistin Julia Kretschmer-Wachsmann (rechts) ist nicht nur gern gesehener Gast auf den Soirées von Simone Bruns, sondern mittlerweile auch eine gute Freundin geworden. Vor dem Wohnwagen aus dem Film „Soulkitchen“, in dem sie eine kleine Nebenrolle belegte und dessen gesamter Einrichtungsfundus sich im Brandshof befindet, gibt die Sängerin eine kleine Kostprobe ihres Könnens.

Beleuchtung“, hat sie in den vergangenen Jahren immer wieder erfahren. Sie hat ein sicheres Gespür dafür, künstlerische und kommerzielle Bedürfnisse sensibel miteinander zu vereinen.

Sie liebt es unkonventionell: Teilweise sind ihre Fotos für die Soirées nur ausgedruckt und an die Wand geklebt. Zack, eine Kerze davor und damit hat sich's. Ein gewagter Stilbruch, schließlich kosten die Bilder bis zu 25 000 Euro. Für Furore sorgt so zum Beispiel ihre Soirée „The beauty of darkness“ in der Villa Magnolia an der Elbchaussee, wo sie die Werke verschiedener Fotografen im Dunkel lässt und den Gästen am Eingang eine Taschenlampe in die Hand drückt. Im April 2012 organisiert sie die „Barfuß-Party“ auf der schwebenden Installation von Anthony Gormley in den Deichtorhallen als spektakuläre Auftaktveranstaltung zur Ausstellung. Auch das festliche Dinner an langen Tafeln zwischen den monumentalen Werken des britischen Künstlerduos Gilbert & George im Januar 2011 steht exemplarisch für ihren Ansatz, Kunst im Rahmen eines glamourösen Events mit handverlesenen Gästen sinnlich erfahrbar zu machen. Jüngster Clou: Die Foto-Soirée mit Werken des bekannten Fotokünstlers Christian von Alvensleben begeisterte die rund 300 Gäste im Brandshof.

„Ich zelebriere die Kunst“, sagt Simone Bruns. Ihre Soirées finden in ständig wechselnden Locations statt – stets Häuser, in die man normalerweise so gar nicht kommt. Es gibt immer einen Dresscode: mal sollen die Gäste barfuß erscheinen, dann heißt es „Dark & Beautiful“ oder

auch „a little black, a little gold, a little silver“. Immer auch auf dem Programm: Musik, meist klassische. So wie die Einlage der Sopranistin Julia Kretschmer-Wachsmann. Die Doktorandin der Germanistik ist häufig bei Soirées und Galas zu Gast und bereitet mit ihren Chansons und Arien den Gästen Gänsehaut.

„Ich genieße dieses glamouröse Leben“, gesteht Simone Bruns. Dabei sei sie selbst privat eher bodenständig. Statt Stöckel und Abendkleid trägt sie lieber Jeans und Turnschuh und läuft mit ihrer Weimaraner-Hündin Amanda durch den Wald. Ihren Ausgleich findet Simone Bruns im Sport. Nia, Taekwondo, Tai Chi – „Sport ist Teil meines Lebens und gibt mir Kraft“, sagt die Powerfrau. Im Urlaub gibt es statt Glanz und Glamour Rucksack und Luftmatratze. „In diesem Jahr war ich in Afrika unterwegs. Vier Wochen ohne Strom und fließend Wasser. Wenn du nachts im Zelt liegst und draußen das Gewitter tobt, dann merkst du, dass du lebst“, sagt sie. Nein, trotz all der glamourösen Events: Die Bodenhaftung hat Simone Bruns nicht verloren. „Das habe ich meiner Familie zu verdanken“, sagt sie. „Ich bin sehr konservativ und christlich aufgewachsen, diese Grundwerte sind wichtig für das, was ich heute mache. Meine Familie erdet mich.“ Sie weiß: „Ohne sie wäre ich wahrscheinlich ganz schön abgehoben.“ Darum auch ganz wichtig für sie: Auf ihre Events werden nur die Menschen geladen, die etwas zu erzählen haben. „VIP hat bei mir nichts mit einem großen Auto, einer Villa oder einem tollen Namen zu tun“, sagt sie selbstbewusst. „Inhaltsprominenz“ nennt sie das.

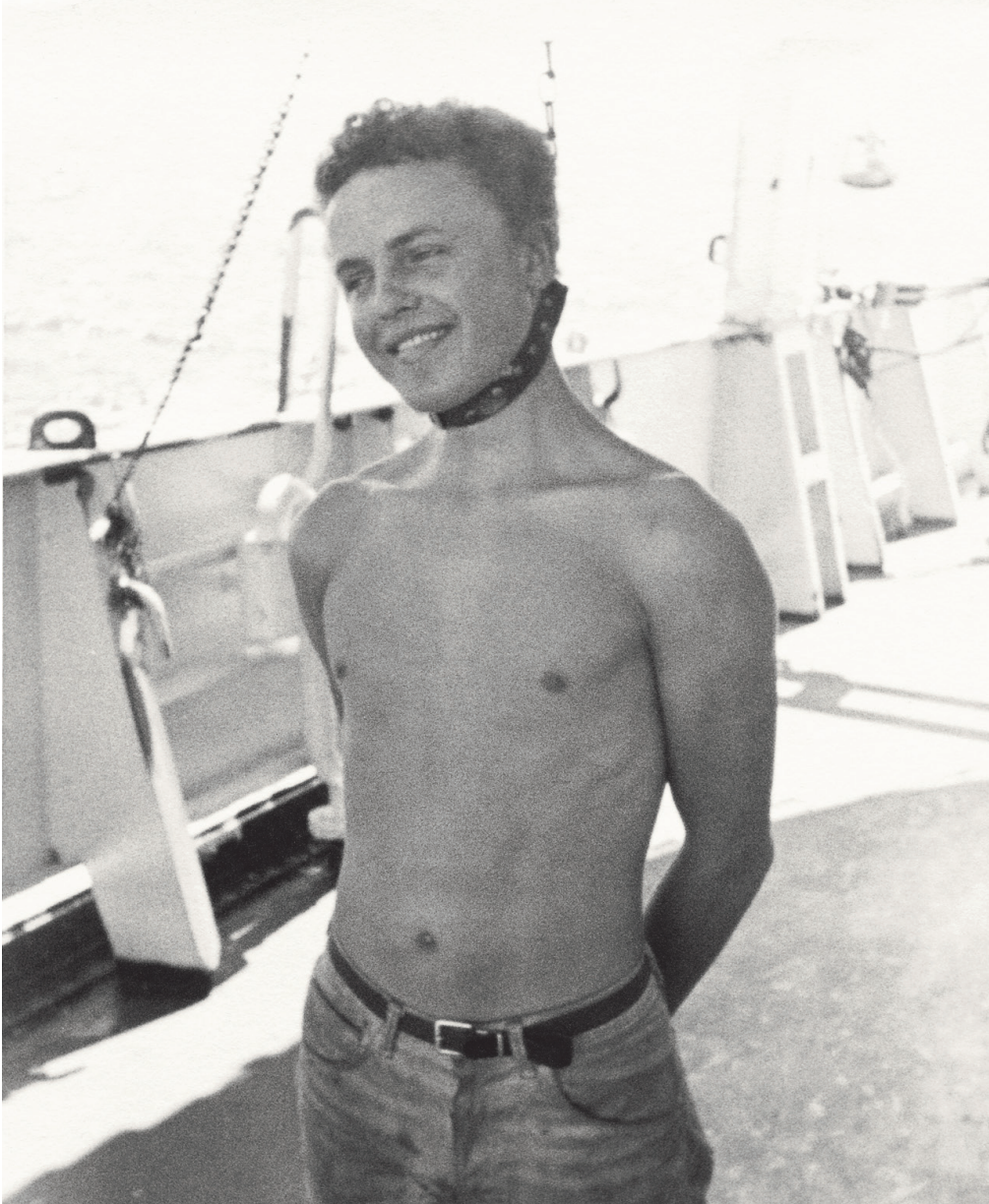
»VIP HAT BEI MIR NICHTS MIT EINEM GROSSEN AUTO, EINER VILLA ODER EINEM TOLLEN NAMEN ZU TUN.«

„Nur weil jemand gerade angesagt ist, muss ich ihn nicht dabei haben.“

Ein Effekt, den Simone Bruns bereits erreicht hat: Durch die ausgewählte Gästeliste weckt sie Begehrlichkeiten. Nur einmal gab es bislang eine Ausstellung für die Öffentlichkeit. 40 Motive von Albert Watson wurden im Auftrag der Deichtorhallen am Jungfernstieg präsentiert. Zurzeit wird schon wieder das nächste Event vorbereitet, das für Dezember geplant ist. „Auch das wird wieder ein ganz besonderes Erlebnis“ verspricht Simone Bruns. Außergewöhnliche Events mit hochkarätigen Künstlern in Kombination mit einer exklusiven Gästeliste – für Simone Bruns ein neues Geschäftskonzept, das sie weiter ausbauen und großen Unternehmen anbieten will.

Gemeinsam mit zwei Partnerinnen gründete sie 2010 die Initiative „Next Art Generation“, deren Ziel es ist, mehr junge Menschen in Hamburg für Gegenwarts-kunst zu begeistern. Von einem 9-to-5-Job ist sie weit entfernt. Vor allem abends knüpft sie ihre Kontakte, pflegt ihr Netzwerk. Ein Job auf Hochtouren. „Ich kann auch anders“, sagt Simone Bruns. Die Wochenenden hält sie sich fürs Privatleben frei. Und das ist vor allem eines: „Total unprätentiös.“





40.000 SEEMEILEN ERINNERUNGEN

Hamburg ist eine Seefahrer-Stadt. Und ihr Vater war einer von ihnen. In dem Künstlerhaus B 65, ein Verein zur Förderung von Ateliers, Kunst- u. Kulturprojekten in der Bartelstrasse 65, zeigt Jasmin Duszynski in ihrer Ausstellung „40.000 Seemeilen Erinnerungen“, wie die Seefahrt in den Sechzigern und Siebzigern war. Sie präsentiert dabei 30 Fotos ihres Vaters, der damals als Matrose auf einem so genannten Bananenjäger angeheuert hatte. Das waren jene Schiffe, die Bananen nach Europa brachten. Ihr Vater schwärmt von dieser Zeit als die schönste und aufregendste Zeit – mit langen Liegezeiten in den Häfen und ohne Container. Die Bilder sind Erinnerungen von Rudi Duszynskis Seefahrt und seinen Geschich-

ten. Neben den Bildern werden kurze Hintergrundinformationen zum Beispiel zur heute verbotenen Äquatortaufe (Foto oben) präsentiert. Natürlich ist auch ein bisschen Seemansgarn dabei. Wir durften bereits einige Bilder sehen und wissen: Diese Ausstellung sollten Sie nicht verpassen. Denn dann werden Sie erfahren, warum diese Seefahrer-Jahre damals so besonders waren und warum es diese Art von Seefahrt nie wieder geben wird.

Vernissage:

Freitag, 23. November, 20 Uhr

Ausstellung:

**23. November bis 25. Dezember
B-65, Bartelsstraße 65, Hamburg
www.b-65.blogspot.de
www.jasminduszynski.de**



Jürgen Vollmer:
John Lennon,
Hamburg,
1961, signiert, in
Passepartout
und Rahmen,
Bildformat:
50 x 40 cm

KUNSTAUKTION FÜR DEN GUTEN ZWECK

Seit 20 Jahren engagieren sich 16 Hamburger Frauen im Verein „Licht im Schatten“, um drogenkranken Kindern und Jugendlichen auf ihrem Weg in eine suchtfreie Zukunft zu helfen. Damals gab der Hamburger Diplom-Psychologe Laszlo Pota den Anstoß und gründete im selben Jahr Deutschlands erste „heilpädagogische Wohngemeinschaft für suchtkranke Kinder und Jugendliche“: das COME IN! am Moorfleeter Deich in Hamburg. Wie dringend nötig solch ein Konzept war, zeigt das Gedicht eines 13-jährigen Junkies aus dem Come in! „Warum habt ihr mich geboren / ich war von Anfang an doch schon verloren...“, heißt es darin. Für diese Kinder und Jugendlichen, die sich schon aufgegeben hatten, sind Schulabschluss, Lehre und Studium wieder zu greifbaren Zielen geworden. Und dafür ist Geld nötig, das der Verein seitdem mit viel Engagement und Einsatz einsammelt. Zum Beispiel auch mit der Benefiz-Kunst-Auktion zum 20-jährigen Bestehen von „COME IN!“ und „Licht im Schatten“ e.V.

Unter der Schirmherrschaft von Kultursenatorin Prof. Barbara Kisseler versteigert Christiane Gräfin zu Rantzau, Chairman Christie's Deutschland, am Dienstag, 20. November, Werke namhafter Künstler aus den Bereichen Fotografie und bildender Kunst: von F. C. Gundlach bis Thomas Struth, von Jonathan Meese bis Günther Uecker. Die Deichtorhallen sind bereits zum dritten Mal Gastgeber einer Kunstauktion zugunsten des Vereins „Licht im Schatten“.

Dienstag, 20. November, 19.30 Uhr

Einlass 18 Uhr

Deichtorhallen Hamburg

Infos unter www.lichtimschatten.de

Die Sünde ist weiblich

WELTPREMIERE „SECRETS & SINS“ IM OKTOBER IM GRUENSPAN – WIR VERLOSEN KARTEN!

Die Sünde ist weiblich – und der Kiez um eine verruchte Attraktion reicher. Denn jetzt weht im Gruenspan ein ganz neuer Flair aus Erotik, Tanz, Verführung und Verlangen: The Sinderellas präsentieren dort ihre elegant-sündige Burlesque-Show „Secrets & Sins“.

The Sinderellas sind fünf Künstlerinnen aus Berlin und Hamburg, die sich bereits auf internationalen Bühnen (u.a. mit Burlesque-Ikone Dita Von Teese) einen Namen gemacht haben. Sie bingen nun den Hamburger Kiez mit einer sündigen Live-Show aus Lust und Geheimnissen zum Kochen. Mit „Secrets & Sins“ verwandeln sie das Gruenspan in einen mondänen Club. Ihre Erlebnisse und Fetische sind das Fundament von Musik und Show, von dem hier live erzählt wird. Und es gibt viele Geheimnisse & Sünden, die erzählt und ausgelebt werden wollen.... The Sinderellas zeigen mit ihrem 15köpfigen Ensemble, bestehend aus einem Host, Schauspielern und einer Live-Band, ein lasterhaftes High-Class-Vergnügen. Umspielt vom exklusiven Duft des Unnahbaren und Sündhaften wird der Zuschauer durch Konzert-, Burlesque- und Theater-elemente in eine verruchte Welt entführt. Die Show ist bis 24. November donnerstags, freitags und samstags zu sehen (Beginn jeweils 20.30 Uhr). FSK: 16 Jahre! **Infos: www.thesinderellas.com**



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für eine Vorstellung „Secret & Sins“ (zur Wahl am 22., 23. und 24. November).

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Secret&Sins“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg
Einsendeschluss ist der 18.10.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NUSSKNACKER UND DIE TAUSCH

Die Hamburger Choreografin Antje Pfundtner hat sich mit ihrem eigenwilligen Stil aus Tanz, Erzählung, Gesang und skurrilem Humor längst auch über Deutschland hinaus einen Namen gemacht und ganz besondere Akzente in der Tanzlandschaft gesetzt. Mit ihrer neu gegründeten Compagnie widmet sich die selbstironische Präzisionswerkerin dem Spielraum von Erinnerungen und blickt jetzt auf einen der bekanntesten Klassiker der Tanzgeschichte zurück: den „Nussknacker“. In Gesellschaft ihrer acht Tänzer, des Komponisten Sven Kacirek und einem „Chor de Ballet“ präsentiert sie zur Weihnachtszeit eine zeitgenössische Interpretation des berühmten Balletts.

Passend dazu initiiert sie außerdem unter dem Titel „Tauschbörse der Erinne-

rung“ ein Symposium, das am 1. Dezember auf Kampnagel stattfinden wird. Wohin mit unseren Erinnerungen? Wie und für wen werden sie abgelegt? Und welcher Aufruf steckt hinter dem viel diskutierten Begriff der Erinnerungskultur?

Die Tanz-Compagnie Antje Pfundtner in Gesellschaft erforscht das Erinnerungsvermögen des Körpers und diskutiert mit Kulturtheoretikern, Gedächtnisforschern, Geschichts- und Tanzwissenschaftlern, Künstlern und anderen Experten Modelle sozialer, politischer und kultureller Erinnerungsmethoden. Die Tauschbörse richtet sich an alle, die sich mit Methoden der Vergegenwärtigung auseinander setzen möchten. Gäste werden gebeten, einen persönlichen Gegenstand mitzubringen, den sie gerne an diesem Tag weiter ver-

schenken möchten – ob Foto, Kleidungsstück oder Immaterielles, jede Erinnerung ist willkommen! Diskutiert wird unter anderem mit Bodo von Borries, Nicole Haitzinger, Almut Leh, Ulrike Martzinek, Patricia Paweletz, Madeline Ritter, Mats Staub, Eva Kristin Stein, Julia Wehren, Isa Wortelkamp und Gesa Ziemer.

**Tauschbörse der Erinnerungen,
Samstag, 1. Dezember, 12 Uhr,
Eintritt ist frei**

**Nussknacker
Premiere: Mi., 12. Dezember, 20 Uhr
weitere Vorstellungen:
Do., 13. Dezember, bis Sa., 15. Dezember,
jeweils 20 Uhr
Tickets 12 bis 32 Euro**

VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Tickets für die Hamburger Bagalutenwiehnacht inkl. Let's wörk together Single der Wohnraumhelden powered by Torfrock..

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Bagaluten“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 30.11.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HOCH DIE TRINKHÖRNER!

**2012: 35 JAHRE TORFROCK!
12.786 TAGE! DAS IST EIN HALBES LEBEN.
DAS IST ROCK'N'ROLL!**

Die Bagaluten-Gemeinde Torfmoorholm feiert Jubiläum! Bürgermeister Heinrich Gewinnsucht und der Sachverständige für unorganisierte Vollgasbutterfahrten Adula Zech lassen es im Jubiläumsjahr ordentlich krachen. Immerhin schon 35 Jahre stehen die beiden Torfrockgründer Klaus Büchner und Raymond Voss mittlerweile zusammen auf der Bühne. Das schaffen bzw. überleben nur ein paar wenige andere Künstler wie z. B. Nazareth, Ernie & Bert, Bud Spencer & Terence Hill, Dick & Doof, Ozzy & Osbourne, Odin & Mimir, Jagger & Richards. Okay, schön und gut, ein paar gibt es vielleicht doch noch – ABER diese Künstler haben nicht die Möglichkeit, ihr Jubiläumsjahr mit einer Bagaluten-Wiehnacht einzuläuten. Wenn die Herren Büchner & Voß nicht gerade auf Tour sind, sind sie zusätzlich auch noch gemeinsam im Studio und schrauben an Songs herum – wenn's mal passt auch gern mit befreundeten und guten Musikern. Das haben sie vor kurzem gerade mal wieder getan und das nur aus einem Grund: Weil sie es können! Und weil sie immer noch

Spaß daran haben, Songs zu produzieren. Deshalb gibt es jetzt mit „Rock!“ eine neue Single-CD: Wohnraumhelden powered by Torfrock. Zwei Bands, zwei Songs – zwei Kracher. Zwei Songs, die die Zuschauer nicht nur auf der Bühne präsentiert bekommen, sondern auch als CD. Im Frühjahr 2012 erscheint dann ein 35-Jahre-Kult-Album mit Klassikern, Neuem und bislang unveröffentlichten Songs...

Torfrock-Fans wissen es: Kümmert euch mit voller Hingabe um euer Outfit (Wikingerhelm auf und los), die letzten textlichen Feinabstimmungen (Schlumbbaddibumbum) und das ein oder andere Trinkhorn. Dann einfach den Odin-Rufen folgen und eintauchen in den Torfmoorholmer Kosmos. Da gibt's groovende und rockige Torfrockers auf der Bühne und genug für die Ohren – zum Feiern, Nachdenken, Engtanzen, Lachen – und auch für die Liebhaber des choreografisch ausgefeilten Bagaluten-Pogo-Tanzes ist immer was dabei.

**Bagalutenwiehnacht in Hamburg:
Freitag, 21.12., Sporthalle
Ticktes unter www.torfrock.de**



BÖRSE DER ERINNERUNGEN

Foto: Simone Scardovelli



VERLOSUNG

Wir verlosen 5 x 2 Tickets für die Premiere des „Nussknackers“ am 12. Dezember.

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Nussknacker“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 30.11.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

EIN VERLAG MIT ANKERHERZ

SEHNSUCHT NACH *ECHTEN* GESCHICHTEN

Kapitäne im Sturm, lebensweise Nonnen und eine längst vergessene Hollywood-Diva – das Programm des Ankerherz Verlags ist so speziell wie erfolgreich. Über die Sehnsucht nach echten Geschichten und die Leidenschaft für Bücher sprachen wir mit den Verlagsgründern.

Interview: Birk Grüling 



Wie seid ihr auf die Idee gekommen, den Ankerherz Verlag zu gründen?

Stefan Krücken: Vor einigen Jahren saß ich mit Freunden in der Haifisch-Bar und wir haben überlegt, wer noch gute Geschichten erzählen kann. Unser Ergebnis stand schnell fest: Kapitäne. Ich habe mich dann auf die Suche gemacht und bin auf Kapitän Emil Feith gestoßen, der auch die Titelgeschichte zu unserem ersten Buch „Orkanfahrt“ geliefert hat.

Warum brauchte es für diese Buchidee einen eigenen Verlag?

Stefan Krücken: Unsere Gespräche mit anderen Verlagen waren sehr ernüchternd. Sei es nun wegen der Papierqualität oder der Bedingung, keine Fotos drucken zu können. Das wollten wir den Kapitänen nicht zumuten und haben aus Trotz den Ankerherz Verlag gegründet.

Julia Krücken: Wir achten sehr stark darauf, dass die Bücher auch eine Hommage an ihre Protagonisten sind. Dazu gehören eben ein hochwertiger Einband, tolles Papier und großartige Bilder. Gerade die Geschichten der Kapitäne stehen für ein abgeschlossenes Kapitel der Seefahrt. Die Erinnerungen daran werden irgendwann sterben. Unsere Vision sind deshalb Bücher, die auch in 100 Jahren noch im Regal stehen könnten.

Trotzdem gibt es genug Gründe, die gegen einen eigenen Verlag sprechen.

Stefan Krücken: Ja, das stimmt. Uns haben auch genug Leute für verrückt erklärt, immerhin haben wir drei kleine Kinder und unsere Jobs waren sicher und gutbezahlt. „Wie kann man noch auf Bücher setzen?“ war eine häufige Frage von Bekannten. Dann kam „Orkanfahrt“ raus, in FAZ und

Spiegel wurde es hochgelobt und wir haben in 18 Tagen 5000 Bücher verkauft. Damit konnten wir weitermachen, die nächsten beiden Bücher waren auch erfolgreich und so konnten wir uns immer mit einem Erfolg im Rücken an das nächste Projekt wagen. Nach drei Jahren mussten wir uns endgültig entscheiden, ob wir den Verlag weiter nebenher machen oder ob wir uns voll auf Ankerherz konzentrieren wollen. Die Entscheidung für den Verlag haben wir bisher nicht bereut, auch wenn man natürlich manchmal zweifelt.

Kapitäne, Nonnen, schräge Biografien – Warum kommen genau diese Geschichten so gut an?

Stefan Krücken: Weil sie echt sind.

Julia Krücken: Ich glaube, es ist Grundbedürfnis des Menschen zu schauen, was der Nachbar macht. Die billige Variante davon sind die Reality-Shows, aber es besteht auch das Bedürfnis nach hochwertig erzählten Lebensgeschichten. Wenn die Umgebung der Geschichten noch etwas eigen und fremd ist wie bei den Kapitänen oder den Nonnen, dann kommt das sehr gut an.
Stefan Krücken: Viele der Geschichten sprechen uns durch die Parallelen zum eigenen Leben an. Brüche in der Biografie kennt jeder und die Fähigkeit, mit Schicksalsschlägen und schweren Situationen umzugehen, fasziniert uns. Das bekommen wir auch von unseren Lesern rückgemeldet.

Wie wählt ihr die Geschichten für eure 



Bücher aus?

Julia Krücken: Wir erzählen das, was uns berührt. Die Geschichten müssen eine gewisse Kraft und Romantik besitzen und auf ihre Art zeitlos sein.

Bekommt ihr auch Manuskripte zugeschickt oder arbeitet ihr nur mit euren eigenen Ideen?

Stefan Krücken: Wir bekommen haufenweise Angebote, von Witzbüchern über Katzenratgeber bis hin zu Fantasy-Romanen. Es ist erstaunlich, wie wenig sich die meisten mit einem Verlagskonzept auseinandersetzen, bevor sie die Themen schicken. Aber wir nehmen natürlich auch Manuskripte an, wenn die Idee gut ist und es zu unserem Konzept passt.

Wie entstehen eure Bücher konkret?

Stefan Krücken: Jedes Buch hat seine eigene Geschichte. Manchmal sitzen wir beim Wein zusammen und die Idee entsteht innerhalb des Gesprächs. Manchmal sind es Reportagen, die wir sehen und manchmal kommt jemand mit einer solchen Geschichte auf uns zu. Zwei Bücher waren auch Fremdlizenzierungen.

Stefan, du schreibst viele der Bücher selbst. Woher kommt dein Antrieb dazu?

Stefan Krücken: Schreiben ist mein Antrieb, meine Leidenschaft. Für eine möglichst große Freiheit habe ich ja den eigenen Verlag gegründet. Am Buchschreiben speziell fasziniert mich die Tiefe, in die ich gehen kann. Für die Recherche habe ich viel mehr Zeit als bei einem Magazin und die Genauigkeit der Fakten ist für mich die Basis, um die Geschichten so authentisch

wie möglich zu erzählen.

Eure Autoren und die Stimmen der Hörbücher sind ziemlich prominent. Wie kommt ein kleiner Verlag an solche Leute?

Julia Krücken: Stefan kennt viele der Autoren natürlich aus seiner Zeit als Journalist. Aber darüber hinaus finden viele unsere Marke und die Themen cool. Als wir Axel Prahl unser Buch „Sturmkap“ geschickt haben, rief er einen Tag später an und hat gesagt, dass er das Buch sofort einlesen möchte.

Stefan Krücken: Genau so begeistert war auch Hennig Baum. Im Gegenzug kümmern wir uns auch sehr stark um unsere Autoren und sorgen zum Beispiel für ein besonderes Ambiente für die Lesungen. Das kann sicherlich nicht jeder Verlag von sich behaupten.

Julia Krücken: Wir wählen aber natürlich genau aus, welche Stimme zu welcher Geschichte passen könnte. So können sich die meisten Sprecher auch mit den Protagonisten aus den Büchern identifizieren. Axel Prahl zum Beispiel ist am Meer aufgewachsen und die Seefahrt spielt in seinem Leben eine große Rolle. Ihn Kapitängeschichten lesen zu lassen passt deshalb sehr gut. Das ist natürlich auch eine besondere Würdigung der Kapitäne, wenn ihre Geschichten authentisch gelesen werden.

Ihr habt viel über Ästhetik, gute Einbände und Gefühl beim Lesen gesprochen, das klingt etwas nach Büchern als Liebhaber-Objekte. Gibt es eure Bücher gleichzeitig auch als E-Books?

Julia Krücken: Ja, gerade sind die Ersten erschienen. Selbstverständlich mit allen Bildern, die auch in der gedruckten Versi-

»WIR ERZÄHLEN DAS, WAS UNS BEWEGT. DIE GESCHICHTEN MÜSSEN EINE GEWISSE KRAFT UND ROMANTIK BESITZEN.«

on zu sehen sind. Ich glaube, dass gerade jetzt viel Raum für hochwertige Bücher neben den digitalen Versionen vorhanden ist. Eher billig gemachte Bücher müssen wirklich fürchten.

Stefan Krücken: E-Books zu ignorieren wäre einfach fahrlässig. Darum wird es unsere Bücher dauerhaft in beiden Versionen geben.

Kommen wir am Schluss noch zu einem kleinen Ausblick. Was sind denn die nächsten Highlights des Ankerherz Verlags?

Julia Krücken: Im Oktober erscheint eine Biographie über Hedy Lamarr, eine große Hollywood Diva der 30er und 40er Jahre und gleichzeitig eine großartige Erfinderin. Sie ist fast in Vergessenheit geraten. Die Österreicherin hat sich nie an die Spielregeln der Filmbranche gehalten, sondern ihren Kopf durchgesetzt. Nebenbei hat Lamarr das Frequenzsprungverfahren entwickelt, das die Grundlage für unseren Mobilfunk lieferte. Außerdem erscheint ein Buch über eine sehr spannende Fischerfamilie aus Norwegen, auch hier hat Axel Prahl das Hörbuch eingelesen. Außerdem werden wir unser Sortiment an Kinderbüchern ausbauen.

Kinder & Familien - Portraits

„Das Schönste aber hier auf Erden ist lieben und geliebt zu werden.“ statt Socken & Co... ;-)
sagte schon Wilhelm Busch und wo wird man mehr geliebt, als von seiner Familie?

Egal ob Vater und Mutter, Tochter und Sohn, Oma und Opa, Tante und Onkel, Cousin und Cousine, oder gleich alle zusammen, Familienfotos sollten einfach fröhlich und natürlich sein.

Wäre es nicht großartig, diese Einzigartigkeit jedes Familienmitgliedes als Fotos festzuhalten?
Ich fotografiere sehr häufig Familien im Fotostudio, Outdoor oder aber auch sehr gerne bei der Familie zu Hause, wo sich jeder am wohlsten fühlt. Ganz egal ob ihre Familie aus zwei oder zwanzig Personen besteht.



fotografie
gunnar meyer

Tel: 04193 - 752 42 85 o. 0178 - 729 86 13
www.fotograf-hamburg.org
Köhlerwiete 12A - 24629 Kisdorf



Fotoshooting schon ab 49,- Euro
inkl. 5 Fotos, digital geliefert zur freien
Vervielfältigung

Portraits - People - Lifestyle - Akt - Hochzeit und mehr...
People- & Eventfotografie - Fotos von Menschen für Menschen.

oder doch Lieber Socken zu Weihnachten?

HOUSEKEEPING, PERSONAL SERVICE, BUTLER UND COCKTAILS AUF BESTELLUNG:
SO BEQUEM HABEN'S DIE HAMBURGER

5 STERNE FÜR ZUHAUSE

Wieso sich das Leben zwischendurch nicht mal leichter machen, sich ein bisschen Luxus gönnen – haben wir das nicht alle verdient? Wie wäre es mit einem privaten Assistenten, einer Mietköchin, dem exklusiven Housekeeping-Service, einem leckeren Cocktail samt Menü auf Bestellung und natürlich einem Personal Trainer, der einen wieder in Form bringt? Service wird in Hamburg nämlich ganz groß geschrieben!

Text: Katja Schormann 



Foto: Ralf Niemzig

Exklusives
Housekeeping
für Privathaushalte



RUFEN SIE UNS AN!

040/18169155

www.salalinda.de



Plietsch trainieren...

ABWECHSLUNGSREICHSPÜRBAR
WOHLTUENDALLTAGSTAUGLICH
ERFOLGREICHREAKTIVIEREND
ZIELGERICHTETMOTIVIEREND
ZEITSPARENDGANZHEITLICH

Ich motiviere Sie gern!



| | |
|-------|--|
| name | tobias methmann |
| tele | +49 (0) 40 306 396 58 |
| mobil | +49 (0) 172 575 81 45 |
| www | www.fitcare-professional-training.de |
| email | info@fitcare-professional-training.de |





An der Tür klingelt es. „Hier Kommt Essen!“, heißt es durch die Sprechanlage. Zum ersten Mal wird eine Riesentüte mit Rezepten und Zutaten für drei Mahlzeiten an die Haustür geliefert – in den dritten Stock. Herrlich! Mal keine Gedanken machen, was an den nächsten Tagen gekocht wird. Nach der Arbeit nicht noch durch den Supermarkt hetzen, einkaufen und die Tüten schleppen. Alle freuen sich auf neue Kochideen, viele Bio-Produkte und vor allem mehr Zeit mit der Familie. Geschäftsführerin Lisa Rentrop gründete „Kommt Essen“ 2010 in Hamburg und ist inzwischen in 30 Städten vertreten. „Wir wenden uns mit unseren 3-,4- oder 5-Mahlzeiten-Tüten vor allem an Familien, in denen beide Elternteile berufstätig sind und denen eine qualitativ hochwertige, ökologisch vertretbare Ernährung wichtig ist.“ Die Schwedin brachte die Idee aus ihrer Heimat nach Deutschland. Dort hatte eine Freundin das Original 2007 erfolgreich gegründet.

Auch Lisa Rentrops Landsmann Jonas Carp setzt auf das Konzept. 2010 kam der Schwede nach Deutschland, lernte in kürzester Zeit die Sprache und ging Anfang

des Jahres mit seinem Lebensmittelbringdienst „Tischline deck dich“ an den Start. Er beliefert zurzeit immer dienstags und freitags seine Kunden in Hamburg mit drei Mahlzeiten für vier Personen. „Wir haben uns extra für diese Variante entschieden, schließlich gibt es viele Familien, die nicht jeden Tag kochen möchten, sondern lieber zwischendurch ein typisch deutsches Abendbrot

essen. So bleiben sie flexibel, können kochen, müssen aber nicht.“ Alle Rezepte hat der 32-jährige Hobbykoch in der privaten Versuchsküche ausprobiert. Auch auf Kinder wird Rücksicht genommen: „Zu scharf oder zu exotisch? Das kommt bei uns nicht in die Tüte!“

Wer sich die Zutaten lieber vorher anschauen möchte, gerne beim gemütlichen Samstagsbummel noch spontan ein feines Gericht für den Abend besorgen will, ist im „Kochhaus“ bestens aufgehoben. Dort präsentieren sich sehr anschaulich und übersichtlich ausgefallene Rezepte und die jeweiligen Zutaten exakt abgepackt. Selbst eingefleischte Kochmuffel kommen hier auf den Geschmack, denn appetitlicher kann der Einkauf kaum sein. Das „begehbare Rezeptbuch“ startete seine Erfolgsgeschichte 2010 in Berlin und setzt sie seit Ende 2011 hier in Hamburg fort. Ein Konzept, dem die Hanseaten zu erliegen scheinen. „Das hat uns selbst ein bisschen überrumpelt – natürlich im positiven Sinn“, gesteht Dorothee Karsch vom Hamburger „Kochhaus“. „Wir sind davon ausgegangen,



Foto: Achim Müllerhaupt

»Wir liefern Zutaten und Rezepte für gesunde und vor allem leckere Gerichte.«

Lisa Rentrop, Kommt Essen



»Lust auf einen schönen kalten Cocktail? Wir liefern superschnell!«

Peer-Sascha Mazaraki, Elblieferanten

viel, sondern handeln lieber“, sprudelt es aus Firmengründer Peer-Sascha Mazaraki heraus. „Die ‚Elblieferanten‘ muss man sich als Gastronomie auf Rädern vorstellen. Eisgekühlte Cocktails, Mixgetränke, Bier, Wein, wir liefern superschnell, im Sommer sogar an alle öffentlichen Plätze, zum Beispiel den Elbstrand. Und das zu einem unschlagbaren Preis.“ Seit Anfang des Jahres versorgen

dass wir vor allem Mittdreißiger bis -vierziger ansprechen, aber es sind auch viele Familien mit Kindern, die von der Frische und Qualität unserer Produkte angetan sind.“ Selbst ältere Menschen finden den Weg in eine der drei Hamburger Filialen. Wagen den Blick über den Tellerrand und probieren Neues aus. Kein Wunder also, dass ab Anfang November in einem vierten „Kochhaus“ in Poppenbüttel kulinarisch gestöbert werden kann.

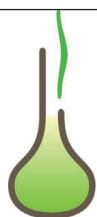
Was tun, wenn selbst fürs Kochen keine Zeit bleibt – oder gar die Lust oder das Können fehlen? Und dann noch der Einkauf... Immerhin, für die alkoholischen Getränke sorgen die „Elblieferanten“. Ein schöner kalter Cocktail, ganz spontan aus einer Laune heraus bestellt und wenig später in der Hand. „Wir sabbeln nicht



Kochgenuss zu gewinnen!

Gewinnen Sie einen von drei Kochhaus-Gutscheinen für ein 2-Gang-Menü für 2 Personen inklusive aller Zutaten und Rezeptanleitung in Bildern.

Schicken Sie eine Mail an: Kochhaus@witc-verlag.de. Weitere Informationen zum Kochhaus finden Sie unter www.Kochhaus.de.



Die Aromenwerkstatt

inspiriert®

Katrine Lihn • 0172 678 2001 • die@aromenwerkstatt.net

Ein Dinner nach Maß!

Der Rund-Um-Glücklich-Service für Vielbeschäftigte!
Ich komme zu Ihnen nach Haus und los geht's!

Ihre Katrine Lihn
GenussTrainerin + Slowfood Mitglied

www.aromenwerkstatt.net | www.genusstrainerin.net
genuss-kolumne.blogspot.de

VERLOSUNG

JETZT MITMACHEN!

EINE KOMMTESSEN-LIEFERUNG GRATIS!

Schreiben Sie eine E-Mail an KommtEssen@witc-verlag.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

KommtEssen



die bodenständigen „Elblieferanten“ viele Hamburger mit ihren frischen, selbst gemixten Drinks.

Und in der Zwischenzeit lassen wir uns nur zu gern bekochen, gerne von Katrine Lihn: „Ich bringe Glück ins Haus“, verspricht die Mietköchin. „Alles, was ich mache, mache ich 150%ig.“ Sie meint es ernst. Mit unglaublich viel Leidenschaft, Taten-drang und Freude am Experimentieren steht sie am Herd. „In einem Vorgespräch kläre ich so viel wie möglich: Welches Gericht steht auf dem Menüplan, soll ich neben den Zutaten auch den Wein besorgen? Will der Kunde vielleicht mitkochen? Wie sieht es mit der Tischdekoration aus?“ Schon als Kind hat Katrine Lihn gern gekocht, kehrte ihrem eigentlichen Beruf vor zehn Jahren den Rücken und gründete die „Aromenwerkstatt“. Besonders liegen der 50-Jährigen ihre Candle-Light-Dinner am Herzen. „Ich koche für Männer, die ihren Frauen etwas Gutes tun wollen. Wie ein kleiner Geist mach ich mich an den Töpfen

»Gesundes und ausgewogenes Essen muss nicht langweilig sein!«

Jonas Carp, Tischline deck dich

zu schaffen und verschwinde unauffällig, wenn die Küche wieder blitzt“, so Katrine Lihn.

Nicht nur die Küche, alle Räume blitzten, wenn die Mitarbeiterinnen von „Salalinda“ nach getaner Arbeit das Haus verlassen. Die Gardinen parallel ausgerichtet, Handtücher symmetrisch gestapelt, Armaturen glänzend, Zeitungen ordentlich gefaltet. Elizabeth Hernandez-Polledo kennt die kleinen Extras, den Service, mit denen sie ihren Kunden mehr Luxus bietet – auch an Feiertagen. Bevor die Kubanerin den exklusiven Housekeeping-Service „Salalinda“ gegründet hat, war sie als Chef-Hausdame in verschiedenen internationalen Hotels tätig und weiß, worauf es ankommt. „Wir bieten Hausreinigung, Bügeln, Wäschepflege sowie Hilfe bei Veranstaltungen. Darüber hinaus erledigen wir aber auch den Einkauf, unterstützen beim Babysitten oder auch bei Behördengängen. Dabei soll der Service wie in einem Luxushotel sein – mit viel Leidenschaft, einem aufmerksamen Auge für andere Menschen, gründlich, vertrauensvoll und natürlich zuverlässig.“

Schlemmen, mal ein bisschen faul sein, das ist eine feine Sache, aber irgendwann kommt dann doch



das quälende Gewissen: Wie steht es mit der Gesundheit, dem Gewicht? Gleich um die Alster joggen oder doch lieber drei Stunden ins Fitness-Studio? Ach, heute passt es nicht. Morgen geht's richtig los! Tobias Methmann von „fitcare professional training“ schmunzelt, denn er kennt die überzogenen Vorsätze nur zu gut. „Nicht nur Zeitmangel und der innere Schweinehund halten uns ab, vor allem sind die Ziele häufig viel zu hoch gesteckt“, weiß der Sportmediziner und Arzt. Er motiviert seine Kunden lieber durch kleine Etappenziele, dann stellt sich das Erfolgserlebnis viel schneller ein. „Das Personal Training ist ganz individuell auf den Einzelnen abgestimmt. Ob es eine Jogging- oder Schwimmereinheit ist – egal wann und egal wo. Wichtig ist, dass regelmäßig trainiert wird.“ Wenn es nur einmal in der Woche eine halbe Stunde klappt, dann ist es so. „Wir haben eben nicht Zeit im Überangebot, das müssen wir auch beim Training berücksichtigen“.

Davon können auch David Kytzas Kunden ein Lied singen. Keine Zeit die Playstation der Kinder anzuschließen, den Reparaturdienst für die Waschmaschine ins Haus zu lassen oder den Wagen in die Werkstatt zu bringen? Der persönliche Assistent von „Servisto“ übernimmt alle Aufgaben, „solange sie gesetzlich und moralisch zu vertreten sind.“ Die Idee, „Servisto“ ins Leben zu rufen, lag für den 36-jährigen auf der Hand. „Ständig fragten mich Freunde: Mensch kannst du nicht mal

»Ich bringe Glück ins Haus!«

Katrine Lihn, Genusstrainerin



Foto: Jörg Hünderssen

⇒ Die Vorsätze sind häufig überzogen, die Ziele oft viel zu hoch gesteckt

Tobias Methmann, Personal Trainer



dies und das? Ich habe für einen Freund sogar eine Sauna nach Korsika gebracht“, sagt er lachend. Die unterschiedlichen Ansprüche der Kunden kennenzulernen, sich auf sie einzustellen ist wohl die größte Herausforderung für den jungen Mann. Aber das Fingerspitzengefühl hat er, schließlich musste er über Werbung noch nicht nachdenken, seine Neukunden kommen in der Regel durch Empfehlungen zu ihm – es sei denn, sie sehen ihn vorher mit seinem Mini durch Hamburg flitzen, auf dem steht: „Ihre Probleme hätte ich gern!“ Einfacher geht's kaum: Aufgabe abgeben und sich

⇒ Ich nehme alles ab, was gesetzlich und moralisch vertretbar ist

David Kytzias, Servisto



DER AUTOMAKLER

[Verlagspromotion]

Traumauto gesucht? Oder doch eher der neue Nachbesitzer für den Gebrauchtwagen? Dann überlassen Sie das am besten einem Fachmann. Er kennt sich aus: Torsten Genske ist „der Fahrzeugmakler“. Und unterstützt als solcher nicht nur umfassend beim Kauf und Verkauf von Fahrzeugen, sondern kümmert sich auch um den Rest: „Wir nehmen unseren Kunden von der Aufbereitung bis zur Zulassung gern alles ab“, verspricht er. Egal ob Neuwagen oder Oldtimer, 100 oder 200.000 Euro: Für seinen Kunden sucht er dessen neue Autoliebe in ganz Deutschland und vermittelt nicht nur das beste Angebot, sondern lässt das Fahrzeug auch bis vor die Tür liefern. Wer seinen Wagen los werden möchte, kann ihn bei Torsten Genske im Show-Room in Siek ausstellen. Besucher sind hier nach Terminvereinbarung herzlich willkommen. Hier kümmert sich das Team aber nicht nur um den Verkauf von gebrauchten Pkw, Lkw und Motorrädern, sondern vermittelt auch Finanzierungen und Serviceleistungen.

Der Fahrzeugmakler
Torsten Genske
Bültbek 22 | 22962 Siek
Tel.: 04107/8774330
info@der-fahrzeugmakler.de



 **DER-FAHRZEUGMAKLER**
Torsten Genske

NEUE WITC-SERIE: SO LEBEN DIE HAMBURGERINNEN

WOHNEN IM GRINDELHOCHHAUS

Für Nicht-Hamburger sind sie eher ein städtebaulicher Schandfleck. Dabei steckt große Geschichte in ihnen. Die zwölf Grindel-Hochhäuser, die nach dem Zweiten Weltkrieg als erste Hochhaus-Wohnsiedlung Deutschlands gebaut wurden, werden gleichermaßen geliebt wie verachtet. Heute leben etwa 3000 Menschen in den denkmalgeschützten Blocks zwischen Hallerstraße und Oberstraße, die nach dem Krieg als ehrgeiziges Bauvorhaben im Zeichen des Wiederaufbaus entstanden. Fast 6000 Menschen fanden hier damals ein neues Zuhause. Und schnupperten nach langen Kriegsjahren wieder Luxusluft: Müllschlucker, Fahrstühle, Badezimmer und eine Tiefgarage – nicht jeder konnte sich so exklusiven Wohnraum damals leisten. Doch wie lebt es sich hier – hinter geschichtsträchtigen Mauern, in oft kleinen Wohnungen? Ein Besuch bei Gisela Struthoff.



Helle Möbel, viel Weiß, helles Grau, Beige und als Farbtupfer dazwischen frisches Grün. Auf 40 Quadratmetern hat sich hier Gisela Struthoff in zwei Zimmern eingerichtet. „Ich hasse Eiche rustikal und Schrankwände“, sagt die 82-Jährige lachend und fügt humorvoll hinzu: „So fühle ich mich wohl, nur weil ich 82 bin, muss ich doch meinen Geschmack nicht abgeben.“

Seit zweieinhalb Jahren lebt Gisela Struthoff im dritten Stock eines der Grindelhochhäuser mit Blick ins Grüne. Kein Zufall. Tochter Christiane Schollmayer, die bereits ein Jahr zuvor in die Grindelhochhäuser gezogen war, überredet die Mutter, ihre 60 qm Wohnung in Essen gegen ein neues Zuhause in Hamburg zu tauschen. „Meine Mutter ist zwar noch richtig fit, aber sowas kann sich schnell ändern“, sagt Christiane Schollmayer. „Dass sie irgendwann in ein Altenheim oder gar ein Pflegeheim in Essen umziehen müsste, war nicht unsere Traumvorstellung.“ Sie hat Glück und findet die kleine, aber bezahlbare Wohnung für die Mutter in dem Block


nebenan. Und Gisela Struthoff beweist Mut und Vertrauen: Sie nimmt die Wohnung, ohne sie jemals gesehen zu haben. Christiane Schollmayer atmet damals tief durch – und packt dann an: Die Wohnung ist in einem katastrophalen Zustand. Die Tapeten sind heruntergelöst, der Fußboden herausgerissen, das Bad ein Alptraum. Also lässt sie die Wohnung komplett renovieren: Helles, freundlich weißes Laminat wird verlegt, das Bad saniert, die Wände gestrichen. Sie kümmert sich um ein bisschen Deko und kauft einen neuen Esstisch, der alte ist viel zu groß. Insgesamt 1800 Euro investiert Christiane Schollmayer, ein überschaubarer Betrag, um eine ruinierte Wohnung zu einem neuen Zuhause zu machen.

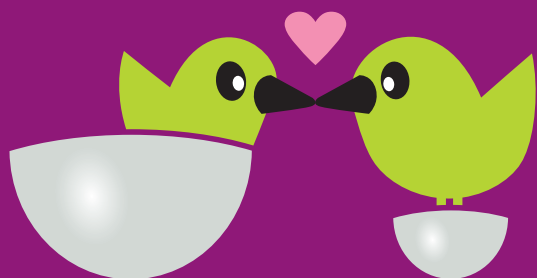
Während ein Umzugsunternehmen die restlichen Möbel von Essen nach Hamburg karrt, zieht Gisela Struthoff mit sehr gemischten Gefühlen für die nächsten Tage zu einer Freundin. Dass sie einmal in die Grindelhochhäuser zieht, hätte sie sich niemals träumen lassen – „da wohnt man einfach nicht!“ Doch ihre Tochter beruhigt sie damals. Sie ist schon seit Jahren neben-



Fotos: Lüfte



beruflich darauf spezialisiert, aus kleinen Wohnungen für wenig Geld viel herauszuholen. „Meine Tochter hat einfach einen guten Geschmack“, weiß ihre Mutter. Und sie wird nicht enttäuscht. Als am Dienstag nach Ostern 2010 das Taxi vor der Haustür hält, freut sie sich bereits über den barrierefreien Eingang – genau so, wie es ihre Tochter versprochen hatte. Sie fährt mit dem Fahrstuhl in den dritten Stock und klingelt, ihr Herz schlägt bis zum Hals, die Zweifel an der Entscheidung nehmen ihr den Atem. Die Tochter öffnet ihr die Tür und nimmt sie in den Arm. Gemeinsam schauen sie die kleine, fix und fertig eingerichtete Wohnung an und freuen sich. „Ich habe mich sofort wieder Zuhause gefühlt“, sagt Gisela Struthoff. „Meine alten Möbel gaben mir die Sicherheit des Gewohnten. Durch die großen Fenster habe ich helle Räume, das sorgt für Luft und ein Gefühl von Weite. Ich genieße den Blick ins Grüne und mittlerweile weiß ich: die Grindelhochhäuser sind nicht nur Kult, sondern auch Heimat.“ 



Er sucht sie. Sie sucht sie – und alle werden fündig!

Würden auch Sie Ihr Nest lieber jetzt als gleich gegen ein kleineres oder größeres tauschen? Dann melden Sie sich besser heute als morgen in unserem neuen Nesttausch-Club an.

Was ist der Nesttausch-Club?

Der Nesttausch-Club ist eine völlig neuartige Tauschbörse für alle, die ihre Bleibe gegen eine andere tauschen wollen oder müssen. Die einen, weil sie mehr Nachwuchs als Platz haben. Die anderen, weil sie mehr Platz als Bedarf haben. Übrigens haben wir nicht nur bereits so einige Kunden zu Nesttauschern gemacht, sondern gewähren auf jeden durch den Club vermittelten Wohnungstausch auch 10 % Rabatt auf die Courtage.

Werden auch Sie Mitglied. Vereinbaren Sie gleich einen Eintrittstermin mit uns. Denn vielleicht schlummert Ihr Wunschnest bereits in unserer Kartei...

stadtteil
MAKLER 

GUTSCHEIN
Für eine kostenlose
Bewertung Ihrer
Wohnung als
Nesttaucher.

Gutschein hier einlösen und jetzt
Nesttaucher werden:

Büro Eimsbüttel
Eppendorfer Weg 195

Fest: 040 2788 9819
nesttaucher@stadtteil-makler.de

www.stadtteil-makler.de

Machen Sie es sich schön!



KLEINE LICHTER FÜR GROSSARTIGE MOMENTE!

Willkommen in der wundervollen Welt traumhafter Lichttüten. Wann immer Sie genießen und wo immer Sie sind. Machen Sie aus jedem Anlass ein kleines Lichterfest.

Entdecken Sie die Vielfalt von www.lichttueten.de

FEIERN SIE MIT: 111 JAHRE MIELE QUALITÄT PLUS TOP-BERATUNG UND SERVICE VON HENTZE

EINZIGARTIG!

[Verlagspromotion]

Im Alstertal sind bei Hentze Küchen und Hausgeräte die Jubelpreise mit Top-Service ausgebrochen. Kein Wunder, gilt es doch 111 Jahre Miele-Qualität zu feiern. Hier ein Auzug aus den vielen Angeboten:

Miele Waschautomat**W 5873 WPS Edition 111**

Programmwahl durch Drehwahlschalter, einzeliges Display.

Miele Schontrommel 1 bis 8 kg.

400 bis 1.600 Schleudertouren.

Intelligente Spezialprogramme, 6 Fleckenooptionen.

Hentze Servicepreis: € 1.124,00

**Miele Wärmepumpentrockner****T 8861 WP Edition 111**

Vollelektronischer Kondensstrockner mit Wärmepumpentechnologie.

Miele Schontrommel 1 bis 8 kg.

Programmwahl durch Drehwahlschalter.

Startvorwahl, Restzeitanzeige, Trommelbeleuchtung.

Intelligente Trockenprogramme inkl. Imprägnieren.

Hentze Servicepreis: € 1.019,-



KLÜGER SPAREN: LÄNGERE HALTBARKEIT PLUS BESTE ENERGIEEFFIZIENZ PLUS BESTER SERVICE. MIELE-GERÄTE VON HENTZE SIND GÜNSTIGER ALS SIE DENKEN!

Wir bei Hentze haben einen einfachen Grundsatz für Küchengeräte: Nichts geht über Qualität. Das haben wir von unseren Kunden gelernt. Leere Versprechen kennen wir nicht. Garantiert. Unsere Kunden finden bei uns ein Miele-Geräte- und Küchenstudio, das als langjähriger Familienbetrieb stets individuelle, exklusive und perfekte Einbauküchen baut – von der Küchenplanung über die Auswahl der Küchengeräte bis zur Montage. So sehen wir bei Hentze das und so machen wir das. Wir sind für Sie da!

Küchen und Hausgeräte Hentze im Alstertal

Stadtbahnstraße 46 / Saseler Damm (Ring 3), 22393 Hamburg

Tel. (0 40) 6 02 40 04

info@miele-hentze-hamburg.de

www.miele-hentze-hamburg.de

Miele
IMMER BESSER

**Miele Geschirrspüler****G 5400 SCU Edition 3D**

Unterbaumodell mit Bedienblende. 3D-Besteckschublade. Intuitive Bedienführung. 10 l Wasserverbrauch im Energie-Spar-Programm. Unser Servicepreis ab € 926,00

**Miele Bodenstaubsauger Tango S771**

Elektronische Saugkraftregulierung. Silence-Stufe, max. 2.000 Watt. Hochwertiger Air Clean-Filter. Farbe Mangorot. Unser Bar-Abholpreis: € 154,00



DAS SIND DIE TRENDS FÜR UNSERE VIER WÄNDE!

GOLD, GLITZER UND VIEL FARBE

Colour Blocking ist angesagt. Nicht nur in der Mode, sondern auch im Interior-Design. Die Lust auf knallige Farben in allen Nuancen hat längst auch in deutschen Wohnzimmern Einzug gehalten. Ob ein warmer Mandarin-Ton, ein fröhliches Pink-Rot oder strahlendes Pink mit einem Stich ins Lila – die neuen Tapetenkollektionen sorgen für gute Laune auch jenseits des Hochsommers. Das bewies der Hamburger Showroom Tapetenwechsel bei unserem jüngsten womaninthecity-Event. Wohnexpertin Andrea El Shami präsentierte dort die Tapetentrends 2012/2013 – und sorgte für viel Staunen.

Knallige Farben und gewagte Muster – mit weißen Möbeln kombiniert sorgen die neuen Tapetentrends für gute Laune in den eigenen vier Wänden. Wer's etwas dezenter, aber nicht gewöhnlich mag, setzt auf individuelle Crush-Optik und mehrdimensionale Oberflächen, auf Strass und Perlen, Fell oder Glanzeffekte. Tapeten begeistern mehr denn je durch ihre erstklassige Qualität, ihre ausgefallenen Designs und anspruchsvollen Materialien. Wohnexpertin Andrea El Shami präsentierte ihren Zuhörern die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und zeigte zahlreiche Muster, um einen nahen Eindruck davon zu vermitteln. Materialien wie Beton, Ziegel und Metall,

klare Formen und reduziertes Design zeichnen den sogenannten Industrial Chic aus. Große Fabriklampen, unverputzte Wände und Arbeitstische mit Beulen und Schrammen sind charakteristisch für diesen Wohnstil, der pragmatisch und im positiven Sinne „roh“ wirkt. So stellt er einen aktuellen Gegentrend zum ebenfalls beliebten „Shabby Chic“ dar, der sich verspielt und romantisch zeigt. Lieblingsstück für den Industrial Chic: die Tapete aus der Kollektion „Identity“ von der Marburger Tapetenfabrik. Das Design erinnert an Reifenspuren, die Farbtöne von Silbergrau bis Taubenblau vermitteln Zurückhaltung und Stilgefühl. Durch die leicht glänzende Textur ähnelt die Tapete kühlem Metall. Besonders gut wirkt dieser Trend in loftartigen Wohnungen mit hohen

Decken und großen Fenstern. Wieder im Kommen: die gute alte Fototapete. Doch statt kitschiger Südseeflairs und muffiger Wälder tummelt sich jetzt auch gern ein Hai auf voller Wandfläche und bringt Unterwasserfeeling in den Raum. Mal setzt ein Wasserflugzeug gerade zur Landung an und steuert frontal auf die Couch zu oder ein Zebra springt hinterm Sofa aus der schwarzen Wand hervor – der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, alles ist möglich. Wer's gern ein wenig pompöser mag, sollte sich unbedingt die Kollektion „Glamour“ von Rasch anschauen. Damit kommt viel Gold und Glitzer an die Wand...

Die komplette Vielfalt der Wandgestaltung konnten die Gäste nach dem Vortrag hautnah erleben. Die avantgardistischen Tapetenkollektionen wurden attraktiv in mobilen Cubes in Szene gesetzt und den

Gewinnen Sie die
Teilnahme am
Samova-Workshop!

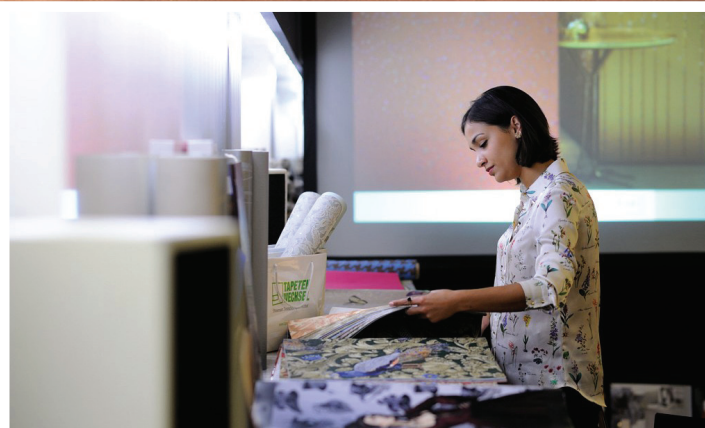
VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 2 Plätze im Samova-Workshop am 16. November 2012, 18 bis 21 Uhr, im Showroom „Tapetenwechsel“. Zur Präsentation der aktuellen Tapetenkollektion werden köstliche, moderne Tee-Cocktails serviert – inkl. interaktivem Tea-Tasting und Tee-Cocktail-Selbermixen.

Einfach online unter www.witc-verlag.de/living/samova registrieren und ein bisschen Glück haben. Sie können auch eine Mail mit Ihren Kontaktdaten und dem Stichwort „womaninthecity“ an info@tapeten-wechsel.de schicken.

Einsendeschluss ist der 12.11.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Rechtsweg und Barauszahlung sind ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe Ihrer Daten ausschließlich an den Veranstalter einverstanden.





Gästen in „realen“ Wohnsituationen präsentiert. Insgesamt konnten sich die Besucher von mehr als 10.000 Tapetenmustern inspirieren lassen.

Der Showroom Tapetenwechsel ist eine Initiative der Deutschen Tapeten-Institut GmbH. Diese fungiert als Sprachrohr und Forum der deutschen Tapetenindustrie. Zudem vermitteln Workshops rund um das Thema Tapete wertvolles Praxis-Know-how und liefern Teilnehmern individuelle Gestaltungsideen. Gleichzeitig sorgen regelmäßige Vorträge und Events für kreativen Austausch im Herzen Hamburgs.

Tapetenwechsel
Ballindamm 2-3
20095 Hamburg

Tel.: 040-767589-82
www.tapeten-wechsel.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Sa., 10 bis 19 Uhr



**TAPETEN
WECHSEL**

Showroom Deutsches Tapeten-Institut

Weinlust®



Hamburgs erste Adresse für Geniesser

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



Ihr Fotofachgeschäft
Kompetent • Freundlich • Leistungsstark



& Cafe du Black

Osterbekstraße 60 • 22083 Hamburg • Tel.: 040-27 13351
www.diecamera.de • post@diecamera.de

Erhältlich bei:
Allee hundertund10
Klosterallee 110
20144 Hamburg
Mo.-Fr. 10⁰⁰.-19⁰⁰
Sa. 10⁰⁰.-16⁰⁰

Algen

www.inwater-biotec.de GmbH • Kiel



Meeres Kind®

Besondere Kosmetik mit Wirkstoff-Extrakten aus Sylter Rotalgen, Sylter Austernschale, Queller, Natursole und Meeresmineralien

EXCLUSIVES SECONDHAND & SCHÖNES NEUES

SECONDPRIMO
EPPENDORFER WEG 78
20259 HAMBURG
T: 040 4018 6666
SECONDPRIMO@ARCOR.DE

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO.-FR. 11-18.30 UHR, SA. 11-16 UHR

WARENANNAHME:
MO. UND MI. VON 11.30 - 17 UHR



Aktion: Outdoor-Fotoshooting
1 Std. Shooting - Bildbearbeitung
5 Fotos auf CD
1 Person 49,00 Euro
Pärchen 69,00 Euro

Termine unter:
040 - 278 682 764
oder
0178 - 729 86 13

fotografie
gunnar meyer
gertigstraße 44 - 22303 hamburg - www.fotograf-hamburg.org

RETUSCHEN & COMPOSINGS

bartelsstrasse 65
20357 hamburg

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

jasmin duszynski.de

Ringhotel Ahrensburg
★★★★ Superior

Schon an Weihnachten gedacht ?
Ihre Gäste übernachten bei uns in ruhiger, gemütlicher Atmosphäre!

Ahrensfelder Weg 48-50 | Telefon (0 41 02) 51 56-0
www.ringhotel-ahrensburg.de

Jetzt im Abo!

Keine Ausgabe mehr verpassen?

Wir liefern Ihnen die womaninthecity auch druckfrisch & bequem nach Hause!

Fon 040.27 868 27 60 | www.witc-verlag.de

womaninthecity

Lass doch mal los!

“ *Dich daran zu erinnern, dass du sterben wirst, ist der beste Schutz gegen die Angst, etwas verlieren zu können. Du stehst bereits im letzten Hemd! Es gibt keinen Grund, nicht der Stimme des Herzens zu folgen!* ”

DANKE, Steve Jobs!

Aber auch danke, dass gerade er dafür sorgte, dass die Welt ein Stückchen virtueller wurde. Dass wir mit dem iPhone schlafen gehen und mit ihm wieder aufwachen. „Lass doch mal los!“ – wie oft ich das gehört habe in den letzten Wochen und Monaten. Und wie oft ich das zu meinen Kunden sagte, die hin- und her überlegten, ob sie die Trockensträuße vom Ex nicht doch als schöne Erinnerung behalten sollen. Und die Hose, die so teuer war und irgendwann noch einmal passen könnte. KÖNNTE! SOLLTE! Schluss damit! Der Mensch braucht nicht viel, er benötigt noch viel weniger – und wonach er sich sehnt, das findet er in keinem Katalog! Und schon gar nicht in der virtuellen Welt. Streichel- und Schmeichel-Einheiten über Facebook?

Wie erkrankt sind wir? Schwärmen unseren Kindern vor, wie toll es ist, auf Bäume zu klettern und kaufen ihnen doch die neuesten PC-Spiele. Wie aufreibend es war, am Telefon zu hängen und wie sinnvoll, sich nachmittags zum Sit-In zu treffen! Wir waren noch echte Kinder, die sich die Zunge rausstreckten, wenn sie sich doof fanden. Heute mobbt man sich krank und versteckt sich mit sieben Jahren schon hinterm Monitor. Dort kreierte man sich die Welt, die schön und paradiesisch ist. Wie überlebensfähig wären wir, wenn heute noch mal Krieg ausbräche? Und wie liebend sind wir noch? Wie weise, wie tolerant, wie respektvoll, wie hilfsbereit und wie mutig?

Wir denken heute schon an Weihnachten, an die Wunschzettel der Kleinsten und sinnvolle Einkäufe für die Großen. Alles könnten wir uns kaufen, denn es gibt ja nichts, was es nicht gibt. Und doch – verdammt, da ist noch was, das wir gern hätten – und nicht erst dann, wenn wir vermeintlich alles haben: EMOTIONEN! HAUT! REALITÄTEN! Gespräche, Augen, Hände, Stimmen, Zärtlichkeit. Ich wünsche mir zu Weihnachten Gutscheine. Ich habe alles, was ich brauche, um schön zu wohnen. Um mich schön zu kleiden. Um mich schön zu bilden. Ich brauche das, was ich nicht kaufen kann. Und davon will ich mehr und stets im Überfluss! Ich will meine Freundinnen wieder mehr sehen, ich will mit ihnen lachen, weinen, kuscheln. Und doch lieg ich im Hamsterrad, das Rad, es dreht sich immer schneller. Und manchmal ist mir schwindelig – doch immerhin bin ich erreichbar. Noch in der Drehung schalte ich mein iPhone an und poste ein paar Bilder.

Dieses verdammte Rad, dieses verdammte kurze Leben.

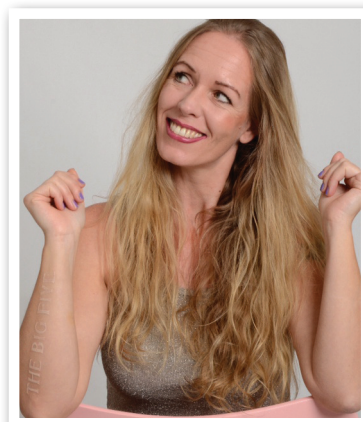
Welch' Geschenk, jeden Morgen aufzuwachen, weil uns der Tag noch braucht. Weil wir noch gebraucht werden. Und weil wir uns selbst noch brauchen? Darüber denken wir kaum nach. Brauchen wir uns eigentlich? Was tun wir schon mit uns? Ich sage Danke, weil ich arbeite, was ich wirklich liebe, warum ich auch sonntags für meine Kunden Möbel verrücke und nachts noch auf Hilfeschreie per E-Mail reagiere. Und was mach' ich außerhalb meiner Einsätze mit mir? Ich liebe meine Töchter, verspreche ihnen ein schönes Leben und weiß oft gar nicht, wie so was genau aussieht. Werden sie je loslassen können? Vom Smartphone, Computer, Nintendo? Werden sie je wissen, wie sich die Welt außerhalb der Technik anfühlt? Dass man Liebe nicht kaufen kann und reale Küsse völlig anders schmecken?

LASS DOCH MAL LOS! Diese schlechten Gewissen, diese Ängste vor Morgen, diesen Druck und die Abhängigkeiten. Eins ist schon mal klar, meine Freunde lasse ich nie mehr los. Die sind mein Leben. Und die Liebe? Wie könnte ich, ich bin zu jung. Aber gerne lasse ich los, was nicht mehr zu mir gehört. Was nicht wichtig ist. Was mich nicht wachsen lässt. Was mir nicht gut tut. Was mein Herz nicht berührt. Gehöre ich zur letzten Generation, die noch mit sich was anzufangen weiß, wenn das Internet lahm steht? Verdammt, als junger Mensch gewinnst du jeden Tag ein Stückchen Reife, als älterer verlierst du jeden Tag ein Stückchen Leben und hast doch nicht genug Reife zu genießen! Zu lieben! Wahrhaftig zu sein! Mal auszusteigen! Vielleicht nicht gerade zu Weihnachten, da müssen wir ja viele bunte Sachen kaufen. Ich bleibe bei meinen Gutscheinen! Und bei einem weiteren Fremdzitat, mit dem ich heute meine Kolumne abschließen will:

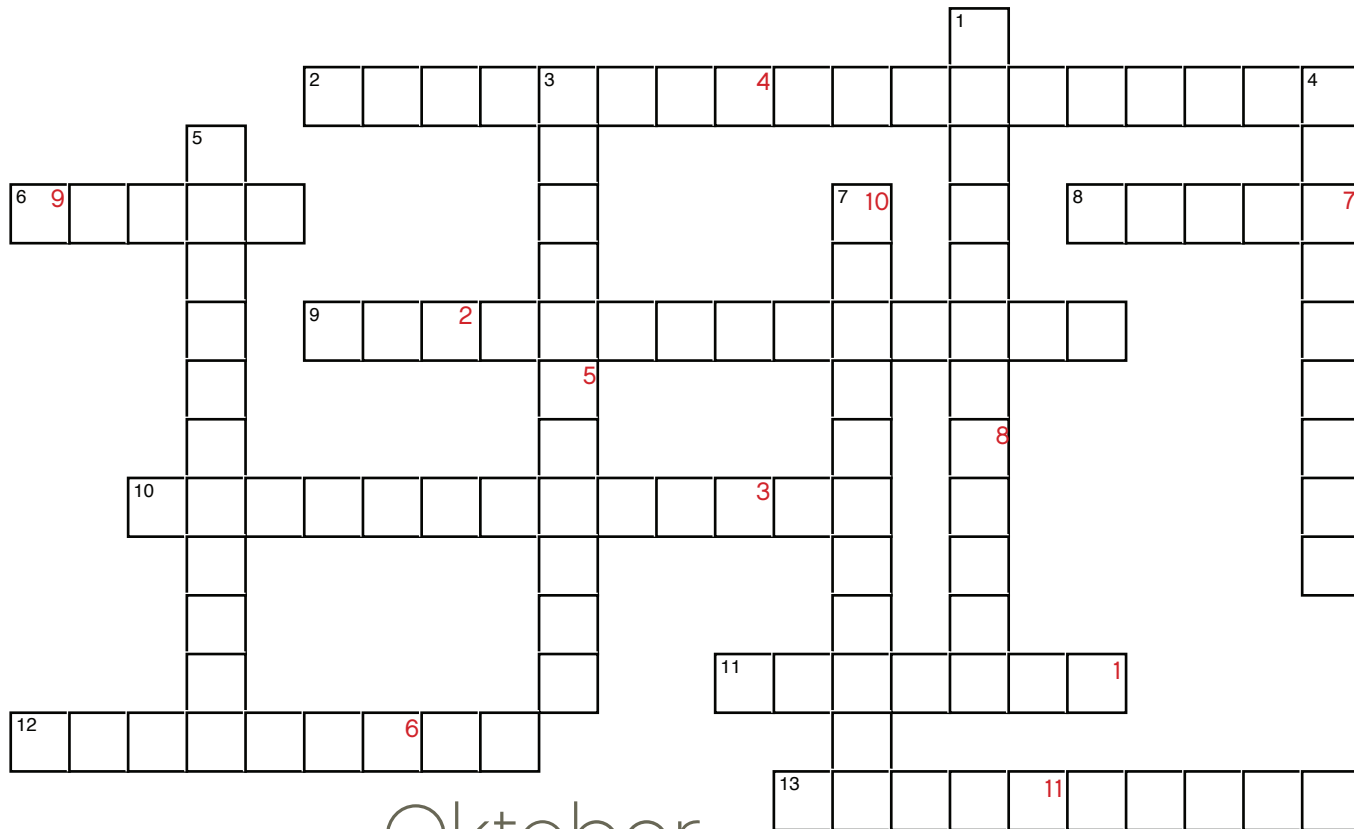
“ *Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit. Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid. Ein bisschen mehr Wir und weniger Ich. Ein bisschen mehr Kraft, nicht so zimperlich. Und viel mehr Blumen während des Lebens, denn auf Gräbern, da blühen sie vergebens.* (Rosegger) ”

Danke, dass Sie mich heute wieder gelesen haben! Und bitte schreiben Sie mir wieder unbedingt an: conni@witc-verlag.de

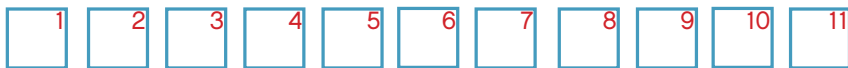
Ihre Conni



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



Oktober RÄTSEL



Waagerecht

- 2. legendäre Torfrock-Party
- 6. Neuer Kooperationspartner von Witty Knitters
- 8. Wer wird 111 Jahre alt?
- 9. Showroom für ausgefallene Wanddekoration
- 10. Wellness-Oase in Harburg
- 11. Simone Bruns ist bekannt für ihre ausgefallenen...

- 12. Shooting-Location
- 13. Essens-Lieferservice

Senkrecht

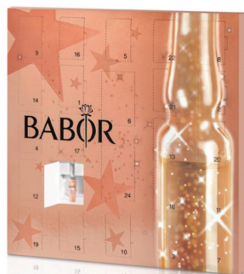
- 1. Messe für ein gesundes Leben
- 3. Kerzenhalter aus Papier
- 4. In welcher Sportart hat Natalie Zimmermann den Hamburger Meistertitel?
- 5. Julia Kretschmer-Wachsmann ist ...
- 7. Geschäft für exklusives Secondhand und schönes Neues

Ein Rätsel der besonderen Art: Wenn Sie unser Magazin gelesen haben, werden Sie viele Antworten sofort parat haben. Im vergangenen Monat waren uns Fragen und Rätselgitter leider etwas durcheinander geraten. Umso mehr freuen wir uns über zahlreiche hartnäckige und geduldige Leser, die es trotzdem gelöst haben. Der Gewinner wird wie immer online bekannt gegeben.

UND DAS GIBT ES DIESES MAL ZU GEWINNEN: EINEN BABOR ADVENTSKALENDER „ALLE JAHRE SCHÖNER“ MIT 24 AMPULLEN FÜR EINE INTENSIVKUR.

Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit der richtigen Lösung und Ihren Kontaktdaten an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 25.11.2012. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Lütje & Rogalla Verlags- und Marketing KG
Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg

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

Redaktion: Ilona Lütje (v.i.S.d.P.), Anna Trine Berndt-David, Birk Grüling, Constanze Köpp, Gunnar Meyer (Fotos), Katja Schormann

Anzeigen: BARTH Werbetechnik & Design GmbH, Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg
www.barth-werbetechnik.de

Layout: Nina Austermeier, Ilona Lütje, Paul Berndt (www.bueropaul.de)

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

Auflage: 17.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg



Facebook:
www.facebook.com/womaninthecity.hamburg

Twitter:
www.twitter.com/WomanInHamburg

woman in the city erscheint monatlich am Monatsanfang 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.

Lebensfreude Messen

Mehr Gesundheit – mehr Sinn – mehr vom Leben!



Hamburg

23. – 25. November '12
Messehalle Schnelsen

Freuen Sie sich auf interessante Aussteller, ein vielseitiges Kongressprogramm, genießen Sie vegetarisch & entspannen Sie in der Klanglounge!

Neu: Vitalkost-Area

140 Aussteller · 150 Vorträge & Events



Glücksforscherin
Simone Langendörfer



Gongmeister
Jens Zygar



Urköstlerin
Brigitte Rondholz



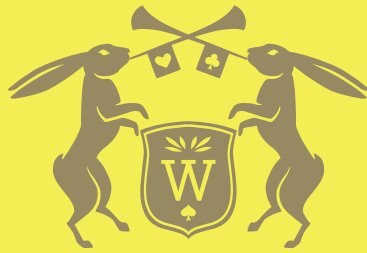
Dr. Mario-Max Prinz
zu Schaumburg-Lippe

04502 / 788 90 40

Programm unter:



lebensfreudemessen.de



WITTY KNITTERS
COLLECTIONS

◆ HOW ABOUT A CUP OF TEA? ◆

MITTWOCH TEA PARTY



Die WITTY KNITTERS laden ein zum 5 Uhr Tee



Stöbern Sie in unserem Sortiment und genießen
Sie erlesenen Tee und leckere Kekse von
MUTTERLAND.

Am 14. und 28. November ab 17 Uhr im
WITTY KNITTERS Store HH-Eppendorf
EPPENDORFER BAUM 44 ♠ 20249 HAMBURG

Mutterland[®]
DELIKATESSEN

kampengrooves.com

VISIT 'THE WITTY SHOP'

www.wittyknitters.com

Follow us on facebook.com/wittyknitters