

april/mai 2013

woman

HAMBURG

in the city

STARKER AUFTRITT

Auch ohne Muskeln wunderschön!

TIERISCH GUT!

Die besten Plätze für Ihren Vierbeiner!

LADIES NIGHT

Feiern Sie mit uns in der Golf Lounge!

ALLES BIO – ODER WAS?

**HAUPTSACHE
GESUND!**

HAMBURG
TEILT





WITTY KNITTERS
COLLECTIONS

◆ SPRING COLLECTION 2013 ◆



Jetzt in den WITTY KNITTERS Stores | Hamburg

EPPENDORF | EPPENDORFER BAUM 44 ♠ OTHMARSCHEN | WAITZSTR. 24 ♠ HH-AIRPORT | GATE C09

VISIT 'THE WITTY SHOP'

www.wittyknitters.com

Follow us on [facebook.com/wittyknitters](https://www.facebook.com/wittyknitters)

WIENER WALZER

Darf ich bitten? Die Hochzeitsglocken läuten, wie wär's also mit einem Walzer? Wir jedenfalls tanzen ihn künftig gemeinsam: Aus womaninthecity und der Barth Werbetechnik & Design GmbH, die bislang für unseren Vertrieb zuständig war, wird die Wiener kontor Verlag und Marketing GmbH! Schließlich hat sich das Team bewährt: Seit dem letzten Sommer arbeiten wir bereits eng zusammen, teilen uns seit unserem Umzug in die alte Klavierfabrik nicht nur ein gemeinsames Zuhause, sondern vor allem die Leidenschaft – für Geschriebenes, Gedrucktes, Gesprochenes. Für Menschen und ihre Geschichten. Unternehmen und ihre Ideen. In Wien genauso wie in „Hamburch“... Mit der Geschäftsführerin Daniela Barth (Foto links und eine waschechte Wienerin) zieht nicht nur ein wenig österreichischer Charme in unser Hamburger Magazin und dank Fleischlaberl & Sacher-Torte fiese Kalorien auf die Hüften, sondern jede Menge (Wo-)men-Power in alle Projekte! Wer wissen will, wer und was sich hinter dem Wiener kontor genau verbirgt: unter www.wiener-kontor.de gewähren wir gern einen Blick hinter die Kulissen und erzählen, was es mit der Brücke zwischen Wien und Hamburg auf sich hat! Ganz ohne Gschidigschasdi (österr. für Umständlichkeit)...

Vielleicht lassen sich die Wiener dann auch schon bald von einem wirklich tollen Projekt überzeugen: Seit 2011 animiert die Initiative „Hamburg teilt (:)" Unternehmen, im Mai einen Teil ihrer Einnahmen oder auch Zeit und Know-how mit

Hilfsorganisationen zu teilen. Im vergangenen Jahr kamen so insgesamt 120.000 Euro zusammen – und da sind geldwerte Hilfen durch Medienpartnerschaften und Kooperationen noch nicht mal berücksichtigt. Ein Projekt, das wir gern unterstützen! Und weil das Teilen so leicht ist und jeder einzelne quasi ganz nebenbei Gutes tun kann, haben auch Frankfurt und Berlin dieses Projekt bereits erfolgreich umgesetzt. Das Gute ist: Jeder kann mitmachen! Wenn nicht als Unternehmen, dann als Verbraucher! Denn diese Aktion hilft helfen: Die Unternehmen bieten den ganzen Mai über ausgesuchte Dienstleistungen oder Produkte an, deren Erlös ganz oder teilweise der guten Sache zugute kommen. Jeder kann die Sache durch gezieltes Einkaufen unterstützen. Wer alles dabei ist, erfahren Sie unter www.hamburg-teilt.de

So viel Neuigkeiten, so wenig Platz. Wir sparen uns dieses Mal einen ersten Einblick in die aktuelle Ausgabe und wünschen einfach nur viel Spaß beim Lesen! Ihre

Howe duje



WIENER
kontor marketing & verlag gmbh

Hamburg Teilt

01. MAI - 20. JUNI

2013



www.hamburg-teilt.de | www.facebook.com/Hamburg.Teilt

cooking & friends

Wir spenden 5%
von unserem Umsatz mit
Hamburg Teilt
MARKT, DELIVERY & CATERING



WOMANINTEHCITY LADIES NIGHT
IN DER GOLF LOUNGE! JETZT
KARTEN SICHERN!!!
SEITE 15



tierisch

Dog's Places

10 Die besten Orte für Ihren Hund

April Mai

titel

18 **Hauptsache gesund!**
Interview mit Reformhaus-Chefin Cathrin Engelhardt

22 **100 % Natur**
Kosmetik aus der Amarantus Lounge

24 **Ayurveda in Indien**
Begleitservice zu gesundem Leben

meine story 8 **anderStark**
Ein außergewöhnliches Fotoprojekt



health&beauty

16 **Versauern Sie nicht!**
Dermio Body Concept: Ionen-Shooter strafft den Körper

golf

13 **Putten & Pitchen in Hamburgs Norden**
Tag der offenen Tür auf Treudelberg

14 **Raus aufs Grün**
So machen Sie sich fit für den Platz

porträt

25 **Auf dem Boden geblieben**
Zu Besuch in der Speicherstadt:
Designerin Regina Liebold

38 **Die schöne Fotografin**
Vivian Planthaber: Vor und hinter
der Kamera ein Talent

kultur

34 **Oldschool – von Alten lernen**
Kampnagel bringt Jung
und Alt zusammen

6 **Connis
Shoppingtipps**

shopping
das
will
ich auch!

WIR VERLOSEN KARTEN!

Foto: Ralf Niernzlig



sozial

Arabischer Frühling

30 Hamburger Fotograf zeigt die Geschichte einer syrischen Flüchtlingsfamilie

standards

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



Titel:

womaninthecity

Model/Hair&MakeUp/Foto:
Vivian Planthaber
Mehr über „die schöne Fotografin“:
Seite 38

vorschau

Juni Juli

Die nächste Ausgabe erscheint am 11. Juni

ALTES VERKAUFEN, NEUES SHOPPEN

CHIC!

Ankauf von Second-Hand Designermode, Taschen und Schuhen.
Nur Originale.
Ware schicken oder zum **Ankauf-Shop** Gertigstr. 12-14. Geld sofort.



EINFACH ANRUFEN
(040) 284 67 68 60
buddyandselly.com 

**BUDDY
& SELLY**
brands only

jasmin duszynski
RETUSCHEN & COMPOSINGS

bartelsstrasse 65 ♦ 20357 hamburg ♦ tel: 0163/ 510 47 60
mail@jasminduszynski.de



Gutes Leben und Wohnen im Alter

Sie haben Angebote für Senioren?

Mit dem Senioren-Wohnlotsen präsentieren Sie Ihre Dienstleistungen, Produkte und Einrichtungen aufmerksamkeitsstark und vor allem zielgerichtet.

Nutzen Sie diese Möglichkeit einer Darstellung und erfragen Sie gerne unsere Mediadaten oder lassen Sie sich persönlich beraten:

Vertrieb & Koordination über Wiener Kontor, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg, Tel: +49(0)40.6964647-0, info@wiener-kontor.de

— connis shoppingtour

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



Das bockt!

Wenn ein Künstler von den Musen Nostalgie und Sehnsucht geküsst wird, kehrt er zurück der alte Hocker Bock. Und schon werden alte Bilder wach, wer alles vor ihm stoppte, wer es rüber schaffte. Doch wir haben Frieden geschlossen und finden es doch richtig klasse, mit so einem Relikt freie Ecken in Wohnungen zu füllen. Dafür fliegt auch gern ein alter Klappstuhl raus!



Hocker-Bock, 209 Euro
www.stoeberndeluxe.de

shopping
das
Will
ich auch!



Twistfire

Der Blick in eine Flamme ist wie Meditation. Bis zu einer Stunde unterstreichen die tanzenden Flammen die Stimmung zu zweit, den Abend mit Freunden. Besinnlich, schön, dekorativ. Ob Balkonparty oder Wohnzimmer-Dinner. Das Twistfire geht immer!

Feuerlicht, 175 Euro
www.livingtools.de

Goldene Zeiten

Gern holte ich mir die Natur ins Haus und gern besäße auch ich diese Beistelltische, die stets nur als „Paar“ weggehen. Idee dahinter ist das Kommunizieren miteinander, auch wenn einige sie vielleicht auseinander stellen und als hohen Nachttisch nutzen würden. Diese Stämme, eingelegt in Rindsleder, liebevoll ummantelt und in schwarz, braun und gold erhältlich.

479 Euro | www.235interior.de
235 INTERIOR | Eppendorfer Weg 235 | 20251 Hamburg



Junge Tapeten

Ihre Wände brauchen neue Kleider? Oder frische Farbe? Dann gibt's hier einen echten Geheimtipp: Bei Tapeten Junge in der Gertigstraße gibt es nicht nur eine wahnsinnige Auswahl der schönsten Tapeten, jede Farbe nach Wunsch und tolle Stoffe zum Beziehen und Dekorieren, sondern vor allem auch noch Mitarbeiter, die sich Zeit für die Kunden nehmen! Mit 80 Jahren auf dem Buckel kann das Traditionsgeschäft auf viel Erfahrung bauen. Und übertrumpft in puncto Auswahl und Service locker jeden Baumarkt um Längen! Und: Hier lassen sich die ca. 7000 Tapeten aus 230 Kollektionen noch anfassen und erfühlen.

Denn nur so weiß man, ob auch wirklich alles zusammenpasst! Apropos zusammenpassen: Das Team von Tapeten Junge kennt sich nicht nur mit Farben und Tapeten bestens aus, sondern ist auch Profi im Bereich Innendekoration. Denn am Ende soll alles auch wirklich stimmig sein. Für ein schönes Zuhause!



Fotos: SmitaU&V 901 VIP)

Tapeten Junge
Gertigstraße 16
22303 Hamburg

www.tapeten-junge.de
info@tapeten-junge.de



Kerzen für die Krake



Wer das MORGENTHAU betritt, bekommt den Mund nicht mehr zu. Besondere Möbel, einzigartige Accessoires, originelle Deko und wechselnde Inspirationen Woche für Woche. Ich entschied mich für diese Krake. Eigentlich mit Loch auf dem Kopf für eine Kerze, aber ich würde sie als Highlight-Hingucker ohne Kopfschmuck für sich stehen lassen.

Kerzen-Krake, 24 cm hoch, 109 Euro,
Morgenthau, Weidenallee 4,
20357 Hamburg



SANFT ZU SCHÖNEN ZÄHNEN

Weißer, gesunde Zähne machen nicht nur sympathisch, sie stärken auch unser Selbstvertrauen und Wohlbefinden. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

unsere leistungen:

- :: entspannte betreuung
- :: kompetente behandlung
- :: zahnheilkunde
- :: prophylaxe
- :: zahnästhetik

dr BIRGIT **VINKELAU**
rathausmarkt 19
20095 hamburg

- t** 040 364688
- f** 040 364394
- e** praxis@birgit-vinkelau.de
- i** www.birgit-vinkelau.de

dr BIRGIT **VINKELAU**
zahnärztin am rathausmarkt

- :: zahnästhetik
- :: zahnheilkunde
- :: prophylaxe



STÄRKE BRAUCHT KEINE MUSKELN

STARKER AUFTRITT

Dass nicht nur wahre Schönheit von innen kommt, sondern auch wahre Stärke, beweist Anastasia Umrik mit ihrem medienübergreifenden Fotoprojekt anderStark, bei dem sie Frauen mit Muskelschwächeerkrankungen ausdrucksvoll in Szene setzt: Märchenhaft, erotisch, provokant und leidenschaftlich - frei nach dem Motto: „Stärke braucht keine Muskeln!“

Interview: Anja Lamm 



Energie braucht definitiv auch keine Muskeln – das spürt man sofort, wenn man Anastasia persönlich begegnet. Eine zarte, strahlende Person, die scharf beobachtet, leidenschaftlich formuliert und deren größte sportliche Disziplin Geduld ist. Anastasia – das klingt nach russischer Zarentochter oder Prinzessin. Ihr Vorname kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Jene, die auferstehen wird.“ Nun, stehen kann sie nicht, wird sie nie können, aber das Projekt anderStark ist so etwas wie ihre ganz persönliche Auferstehung. Anastasia Umrik sitzt im Rollstuhl und hat keine Muskeln, dafür aber starke Visionen. Behindert zu sein heißt nämlich nicht, unfähig zu sein. Das wird leider immer noch allzu oft verwechselt.

Anastasia wurde 1987 in der UdSSR geboren. Im Alter von einem Jahr begann sie zu laufen, verlor diese Fähigkeit aber ebenso schnell wie sie gekommen war. Nichts „ging“ mehr. Die ärztliche Versorgung dort – ein Disaster. Niemand wusste, was das Kind hatte. Sie saß beim Großvater im Sessel – einen Rollstuhl gab es nicht – und wurde zu Hause unterrichtet. Im Alter von sieben Jahren zog die Familie voller Hoffnungen nach Deutschland. Nach vielen Operationen, großen Unsicherheiten und einem Ärztemarathon war sie da, die schreckliche Gewissheit. Drei simple Buchstaben, die signalisierten, sie wird niemals laufen können: SMA. Spinale Muskelatrophie. Für die Familie brach eine Welt zusammen – alle Hoffnungen wurden unter diesen drei Buchstaben begraben. Man schickte sie auf eine Schule für Behinderte, wo Anastasia völlig unterfordert und frustriert ihren Hauptschulabschluss machte. Niemand machte sie damals stark mit Sätzen wie „Du schaffst das schon!“ Nein, als

sie bei den Lehrern den Wunsch äußerte, auf eine Regelschule zu gehen, riet man ihr ab „Wer soll Dir aus der Jacke helfen? Wer soll Dir die Tür aufhalten, Kleines?“

Klein war sie, ist sie immer noch, wird sie auch immer bleiben, aber sie ist stark. Sie machte nicht nur ihren Realschulabschluss, anschließend eine Lehre bei OTTO, sie holte ihr Abitur nach und begann ein Studium. Und da war sie: die andere Anastasia, die anders Starke. Als es ihr gesundheitlich sehr schlecht ging und sie mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus lag, da schwor sie sich, etwas ganz Besonderes zu machen. Durch eine Absage bei einem Casting für Behinderte wurde zwar ihr Stolz verletzt, aber – welch Glück – auch zugleich ihr Ehrgeiz geweckt, es allen zu zeigen. Die in ihr schlummernde Stärke wurde wach und entlud sich explosionsartig in der Idee zum Projekt anderStark.

Anastasia, die muskelschwache Macherin, lebt darin das Credo von Marilyn Monroe: „Unperfektion ist schön. Verrücktheit ist genial. Man ist so gut wie die Möglichkeiten, die man in sich trägt.“ Anastasia formuliert das so: „Stärke schlummert in uns allen. Sie muss nur geweckt werden. Wenn das Herz brennt, muss man dem nachgehen. Ich möchte Leidenschaft spüren bis zum letzten Atemzug!“ Eine Lebenseinstellung nicht nur für Behinderte, sondern für uns alle, die wir unsere Leidenschaften viel zu oft selbst behindern.

Ihr Projekt hat einen mehrdimensional starken Effekt. Muskelschwache Frauen werden zu Models und entdecken ihr eigenes Potenzial. Schönheit und Selbst-

bewusstsein gepaart mit nachhaltigem Ego-Lifting. Der Moment mehr als nur ein geschminkter Kick auf der Bühne der Inszenierung! Und Anastasia keine Zarentochter oder Prinzessin, sondern die Regisseurin. Sie trommelt Top-Fotografen zusammen und nutzt die Möglichkeiten des Crowdfunding. Sie, die Behinderte, die beim Casting abgelehnt wurde – sie, die auferstandene Anastasia – sie castet jetzt die Fotografen! Ihr Bildband zeigt wie viel Stärke in muskelschwachen Frauen steckt und wie viel Energie und Leidenschaft durch so dünne Arme und Beinchen fließen. Sie beweist, dass Behinderung nicht Erotik und Sinnlichkeit behindert. Sie macht Mut. Sie macht stark. Sie macht Hoffnung. Sie regt an, hinzuschauen und Fragen zu stellen.

Seit 2012 gibt es den Bildband anderStark. Im Juli 2013 folgt eine große anderStark-Vernissage in Hamburg in Verbindung mit einer exklusiv-inklusive Modenschau: Behinderte und nicht behinderte Models präsentieren junge Hamburger Designer und Anastasia castet schon wieder – selbstverständlich mit rotem Teppich!

Dazu ein Poetry Slam, eine InklusionsRallye, demnächst eine Modekollektion und ihr Traum: ein Kinderbuch mit Rotkäppchen im Rollstuhl, weil eigentlich macht

Behinderung doch gar keinen Unterschied – am Schluss wird Rotkäppchen eh vom Wolf gefressen! Zu guter Letzt noch ein typisches Umrik-Zitat: „Ich nehme das Leben nicht so ernst. Am Ende kommen wir alle nicht mit dem Leben davon!“ Die Leichtigkeit des muskelschwachen Seins – echt anders stark!

»ICH MÖCHTE LEIDENSCHAFT SPÜREN BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG!«

»ICH NEHME DAS LEBEN NICHT SO ERNST. AM ENDE KOMMEN WIR ALLE NICHT MIT DEM LEBEN DAVON!«

Der Bildband

Der anderStark Bildband umfasst insgesamt 100 Seiten, auf denen die Ergebnisse aus über einem Jahr Arbeit präsentiert werden. Neben den mehr als 60 Fotos enthält das Buch auch begleitende Texte, die den Leser an das Thema Muskelerkrankung heranführen, ihn zum Nachdenken, Schmunzeln aber auch zum Grübeln bringen sollen.

Das Buch kann momentan exklusiv nur über Nordstarter bestellt werden: www.nordstarter.org/anderstark2



WOHIN MIT BELLO & CO.?

Von der Hundewiese über hundefreundliche Restaurants bis hin zum nächstgelegenen Tierarzt: Wo Hundefreunde mit ihren Vierbeinern willkommen sind, zeigt jetzt die neue App „Dog's Places“. Über iPhone und iPad lassen sich alle Orte mit „Schwanzwedel-Garantie“ auf einen Klick anzeigen. Die Erfinder der App sind sicher, damit vielen Hundehaltern eine Freude zu machen.

Die Agentur melting elements hat ein echtes Leckerli für alle Hundefreunde entwickelt. Seit Ende März ist Dog's Places im AppStore. „Mit dieser App wissen Herrchen und Frauen immer ganz genau, wo sie willkommen sind“, so Tino Schulze. Hundewiesen und Hundestrände, hundefreundliche Restaurants und Hundefrisöre, Dog-Sitter, Tierärzte und Züchter: Dog's Places zeigt alle Orte in der Umgebung auf einen Klick. Hundehalter können sich über die App die besten Ort aller Kategorien in einem bestimmten Bereich anzeigen lassen oder die Kategorie direkt auswählen und schauen, was die App empfiehlt.

„Die App lebt von der Interaktivität“, so Tino Schulze. Wer einen tollen Hunde-Platz gefunden hat, der bislang noch nicht empfohlen wurde, kann ihn direkt in der App mit anderen Hundefreunden teilen.



Bald auch für Android!

Auf www.dogsplaces.de kostenlos registrieren und informiert werden, sobald die Android-Version online ist.

Vor allem bei einem Ausflug in eine andere Stadt hilft die App. „Wir müssen leider draußen bleiben“ gehört künftig der Vergangenheit an. Über die Adresssuche lassen sich schließlich schon im Voraus die Orte mit „Schwanzwedel-Garantie“, wie die App-Erfinder Schulze und Kneist es nennen, anzeigen.

KOSTENLOS UND WERBEFREI

Ein Tap auf einen Dog's Place zeigt alle Informationen mit Adresse, Telefonnummer und Website an. Dort lässt sich aus der App direkt anrufen und man kann sich ganz einfach die Route berechnen lassen. Alle eingetragenen Plätze können auch von den Usern bewertet werden. „So helfen sich alle Dog's-Places-Nutzer gegenseitig, tolle Orte zu entdecken – oder eben auch zu meiden“, so Kneist und Schulze.

Dog's Places ist an die Eltern-App BabyPlaces angelehnt. „Auch Dog's Places wird zeitnah für Android verfügbar sein und dauerhaft werbefrei bleiben. Der Einbau von Mehrwertangeboten und Gutscheinen ausgesuchter Shops wird zurzeit umgesetzt.“ so Tino Schulze.

Melting elements ist eine Agentur für Strategie, Design, Kommunikation und Digitale Lösungen. Sie wurde Ende 2007 in Hamburg gegründet. Ein Schwerpunkt liegt in der Konzeption und Entwicklung von mobilen Apps.

www.dogsplaces.de
www.meltingelements.com



Sitz, Platz, App!

Jetzt die App Dog's Places
kostenlos downloaden unter
www.bit.ly/dogsplaces





Dog's Places





NEUER BEACHCLUB AN DEN ELBBRÜCKEN

Spaß haben mit Freunden. Jeden Mittwoch ab 18 Uhr:
Afterwork-Lounge – der Treff für Golf-Fans in Hamburg!

Billwerder Neuer Deich 40 • 20539 Hamburg
Fon: (0 40) 8 19 78 79-0 • www.golflounge.de



Exklusive Geschenke – (nicht nur) für Golfer!



Individuell gefertigter Golfschmuck

Die Perlen sind in vielen Farben und Größen vorrätig und werden individuell zusammengestellt. Große Auswahl an sportlichen Anhängern! Und da Golfer auch mal Glück brauchen, gibt's auch Kleeblätter, Herzen und vieles mehr!

Preis: ab 19,50 Euro



Handi -CAP-Schoner

Kein Suchen mehr im Golfbag oder in der Handtasche... Mit dieser farbigen Hülle ist das Handy oder iPhone gut geschützt und sofort griffbereit!



Preis: 14,50 Euro

Brotkorb

Ideal für das Golferfrühstück:: Brötchen bleiben länger warm...

Jede Brottasche wird individuell aus den angebotenen Golfstoffen gefertigt.

Preis: 20 Euro



Die Nr.1 in der einzigartigen Auswahl an Golfmotivstoffen!

Sie brauchen kleine, individuelle Tee-Off Geschenke für Turniere in größerer Stückzahl? Kein Problem! **Das Sortiment wird kontinuierlich erweitert, es lohnt sich immer wieder zu schauen unter:**

PROANNE SHOP

www.proanne-shop.de • Anne Maren Brensing • Telefon 040 - 36 1993 13

STEIGENBERGER HOTEL TREUDELBERG BEREITET PURES GOLFVERGNÜGEN

PUTTEN & PITCHEN IN HAMBURGS NORDEN



[Verlagspromotion]

Es verströmt ein echtes Country-Club-Feeling im klassischen Sinn: Das Steigenberger Hotel Treudenberg verbindet Sport, Entspannung und Business in Perfektion. Vor allem Hamburgs Golfer schwören auf diese Anlage in idyllischer Umgebung. Auf mehr als 100 Hektar können Golfer 27 anspruchsvolle Löcher schlagen, während im Naturschutzgebiet Alstertal der Alltagsstress von ihnen abfällt. Besonders schön: Nach dem Spiel lässt es sich im Hotel ganz besonders gut erholen. Dort stehen zwei Restaurants, ein Bistro, eine Bar sowie der 500 qm große DaySpa zur Verfügung.

Mit über 100 strategisch angelegten Bunkern, Wasserhindernissen und Biotopen sowie tausend gepflanzten Bäumen bietet diese Anlage nicht nur fortgeschrittenen

Golfern einen anspruchsvollen Parcours. Die Treudenberg Golfakademie, verschiedene Kursangebote und erfahrene Pros stehen jedem, der selbst den einen oder anderen Schlag wagen möchte, zur Verfügung. Sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene können hier die Grundlagen des Golfens erlernen, innerhalb von kurzer Zeit die Platzreife erlangen sowie das vorhandene Wissen erweitern und Techniken perfektionieren.

Ob 18-Loch oder die kurze Runde über 9 Bahnen: Insgesamt sind drei Plätze in wechselnden Kombinationen bespielbar. Wer den Schläger lieber zur Seite stellt, genießt statt dessen den Ausblick auf die idyllische Anlage: zum Beispiel bei einem Mittagessen auf der Terras-

se oder von einem der 225 Zimmer und Suiten, die sich auf die beiden Haupthäuser „Landhaus“ und „Atrium“ verteilen. Apropos Zimmer: Pures Golfvergnügen bieten auch die Treudenberg-Golfarrangements.

Steigenberger Hotel Treudenberg
Lemsahler Landstr. 45 | 22397 Hamburg
Tel. 0 40 / 60 82 20
www.treudenberg.com/golf/



TAG DER OFFENEN TÜR ZUM SAISONAUFTAKT

Vor allem jetzt, wo die Tage wieder länger und wärmer werden, lockt es viele nach draußen. Zu Beginn der Golfsaison 2013 können Golfinteressierte einmal einen näheren Einblick in die Welt des Golfsports wagen. Am Sonntag, 14. April, öffnet das Golfareal von 11 bis 16 Uhr seine Türen und sorgt somit für einen ganz besonderen Saisonauftakt. Die Gäste erwartet neben Kursangeboten eine „Longest-Drive“ Challenge mit interessanten Gewinnen, ein Golf-Flohmarkt sowie natürlich kulinarische Leckereien vom Treudenberg-Grill. Der Erlös aus Flohmarkt und Barbecue wird dem teilnehmenden Partner Radio Hamburg für die Aktion „Hörer helfen Kindern“ gespendet. Der Eintritt ist kostenfrei.



RAUS AUFS *Grün!*

VERBESSERN SIE VORHER IHRE STABILITÄT, KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT UND DAMIT SCHLAGKRAFT!

Verlagspromotion

Wir Golfer wollen lieber draußen spielen anstatt drinnen schwitzen: Krafttraining ist bei uns meist nicht wirklich populär! Allerdings habe ich lange keine Gruppe von Sporttreibenden kennen gelernt, die so häufig über Probleme an Muskulatur, Gelenken und Wirbelsäulenstabilität klagt. Und dabei lässt sich ab einer dreißigminütigen Einheitspro Woche sogar neben der gesundheitlichen Stabilisierung Ihr Handicap schnell und erfolgreich verbessern!

Durch spezielle Übungsprogramme können nicht nur Golfer im medizinischen powerplate® training schwerpunktmäßig ihre Extremitäten sowie die gelenk- und haltungsstabilisierende Muskulatur stärken. Das sind genau die Muskelgruppen, die beim Golf besonders belastet werden. Viele Golfer verzichten völlig auf Muskel-, Konditions- und Aufwärmtraining, bevor sie auf den Platz gehen. Ein fataler Fehler, denn durch die extreme Belastung der Wirbelsäule während des Golfschlages kommt es häufig zu Schmerzen im Rückenbereich. Die Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule wird

durch den Drive aufs Äußerste beansprucht. Ohne Aufwärmen und entsprechendes Training sind Folgeschäden vorprogrammiert.

Rückenbeschwerden gelten – neben Hand- und Ellenbogenproblemen – geradezu als klassisches Golferleiden: Rund 50 % aller Golfverletzungen treten im Lendenwirbelbereich auf – müssen aber nicht sein! Ich bin als sportmedizinischer Personal Trainer überzeugt, mit meinem medizinischen powerplate® training ein wirkungsvolles Instrument für effektives, rückschonendes Golftraining gefunden zu haben: Mit dieser Methode ist der Körper optimal auf Spiel und Alltag vorbereitet.

Durch die Kräftigung sämtlicher belasteter Muskeln bei gleichzeitiger Gelenkschonung wird Verletzungen wirkungsvoll vorgebeugt. Besonders die Rumpfmuskulatur, die beim Golf als wichtiges Bindeglied zwischen der oberen Extremität (Schläger) und den Beinen (Stand) stark gefordert ist, kann gezielt gestärkt werden. Durch dieses Personal Training lassen sich bereits in kurzer Zeit Erfolge erreichen: Selbst bei der Ansprechposition, die speziell den unteren Rücken und das Gesäß belastet, sind schon schnell keine Schmerzen mehr zu spüren.

Ich lade Sie gern zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit mir ein! Bringen Sie Ihr Lieblingseisen dazu mit, ich zeige Ihnen die Möglichkeiten auf und bei Ihrer nächsten Golfrunde werden Sie den Unterschied selbst spüren!

Weitere Informationen zu mir und Ihren Möglichkeiten finden Sie unter www.fitcare-professional-training.de.

W Tobias Methmann

PROANNE exclusive golfevents



- organisiert individuelle Golfturniere
- verwirklicht Ihre Wünsche und Ideen
- sorgt für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung
- bietet Schnuppergolfkurse an
- veranstaltet eigene Golfturniere in Hamburger Golfclubs
- führt eigene, ausgefallene Golfreisen durch
- bietet außergewöhnliche Tee-Off-Geschenke und Turnierpreise an

Vertrauen Sie auf Expertenwissen bei Ihrem nächsten Golfevent. **Aktuell buchbar: Golfreise nach Südafrika 15.11. – 01.12.2013**

Alle Informationen unter www.proanne.de

fitCARE
professional fitness training

powerplate® training
exklusiv im PhysioTeam Gertigstraße

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

Also keine Zeit vergeuden: Ich motiviere Sie gern!

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

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



DIE WOMANINTEHCITY „LADIES NIGHT“ – MÄDELSRUNDE IN HAMBURGS GOLFLOCATION NR. 1

GOLF, FRISCHE NÄGEL & COOLE DRINKS...

Perfekte Nägel, entspannende Massagen, dazu coole Drinks und eine lockere Atmosphäre - und wer Lust hat, schlägt auch gleich noch ein paar Bälle. In einer der außergewöhnlichsten Eventlocations der Stadt ist dieser Abend den Frauen gewidmet: wir feiern die Ladies Night in der Golf Lounge. Der Mädelsabend am 14. Mai beginnt um 18.30 Uhr.

Es ist nicht mehr „nur“ Europas größte innerstädtische Driving Range auf drei Ebenen, sie ist längst zu einer der außergewöhnlichsten Eventlocations der Stadt geworden. Familienfeste, Betriebsfeiern, Motto-Parties: Mehr als 300 Veranstaltungen finden pro Jahr in der 18.000 m² großen Golf Lounge statt. Nicht selten hat so bereits ein Nichtgolfer die Lust am Schlagen entdeckt... Denn während man sich im Sommer in der Strandbar den Sand durch die Zehen rieseln lässt oder im Winter gemütlich am Kaminfeuer einen Glühwein schlürft, locken 40 überdachte Abschlagboxen zum Training.

Golf wird hier einmal ganz anders interpretiert. Statt Dresscode und Handicap steht der Spaß im Vordergrund: Auch Nichtgolfer können ganz un-

beschwert und ohne eigene Ausrüstung in den Sport hineinschnuppern und sich bei Bedarf auch bis zur Platzreife ausbilden lassen. Doch statt mit den Ker-

len über den richtigen Schwung zu fachsimpeln, können wir Mädels jetzt einmal ganz in Ruhe unter uns abschlagen – und nebenbei alles genießen, was Mädchenherzen höher schlagen lässt: Für die erste Ladies Night hatte die Golf Lounge Partner wie Adam&Eve für perfekt lackierte Nägel, 25minutes für Einblicke in die EMS-Trainingsmethode, mia-spa für Massagen, samova mit leckeren Tee-Cocktails und viele mehr ins Boot geholt. Auch für den Mädelsabend am 14. Mai wird ein umfangreiches Programm versprochen – unter anderem mit MeridianSpa (Massage Lounge und OPI Nagellackstation), BeautySweeties und Olympus. Dazu gibt's coole Drinks und ganz nebenbei ein paar Trainingseinheiten mit den flotten Golfpros.



HIER GIBT'S TICKETS!

Wer dabei sein will, sollte sich sputen. Die Eintrittskarten für die womanintheCity „Ladies Night“ (VVK 10 Euro inkl. Welcome-Drink, Golfprogramm und Koop-Aktionen / Essen und weitere Getränke on top) sind limitiert.

Tickets ab 15. April unter www.witc-verlag.de/golflounge

DERMIO BODY CONCEPT: NACH DER IONENHAUBE GIBT'S JETZT DEN IONENSHOOTER FÜR DEN KÖRPER

[Verlagspromotion]

VERSAUERN SIE NICHT!

Sie ist Hamburgs erste und bislang einzige No-Age®-Expertin und weiß genau, was die Haut braucht. Wenn es um den Erhalt der Schönheit geht, verlassen sich ihre Kundinnen und Kunden auf ihre Erfahrung. Ein großer und besonders wertvoller Schatz für Edeltrud Stark. Denn in diesem Jahr feiert die Cosmetologin und zertifizierte para-medizinische Hauttherapeutin mit ihrem Fachinstitut „Bel Etage Kosmetik“ am Mittelweg 30-jähriges Jubiläum. Grund zum Stillstand ist der runde Geburtstag für die Expertin allerdings nicht. Sie geht mit der Zeit. Und investiert in Schönheit. Für ihre Kunden hält sie darum einige neue, innovative Behandlungen bereit. Zum Beispiel die Dermionologie. Nach der Ionenhaube für das Gesicht gibt es die Behandlung jetzt auch für den ganzen Körper.



© Maksim Šmeljov - Fotolia.com

Die erste Anwendung unter der Ionenhaube scheint zunächst einmal unspektakulär. Ein halbe Stunde lang lässt es sich dort wundervoll entspannen, aber es „passiert“ erst mal nichts. Doch schon nach dem ersten Mal fühlt sich die Haut spürbar frischer, aufgepumpter und straffer an. „Das liegt an den Negativ-Ionen, die dort wie in der Nähe eines Wasserfalls geballt die Sauerstoffanreicherung in unserem Blut fördern und für ein frisches Aussehen sorgen“, erklärt Edeltrud Stark. Seit 30 Jahren setzt sie erfolgreich verschiedene Anti-Aging-Methoden ein. Bereits 2005 zählt die Bel Etage laut InStyle zu den dreißig besten Kosmetikinstituten Deutschlands. Grundlage dieses Erfolges sind ihr fundiertes Wissen, ständige Weiterbildungen und ihr großes Interesse

an innovativen Behandlungsmethoden wie der Dermionologie. Ihre Kunden freuen sich nach den Behandlungen mit der Ionenhaube nicht nur über ein frischeres Aussehen, sondern berichteten auch von Linderungen ihrer Allergien und Hautprobleme. Für die Cosmetologin Grund genug, diese Anwendungen jetzt auszubauen. Denn schließlich sind „Säure-Basen-Haushalt“, „Entgiftung“ und „Entschlackung“ topaktuelle Themen. Der Ionenshooter für den Körper rückt schlaffer Haut und Cellulite effektiv zu Leibe.

SAUER MACHT NICHT LUSTIG

Bei der Dermio Care Methode wird die Haut an Beinen und Bauch mit hochkonzentriertem aktiven Sauerstoff umgeben. Die Kundin liegt dazu bis zum Bauchnabel in einer Art Sauerstoffzelt, den aktiven Sauerstoff liefert der Ionenshooter. Der aktive Sauerstoff neutralisiert das saure Hautgewebe, ermöglicht einen optimalen pH-Wert, schleust Schlackenstoffe und Umweltgifte in Blut- und Lymphsystem und ermöglicht so den Abtransport über die Harnwege. Die Collagenbildung wird gefördert, das Gewebe gestrafft. Schlaffes Gewebe, Cellulite oder Fettpölsterchen an

»WER SICH ZUR PFLEGE UND ERHALTUNG SEINER SCHÖNHEIT KEINE ZEIT NIMMT, HAT UMSO MEHR ZEIT, VORZEITIG ZU ALTERN.«

Seit 30 Jahren Expertin für Hautgesundheit und Anti Aging: para.med. Hauttherapeutin Edeltrud Stark.



Oberschenkel, Bauch oder Po hat man nämlich immer dann, wenn im Fettgewebe zwischen Haut und Muskulatur nicht genügend Collagen gebildet wird. Der Körper übersäuert – eine „Wohlfühlumgebung“ für Fettpölsterchen und Cellulite. Zudem gilt ein zu niedriger pH-Wert auch als Ursache für zahlreiche Erkrankungen wie Rheuma und Arthrose.

Die Folgen des schwachen Gewebes und der Dysfunktion der Muskelpumpe (sie hilft, Schlackenstoffe abzutransportieren) bleiben auch in der Medizin nicht unbemerkt. 90% aller erwachsenen Deutschen leiden laut „Bonner Venenstudie“ unter schwachen Venen und ab einer Altersgrenze von 60 Jahren bleibt kaum jemand von Krampfadern, Thrombosen oder Ödemen verschont. Dabei ist die Ursache für die erschreckende Verbreitung von schlaffem Gewebe und seinen Folgeerscheinungen hausgemacht. Im wesentlichen liegt der Grund in der Ernährung, unter anderem in viel zu hohem Fleischkonsum. Denn Fleisch enthält Hormone, die verantwortlich für ein schlaffes Bindegewebe sind und die Muskelpumpe beeinträchtigen.

FRISCHEKICK MIT 5 MIO NEGATIV-IONEN

Eine Dermio-Care-Behandlung zur Entsäuerung und Entgiftung dauert 30 Minuten. Vor der Behandlung wird ein Elektrolyt-Gel aufgetragen, das das Eindringen der Negativ-Ionen zusätzlich begünstigt. Der Körper wird dazu in einen „Dermio-Bag“ gehüllt.



Dieser besteht aus einer beschichteten Spezialfolie, an der sich die Ionen nicht entladen können. Beeindruckende Zahlen: Der Dermio-Bag wird mit bis zu 5 Millionen Negativ-Ionen pro ccm Luft gefüllt, der Normalwert beträgt ca. 2.000 Ionen pro ccm Luft. Auch der Preis für diese Blitz-Entgiftung kann sich sehen lassen: Die Kur kostet im 10er-Abo 450 Euro, eine Einzelbehandlung 50 Euro. Erste Anwender beobachteten neben der Hautstraffung auch eine Linderung von Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Hautausschlägen, Allergien und Rheuma. Die Behandlung mit dem Ionenshooter lässt sich natürlich auch mit Gesichtsanwendungen oder der Ionenhaube kombinieren.

30-Jahre Bel Etage

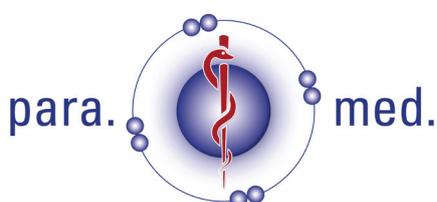
Holen Sie sich Ihren Frischekick unter der Ionenhaube:

Jubiläumsangebot!

Einmalige Testbehandlung 20 Euro!
Bei Buchung einer Kur erhalten Sie zur Unterstützung ein Pflegeset gratis!
Auch für Männer!



BEL ETAGE KOSMETIK



Akkuwechsel für die Haut!

„Wir versprechen keine Wunder, sondern Resultate!“ mit Dermionologie – die Weltneuheit in Medical Beauty

Ihre Edeltrud Stark, para.med. Hauttherapeutin

Fachinstitut für Hautgesundheit
und ganzheitliche
Anti-Aging-Therapie

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

Hauptsache gesund

REFORMHAUS-CHEFIN CATHRIN ENGELHARDT ÜBER ERNÄHRUNG, SKANDALE UND DAS PERFEKTE EI

Pferdefleischskandal, krebserregendes Futtermittel, falsch deklarierte Eier und Dioxin: Cathrin Engelhardt bleibt gelassen. Die Inhaberin der Reformhaus-Kette Engelhardt achtet schon seit jeher auf gesunde Ernährung und eine perfekte Qualität der Lebensmittel. Und das ist ihr anzumerken: Die 46-Jährige strotzt vor Kraft. Und die braucht

sie auch. Gemeinsam mit ihrer Geschäftsführerin Agnes Wiebicke leitet sie in Hamburg und Schleswig-Holstein insgesamt 23 Filialen. Erst im Dezember sind fünf Filialen der insolventen Reformhauskette D. F. Wulf & Co. dazugekommen. Wir sprachen mit der Powerfrau unter anderem über Ernährung, Skandale und das perfekte Ei.



Foto: Sven Bürgel

Sie wollten Ökotrophologie studieren. Wie wichtig ist für Sie gesunde Ernährung?

Für mich ist das schon so normal geworden, ich denke da gar nicht weiter drüber nach. Manchmal glaube ich, dass ich mich gar nicht so gesund ernähre. Mir fällt es nur auf, wenn ich dann mal woanders auf die Schnelle was hole. Da merke ich sofort den Qualitätsunterschied.

Stichwort Pferdefleisch: Wundert Sie dieser Skandal?

Das lag ja nah. Wer immer nur darauf achtet, möglichst alles „billig“ zu bekommen, bekommt das eben auch. Nun finde ich prinzipiell Pferd nicht schlimmer als anderes Fleisch. Schlimm ist aber, dass minderwertiges Fleisch, ob nun von Rind, Schwein oder Pferd, verarbeitet und dabei nicht deklariert wurde. Mich selbst betrifft das zum Glück nicht. Ich kaufe grundsätzlich nur Bio-Fleisch und achte auf Qualitätssiegel. Oder auf Regionalität: Wenn wir in Frankreich in unserem Ferienhaus sind, dann weiß ich, dass das Fleisch von den Nachbarn kommt und gut ist.

Qualität hat aber auch ihren Preis, das kann sich nicht jeder leisten.

Dass sich nicht jeder alles leisten kann, ist völlig klar. Aber gesunde Ernährung muss nicht immer zwangsläufig teurer sein. Der Honig aus dem Reformhaus kostet auch nicht mehr als der aus dem Supermarkt. Ich habe kein Verständnis dafür, wenn sich einige Leute gern mal einen Schuh für 300

Euro kaufen, dann aber die Lebensmittel beim Discounter holen. Wer es sich leisten könnte, sollte nicht an der Ernährung sparen.

Womit wir schon beim nächsten Skandal wären: Millionen Eier sollen fälschlicherweise als Bio deklariert worden sein. Also kann ich Bio auch nicht mehr trauen?

Diese Frage stell ich mir bei Eiern nie. Ich esse sowieso nur Heirler-Eier. Die waren schon damals beim Dioxin-Skandal nicht betroffen und sind auch heute anstandslos.

Ein Heirler-L-Ei kostet aber auch nicht zehn oder 20 Cent, sondern 45 – das ist nun mal der Preis für ein Ei,

das so produziert wurde, wie die Verbraucher es wollen. Alles andere ist von irgend einer Seite bezuschusst: Vom Bauern, vom Transportunternehmen, vom Futtermittelhersteller oder vom Tier selbst. Mich stört, dass viele Leute sagen: „Der Discounter ist normal und das Reformhaus ist teuer.“ Umgekehrt wird ein Schuh draus: Wir sind normal und der Discounter ist billig. Wenn man sich nur billig leisten kann, ist das ok. Aber wer bewusst billig kauft, weil er zu geizig ist, der darf sich dann nicht hinterher aufregen...

Können Sie ohne zu zögern den Unterschied zwischen einem Ei aus dem Discounter und einem aus dem Reformhaus erkennen?

Geschmacklich sofort. Und auch optisch: Das Heirler-Ei ist längst nicht so gelb. Die Hühner werden nicht unnötig mit Karotin gefüttert. Für mich und alle meine Kollegen ist das keine Frage: es gibt kein besseres Ei als das Heirler-Ei. Damals im Dioxin-Skandal war das bei uns immer ausverkauft. Wir haben dann schon Schilder aufgehängt, die darauf hinwiesen, dass die Eier nur wegen der großen Nachfrage nicht mehr im Laden sind, und nicht, weil sie schlecht sind. Auch jetzt müssen wir uns wieder auf einen „Eier-Boom“ einstellen.

Sie haben kürzlich fünf Geschäfte der insolventen Reformhauskette Wulf übernommen. Worin sehen Sie den Grund für die Pleite? Schließlich boomt die Branche rund um gesunde Ernährung – gerade in Städten wie Hamburg.

Die Frage ist: Warum konnte sie so lange leben? In diesem Sektor kann nur bestehen,

wer Gesundheit und Kompetenz ausstrahlt. Die alten, dunklen Läden haben keine neuen Kunden besucht. Gleichzeitig gab es wohl ein Missmanagement. Wenn man nicht investiert, geht der Umsatz immer weiter runter. Das ist dann ein Teufelskreis. Gleichwohl ist der Boom ja auch nicht direkt bei den Reformhäusern zu spüren. Wir haben zwar ein kleines Umsatzplus von zwei Prozent, mehr aber auch nicht. Das liegt an der höheren Konkurrenz durch Biomärkte und vor allem auch Drogerie-Märkte. Ja, der Trend ist da, dadurch sind wir zum Glück auch nicht mehr in so einer komischen Ecke, aber der Kuchen verteilt sich dafür auch mehr.

»WER ES SICH LEISTEN KÖNNTE, SOLLTE NICHT AN DER ERNÄHRUNG SPAREN!«

Sie haben kürzlich über die ehemaligen Wulf-Mitarbeiter gesagt: „Sie sind erfahren und können schon Reformhaus, jetzt müssen sie noch Engelhardt lernen“ – was meinen Sie damit?

Bei uns sind die Strukturen ganz anders als bei Wulf. Außerdem geht es auch um die Unternehmenskultur. Das ist wie eine neue Ehe. Wir wollen immer ein Optimum erreichen und schauen, was wir wo verbessern können. Auch wie wir uns den Laden vorstellen, müssen sie lernen: Wie wird was platziert und präsentiert, wie werden die Bestände gehalten und wie gehe ich mit den Kunden um – eine Trainerin tourt jetzt durch alle Läden und schult die Mitarbeiter 14 Tage lang intensiv vor Ort.

Stichwort Imagewandel: Das Bild eines Reformhauses ist ja häufig muffig und angestaubt und erinnert an Strickpullis und Jesuslatschen. Das Reformhaus Engelhardt fällt da schon immer etwas aus der Rolle, warum?

Mein Mann hatte damals schon den Anspruch, dass ein Reformhaus sehr früh auch modern sein kann und ästhetischen Ansprüchen genügen muss. Früher konnte man sich auch in einer schlechten Lage und mit hässlicher Einrichtung am Leben halten konnte. Heute funktioniert das nicht mehr.

Geschichte

Ursprünglich wollte Cathrin Engelhardt auf Wochenmärkten Öko-Frikadellen und Milchshakes verkaufen. Der Zufall brachte sie 1987 ins Reformhaus Engelhardt in Bergedorf, in dem sie ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau für Diät- und Reformwaren begann. Norbert Engelhardt hatte dies kurz zuvor eröffnet, nachdem er vier Jahre lang bei Bio-Bock gearbeitet hatte (Filialen, die vor einigen Jahren an D.F. Wulf verkauft wurden und seit dessen Übernahme zu Engelhardt gehören). Für die damals 21-Jährige Cathrin Grimme war es Liebe auf den ersten Blick. Trotz der zehn Jahre Altersunterschied und gegen alle Widerstände wurden Cathrin und Norbert ein Paar, heirateten zwei Jahre später und kümmerten sich gemeinsam um die Expansion ihrer Firma und die Familie. Seit dem Tod von Norbert Engelhardt 2001 führt Cathrin Engelhardt das Unternehmen, das bereits mehrfach zum Reformhaus des Jahres gekürt wurde. Außerdem wurde das Reformhaus Engelhardt vom Hamburger Senat als familienfreundliches Unternehmen mit dem Familiensiegel ausgezeichnet.



Das Team von links: Simone Wedler (Personalleitung), Birgit Hassel (Verkaufsleitung), Cathrin Engelhardt (Geschäftsleitung), Stephanie Mang (Einkauf) und Agnes Wiebicke (Geschäftsleitung)



Foto: Sven Bürgel

Die ganze Branche wird jetzt moderner. Hamburg fordert das noch mal mehr. Trotzdem muss man das Gleichgewicht halten. Wir wollen nicht zu schick und elegant rüberkommen. Ein Palast muss nicht sein. Schließlich haben wir eine extrem breite Zielgruppe: Der 14-jährige Teenager und die 89-jährige Rentnerin, Vegetarier, Veganer, Laktoseintolerante, Allergiker, Baby, Sportler – jeder soll sich wohl fühlen.

Sie sind jetzt Mitglied der Vita Nova, ein Zusammenschluss besonders engagierter Reformhäuser in Deutschland. Wie wichtig ist das für Sie?

Die Genossenschaften allein können die Ansprüche der Reformhäuser nicht mehr erfüllen. Sie sind zu behäbig, zu langsam. Dadurch haben sich kleinere Verbundgruppen gebildet. Sie sind homogener, flexibler und vor allem schneller. Wir haben das

jetzt getestet und gemerkt, wie wichtig das ist. Es gibt einen intensiven Austausch, hier findet man auch auf kurzem Weg schnellen Rat. Auch konditionsmäßig haben wir uns verbessert und können das direkt an den Kunden weitergeben – mit einer Kundenkarte und vielen Angeboten. Außerdem sparen wir auch viel Zeit: Vorher musste unsere Einkäuferin 51 Herstellerfirmen betreuen. Jetzt teilen wir uns das im Verbund und betreuen nur noch fünf, diese dafür dann aber intensiver. Die anderen machen das genauso und daraus wächst dann unsere gemeinsame Angebotsstruktur. Das macht Spaß, wir haben was davon und die Kunden am Ende auch.

Sie haben mit Ihrem zweiten Mann zusammen fünf Kinder zwischen 12 und 20. Gibt's für die auch mal Fastfood?

Die Kinder entscheiden selbst, was sie essen. Ich habe Ihnen nie dogmatisch irgendwas verboten: Wir haben schon immer gesund eingekauft, sie sind das also auch gewohnt. Unsere Firmenphilosophie „Entdecken, was gut tut“ ist auch unser Lebensmotto. Ich bin persönlich auch eher flexibel. Wenn ich irgendwo eingeladen bin, dann mach' ich da auch kein großes Gewese draus. Dafür bin ich viel zu sehr Gesellschaftsmensch. Aber die meisten unserer Freunde essen auch gesund, zumindest wenn wir eingeladen sind.

Wander mal wieder!

Unsere Wanderleiter führen Sie sicher: Norddeutschlands grüne Ecken rund um Hamburg wandern erleben und genießen!



Hamburger Wanderverein e. V.
 Tel. 040-230086, Marshallweg 6, 22111 Hamburg
www.hamburger-wanderverein.de
Rund 1.000 geführte Wanderungen im Jahr!
 Mitgliedsbeitrag: Nur 28 Euro/Jahr, Programmheft inklusive!



ENGELHARDT

Entdecken, was gut tut

COUPON

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie bis 31.05.13 in allen Reformhaus Engelhardt Filialen system absolute von Börlind mit

20% RABATT!

www.reformhaus-engelhardt.de

NATÜRLICH ANSPRUCHSVOLLER HAUT MEHR GEBEN.

Unterstreichen Sie Ihre Persönlichkeit durch ein vitales Aussehen. system absolute ist die ideale Systempflege, die auch unter der Oberfläche wirkt. Der Effekt ist eine sichtbar straffere und gepflegtere Haut. www.boerlind.com

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

SECOND HAND:

NACHHALTIGE MODE

Mode ist heute schneller denn je. Kaum ist ein Trend total angesagt, ist er auch schon wieder out. Die Kleiderschränke platzen aus allen Nähten. Doch wohin mit den schönen Sachen, die noch längst nicht abgetragen sind? Die Second-Hand-Branche leistet einen wichtigen Beitrag zu Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Denn dank ihr bleiben die Produkte länger im Wirtschaftskreislauf, weniger Rohstoffe für die Neuproduktion werden benötigt, es gibt weniger Abfall. Schnäppchen- und Designerjäger kommen in Hamburg voll auf ihre Kosten. Hier gibt es zahlreiche Second-Hand-Geschäfte für jeden Geschmack. Für alle, die den Kleiderschrank ausmisten: Die Kleidung wird fast jederzeit in Kommission genommen.

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

Frühlingsfrische
Ware eingetroffen -
ständig Annahme Ihrer
Markenkleidung!



Mrs.Sporty – Ihr persönlicher Sportclub über 580x in Europa.

Trainieren Sie wie die Stars

Jetzt mit neuen Öffnungszeiten
Dienstags und Donnerstags von 8 bis 20 Uhr

Exklusiv-Training
1. Monat für 30 €*
von Star-Trainerin Ramona Braganza
Nur für kurze Zeit: bis 30.04.13

Mitglied Katharina

*Werdien Sie Mitglied bis 30.04.13 und trainieren Sie den 1. Monat für nur 30 € Monatsbeitrag in allen teilnehmenden Mrs. Sporty Clubs. Alle Informationen zu den Angebotskonditionen für Verwaltung, zum Startpaket und zur Mitgliedschaft finden Sie unter www.mrsporty.de

Mrs. Sporty - Rotherbaum • Rothenbaumchaussee 61 • 20148 HH
Tel.: 040/22600878 • www.mrsporty.de/club325

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

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

AMARANTUS LOUNGE IN DEN GROSSEN BLEICHEN BIETET NATURKOSMETIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

100% Natur

Mit der Naturkosmetik ist das so eine Sache. „Der Begriff Naturkosmetik ist gesetzlich nicht geregelt. Auch wenn nur 1% (!) der Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs sind, kann ein Kosmetikprodukt als Naturkosmetik verkauft werden. Der Rest wird dann weiterhin mit gefährlichen und billigen Inhaltsstoffen aufgefüllt“, sagt Ralph Luther fassungslos. Sein Verständnis von Naturkosmetik ist das nicht! In seiner Amarantus Lounge bietet er seinen Kunden 100 % natürliche Inhaltsstoffe in sämtlichen Produkten – größtenteils sogar aus organischem Anbau und auf jeden Fall frei von Pestiziden und Herbiziden. Und beweist: Naturkosmetik ist nicht nur gesund für die Haut, sondern macht sich auch noch schick im Badezimmer-Regal!



[Verlagspromotion]

Gesundheit wird bei Ralph Luther und seiner Lebensgefährtin Lena Fenluk schon lange ganz groß geschrieben. Zunächst stellten sie die Ernährung um, dann die Reinigungsmittel, schließlich beschäftigten sie sich mit dem Thema Kosmetik. Und wurden schnell stutzig: „Es ist doch komisch, dass einige Inhaltsstoffe konventioneller Kosmetik in der Nahrungsmittelindustrie verboten sind. Ob nun über den Magen oder über die Haut – in beiden Fällen gelangen die Inhaltsstoffe in die Blutbahn und können dort zu Schädigungen führen.“ Im vergangenen Jahr machten die beiden ihre Leidenschaft zur Mission: Im Hanseviertel eröffneten sie die Amarantus Lounge und

begeistern ihre Kunden seitdem mit natürlicher Kosmetik auf höchstem Niveau. Was hier angeboten wird, wurde sorgfältig ausgewählt. Einige Hersteller von „Naturkosmetik“ fanden nämlich gar nicht erst ihren Weg ins Sortiment. Grund: Die Geschäftsinhaber und ihre zwei Angestellten hatten die Produkte ausgiebig analysiert und erkannt, dass auch darin billige und schädliche chemische Zusatzstoffe enthalten waren – Parabene, Silikone und Stoffe, die im Verdacht stehen Krebs auszulösen und den Hormonhaushalt zu verändern. Das Team nimmt sich Zeit für seine Kunden: Bei ihrer ausgiebigen Beratung klären die Mitarbeiter auch über schädliche Nebenwirkungen chemischer Inhaltsstoffe

auf. Ihre 14 nationalen und internationalen Premiummarken der Naturkosmetik versprühen einen Hauch von Luxus. In der eigenen Behandlungskabine können sich die Kunden mit exklusiven und hochwirksamen Gesichtsbehandlungen verwöhnen lassen. Das gesamte Sortiment umfasst sowohl Gesichts- und Körperpflegeprodukte als auch dekorative Kosmetik, Parfums und Aromakerzen.

Amarantus Lounge
Große Bleichen 36 | 20354 Hamburg
Tel. 040 / 35716221
www.amarantus-lounge.de



VERLOSUNG

Wir verlosen 3 x 60 min Amarantus-Treatment (Gesichts- und Dekolletépflgeprogramm). Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Amarantus“ an gewinnen@witic-verlag.de oder eine Postkarte an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg
 Einsendeschluss ist der 30.05.2013.

Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich zur Weitergabe der Daten ausschließlich an Amarantus Lounge einverstanden.

Natürlich gut!



Ein echter Bio-Spanier: aus Trauben aus zertifiziertem ökologischen Anbau: Im Glas tiefes Schwarzrot mit violetten Reflexen; in der Nase dunkelbeerig mit Kräuternoten und einem Hauch Schlehe; am Gaumen saftige, dunkle Waldfrüchte mit mineralischen Untertönen; im langen Abgang wieder wie in der Nase mediterrane Kräuter.

el vino del buen AMOR, Toro 2010
Rebsorte: Tempranillo 100%
Preis: 12,95/0,75l-Fl.
weinlust
Mühlenkamp 14
22303 Hamburg
www.weinlust.de

Für strahlende Schönheit und ein gesundes Aussehen: The Organic Pharmacy gibt jeder Haut genau das, was sie braucht! Und das ganz ohne schädliche Zusatzstoffe! The Organic Pharmacy setzt auf 100 % Natur wie Nachtkerze, Hagebutte, Ingwer und Rose!

Gesichtspflege von The Organic Pharmacy
Preis: ab 59,95 Euro
Amarantus-Lounge, Hanseviertel
Große Bleichen 36, 20354 Hamburg
www.amarantus-lounge.de



Made in Hamburg: der neue XL – Shopper von Label Up aus edlem, robusten Leder. Nachhaltig handgefertigt im Lederladen Altona in Hamburg, jede Tasche ist ein Unikat. Perfekt zu kombinieren mit den legendären Mini-Bags.

Preis: 198 Euro.
www.label-up.de

FRAUENFINANZGRUPPE SUSANNE KAZEMIEH

Wertvoll gestalten – nachhaltig handeln

Dafür steht die FrauenFinanzGruppe seit 1989.

- Beratung und langfristige Begleitung Ihrer Finanzfragen - aufmerksam, wertschätzend und vertrauensvoll.
- Informationen zu allen Vorsorgefragen - unabhängig von Banken und Versicherungen.
- Flexible Altersvorsorge mit staatlicher Förderung sowie ökologisch und sozialengagierte Investments stehen bei uns im Vordergrund.

Wir freuen uns auf Sie!

„Wer nichts weiß, muss alles glauben“
(Marie von Ebner-Eschenbach)



FrauenFinanzGruppe Telefon: 040 / 41 42 66 67
 Susanne Kazemieh Telefax: 040 / 41 42 66 68
 Grindelallee 176 E-mail: info@frauenfinanzgruppe.de
 20144 Hamburg Internet: www.frauenfinanzgruppe.de

Bild: www.shutterstock.com

GENUSS - GUTSCHEIN

20% Rabatt auf 1 Vollkornbrot

Einzulösen bis zum **30.4.2013**
 in den Geschäften und an den Marktständen der
Effenberger Vollkornbäckerei

– 1 Gutschein pro Person –



Woman in the City

www.effenberger-vollkornbaeckerei.de

BEGLEITSERVICE FÜR KURAUENTHALTE

AYURVEDA IN INDIEN: REISE ZU GESUNDEM LEBEN

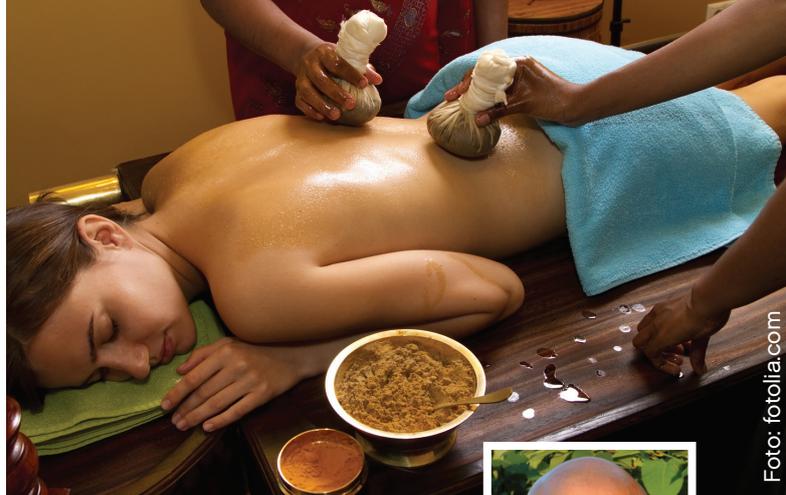
Es ist die jahrtausende alte Lehre vom Leben: Ayurveda. Hariharan Mudaliar weiß aus eigener Erfahrung wie wichtig es ist, im Gleichklang von Körper, Geist und Seele zu leben. Und will dies auch anderen ermöglichen – ganz authentisch in Indien.

Doch allein die Sprachbarrieren schrecken offenbar viele ab. Darum hat Mudaliar die Arya Ayurveda Agentur gegründet – ein Begleitservice im Gesundheitswesen.

Seit 1972 lebt der 59-jährige Inder in Deutschland und beschäftigt sich schon lange intensiv mit dieser traditionellen Heilkunst, die längst als Alternative oder Ergänzung zur klassischen Schulmedizin gilt. Ayurveda-Therapien sind spezialisierte Behandlungen, die entspannen, verjüngen, das allgemeine Wohlbefinden steigern und darüber hinaus helfen können, gezielt spezifische Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen. Vor allem seit seine Frau nach einem Kuraufenthalt 1990 ihren Heuschnupfen im Griff hat, ist Mudaliar überzeugt von der Heilkraft dieser Lehre.

Der Wirtschaftsingenieur erzählt gern von dieser Reise, die einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen hatte: „Wir wollten eine Verjüngungskur machen. Aber der Arzt schaute beim Sprechen immer nur meinen Vater an, der am Rand saß. Und sagte schließlich. Sie beide sind gesund. Aber wenn Ihr Vater sich keinen Anwendungen unterzieht, wird er in einem halben Jahr tot sein.“ Es stellte sich heraus, dass der Vater ein Herzleiden hatte. Er starb erst 16 Jahre später. „Der Arzt hat auf einen Blick erkannt, dass er nicht in Balance war“, erinnert sich Mudaliar, der 2011 zu einer weiteren Ayurveda-Kur in seine Heimat Indien reiste. „Ich lernte damals viele Menschen kennen, die wirklich krank waren: Sie hatten Neurodermitis, Parkinson, Multiple Sklerose. Jeden Tag standen sie vor irgendwelchen neuen Problemen, die sie von ihrer Erholung abhielten. Und obwohl ich selbst Patient war, fragten sie immer mich um Rat. Ich habe ihnen gern geholfen“, sagt Mudaliar. Ein einschneidendes Erlebnis. Nach seiner Rückkehr gründete der Ahrensburger einen Begleitservice im Gesundheitswesen: die Arya Ayurveda Agentur.

Um vor allem deutschen Patienten den Zugang zu einer ursprünglichen ayurvedischen Behandlung zu ermöglichen, bietet er



[Verlagspromotion]



Foto: fotolia.com

seine Hilfe an und begleitet sie nach Kerala in Indien. „Aufgrund meiner sprachlichen Fähigkeiten, meiner Kenntnisse der beiden Kulturen und persönlicher Kontakte bin ich überzeugt, Klienten in besonderer Weise betreuen zu können“, betont der 59-Jährige.

Mudaliar vermittelt und begleitet die Kuraufenthalte in eines der vier Arya Vaidya Sala Zentren. Was ihn so einmalig macht: Mudaliar hat die Kliniken davon überzeugt, wie sinnvoll er als Begleitung ist, um mehr deutschen Patienten den Zugang zu solch authentischen Kuren zu ermöglichen. Er darf auch als Nichtpatient in der Klinik wohnen und schafft es so, innerhalb kürzester Zeit seinem Klienten zur Seite zu stehen. „Allein wegen der sprachlichen Barriere trauen sich viele nicht dorthin“, weiß Mudaliar, der seine Klienten während der ersten Woche rund um die Uhr vor Ort betreut. „Ich nehme ihnen alles ab, was sie von ihrer Erholung abhalten kann, zum Beispiel durch die Übersetzung bei der medizinischen Anamnese.“ Auf Wunsch bleibt er auch gern länger vor Ort. Um die Qualität des Reiseservices zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal fünf begrenzt.

Ayurveda stellt die Balance zwischen Körper, Geist und Seele durch traditionelle therapeutische Maßnahmen her. Dazu zählen mineralische und pflanzliche Arzneien, Ölmassagen, angepasste Diäten, Bewegungsübungen, Entgiftungen und Regenerierungsmaßnahmen. Ayurveda dient als ganzheitliche komplexe medizinische Lehre sowohl der Prävention als auch der Therapie. „Es gibt in Deutschland nachweislich Patienten, die ihre Medikamente nach den Ayurveda-Kuren drastisch reduzieren konnten“, so Mudaliar.

Telefon: 04102 - 20 49 740
 mobil: Nr. 0157- 88 62 96 44
www.aryaayur.com



FINANZTIPP VON SUSANNE KAZEMIEH

ALTERSVORSORGE UND NACHHALTIGKEIT: EINE VERBINDUNG, DIE FUNKTIONIERT UND WIRKT

Wünschen Sie sich Vorsorgeprodukte, die Rücksicht nehmen auf Aspekte wie Umwelt, Ethik, Frieden und soziale Gerechtigkeit? Seit der Katastrophe von Fukushima hat die erhöhte Nachfrage nach solchen Angeboten zu einer wahren Flut von neuen Fonds, Beteiligungen und Versicherungsprodukten geführt. Leider nehmen es viele Anbieter nicht so genau mit der jeweiligen Produktwahrheit und -klarheit. Acht Prozent garantierte Zinsen klingen verlockend. Betonung auf „Locken“! Aber es gibt seriöse Produkte, z.B. eine Rentenversicherung, die zu 100%

in ökologische Projekte und förderwürdige Gesellschaftsprojekte im Großraum Hamburg und Norddeutschland investiert. Oder ein flexibler Fondssparplan, der international in Unternehmen anlegt, deren Geschäftspolitik das Prädikat „nachhaltig“ wirklich verdient. Augen auf! **W Susanne Kazemieh**



FrauenFinanzGruppe | Grindelallee 176 | 20144 Hamburg
 Tel.: 040.41 42 66 67 | www.frauenfinanzgruppe.de



ZU BESUCH IN DER SPEICHERSTADT; DESIGNERIN REGINA LIEBOLD

AUF DEM BODEN GEBLIEBEN

Man muss sie berühren. Anfassen. Am besten: tragen. Ein Mal. Und schon ist man verloren. In einer Mode, die nicht nur gut aussieht, sondern auch noch die Seele streichelt. „Meine Kollektionen werden immer mit viel Leidenschaft gemacht“, sagt Regina Liebold und streicht liebevoll über den weichen Jersey-Stoff ihres Blazers.

Bio-Baumwolle mit Lycra und Modal – Entspannung und Entschleunigung garantiert. „Als Designerin war ich lange Zeit 90 Tage vom Jahr im Flieger, immer in drei Zeitzonen unterwegs. Da braucht man Sachen, in denen man fliegen, liegen, schlafen und morgens in Hong Kong trotzdem perfekt gekleidet ins Büro gehen kann“, sagt die Designerin. In ihrem Showroom über den Dächern der Speicherstadt sprachen wir mit ihr über Mode, Trends und Nachhaltigkeit.

von Ilona Lütje | Fotos: Gunnar Meyer 



Von der Skizze bis zum fertigen Stück: Designerin Regina Liebold zeigt die einzelnen Schritte....





Edle Masche: Die Pullis von Looxs by Liebold gibt es in drei verschiedenen Längen und Farben. Handgestrickt in Hamburg.

Zimperlich ist Regina Liebold nicht. Keine abgehobene Designerin. Im Gegenteil. „Ich leg mich auch unter die Industriemäher, wenn da irgendwas nicht läuft, und schau, wo's hakt“, sagt sie lachend. Sie kennt den Maschinenpark einer Näherei aus dem Effeff. Schließlich ist die Hamburgerin nicht einfach „nur“ Designerin, sondern Bekleidungs- und Wirtschaftsingenieurin. „Wenn ich nach Asien reise, dann sieht das eher nach Survivalcamp als nach Designer-Reise aus“, sagt sie lachend.

Studiert hat sie an Europas einziger Uni, die Gestaltung und Design in Kombination mit Ingenieurwesen anbietet: In Mönchengladbach lernte sie Disziplin, Planungsfähigkeit und Selbsteinschätzung. „Disziplin ist eine der wichtigsten Eigenschaften – gepaart mit Kreativität unschlagbar“, so Regina Liebold. Gleichzeitig sammelte sie hier wertvolles Hintergrundwissen, das es ihr später leicht machte, in internationalen, namhaften Konzernen einen Job zu finden. Eine Menge Geld lässt sich dort verdienen. Aber Glück? Zufriedenheit? Leben? „Man stellt sich selbst weit nach hinten“, sagt die selbstbewusste Designerin.

Nur auf Reisen, alle zwei Jahre eine

»Als Designer musst du extrem beweglich und belastbar sein.«

neue Stadt, neue Auftraggeber, neue Aufgaben. „Als Designer musst du extrem beweglich und vor allem auch belastbar sein, sonst wirst du nichts in dem Job“, hat sie gelernt. 22 Jahre hat sie so verbracht, fünf Jahre davon in Festanstellung. Die Auftraggeber wechselten, der Druck blieb: „Man muss immer im Fluss mit der Arbeit sein, seine Kreativität in die richtigen Bahnen lenken. Und vor allem wissen: Passt der Entwurf ins Unternehmen und wann ist mein Kunde zu welchem Trend bereit?“ Eine große Verantwortung. Denn: Misslingt die Kollektion, treffen die Konsequenzen auch viele Arbeitsplätze. Ein Drahtseiltanz, vor allem, wenn es dabei um internationale Mode geht. Dann gilt es, die Kundinnen in Deutschland, Österreich und Holland (sportlich) genauso glücklich zu machen wie die Engländerin, die sich

sehr modisch, aber trotzdem klassisch konservativ kleidet. „Mode hat viel mit Psychologie zu tun“, weiß Regina Liebold, die auch einige Jahre international als Trendscout für Otto unterwegs war. „Was passiert da draußen gerade, wie fühlen sich die Menschen? Brauchen sie Farbe oder soll es eher dezent-zurückhaltend sein? Ein Designer muss das heute mit wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Ereignissen analysieren. Anhand von Abverkaufszahlen, Erfahrungen und Trends wird dann die neue Kollektion aufgebaut.“

Viel Farbe braucht ihre eigene Kollektion Looxs by Liebold nicht. Die Sommerfarben 2013 navy/peach sowie black und golden brown als Winterfarben 2013/2014 beherrschen die Kleiderstangen auf dem Boden 7 am Sandtorkai. Dazwischen ein leuchtendes Ferrari-Rot. Für die Frauen, die im kommenden Winter mal ein richtiges Statement wagen wollen. „Als ich 2007 anfang mit meiner eigenen Kollektion, hatte ich mir meine Kundin ganz klar um die 40 vorgestellt“, erinnert sich Regina Liebold. Heute weiß sie: Ihre Mode ist zeit- und vor allem alterslos, ihre Kundinnen zwischen 25 und 70. „Meine Mode hat nichts mit dem Alter zu tun, sondern mit der Lebens-

einstellung. „Selbstbewusst sei ihre Kundin, feminin, aktiv, mitten im Leben. Für sie gibt es klassische Ganzjahresmode („Wärmt im Winter und kühlt im Sommer.“), sportliche Shirts, knitterfreie Blusen, weich fließende Kleider in allen Längen, Hosen oder solch ausgefallene Sachen wie den Kuhfell-Mantel. Und der kommt nicht von ungefähr. Bevor Regina Liebold ihre Eltern von einem Design-Studium überzeugen konnte, machte sie eine „bodenständige“ Kürschnerlehre – eine Ausbildung, die ihr heute noch zugute kommt. Und auch die Ingenieurin in ihr ist an der Kollektion beteiligt: Alle Outfits sind ganz logisch im Baukastensystem aufgebaut. Je nach Geldbeutel kann die Kundin zwischen einer edlen Lederhose, einer Stretchhose mit Ledereinsätzen oder einer Stoffhose wählen – alle nach demselben Entwurf angefertigt. Beim Mantel ähnlich: Auf dem einen Bügel der

»Die Verbraucher legen immer mehr Wert auf Nachhaltigkeit.«

Kuhfell-mantel, auf dem anderen der gleiche aus Stoff. Eines ist allen gemein: Bequem müssen die Sachen sein, alltagstauglich. „In meinen Sachen soll sich jeder wohl fühlen“, betont Regina Liebold. „Ein Beitrag zu Entspannung und Entschleunigung.“

Die Entwürfe dazu entstehen in ruhigen Momenten, meist beim Schwimmen. Ihre Scribbles sind handgezeichnet und könnten auch eingerahmt an jeder Wand hängen. „Es gibt Designer, die kommen aus der Schneiderei“, sagt Regina Liebold. „Ich komme aus der Zeichnerlei.“ Zwar habe sie als Kind schon die Nadeln unter dem Zuschneidetisch ihrer Mutter gesammelt, aber die Malerei hatte es ihr weitaus mehr angetan. Ihre Aktzeichnungen sind durch drei Ausstellungen mittlerweile in ganz Europa verteilt. Mit zwölf nähte sie ihr erstes Kleidungsstück. „Ein Bademantel. Das ging am schnellsten“, so Liebold, die über sich selbst sagt: „Ich bin extrem ungeduldig.“

Nach dem Farb- und Stoffkonzept entstehen die Modeskizzen, dem folgen die technischen Zeichnungen inklusive genauen Maßangaben. Es wird nichts dem Zufall überlassen, bevor Regina Liebold die Musterstücke produzieren lässt. Mit ihnen reist sie quer durch Europa und präsentiert sie ihren Kunden. Und die werden genau ausgewählt. Pro Stadt sollen es nicht mehr als ein oder zwei Geschäfte sein, die LOOXs by Liebold verkaufen, in großen Städten wie Hamburg nicht mehr als eines pro Stadtteil. Aktuell bereitet sie die Sommerkollektion 2014 vor, schreibt die Order Winter



SPEICHER-SHOPPING

am Samstag, 4. Mai, von 12 bis 17 Uhr,
Am Sandtorkai 26 / Boden 7.
womaninthecity-Leserinnen erhalten
gegen Vorlage dieses Coupons
10 % Rabatt!



2013, k ü m - mert sich um die Produktion für diese Kollektion und verkauft und versendet den Sommer 2013 aus dem Lager in der Speicherstadt. „Die Bestseller des Sommers werden jetzt schon in kleinen Stückzahlen für gute Kunden nachproduziert“, sagt Regina Liebold. Sie kennt die Renner der Kollektion vorher und hat genügend Stoffe vorgekauft. Finanziell eine Herausforderung: Eine Kollektion und die Produktion müssen ein komplettes Jahr vorfinanziert werden. Ein großer Aufwand für Regina Liebold: „Das gelingt nur dank guter Planung und wirtschaftlicher Absicherung. Gespräche mit Banken, Anwälten und Warenkreditversicherern gehören zu meinem Alltag.“

„Fashion ist momentan ein schwieriges Pflaster“, sagt Regina Liebold. Dabei sei der Trend eindeutig: Die Verbraucher legen gesteigerten Wert auf Nachhaltigkeit und ehrliche Produkte. Woher kommt die Ware, wie wird sie gefertigt, werden Arbeitsplätze gesichert? Doch der Fachhandel gehe den Weg nicht genauso schnell mit, sei momentan etwas ängstlich. „68 Prozent der Geschäfte haben in dieser Saison – verglichen mit 2012 – nur noch 50 % der Ware geordert“, sagt sie und hofft auf mehr Bewegung.

Ihre Kollektion können sich Kunden auch im Onlinestore bestellen. Oder einen persönlichen Styling-Termin bei der Designerin vereinbaren und direkt in der Speicherstadt durch die Kollektion stöbern. Aber Achtung: Nur gucken, nicht anfassen gibt's nicht. Liebe by Liebold – Amors Pfeil trifft da sehr zielsicher...

www.LOOXSbyliebold.com
Tel +49 40 532035 44
info@LOOXsbyLiebold.com





Showroom mit Ausblick: Auf Boden 7 eines Speichers am Sandtorkai zeigt Regina Liebold ihre aktuelle Kollektion.

FÜR DIE »AKTION DEUTSCHLAND HILFT« BEGLEITETE DER HAMBURGER FOTOGRAF RALF NIEMZIG EIN REDAKTIONSTEAM IN DEN NAHEN OSTEN – DIE GESCHICHTE DER SYRISCHEN FLÜCHTLINGSFRAU JASMIN

ARABISCHER FRÜHLING

Der Eppendorfer Fotograf Ralf Niemzig engagiert sich. Auch wenn er dafür in Krisengebiete fahren muss. Für „Aktion Deutschland Hilft“ begleitete er ein Redaktionsteam der Organisation in den Nahen Osten, um verschiedene Hilfsprojekte zu dokumentieren. Im jordanischen Amman lernte er die junge Flüchtlingsfrau Jasmin kennen. Sie war aus dem bürgerkriegsgeschüttelten Syrien geflohen und auf der Suche nach einem besseren Leben für sich und ihre Familie. Eine Begegnung, die ihn nicht mehr loslässt. „Aktion Deutschland Hilft“ ist ein Zusammenschluss von zehn renommierten deutschen Hilfsorganisationen und hilft weltweit bei großen Katastrophen und Notsituationen.

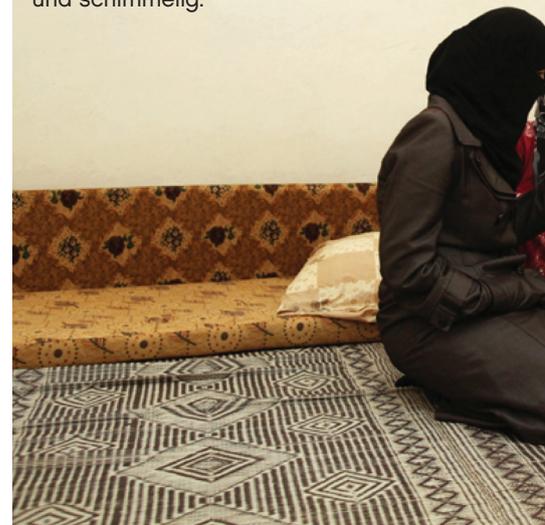
W von Ilona Lütje | Fotos: Ralf Niemzig





Über Damaskus flüchtete Jasmin mit ihrer Tochter Amne und ihrem Mann Ahmed nach Jordanien. Endstation: eine schäbige Ein-Zimmer-Wohnung in Amman.

Bis auf die Matratzen auf dem Boden und den Fernseher in der Ecke steht das Zimmer der Familie leer. Wände und Decken sind feucht und schimmelig.



Alles begann in Tunesien. Im Dezember 2010 zündete sich der 27-jährige Gemüsehändler Mohamed Bouazizi selbst an und starb kurz darauf im Krankenhaus. Die Behörden hatten zuvor mehrmals seinen Gemüsestand geschlossen, weil eine Genehmigung fehlte. Produkte wurden beschlagnahmt, die Waage mitgenommen. Seine Beschwerde bei der Stadtverwaltung blieb erfolglos, auch auf der Polizeiwache

gab es keine Hilfe. Stattdessen wurde er dort misshandelt. Sein Selbstmord war der Auslöser für landesweite Massenunruhen, die sich schnell auf die gesamte arabische Welt ausweiteten: der arabische Frühling begann.

In Syrien begannen die Aufstände gegen die Regierung Assad im März 2011. Laut UN-Angaben sind seitdem rund 70.000 Menschen ums Leben gekommen. Über 300.000 Syrer sind in die Nachbarländer Jordanien, Türkei, Libanon und Irak geflohen. „In Jordanien sind es alleine mindestens 100.000 Menschen, ein Drittel davon lebt im Lager Zaatri, zwei Drittel sind im ganzen Land verstreut. So wie Jasmin und ihre kleine Familie“, erzählt Ralf Niemzig. Der Fotograf ist ein feinfühler Mensch. Er lässt der kleinen Familie Raum, Vertrauen zu gewinnen. „Ich habe nur fotografiert, wenn ich das Gefühl hatte, dass es auch ok ist und auch das eine oder andere Mal auf ein gutes Foto verzichtet“, erzählt er. Jasmin, von der Ralf Niemzig nie mehr sieht als ihre Augen, dankt es ihm mit ihrer Geschichte. Gemeinsam mit Moritz Wohlrab von der „Aktion Deutschland Hilft“ darf er sie über mehrere Tage begleiten – für zwei Männer, noch dazu Europäer, ein großer Vertrauensbeweis von einer gläubigen Muslimin.

Wohnung in der Hauptstadt Amman.

Hier lebt sie zu einem Wucherpreis zur Untermiete. Ein Geschäft für die Einheimischen, die aus der Not ihren Vorteil ziehen wollen. Für die heruntergekommene Unterkunft muss die Familie monatlich umgerechnet 100 Euro an Miete bezahlen. Geld, das die Familie nicht hat und das Jasmins Mann jetzt irgendwie auftreiben muss. Für ihn bedeutet das: rund um die Uhr Hilfsjobs als Elektriker. Vier bis fünf Euro pro Tag verdient er damit – „besser als nichts“, sagt er.

Jasmin und ihre Familie zeigen sich stark. Schließlich zählen sie zu den besser gestellten Flüchtlingen, die über das Flüchtlingslager aus der Wüste hinaus gekommen ist. Wer dort heute aus Syrien landet, darf das Wüstenlager nicht mehr verlassen, die jordanischen Gastgemeinden können nicht noch mehr Zustrom verkraften. Wer keine Freunde oder Verwandte in Jordanien hat, muss bleiben. Bis zu 80.000 Menschen leben hier auf engstem Raum.

Eine eigene Wohnung bedeutet für Jasmin Luxus. Für den Hamburger schockierend: „Das erdet. Plötzlich wird einem klar, in welchem Überfluss wir hier eigentlich leben“, sagt er. Ein Zuhause kann es für die syrische Familie aber nicht sein. Auf dem Boden liegen ein paar Matratzen, in der Ecke steht ein alter Fernseher, den ein jordanischer Nachbar gespendet hat und auf dem den ganzen Tag Nachrichten über das mörderische Geschehen in der alten Heimat laufen. Die Wände: Schimmelig. Es riecht nach Feuchtigkeit. Und nach Armut.

Umso mehr achtet Jasmin auf Hygiene. Bloß nicht krank werden, ist oberstes



Der Fotograf

Ralf Niemzig, 47, studierte Kunst und Kommunikationsdesign mit den Schwerpunkten Fotografie und Fotodesign in Köln, Essen und auf Kuba. Seit über 20 Jahren stellt der ehemalige Stipendiat der Friedrich-Ebert-Stiftung seine Werke in verschiedenen Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland aus. Seit 1994 ist der Diplom-Designer als freier Fotograf tätig. Ralf Niemzig lehrt u.a. an der HTK Hamburg, Hamburg Media School und der Macro-media. Er wird vertreten von der renommierten Fotoagentur Visum und arbeitet für nationale und internationale Magazine, Organisationen, Unternehmen.

www.ralf-niemzig.de



Jasmin achtet penibel auf Hygiene – soweit dies in dieser unwürdigen Umgebung möglich ist.

Gebot. Die medizinische Versorgung ist noch zu ungeklärt. Ob sie den Winter gut überstanden haben? Ralf Niemzig und Moritz Wohlrab hoffen es. Seit ihrer Reise im Spätherbst haben sie keinen Kontakt zu der Familie. „Es ist unvorstellbar“, sagt Moritz Wohlrab. „Zum Winteranfang hatten sie weder richtige Decken noch die Möglichkeit, den zugigen Raum zu beheizen.“ Um zumindest einen Teil der Kosten ihres neuen Lebens decken zu können, bekommen Jasmin und ihre Familie wie viele andere syrische Flüchtlinge von der Hilfsorganisation CARE ein Startgeld für Miete, Lebensmittel und Winterkleidung. CARE konnte so bereits 20.000 syrische Flüchtlinge unterstützen.

Wie lange sie sich auf das ärmliche Leben in Amman einstellen muss, kann Jasmin niemand sagen. Wochen? Monate? Jahre? Jasmin hofft. Vor allem für ihre klei-

ne Tochter Amne. Das Leben der Zweijährigen besteht aus Krieg, Flucht und Armut. Um Alltag und Chaos zu bewältigen, findet Jasmin im CARE-Büro in der jordanischen Hauptstadt Unterstützung. Wo werden Nahrungsmittel ausgegeben? Wie ist die medizinische Versorgung organisiert? Wo kann man Arbeit finden? Dank der Organisation kommt ein wenig Ruhe in das Leben der Familie. Ralf Niemzig zieht den Hut vor Jasmin: „Der Fels in der kleinen Familie. Was für eine Stärke sie demonstriert. Unglaublich, wenn man bedenkt, welches Leid diese junge Frau schon erlebt hat.“

Wie viele andere seiner Fotoeinsätze beeindruckt auch diese Reise den Fotografen nachhaltig. „Solche Fotoaufträge nehme ich gerne an, weil es nur noch wenige Produktionen gibt, in denen auch meine persönliche Haltung als Fotograf gefragt ist. Ich glaube an die Kraft des Bildes, wel-

ches erst die Emotionen zu harten Fakten liefert, die alle zumeist vorher bekannt sind. Nicht selten bewirkt erst die Emotionalisierung ein Handeln. So leisten meine Bilder hoffentlich einen sinnvollen Beitrag, um wie hier auf Missstände aufmerksam zu machen“, sagt Ralf Niemzig. „Für mich ist es eine Herzensangelegenheit, dort zu fotografieren und sich zu engagieren, wo ich Handlungsbedarf sehe“, sagt er und hofft auf die Unterstützung durch Spenden an die „Aktion Deutschland Hilft“, das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen. „Ohne Einkommen und Hoffnung auf baldige Rückkehr leben die Flüchtlinge mit Angst, Traumata und Zukunftssorgen.“ Als Jasmin ihm am Ende des Besuchs ein Glas Wasser anbietet, schämt er sich fast. Sie, die nichts hat.



Spenden

Aktion Deutschland Hilft e.V.
 Stichwort: Flüchtlinge Syrien
 Spendenkonto: 10 20 30
 Bank für Sozialwirtschaft, Köln
 BLZ 370 205 00

OLD STARS

„The Oldstars – Chor der Alten“ ist ein sechzigköpfiger Chor mit Sängern ab 65 Jahren, der im Mai auf der Kampnagel-Bühne steht und eigens dafür in Hamburg gegründet wurde. Seit Januar probt der Chor wöchentlich und entwickelt gemeinsam mit dem künstlerischen Team die musikalische und szenische Umsetzung des Projektes.

Alt werden. Für viele unvorstellbar. Erschreckend. Die knapp 90-jährige österreichische Autorin Ilse Helbich hat den Spieß umgedreht. „Es hat einen Moment gegeben, in dem ich mir gesagt habe: Okay, ich werde in sehr absehbarer Zeit sterben, und ich gehe jetzt diesem Zustand entgegen. Ich habe mich sozusagen in eine andere Richtung, zum Weggehen, gewandt. Das ist erstaunlicherweise sehr befreiend.“ Auf ihren Texten und mehr als sieben Interviews mit älteren Menschen basiert das interdisziplinäre Musiktheaterstück „Dem Weggehen zugewandt“, das das Solistenensemble Kaleidoskop in Zusammenarbeit mit dem Regieteam Union Universal und der italienischen Demenz-Wissenschaftlerin und Komponistin Manuela Kerer im Mai auf Kampnagel zeigt. Mehr als 60 Menschen zwischen 65 und 85 Jahren haben dafür seit Anfang des Jahres geprobt. Die Stücke wurden von Manuela Kerer explizit für alte Stimmen geschrieben.

„Getting old is not for sissis“, sagt Helbich. Das Grenzland-Zwischenland, das die Autorin beschreibt, ist ein Land, das man erst dann betritt, wenn man „aus der Welt gefallen ist“, wenn man sich dem Weggehen zuwendet und sich selbst zu verlieren droht.

Die Bewohner dieses Landes leben in einer Art Zwischenexistenz, in einem geistigen Schwebezustand, der aber auch einer des körperlichen Gebrechens ist. Von Außenstehenden werden sie mitunter nur noch als Hindernis und nicht mehr als Person wahrgenommen, denn die Gesetzmäßigkeiten nach denen sich ihr Leben jetzt richtet, sind für Fremde nicht mehr zu verstehen. Helbich spricht von „zu aller Auflösung drängenden Kräften“. Für jeden, der mit beiden Beinen im Leben steht, klingt das nach einer ernstzunehmenden Schreckensvorstellung. Lieber früh sterben, als irgendwann nicht mehr Herr seiner Kräfte



VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Premiere von DEM WEGGEHEN ZUGEWANDT am 16. Mai auf Kampnagel. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Oldstars“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an womanintheatercity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg
Einsendeschluss ist der 05.05.2013.

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

zu sein!

Dennoch schafft sie den Drahtseiltanz: Sie vermittelt ein Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit. Bisweilen scheint es gar so, als hätte sie im Grenzland etwas gefunden, wonach wir alle vergeblich suchen: das Ankommen im Jetzt, das Eins-Sein mit sich selbst. Es gehört Mut dazu, sich dem auflösenden Fließen zu überlassen oder vielleicht auch Vertrauen. Steckt im Loslösen vom Körper, von der eigenen Geschichte und ihrem Gewicht gar eine noch ungeahnte Freiheit? Im Grenzland darf sogar getanzt werden!

»GETTING OLD IS NOT FOR SISSIES!«

Musik. In ihr liegen die Erinnerungen. Selbst wer anfängt zu vergessen, erinnert sich an Lieder. Wir vergessen, welches Lied wir hörten beim

ersten Kuss, doch wenn wir es wieder hören, ist das Gefühl von Wärme und Liebe wieder da. Die Geschichten und musikalischen Erinnerungen für das Stück wurden bei einer Interview-Tour durch Seniorenheime in der Machina Recordatio gesammelt. Hier kann man per Schlagwort nach den verschiedenen Themen suchen und von den Erfahrungsberichten der Alten profitieren. Die Online-Version der Erinnerungsmaschine gibt es unter www.machina-recordatio.de. Offline ist die Installation an folgenden Orten zu erleben: 8.-18.4. Hauptbahnhof / 18.-28.4. Bruno-Tesch-Platz Große Bergstraße / 28.4.-8.5. Ernst-Cassirer Park direkt hinter der Uni (Rothenbaumchaussee) und ab 8.5. voraussichtlich bis nach der letzten Vorstellung auf der Kampnagel-Piazza.

OLD SCHOOL – VON ALTEN LERNEN | 16. bis 18. Mai

Dem Weggehen zugewandt | Do 16.5. bis Sa 18.5. / 19:30
Hamletanstalt – Ein Luxuratorium | Do 16.5., Fr 17.5. / 20 Uhr,
Sa 18.05. / 16 Uhr
Vortragsprogramm mit Pflegewissenschaftlern,
Demenzforschern u.a. Sa 18.5. / ab 10 Uhr



DAS ROCKT!

BUSH, KILLERS & THE PRODIGY: ROCK AM RING AUSVERKAUFT, FÜR NÜRNBERG GIBT'S NOCH TICKETS



Bush



Selig



The BossHoss



Fettes Brot

Wer noch kein Ticket to Rock hat, sollte sich sputen! Für Rock am Ring allerdings ist es bereits zu spät: die 85.000 Tickets für das Mega-Festival sind bereits seit Januar ausverkauft. Für das Zwillingsfestival in Nürnberg gibt es aber – noch (!) – ein paar Restkarten! Das Programm kann sich auch in diesem Jahr sehen lassen. Nach Limp Bizkit, Green Day, Volbeat, Thirty Seconds To Mars, The Prodigy und Seeed haben nun auch Bush zugesagt, Ende der 90er gern als billige Nirvana-Kopie verschrien und seit 2011 wieder vereint. Neu im Line-Up sind The Killers, die mit ihrem Frontmann Brandon

ROCK IM PARK: SCHNELL TICKETS SICHERN!
7. bis 9. Juni 2013 | Nürnberg – Zeppelinfeld

Vergünstigte Tickets gibt es noch bis zum 15. März. Das Dreitagesticket kostet 167,50 Euro inkl. Campen und Parken und ist an den bekannten Vorverkaufsstellen, telefonisch unter 01805/607070 (0,14 Euro pro Min./Mobilfunkpreise max. 0,42 Euro pro Min.) sowie unter www.mainticket.de erhältlich.

Flowers erstmals seit 2009 wieder als Hauptact auftreten. Das britische Elektro-Pop-Duo Hurts und die französischen Grammy-Gewinner Phoenix werden ebenfalls exklusiv mit neuen Alben am Ring und im Park spielen. Wie groß die musikalische Bandbreite der Schwester-Festivals ist, zeigen auch die Zusagen von so unterschiedlichen Bands und Künstlern wie Bloody Beetroots Live, Papa Roach, Ellie Goulding oder den Shooting-Stars Jake Bugg und Imagine Dragons. Das nationale Programm verspricht mit Seeed, Sportfreunde Stiller, Fettes Brot, Casper, Kraftklub, Cro, Blumentopf, Bosse sowie den neu bestätigten The BossHoss an der Spitze herausragend grandiose Shows und bestes Entertainment. Bislang haben bereits mehr als 65 von 85 Bands bestätigt, weitere

Bandnamen stehen bereits in der Pipeline, werden aber erst in Kürze bekannt gegeben.

Nach dem Ausverkauf von Rock am Ring gibt es nur noch Karten für Rock im Park. Nicht schlimm, denn ehrlich: Auch wenn uns der Ring näher liegt, der Ausflug nach Nürnberg lohnt sich. Gerockt wird auf dem Zeppelinfeld, umgeben von geschichtsträchtigen Gemäuern. Die Zelte schlägt man im Park auf, unter Bäumen und auch direkt am See. Baden ist dort zwar verboten, aber das Freibad ist schließlich gleich nebenan. Und zum Duschen geht's an die Tanke. Für 'nen Euro lässt sich hier ganz wunderbar in der Gruppe unterm Hochdruckreiniger duschen.  **wilo**





SEKT AND THE CITY

»Mumm haben

wir selbst!«

Meike Gottschalk, Vanessa Maurischat, Silvia Vicinelli und Helena Marion Scholz sind nicht nur wahnsinnig attraktiv, sondern auch noch wahnsinnig unterhaltsam. Erst im Dezember begeisterten sie mit ihrem Programm „Sekt and the City“ das Hamburger Publikum. Jetzt kehren sie für ein weiteres Gastspiel zurück. Mit Sekt, Klavier und voller Frauenpower stürmen sie am 15. Mai die Bühne der Fliegenden Bauten und präsentieren schrill und laut turbulente Frauengespräche, verrückte Leidenslieder, absurde Liebeslieder, erfolglose Versuche, berühmt zu werden und eine hemmungslose Suche nach dem persönlichen Glück. Wir sprachen mit den Mumm-Frauen über Liebe, Leid und Leidenschaften...

Wie gern trinken Sie Sekt und warum muss es immer Mumm sein?

Oh – wir lieben Sekt – es darf aber auch gerne Champagner sein oder auch mal ein kühles Blondes. Mumm haben wir selbst!

Um welche Themen geht's? Wie bei Sex and the City um Männer, Sex und Schuhe?

Natürlich auch, allerdings kommen die Herren bei uns erstaunlich gut weg! Denkt man vielleicht nicht sofort, aber Männer sind in unserem Programm ausdrücklich willkommen und lernen bestimmt noch das eine oder andere über ihre Frauen. Ansonsten geht es beispielsweise um Diäten,

Notlügen, Beziehungen, fit for forty, die Suche nach dem persönlichen Glück und Dinge, die so mancher vielleicht denken, aber niemals aussprechen würde.

Wer sind die vier Frauen und was verbindet sie?

Es sind vier ganz normale selbstbewusste Frauen, die sich regelmäßig zum Frauenstammtisch treffen und die unterschiedlicher kaum sein könnten. Sie sind auf der Suche nach Erfolg und nach sich selbst, merken aber auch, dass das persönliche Glück mit ihrer Einstellung zu sich selbst zusammenhängt. Sie kennen sich gut und

sie verbindet eine tiefe Freundschaft, die auch über Fehler und Defizite hinweg schaut und dabei trotzdem den Blick in den Spiegel ermöglicht. Und sie haben Träume – Träume, die sie auch mit über 40 noch lange nicht aufgegeben haben!

Ist alles nur geschauspielert oder gibt es Ähnlichkeiten zum wahren Leben?

Als Kabarettistinnen und gute Beobachterinnen ist es uns unmöglich, die manchmal unglaublichen aber wahren Geschichten des Lebens nicht zu verarbeiten! Die Zuschauer lieben es, sich in lebensnahen Situationen wieder zu finden. Es sind die absur-

den Momente, die wir alle kennen, und die wir für die Bühne natürlich herrlich überzeichnen und aufpeppen! Wie auch im echten Leben, stellen wir vier sehr unterschiedliche Frauentypen dar, deren Rollen sehr authentisch angelegt sind, sparen aber zugunsten des Spaßfaktors nicht an Übertreibungen. Schließlich sollen sich ja alle Frauen mit unseren Charakteren identifizieren können, und die Männer finden am Ende ihre eigenen Frauen in unsere Rollen wieder und können herzlich lachen!

Wo spielt das Stück?

In einer schäbigen Bar einer Freundin, die aus Italien hier als Wirtin hängengeblieben ist, die mit zur Frauengruppe „Die wilden Hilden“ gehört und für ihre Freundinnen immer wieder einen freien Platz auf dem schon sehr gefüllten Deckel findet! Jeden Mittwoch treffen sich die vier Frauen mit Mumm dort, um über Leben, Liebe und Leid zu philosophieren und natürlich: um sich zu verändern!

Sind Männer immer nur die Bösen und die Frauen frustriert?

Keinesfalls! Wir lassen die Männer einfach mal links liegen und stellen „Frauenthemen“ in den Vordergrund – so nebensächlich und absurd sie auch sind – sie werden durchdiskutiert! Aber keine Angst, ein bisschen Mann ist natürlich auch dabei. Auf die Dosis kommt es eben an! (kicher)

Für wen ist das Stück?

Ganz einfach: Für alle, die sich amüsieren wollen, die Frauen, Musik, schrille Outfits, absurden Humor, kaum nachvollziehbare Assoziationsketten und halbsbrecherischen Optimismus lieben! Und natürlich für alle, die andere gern über „Sex“ reden hören!

Was ist das schönste Lob nach der Show?

Ein Foyer voller heiterer Gesichter, die sich noch schnell nach dem Witz erkundigen, den sie sich unbedingt für morgen bei der Arbeit merken wollten, aber vor lauter Schlag-auf-Schlag-Lachen schon wieder vergessen haben. Und die Frage: Wann seid ihr wieder in der Gegend, das muss ich unbedingt meiner Freundin... oder besser meinem Mann sagen!

Sekt and the City

15. Mai, 20 Uhr

Fliegende Bauten

www.fliegende-bauten.de

Tickets gibt es ab 21,90 Euro unter 040/881 411 880



Ein bewährtes Bühnen-Team: Nora von Collande und Herbert Herrmann. Foto: Thomas Grünholz

„DAS ZWEITE KAPITEL“

EINE KOMÖDIE FÜRS HERZ

George ist Schriftsteller, Jennie erfolgreiche Schauspielerin, beide haben das erste Kapitel ihres Liebeslebens gerade hinter sich: Georges Frau ist vor einiger Zeit gestorben, Jennie ist gerade geschieden. Die nahestehenden Freunde und Verwandten versuchen beide mit Nachdruck zu verkuppeln, denn alle sind der Meinung die zwei würden hervorragend zu einander passen. Beide sträuben sich gegen die Bemühungen und haben nur einen Wunsch: Ruhe und auf keinen Fall neue Bekanntschaften! Durch eine Verkettung von widrigen Umständen und Zufallsbegegnungen kommen sich die zwei jedoch näher und entdecken Schritt für Schritt ihre Gefühle und Zuneigung zu einander. Sie bewahren ihre Liebe vorerst als gut gehütetes Geheimnis und fangen an, die gemeinsame Zukunft zu planen, doch dann stören unerwartete Verwicklungen und Wirrungen das junge Liebesglück...

„Das zweite Kapitel“ ist eine intelligente, romantische Komödie von Neil Simon, die einen sehr sensiblen Einblick in das Gefühlsleben zweier Menschen gewährt, die mitten im Leben stehen. Mit Nora von Collande, Herbert Herrmann, Stefan Schneider und Yuri Beckers.

Das zweite Kapitel

Laufzeit bis 12. Mai, Di.-Sa. 19:30 Uhr, So. 18:00 Uhr

Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudtwalckerstr. 13 | 22299 Hamburg

Karten unter 040/480 680 80 und www.komoedie-hamburg.de

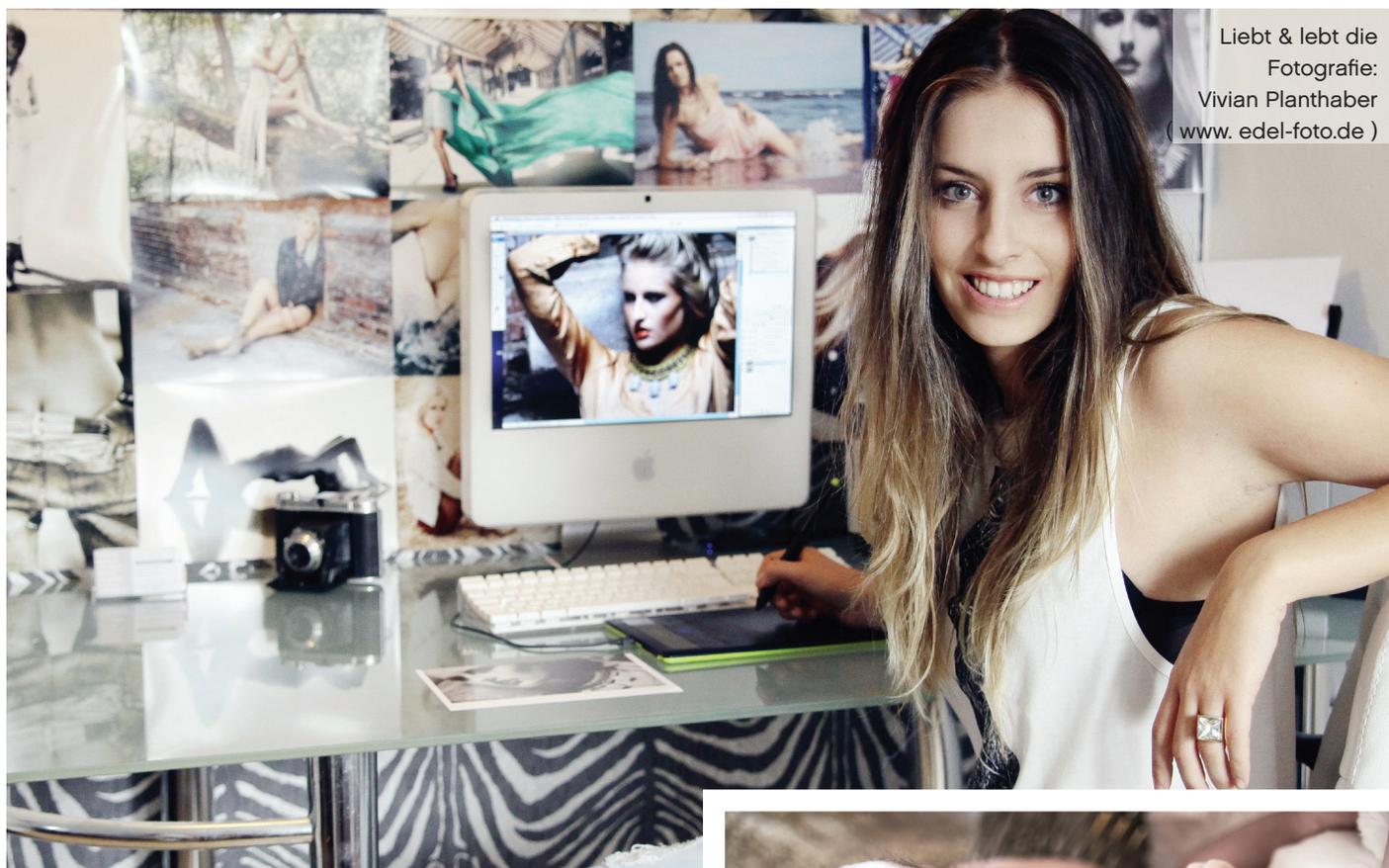
VERLOSUNG

Wir verlosen 5 x 1 Ticket für „Sekt and the City“ am 15. Mai um 20 Uhr in den Fliegenden Bauten. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Mumm“ an gewinnen@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg
Einsendeschluss ist der 02.05.2013.

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

DIE SCHÖNE FOTOGRAFIN

VIVIAN PLANTHABER:
VOR UND HINTER DER
KAMERA EIN TALENT



Liebt & lebt die
Fotografie:
Vivian Planthaber
(www.edel-foto.de)

Sie ist jung. Sie ist schön. Und vor allem: Sie hat Talent. Ganz großes sogar. Vor und hinter der Kamera. Wenn Vivian Planthaber durch die Kamera schaut, dann hat sie ein Auge für Details. Und hält die Schönheit des Moments fest.



»FOTOGRAFIE IST EINE GABE. ERST DANACH KOMMT DIE TECHNIK. UND DIE BRINGE ICH MIR SELBST BEI!«

Endlich 20! Da hab ich lange drauf hin gearbeitet!“ Vivian Planthaber tüdelt sich die dunklen langen Haare zu einem lockeren Zopf auf dem Kopf zusammen und lacht. Klingt als sei sie ein alter Hase im Fotogeschäft. Ist sie auch. „Es ist nur so wahnsinnig schwer, ernst genommen zu werden, wenn man so jung ist“, sagt sie. Ein Fehler. Denn was die schöne Fotografin aus ihren Kunden hervorholt, beweist: Sie hat's drauf.

Seit sieben Jahren verfolgt die toughe 20-Jährige schon ihren Traum. Damals hält sie ihre erste Profi-Kamera in der Hand und

weiß sofort: Das ist ihre große Liebe. Seitdem hält die Fotografie sie gefangen. Bei einer mehrmonatigen Assistenz in einem Fotostudio schaut sie, wie andere Profis arbeiten. Und stellt fest: Allein geht's besser. „Mir fällt es schwer, von anderen zu lernen“, sagt sie und will dabei nicht widerspenstig klingen. Vielmehr sei es so, dass sie au-

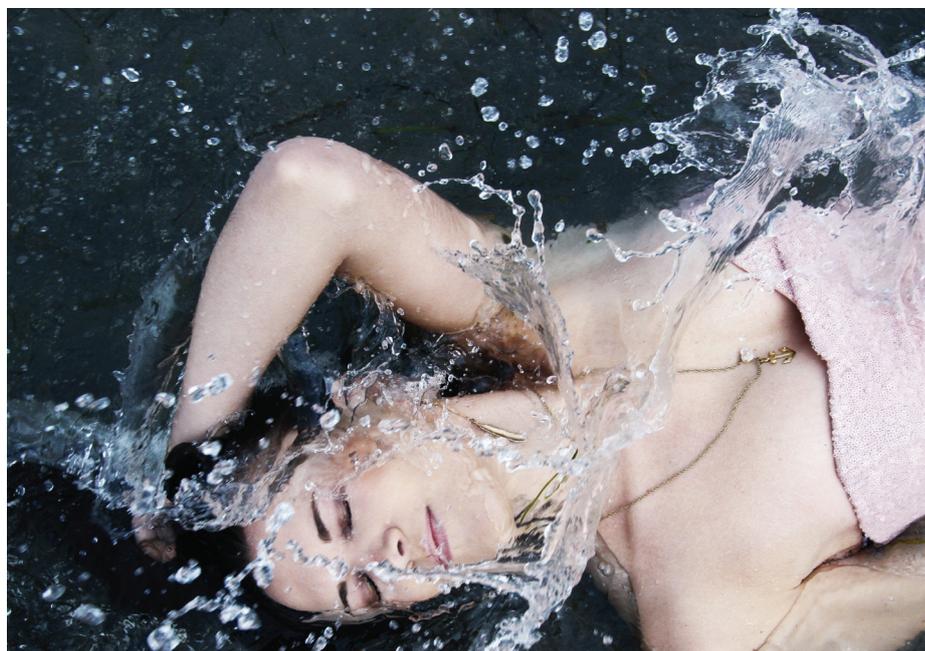
todidaktisch schneller und einfacher lerne. „Es setzt mich nicht so unter Druck, wenn ich selbst bestimmen kann, wann und wie viel Zeit ich investieren muss – auch wenn das dann eine ganze Nacht ist.“ Auf andere angewiesen sein, ist Vivians Sache ohnehin nicht. Selbst das MakeUp kann die Fotografin für ihre Kundinnen mittlerweile selbst übernehmen. In Modedesign bildet sie sich aktuell ebenfalls weiter.

Fotografin ohne Ausbildung – kann das funktionieren? „Fotografie ist zu allererst eine Gabe“, sagt Vivian Planthaber. „Danach kommt die Technik. Und die bringe ich mir selbst bei.“ Sie will ihren eigenen Stil finden und festigen. Und der bedeutet Authentizität. Vor allem in den Bereichen Beauty, Fashion, Portrait und Lifestyle tobt sie sich aus- am liebsten outdoor und bei Tageslicht. „Ich brauch’ Leben um mich herum. Das inspiriert“, sagt sie.

An Ideen mangelt es ihr nicht. „Für meine Shootings muss sich niemand vorbereiten“, betont die Fotografin. Requisiten, Aufstellung, Posen: Vivian Planthaber arbeitet nach einem genauen Shooting-Plan. Und setzt sich auch mit außergewöhnlichen Ideen durch: „Wenn jemand ein ganz normales Portrait-Shooting möchte, kriegt er das natürlich. Aber ich versuche dann trotzdem noch, etwas anderes zu machen.“ Wenn die Kunden dann hinterher begeistert sind, ist es ein großes Kompliment für Vivian Planthaber, die auch selbst gern als Model vor der Kamera posiert. Nicht ohne Grund: „Ich will mich in meine Kunden versetzen können. Wie fühlen sie sich vor der Linse? Das geht nur, wenn ich es selbst immer mal wieder mache.“

Vivian Planthaber strotzt vor Selbstbewusstsein. „Ich habe schon früh gelernt, dass es nichts bringt, auf kleines Mädchen zu machen. Das bringt einen in der Branche nicht weiter“, sagt sie. Aktuell arbeitet sie an einer großen Werbe-Kampagne: Das ostfriesische Norddeich soll sexy werden und jung und alt an den Nordseestrand locken. „Mein bisher größter Auftrag“, freut sie sich. Ziele: „Besser werden, als ich letztes Jahr war. Mehr Shootings aus dem Fashion-Bereich. Und eine Fotoreise durch Kapstadt“, zählt sie auf. Vermisst sie etwas? „Ich habe meinen Weg gefunden“, sagt sie. „Es fehlt mir an nichts!“  ilo

»ICH HABE SCHON FRÜH GELERNT, DASS ES NICHTS BRINGT, AUF KLEINES MÄDCHEN ZU MACHEN«





RIVA NACH DREI MONATEN UMBAUZEIT ERÖFFNET

SCHLEMMEN & GENIEßEN

Riva, seit den 50ern der Inbegriff von Luxus und Lebensfreude. Die legendären Boote erfreuten den Jetset: Brigitte Bardot, Sean Connery, Sophia Loren und Richard Burton gehörten zu den glücklichen Rivabesitzern. Die Eleganz und Perfektion dieser Rolls-Royce der Meere spiegelt sich nun auch im Ahrensburger Hotel am Schloss wider. Nach drei Monaten Bauzeit wurde hier Ostern das „Riva“ eröffnet. Als Restaurant, Bar und Lounge lockt das Riva Gäste aus ganz Hamburg nach Ahrensburg. Moderne Palazzo-Farben, gemixt mit warmem Braun und strahlendem Weiß, an den Wänden nostalgische Schwarz-Weiß-Fotografien der eleganten Sportboote und eine liebevolle Dekoration verleihen dem „Riva“ gleichermaßen Zeitgemäßes und Heimisches. Ein Ort zum Wohlfühlen. Und zum Genießen. Ob bei einem Cocktail an der stilvollen Bar, einem Kaffee in der großzügigen Lounge-Ecke

oder einem Menü im Restaurant. Hier haben Restaurantleiter Florian Pfaffenthaler und Küchenchef Harald Dölling (Foto links) für die Gäste einmal ordentlich an der Karte gefeilt: Krosses Zanderfilet auf Kartoffel-Kürbisstampf, Gebratene Seeteufel-Medaillons auf Rahmspitzkohl, Nordsee Seezungenfilet in Zitronenbutter gebraten – vor allem Fischliebhaber kommen im Riva auf ihre Kosten. Doch auch mit Schmackhaftem von „Hinterm Deich“ und vegetarischen Leckereien überzeugt das „Riva“. Fest steht: Die Welt der Genüsse lässt sich hier immer wieder neu entdecken. 2011 wurde das Restaurant im Hotel am Schloss bereits mit dem Siegel „Schleswig-Holsteiner Gastlichkeit“ ausgezeichnet.

Riva, Küche 12-15 & 18 - 22 Uhr
Hotel am Schloss Ahrensburg
Am Alten Markt 17
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 - 805-329
www.hotel-am-schloss.de

Neues & Kleid & neue Küsse

*W*ir hatten 20 Stunden Sonne und die Menschen waren alle schön. Sie waren so schön, weil der Schnee aus ihren Mundwinkeln geschmolzen war, sie die Fäustlinge die Kellertreppe runterschubsten und Frauen ihre verführerisch lackierten Fingernägel wieder spazieren führten. In Manchem, der an dir vorüberzog, lag im fremden Lächeln sogar ein Hauch von Sinnlichkeit und Flirt. ES GEHT WIEDER LOS! (Bemerkte leider auch der schon ins Exil verbannte Winter und schmiss mit Schneeflocken nur so um sich.)

Jedes noch so kleine Grad mehr, jedes noch so helle Licht reißt uns aus dem Winterschlaf, zieht uns von der Couch, die durch den Winter schon so durchgesehen, lässt uns wünschen und träumen und hoffen auf das, was draußen alles so passieren wird. Volle Straßencafés, nackte Oberarme, ein Hauch von Wind durch lange Frauenmähen. Doch irgendwas wird anders, wie so jedes Jahr nie ein Sommer dem anderen gleicht.

Haben wir denn überhaupt noch Zeit, sich allem hinzugeben? Männer tragen noch immer keine Handtaschen, aber sie halten Händchen mit Smartphones und beulen danach trügerisch die Hosentaschen damit aus. Überall. Und eigentlich muss frau heute schon beten, dass die Jungs mal ihren Kopf erheben, um die schönste Spezies der Welt anzuschauen.

Hamburg, Single-Hochburg, in der wir von Zweisamkeit träumen, aber doch auch viel zu verliebt in unsere Arbeit sind? Oder flüchten wir nur, weil wir ahnen, außerhalb des Schreibfischen nicht wirklich etwas zu verpassen? Oder weil wir uns ohnehin nicht trauen, jemanden einfach anzusprechen? Und deshalb boomen auch die Flirtportale. Doch hinter schönen Profilen stecken oft nur Gegenteile, auch wenn man virtuell schon mal üben kann, wie flirten noch geht. Bis es ernst wird und die Masken fallen.

Was können wir tun, damit in Hamburg Herzen zueinander finden? Gesetzlicher Feierabend nach 17 Uhr und Handyabgabe bis zum nächsten Morgen? Was machen wir denn nur, wenn unsere Finger auf Turkey kommen, weil sie nichts mehr zu tippen haben? Rauchfreie Zonen gibt es schon, wie wäre es mit smartphone-freien Zonen? Smartvoll wäre das auf jeden Fall, denn, verdammt, die Sehnsucht ist da und sie wird ja nicht kleiner.

Schluss mit Einsamkeiten in Wohn- und Schlafzimmern. Schluss damit, dass man sich nie begegnet ist. Der Frühling ist das Vorspiel des Sommers! Und wer auf Vorspiel steht, der weiß, was das bedeutet: wir heizen uns an und ein, wir gehen auf Diät, wir kaufen sexy Kniestrümpfe, offene High Heels und tragen Mut im Gesicht. ROT! Rote Lippen soll man küssen, sang man sich in den 60ern schon zu. Und wer kein Single ist, der versetzt doch mal dem Schnarchen in der Partnerschaft einen harten

Tritt in den Hintern.

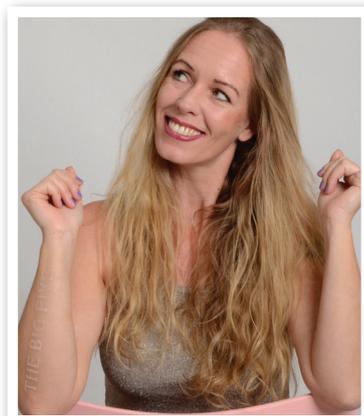
Wieso nicht einfach noch mal neu in sich verlieben? Wie Alltag und Gewohnheit gehen, das hat man längst erfahren. Aber wie man das Gegenteil tun kann, das wäre Herausforderung, und es wäre so vieles sicherlich wert. Oder geben am Ende doch alle auf? Und dann gibt's irgendwann einen neuen Alltag mit neuen Macken, die auf den Prüfstand kommen. Und dann? Doch nicht mehr so cool, also schnell wieder Rucksack packen?

Wollten alle Frauen nur Mätresse werden, wäre die Auswahl für Frau sicherlich größer. Doch nie 100% leben können? Dafür aber schönere Geschenke zu Weihnachten? Nun ja, „Oh du fröhliche“ und Rotkohl gibt's an Heiligabend dann mit Ehefrau und diesen süßen, unschuldigen Kindern. Mit Brillis können wir die Sehnsucht nach Erfüllung niemals stillen.

Stopp! Ich glaub', ich kauf' mir erst einmal ein neues Kleid. Und gehe tanzen mit meinen Freundinnen. Und besuche Vernissagen und tausche mich aus. Ich stelle mein 43 Jahre altes Gehirn samt Inhalt auf den Prüfstand. Und vielleicht tue ich ab heute einmal alles ganz bewusst. Ganz wahr. Ganz echt und zu 100 Prozent. Voller Genuss. Schaff ich das? Zu genießen, wie der Tag beginnt – mit warmen Semmeln und Nutella – und wie er sich weiter entwickelt. Mit lächelnden Menschen, deren Vornamen ich nicht mal kenne. Aber ich genieße ihr Lächeln. Und ich genieße die Nachmittagssonne, und gern auch mal allein. Und eigentlich bin ich das auch nicht, denn ich habe ja immer noch mich! Und irgendwie bringe ich auch Spaß, also fange ich mal an, mich zu genießen. Auch ohne Küsse – und eigentlich auch ohne neues Kleid.

Danke, dass Sie mich heute wieder gelesen haben! Wie immer freue ich mich über Nachrichten von Ihnen unter conni@witc-verlag.de

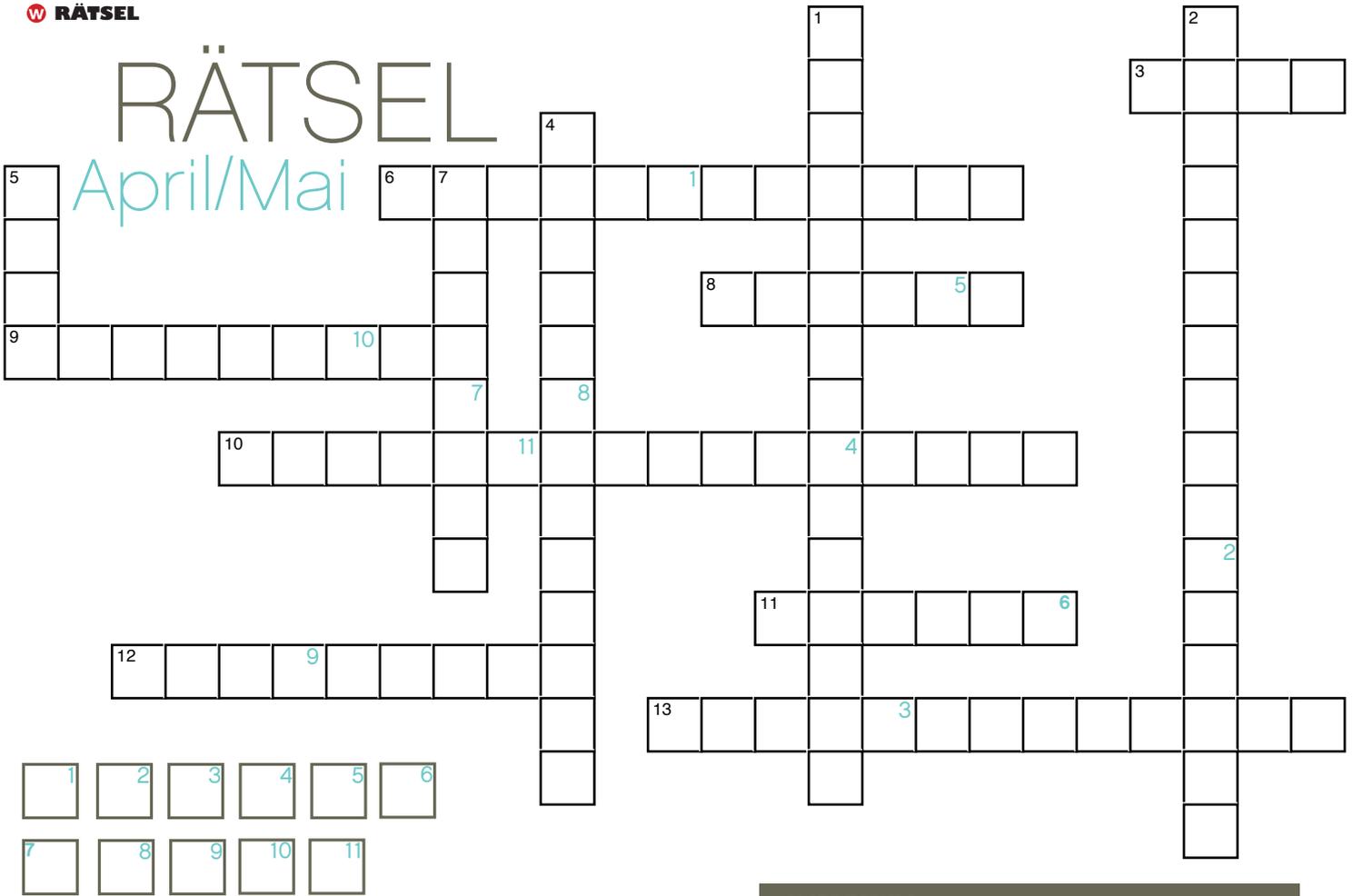
Ihre Conni



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

RÄTSEL

5 April/Mai



Waagrecht

- 3. Ballsportart
- 6. Rückt schlaffer Haut zu Leibe
- 8. Heimatland der Flüchtlingsfrau Jasmin
- 9. ... Lounge im Hanse-Viertel
- 10. Gschidigschasdi
- 11. Veraltete Bezeichnung für Büro
- 12. In welcher Stadt wird im Park gerockt?
- 13. denkmalgeschützter Lagerhauskomplex in Hamburg

Senkrecht

- 1. Haushalts- und Ernährungswissenschaft
- 2. Wo studierte Designerin Regina Liebold?
- 4. Akkuwechsel für die Haut
- 5. Restaurant im Hotel am Schloss Ahrensburg
- 7. Chor der Alten

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

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

ZU GEWINNEN GIBT ES ZWEI GUTE-LAUNE-ARMBÄNDER.

Sie sind in den aktuellen Sommerfarben gefertigt. Material: Bunte Kunststoffperlen mit Speziallackierung (reflektierende Partikel im Lack geben einen Katzenaugeneffekt) | Perlengröße: 6 - 14 mm | Verbindungsstück, Silberkugeln und Anhänger: 925er Silber (siehe auch Seite 12)



PROANNE SHOP

Einsendeschluss ist der 20.5.2013. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und online bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Wiener kontor Marketing und Verlag GmbH
Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg

Fon: +49.40.69 64 64 70 | Fax: +49.40.69 64 64 729
witic@wiener-kontor.de | www.wiener-kontor.de

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

Anzeigenvertrieb & Marketingberatung: Daniela N. Barth (Ltg.), Denise Delewski, Dimuth Hoppe, Mario Marosevic, Malú Schmidt-Carstens

Layout: Wiener kontor

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

Auflage: 20.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg



Website:
www.witic-verlag.de

Facebook:
www.facebook.com/womaninthecity.hamburg

Twitter:
www.twitter.com/WomanInHamburg

woman in the city erscheint zweimonatlich und wird kostenlos an 350 Orten rund um die Alster verteilt. Ein Abo kostet 25 Euro.

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.

fotografie

gunnar meyer

Portraits - Bewerbung - Familienfotos - Paarshootings
Kinderportraits - Geburtstagfeiern - Jubiläen - Hochzeit
Mode - Werbung - Unternehmerfotos - uvm.



Telefon 040 - 278 682 764



Studio 1: Hamburg, Kaltenkircher Platz10 - 22769 Hamburg
Studio 2: Henstedt-Ulzburg, Neuer Weg 5 - 24558 Henstedt-Ulzburg
www.fotograf-hamburg.org - mail: gm@fotograf-hamburg.org



ICH BIN DABEI

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für unsere Standorte DOMICIL Hamburger Straße und Stadtresidenz

Auszubildende zum exam. Altenpfleger m/w

Wir, die DOMICIL Seniorenresidenzen GmbH, setzen uns mit Freude und Überzeugung für die Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen bis ins hohe Alter ein. In unserem mitarbeiterorientierten Unternehmen sorgen unsere Teams täglich für das Wohlbefinden der Bewohner.

Ihre Perspektiven

- Durchdachte und strukturierte DOMICIL-PFLEGEPROZESSE®
- Qualifizierte Unterstützung durch das DOMICIL-Qualitätsmanagement
- Persönliche Entwicklungsmöglichkeiten in einem mitarbeiterorientierten Unternehmen mit guten, wachsenden Strukturen
- Attraktive Sportangebote zweimal pro Woche
- Übernahme des Schulgeldes

Ihr Profil

- Sie haben einen Realschulabschluss
- Ihr Auftreten ist offen und positiv
- Sie sind kontaktfreudig und offen für Neues
- Gute EDV-Kenntnisse (MS-Office und Inter-/Intranet) sind für Sie selbstverständlich

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Werden auch Sie Teil eines starken Teams und senden Sie uns noch heute Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen.

Kontakt

DOMICIL-Seniorenpflegeheim,
Hamburger Straße 20, 22926 Ahrensburg
ahrensburg2@domicil-seniorenresidenzen.de

Stadtresidenz Ahrensburg,
Hagener Allee 20 - 24, 22926 Ahrensburg
info@stadtresidenz-ahrensburg.de

Einrichtungsleitung: Maren Brickwedel

www.domicil-seniorenresidenzen.de