

Sommer 2013

woman

HAMBURG

in the city

WEHRT EUCH!

Nur wer kämpft, kann gewinnen!

URLAUB IN THE CITY

Hier erholt sich Körper & Seele

NEWCOMER

Frau Korn & die Liebe

INA MENZER STEIGT WIEDER IN DEN RING

ABSCHIED MIT WM-TITEL?

VERLOSUNGSAKTION:
NEUES FÜR ZUHAUSE!

ALLER GUTEN DINGE SIND

3



SCHLOSS-STROM



WIND-STROM



FUCHS-STROM

Jetzt können auch Sie zwischen drei günstigen Alternativen für Ihre Stromversorgung wählen. So bekommen Sie genau den Strom, den Sie möchten.

Infos zur Stromkennzeichnung, dem Energiemix und den Umweltauswirkungen finden Sie auf unserer Website.

WWW.STADTWERKE-AHRENSBURG.DE

KUNDENZENTRUM

Lohe 1 | 22926 Ahrensburg

Tel. 0 41 02/99 74 0 | Fax 0 41 02/99 74 10

SUMMERTIME

Heute höre ich auf unsere Kolumnistin Conni. Sie will kein Gemecker mehr. Und sie hat recht. Ich kann es auch nicht mehr hören. Darum bin ich sicher: Es wird noch. Das Wetter. Und dann macht die Sonne Hamburg wieder zum größten Beachclub Deutschlands. Summertime in the city. Also raus mit euch. An Alster und Elbe, in die Parks und überall dorthin, wo Leben ist. Wer wie ich lieber in den dunklen Monaten in warme Länder reist, genießt jetzt jede sonnige Sekunde in der Hansestadt – und findet eine Menge Abwechslung. Selbst wenn das Wetter mal nicht mitspielt (Nein, das ist jetzt kein Gemecker!) lohnt sich ein Urlaub in der eigenen Stadt. Wir haben es ausprobiert und uns einmal zwei Spitzenhotels näher angeschaut. Übrigens auch bei Sonnenschein ein Genuss: Einfach mal die Seele baumeln lassen und sich eine Auszeit gönnen. Wo das ganz einfach ist, lesen Sie auf den Seiten 10 und 13.

Einen kurzen Trip nach Mönchengladbach sollten Sie im Sommer aber möglicherweise auch einplanen. Ehrlich gesagt nicht zum Ausspannen. Denn hier wird's laut, hart und sicherlich auch ein kleines bisschen tränenreich. Hamburgs dreifache Box-Weltmeisterin im Federgewicht verabschiedet sich vom Ring. In ihrer Heimatstadt kämpft Ina Menzer ein letztes Mal um den Titel. Wir sprachen mit der 32-Jährigen über ihre Karriere, Höhen und Tiefen und über den Traum, mit einem K.o. aus dem Ring zu steigen (ab Seite 20). Schlagkräftig nicht nur im Ring!

Etwas mehr Schlagkraft lernen Frauen auch bei Tim Otte. Der zweifache Kung-Fu-Weltmeister ist bekannt als Selbstverteidigungs-Experte. Künftig gibt er in der womaninthecity Tipps, wie man Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen und sich einfach und effektiv verteidigen kann. In dieser Ausgabe erzählt er, warum ihm dieses Thema so am Herzen liegt (Seite 26).

Mitten ins Herz trifft übrigens auch Janina Korn. Als Frau Korn erobert die Eppendorferin jetzt die Comedy-Bühnen und spricht Klartext: Sie hasst die Liebe und erst Recht Verliebte (Seite 28) – ein Programm, das viele Lacher garantiert. Viel Spaß gab's übrigens auch hier: 180 gut gelaunte Ladies feierten die womaninthecity Ladies Night in der Golf Lounge. Eindrücke von dem Abend gibt's auf den Seiten 18 und 19).

Mit den letzten Zeilen kommt die Sonne raus! Und wir gehen in die Sommerpause. Die nächste Ausgabe der womaninthecity erscheint im September. Wir wünschen allen eine tolle Zeit und freuen uns wieder über jede Postkarte, jede Mail und jeden Facebook-Eintrag aus dem Urlaub!

Howe duje



GOLFEN, GRILLEN, CHILLEN!

Spaß haben mit Freunden: Jeden Mittwoch ab 18 Uhr Afterwork-Lounge im Beachclub mit coolen Drinks, BBQ & Loungemusik.

AFTERWORK GUTSCHEIN
Mit diesem Gutschein bekommen Sie einen coolen Drink beim Golf Lounge Afterwork
Nur 1 Gutschein pro Person einlösbar. Gültig bis 31.12.2013

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





Fotos: Gunnar Meyer

S.20



S.18

Sommer 2013

titel

Schlagkräftig

20 Ina Menzer boxt ein letztes Mal um die WM-Krone

Effektive Selbstverteidigung

26 Tipps vom zweifachen Kung-Fu-Weltmeister Tim Otte

kultur

Frau Korn und die Liebe

28 Eppendorferin startet als Comedian durch

Eine Frau fürs Feine

30 Ein Besuch bei Barbara Hass im Allee Theater

event

Ladies Night

18 Gelungene Party in der Golf Lounge

health&beauty

Die Nummer 1 gegen Falten

14 Alleskönner HydraFacial

urlaub

Urlaub in der Stadt

10 Herrlich entspannen im Steigenberger Hotel Treudenberg

Sidy by Side

13 Wohlfühlmomente mit Glamour in Hamburgs einzigem Fünf-Sterne-Design-Hotel

wohnen

Neue Kleider fürs Zuhause

08 Große Verlosungsaktion: 80 Jahre Tapeten Junge

standards

03 Editorial
33 Kolumne
34 Rätsel
34 Impressum



S.28



Connis
6 Wohntipps

vorschau Herbst 2013

Die nächste Ausgabe
erscheint am 10. September



Titel:

womaninthecity

Model: Box-Weltmeisterin Ina Menzer
Hair&MakeUp: Mai-Han Huynh
Foto: Gunnar Meyer

jasmin duszynski
RETUSCHEN & COMPOSINGS

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

KEIN PLATZ IM SCHRANK? **WIR KAUFEN DESIGNERMODE!**

Second-Hand Designermode, Taschen und Schuhe. Nur Originale.
Jetzt auch Ankauf von Kindermode. Saisonunabhängiger Ankauf.
Ware schicken oder zum **Ankauf-Shop** Gertigstr. 12-14. **Geld sofort.**



EINFACH ANRUFEN

0800-640 40 20

www.buddyandselly.com



**BUDDY
& SELLY**
brands only

Jetzt im Abo!

Keine Ausgabe mehr verpassen?

Wir liefern Ihnen die
womaninthecity auch
druckfrisch nach Hause!

Jetzt registrieren!

www.womaninthecity-hamburg.de/abo

womaninthecity

www.facebook.com/womaninthecity.hamburg



*Hier trainieren alle mit Erfolg.
Aber ohne Konkurrenzkampf.*

Jetzt testen!

**Mit Ihrem gratis
Schnuppertraining!**

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

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

connis wohntipps

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



Standhaft!

E del, elegant, einzigartig. An
jeder Kopfseite eines Bettes,
im Flur, im Wohnzimmer - für
XL-Teelichter oder Stumpenkerzen.
Chrom ist im Kommen und betont
elegante, schlichte Räume genau
wie Shabby-Chic-Einrichtungen.
Und bei diesen Ständern kehrt
auch wieder viel Romantik ein!



BASE Standkerzenhalter
In 3 Größen, ab 69,90 Euro
www.philippi.com

living
das
will
ich auch!

Ordnungshüter



Wandtableau als Ordnungshüter, Freund und Helfer. Fürs Büro
zum Einen, aber gern auch im Bad für Utensilien, die man lieber
verstecken will. Im Jugendzimmer, im Flur - setzt der Fantasie
keine Grenzen. Hauptsache: Ordnung & alles beisammen!

49,95 Euro | www.loberon.de

Feuer(frei)!

Kerzen im Sommer? Aber logo! Romantik ist immer! Und
diese Kerzen sind wahrhaft eine Novität! Sie sehen den
echten zum Verwechseln ähnlich, brennen aber nicht mit
echter Flamme und verzaubern in-und outdoor-Plätzchen
gleichermaßen! Zugreifen!

ab 32 Euro | www.trendxpress.org/sompex



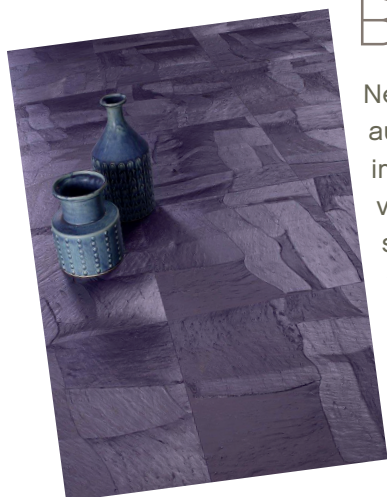
Le Pouf

LE POUF – muss, kann, sollte man haben. Ob im Jugendzimmer für die Chill-Ecke oder als Relaxing-Insel fürs Wohnzimmer, als Hingucker in toten Ecken vor Stehlampen. Schön Leder, schön groß, man könnte selbst das Baby darauf wickeln! 86x42cm, in matt grau oder matt schwarz.



Pouf, 269 Euro

Anamundi, Eppendorfer Baum 25, Hamburg



Bodenhaftung!

Neues Parkett? Zu kostspielig! Klicklaminat? Zu aufwendig! Ich habe mich überzeugen lassen, im Norderstedter „Object House“, in dem einem vor lauter nie zuvor gesehener Panelen-Auswahl schon ganz schummrig wird. Überzeugungswaffe: Kleben, haftend (zur Wiederaufnahme) oder Click-Vinyl mit geringer Aufbauhöhe – der neue Clou! In metallic, lila, Holz, Beton, 3-D – wer hier Entscheidungshilfe braucht, darf sich alles andere als schämen! Eine Terminvereinbarung ist sinnvoll, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

Object House | Rugenbarg 65 | 22848 Norderstedt | www.ohf24.de



Bestickt besticht

Hamburg bestickt, wenn das nicht besticht! Nicht nur Touris, die ihr Herz an des Nordens schönste Stadt verloren, sondern auch uns Hamburger, die Hamburg gern im Nacken haben. Ausweichstädte: London. Berlin.

Kissen, 45 x 45 cm | 19,99 Euro
www.homestyle-and-garden.com



Nix schief!

Wahrscheinlich der Porsche unter den Regalen und erinnert schnell an Hamburgs „tanzende Türme“! Und hier stellt man keine alten Taschenbücher rein, dieses Regal schreit nach wenig Deko und eher besonderen Bildbänden. Oder im High Class Bad nach Handtüchern in uni schwarz oder dunkelgrau. In einem Kosmetikstudio ein Hingucker für weiße Handtücher und edle Öflakons.

ab 4600 Euro

www.trend-studio.com

Königlich



Jedes Mädchen will eine Prinzessin sein – und was braucht es mehr als einen Papa-Prinzen und einen gebührenden Sessel zum Chillen oder Thronen? Nichts, oder höchstens einen 2. Sessel für die Freundin der Prinzessin!

Sessel, Höhe 34cm | 119 Euro
www.gingar.de

JUNGE, JUNGE, WELCH' TAPETEN!

Erfahrung und Kompetenz hat sich bewährt: Mit mehr als 80 Jahren gehört Tapeten Junge heute zu den ältesten Inneneinrichtern Hamburgs. Was 1931 mit einer eigenen Tapetenkollektion begann, hat sich längst zu einem fortschrittlichen Einrichtungstudio entwickelt. Die Dienstleistungen wurden umfangreicher, es gab mehr Ware und die Kunden wurden anspruchsvoller. Um ihren Wünschen gerecht zu werden, wurde immer mehr Wert auf die Zusammenarbeit mit renommierten Firmen gelegt. Über 230 Tapetenkollektionen mit weit über 7000 Mustern sowie 600 Stoffmuster für Gardinen, Vorhänge, Kissen und Hussen können heute bereits direkt vor Ort in der Gertigstraße in Augenschein genommen werden. Das Traditionsunternehmen punktet vor allem mit Kundennähe. Denn das Team um Geschäftsführer Wilfried Aßmann nimmt sich Zeit für eine fundierte und ausgiebige Beratung – in Zeiten von Baumärkten und Discounter nicht alltäglich. Von Abdeckplane und Pinsel bis zur gesamten Innendekoration stehen die Mitarbeiter den Kunden hier zur Seite. Von Abdeckplane und Pinsel bis zur gesamten Innendekoration stehen die Mitarbeiter den Kunden hier zur Seite.



Brillux
..mehr als Farbe

JAB
ANSTOETZ

JORDAN
Qualität & Service

marburg
WALLCOVERINGS

HOMETREND

GEOS
exclusiv

Die jahrzehntelange Erfahrung in der Inneneinrichtung ist eines der Markenzeichen von Tapeten Junge. „Wir konzentrieren uns auf die geschmackvolle Zusammenstellung von Wand, Boden und Fenster“, so Aßmann. Sein Ziel: „Ein stimmiges Gesamtbild zu finden und eine Wohnlichkeit, ein Wohlgefühl, ein behagliches Ambiente, individuell auf den Kunden abgestimmt zu schaffen.“

Und das fängt häufig schon bei der Farbe an. Welche Farbtrends gerade angesagt sind, weiß man bei Tapeten Junge genau. Das Unternehmen arbeitet in diesem Bereich mit namhaften Firmen zusammen wie zum Beispiel Brillux. Mit Hilfe

von deren Farbdesignern können Kunden ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Bis zu 10 Millionen Farbtöne kann das menschliche Auge unterscheiden. Eine unfassbare Fülle also – die eine Systematik erfordert, wenn man Farbtöne nicht nur wahrnehmen, sondern auch damit gestalten will. In der Farbgestaltung ist Maßarbeit bis ins kleinste Detail gefragt – und Erfahrung und Leidenschaft für Farbdesign. Mit dem von Brillux entwickelten Farbplanungssystem Scala garantiert Tapeten Junge eine optimale und harmonische Farbgestaltung. Wilfried Aßmann weiß, was zur Zeit besonders angesagt ist: „Die Effekt-Spachtelmasse Creativ Metallico 76 z.B. in den Tönen Gold und Silber mit metallischer Oberfläche.“ Brillux Scala umfasst 1.514 Farbtöne, die eine rationelle und systematische Planung und Realisierung anspruchsvoller Farbgestaltungskonzepte ermöglichen. Eine Spielwiese für alle, die garantiert stilsicher Farbe in und auf die eigenen vier Wände bringen wollen.

Wenn es mal Zeit für einen Tapetenwechsel ist, sind Kunden bei Tapeten Junge ebenfalls an der richtigen Adresse. Mehr

als 7000 Muster – zum Beispiel von der Marburger Tapetenfabrik, Rasch, Essener Tapeten, Tescoa und Smita – können hier angefasst und ganz genau betrachtet werden. „Erst dann erkennt man die Struktur und bekommt ein Gespür für deren Gesamteffekt“, betont Aßmann und rät daher vom schnellen Online-Kauf ab. Von klassisch über dezent bis zu extravagant und eigenwillig, modern, barock, retro oder floral: Kein Wunsch bleibt mit einer kompetenten Beratung unerfüllt.

Und da zu einer perfekten Inneneinrichtung auch perfekte Stoffe gehören, können bei Tapeten Junge mehr als 600 Stoffmuster – von uni über gestreift bis barock – direkt vor Ort begutachtet werden. Hierbei setzt das Traditionsunternehmen vor allem auf innovative Qualitätsgaranten wie JAB Anstoetz Textilien, Rasch Stoffe, Geos, Interstil und Indes Fuggerhaus. Ob Gardinen, Vorhänge, Kissen, Überwürfe, Hussen und vieles mehr: Alles wird detailliert abgestimmt und auf Wunsch auch individuell angefertigt.

Wenn es um das Thema Inneneinrichtung geht, haben lange Wege mit Tapeten



80 Jahre
Tapeten-Junge



© JAB Gardisette



© Rasch Tapeten



© Saum & Viebahn

indes
INTERNATIONAL DESIGN®
FUGGERHAUS

interstil
Vorhang-Garnituren

MHZ
LICHT. RAUM. LEBEN.

ifasol rasch

smitta
www.smitta.de

Tereohn

essener

Junge ein Ende. Hier gibt es alles aus einer Hand. Gardinen werden vor Ort beim Kunden ausgemessen und nach Fertigstellung fachmännisch angebracht, inklusive Vorhangstangen und -schienen zum Beispiel von Interstil. Neben Gardinen und Vorhängen sind auch Sicht- und Sonnenschutz wie Plissees, Senkrechtlamellen, Jalousetten, Rollos und Flächenvorhänge vom Fenster bis zur Wintergartenbeschattung im Angebot, z.B. von MHZ.

Auch im Bereich Bodenbeläge ist Tapeten Junge der Fachmann. Designbeläge in

Holz- oder Steinoptik, Teppichböden sowie CV-Beläge, Linoleum, PVC- und LVT-Beläge gibt es bei Tapeten Junge zum Beispiel von JAB Anstoetz und Hometrend.

Gewinnen Sie mit Tapeten Junge! Die ersten drei Platzierten sind mit einer Begleitung im September beim großen Jubiläumsfest im Showroom Tapetenwechsel dabei! Dort werden die Preise feierlich verliehen! Zwar ist der 80. Geburtstag mittlerweile zwei Jahre her. Doch nach der Geschäftsübernahme 2010 blieb Inhaber

Wilfried Aßmann bislang keine Zeit zum Feiern. „Den 80sten feiern wir jetzt eben umso mehr – mit Lieferanten, Partnern und vor allem unseren Stammkunden“, freut er sich.

Tapeten Junge
Gertigstraße 16
22303 Hamburg

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



Gewinnen Sie mit uns!

1. Preis: 1 Kissen „Picasso – der Kuss“, Kashmirseide, Handarbeit, 70x70cm, im Wert von 180 Euro
2. Preis: 1 Eimer Brillux Decolin, heller Ton nach Wahl, im Wert von 125 Euro
3. Preis: Überraschungspreis im Wert von 100 Euro, sponsored by Hometrend
4. Preis: 2 Ösenschals, Lars Contzen
- 5.-6.Preis: Je 1 Kissen v. Lars Contzen
7. - 10. Preis: je 2 Rollen Tapete aus dem Bestand

JA, ICH WILL GEWINNEN:

Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

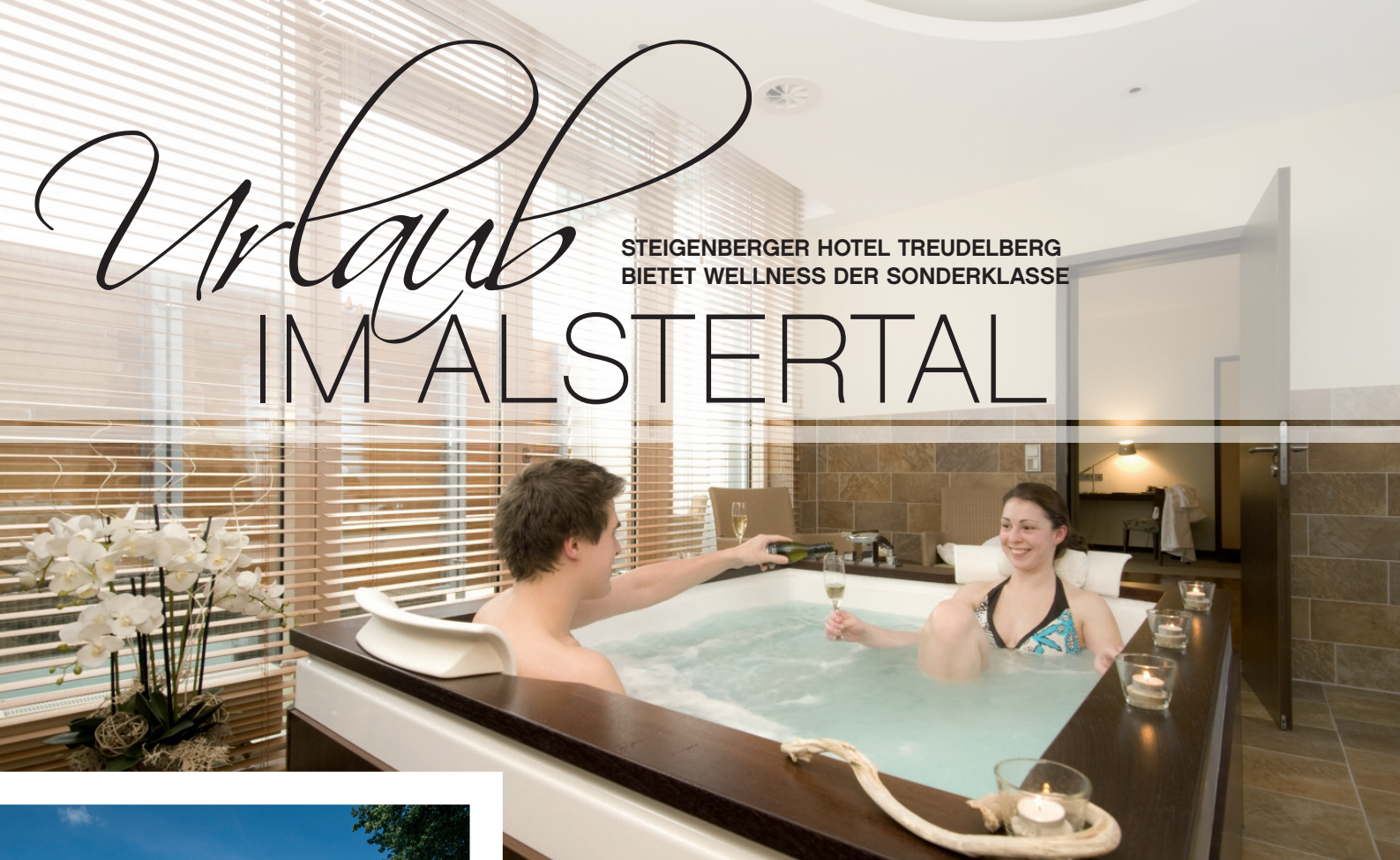
E-Mail

Telefon

Per Fax an 040 696464729, per Brief an womaninthecity, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg oder registrieren Sie sich online unter www.witc-verlag.de/living/tapeten-junge

Urlaub IM ALSTERTAL

STEIGENBERGER HOTEL TREUDELBERG
BIETET WELLNESS DER SONDERKLASSE



[Verlagspromotion]



Wer behauptet, für Urlaub müsse man weit fahren? Weit gefehlt. Denn im Norden Hamburgs lässt sich herrlich ausspannen: Das Steigenberger Hotel Treudenberg punktet nicht nur mit einer 110 Hektar großen Golfanlage in Hamburgs Norden, sondern auch mit einem wahren Wellnesstempel und traumhaften Zimmern und Suiten. Stadtnah und doch mitten im Grünen kann man hier im Handumdrehen dem Großstadttrubel entfliehen.

Genug von Alltagsstress und Großstadtlärm? Dann müssen Sie nicht weit fahren. Denn nahe der pulsierenden Großstadt und doch idyllisch im Grünen gelegen, bietet das Steigenberger Hotel Treudenberg mitten im Naturschutzgebiet Alstertal alles, was man für einen entspannten Urlaub braucht. Insgesamt verfügt das Haus über 225 Gästezimmer und Suiten, die sich auf die zwei Haupthäuser „Landhaus“ und „Atrium“ verteilen, sowie zwei Restaurants und ein Bistro. Zum Freizeitangebot gehört neben dem Country Club mit Schwimmbad, Sauna und Fitness Center (kostenfrei) ein 27-Loch Meisterschaftsgolfplatz (kostenpflichtig).

Auch Körper und Seele kommen sicherlich nicht zu kurz: Auf insgesamt 500 Quadratmetern finden die Gäste acht Behandlungsräume sowie eine exklusive Private Spa Suite mit eigener Sauna und Doppel-Whirl-Wanne. Sie lädt vor allem Paare zu entspannenden Wohlfühlmomenten ein. Wer puren Luxus möchte, bucht eine der

Urlaub im Alstertal: Das womaninthecity-Angebot!

1 Nacht im Superior Zimmer mit angrenzender Spa Suite (mit eigener Doppel-Whirl-Wanne und Sauna)
inklusive Frühstück
Kostenfreie Nutzung des Country Clubs im Landhaus mit Schwimmbad, Saunen und Fitness Center

Pro Person 140,50 Euro!

Steigenberger Hotel Treudenberg
Lemsahler Landstraße 45
22397 Hamburg
Tel. (0 40) 60 82 20
www.treudenberg.com

zahlreichen Anwendungen des Beautyprogramms. Gäste entfliehen so in die Duftwelt der exklusiven Kosmetiklinie St Barth oder Thalgo. Das SPA Team berät Sie gerne.

WOMENOMICS EBNET FRAUEN AUS DER
METROPOLREGION IHREN WEG IN FÜHRUNG

ZEIT FÜR ERFOLG! FRAUEN AUF DEM WEG NACH OBEN

[Verlagspromotion]

Gehören Sie auch zu den Frauen, die sich zu wenig Zeit für sich selbst und die eigene Karriere nehmen? Alltag und Zeit – die zwei Begleiter, die unser Leben bestimmen: Krümel in der Spüle, Neukundengeschäft, Kind krank, Meetings, kaputte Turnschuhe, neue Marketingstrategie, Familientreffen, Pitch, Shopping. Stop. Rewind. Play.

Höchste Zeit also, das Hamsterrad anzuhalten und ein bisschen Zeit für sich selbst zu nutzen: Was habe ich bisher im Job erreicht? Wo liegt meine nächste Karrierestufe? Steht mir die Führungsrolle? Wie kann ich sie wirksam ausführen?

Der Weg nach oben ist nicht einfach, aber der Alltag und die Zeit sind nicht unbesiegbar. Coachings für den Karrierealltag und den Weg dorthin helfen dabei, mit frischer Energie und neuer Gelassenheit den eigenen Gestaltungsraum zu vergrößern, um sein Unternehmen erfolgreich zu erobern.

Die neue Staffel der WOMENOMICS-Persönlichkeitstrainings startet am 9. August 2013 um 17:00 Uhr mit dem Workshop „Führung und Motivation“. Um den Anteil von Frauen im Management



zu erhöhen, unterstützen die Bundesinitiative Gleichstellen und der Europäische Sozialfonds das Projekt noch bis Ende des Jahres mit finanzieller Förderung. Aufstiegsorientierten Frauen wird so das Karriereprogramm kostengünstig ermöglicht.

Nehmen Sie sich die Zeit für Veränderung! Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung erhalten Sie telefonisch unter 040 334241-416 oder senden Sie uns eine E-Mail an womenomics@kwb.de.

IMPULSE FÜR DIE TRAUMFIGUR

[Verlagspromotion]

Fit bleiben und werden, ohne dafür täglich ewige Zeiten im Fitness-Studio oder mit Joggen zu verbringen? Mit dem effektiven und gesunden EMS-Ganzkörpertraining können Muskeln in nur 20 Minuten aufgebaut werden. Ein Training pro Woche reicht, um in kürzester Zeit und mit minimalem Aufwand sein Ziel erreichen zu können. Mathias Kiehn hat die elektrische Muskelstimulation, die bereits seit Jahren erfolgreich im Leistungssport und der Rehabilitation eingesetzt wird, in sein Winterhuder Studio bodytrac geholt. Harmlose Reizstrom-Impulse, ausgelöst über großflächige Elektroden in einem speziellen Trainingsanzug, aktivieren die Muskeln dabei schneller und intensiver als es durch herkömmliche Methoden überhaupt möglich ist. Selbst tiefer liegende Muskelgruppen, die gewöhnlich schwer zu erreichen sind, werden stimuliert. Das Training ist dabei um ein Vielfaches schonender für Gelenke und Bewegungsapparat, da keine zusätzlichen Gewichte notwendig sind. Das Training basiert auf wissenschaftlichen Fakten: Studien der Sporthochschule Köln und Universität Bayreuth beweisen, dass der Trainingseffekt bis zu 18 mal so hoch ist wie in einem üblichen Fitness-Studio. EMS steigert nicht nur Kraft und Ausdauer, sie trifft darüberhinaus auch das Bindegewebe und geht durch die Aktivierung des Stoffwechsels den Fettzellen ganz gezielt an den Kragen. Von Ärzten bestätigt ist auch eine deutliche Linderung und Beseitigung von Rückenschmerzen.

Bodytrac | Medienpark Kampnagel

Barmbeker Straße 2-12 / Jarrestraße 2 | 22303 Hamburg

Telefon 040/65 05 67 34 | www.bodytrac.de

DEIN WEG ZUR
SOMMERFIGUR!

EMS

- ✓ Muskelaufbau
- ✓ Rückenstärkung
- ✓ Gewichtsreduktion

► Länger brauchst DU nicht,
20 min pro Woche!

Hast Du wenig Zeit, willst jedoch intensiv trainieren und dein Ziele erreichen?

EMS hilft dir -und BodyTrac unterstützt dich dabei.

**BODYTRAC OUTLET
LIFESTYLE & FASHION**

TEAM ►

Überzeuge dich selbst!

**25€ PROBETRAINING
EMS-GUTSCHEIN***

NUR 3 SCHRITTE ►

- ⓐ Anrufen
- ⓑ Termin vereinbaren
- ⓒ Kostenlos trainieren

*Dieser Gutschein ist bis zum 31.08.2013 gültig und nicht übertragbar. Eine Auszahlung des Betrags ist nicht möglich.

Einzigartig wie ich!

bodytrac Barmbeker Straße 2 - 12 / Jarrestraße 2, 22303 Hamburg 040 / 650 56 734 info@bodytrac.de www.bodytrac.de

10 JAHRE FITCARE PROFESSIONAL TRAINING

Verlagspromotion

TRAINER, COACH & MOTIVATOR



Im Mai 2003 habe ich mich als Sportler, Sportmediziner und Trainer dafür entschieden, als sportmedizinischer Personal Trainer der klassischen Arztlaufbahn den Rücken zu kehren. Seither arbeite ich direkt mit Menschen, die aktiv etwas in Ihrem Leben verändern wollen, um fit und gesund zu bleiben bzw. wieder zu werden. Aus dem englischen ‚fitness‘ und ‚care‘ wurde daher ‚fitcare‘ als Firmenname und Ausdruck, die eigene Fitness zu pflegen und erhalten!

Aufgewachsen bin ich im Schwimmsport und habe als Langstreckler den Weg über Vereins-, Landes- und Bundesebene bis in die Deutsche Nationalmannschaft geschafft. Parallel dazu begann ich mich im Jugendleistungssport zu engagieren und meine Trainerausbildung, die ich mit der Trainer-A-Lizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes abschloss. Nach dem Abitur und der Reserveoffizierszeit im Sanitätsdienst der Bundeswehr folgte das Studium der Humanmedizin, das ich abgeschlossen und mit der Weiterbildung zum Sportmediziner abgerundet habe. Ein wenig Ernüchterung brachte mir dann allerdings die Erkenntnis, dass im Medizineralltag der Patient durchschnittlich nicht wirklich gewillt und bereit ist aktiv etwas für sich und seine Gesundheit zu unter-

nehmen. Daher nahm ich die Gelegenheit eines weiteren privaten Studiums der Journalistik, Moderation und Schauspiel sehr gern an: dadurch bin ich nach Hamburg gekommen!

Mit diesen sportpraktischen und -wissenschaftlichen Erfahrungen als Sportler, Trainer, Mediziner und Journalist stehe ich sehr gern meinen Klienten aktiv beratend, unterstützend, motivierend und begleitend zur Seite! Meine Erfahrungen der letzten zehn Jahre bestätigten mich in meiner Entscheidung von 2003 immer wieder, denn gemeinsames und miteinander Arbeiten bedeutet, dass gewünschte Ziele erreicht werden. Schnell stellt sich bei bereits kurzen intensiven und alltagstauglichen Einheiten Zufriedenheit auf Seiten meiner Klienten ein, die mich dann ebenso motiviert. **Ich lade Sie zu Ihrem kostenlosen Probetraining mit mir ein! Profitieren auch Sie von meinem Know-How!**

Weitere Informationen zu mir, Ihren Möglichkeiten und auch Stimmen von privaten und gewerblichen Klienten finden Sie unter www.fitcare-professional-training.de. Ich freue mich auf Sie!

W Tobias Methmann

EXCLUSIVES SECONDHAND & SCHÖNES NEUES

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

Neon, schwarz, weiß,
Shirts, Kleider, Hosen,
Tücher... Super
Auswahl! Täglich
frische Ware!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo.-Fr. 11-18.30 UHR, SA. 11-16 UHR

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



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



Ringhotel Ahrensburg

★★★ Superior

Ahrensfelder Weg 48-50 | Telefon (04102) 51 56-0 | www.ringhotel-ahrensburg.de



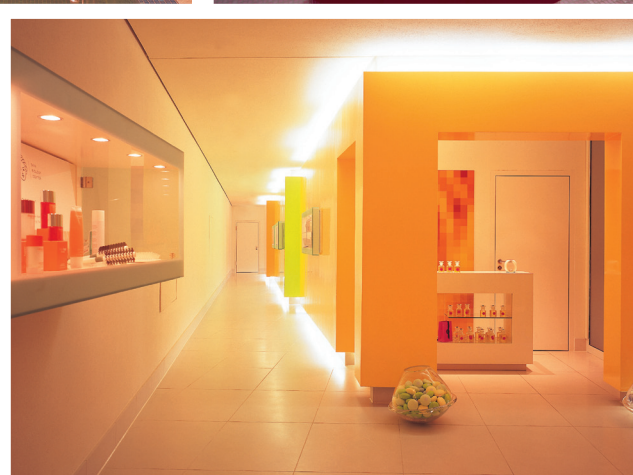
Ob geschäftlich oder privat: Lassen Sie sich verwöhnen!





WOHLFÜHLMOMENTE MIT GLAMOUR IN HAMBURGS
EINZIGEM FÜNF-STERNE-DESIGN-HOTEL

[Verlagspromotion]



SIDE BY SIDE

Absolute Entspannung – mitten in der Stadt! Wer eine Pause vom Großstadttrubel braucht, sollte sich unbedingt den Spa-Bereich in Hamburgs einzigem 5-Sterne Design Hotel „SIDE“ gönnen.

Auf 450 Quadratmetern finden Gäste den stilvollen Wellness- und Fitnessbereich mit Behandlungsräumen, Solarium, einem großzügigen Pool mit integriertem Jacuzzi sowie Sauna und Dampfbad. Ob Massagen, Körperpeelings, Gesichtsbehandlungen: Hier bleiben keine Wünsche offen. Verwendet werden bei allen Behandlungen die exklusiven Produkte der Londoner Naturkosmetikmarke REN, die ausschließlich auf hautverträglichen und natürlichen, pflegenden Wirkstoffen basiert und auf chemische Additive wie Sulfate, Mineralölderivate oder synthetische Duftstoffe komplett verzichtet. Wer sich nicht nur verwöhnen lassen, sondern auch fit halten möchte, findet im Cardibereich Laufband, Fahrrad, Cross-Trainer, Power Plate Geräte der neuesten Generation sowie Gewichte und Matten zum Dehnen und Entspannen. Für Schwangere hält das SIDE übrigens ein ganz besonderes Angebot bereit: Gemeinsam mit der besten Freundin können sie hier eine glamouröse Auszeit genießen. Ob am Wochenende oder in der Wo-

che – das Paket enthält zwei Übernachtungen im Businesszimmer inklusive einem VIP Treatment, einem Saure-Gurken-Menü deluxe und einem speziellen Wohlfühlprogramm für die werdende Mama und ihre Begleitung.

Außer dem exklusiven Spa-Bereich bietet das 2001 eröffnete Design Hotel der SeaSIDE Gruppe 178 Zimmer und Suiten in einem puristischen Design sowie neun Veranstaltungsräume mit modernster Technik. Kulinarisch verwöhnt werden die Gäste in der [m]eatery, die für ihr einzigartiges dry-aged Beef aus der hauseigenen Reifezelle bereits weit über Hamburgs Grenzen hinaus bekannt ist.

SIDE | Drehbahn 49 | 20354 Hamburg | Tel.: 040-30 99 90

www.side-hamburg.de | info@side-hamburg.de

Öffnungszeiten Spa: täglich von 6 - 23 Uhr.

Behandlungen: Mo. bis Fr. 13 - 20.30 Uhr, Sa. und So. 9 - 20 Uhr

[m]eatery bar + restaurant Hamburg, Drehbahn 49, 20354 Hamburg, Tel.: +49-40-30 99 95 95
Stuttgart, Kronprinzstraße 24, 70173 Stuttgart, Tel.: +49-0711-87 03 98 80, www.meatery.de

Nach dem sensationellen Erfolg der [m]eatery in Hamburg geht die Erfolgsserie in Stuttgart weiter



[m]eatery

[m]eatery definiert die Kultur des Steakhouse vollkommen neu: In einem gläsernen Dry Aging Schrank, auch Dry Aging Box genannt, reifen wir ganze Rinderrücken vom europäischen [m]eatery Weiderind nach alter handwerklicher Tradition auf den Punkt. [m]eatery – ein Ort, an dem man sich nicht verabreden muss, sondern wo man sich einfach trifft. The place to eat!



ENTDECKEN SIE DIE SCHÖNHEIT IHRER HAUT!

Stars und Sternchen schwören drauf: Statt das Skalpell zu wetzen, wählen sie schon längst eine schonende Art des Liftings: Die HydraFacial-Behandlung ist eine der effektivsten nicht-invasiven Behandlungsmethoden auf dem Gebiet der Hauterneuerung und in Amerika bereits die Nummer 1 gegen Falten und Co.. Jetzt gibt es diese innovative Anti-Aging-Methode auch bei Hamburgs einziger No-Age®-Expertin Edeltrud Stark. In ihrem Fachinstitut Bel Etage Kosmetik verhilft die Cosmetologin und zertifizierte para-medizinische Hauttherapeutin ihren Kundinnen in 60 Minuten zu jugendlich straffer Haut – ganz ohne Risiko und Nebenwirkungen.



Die HydraFacial-Behandlung ist eine der neuesten und fortschrittlichsten nicht-invasiven Behandlungsweisen auf dem Gebiet der Hauterneuerung. HydraFacial ist das einzige Hydrodermabrasionsverfahren, das Reinigung und Peeling kombiniert und zugleich Extraktion, Hydratation und antioxidativen Schutz bietet. Es verhilft zu einem klaren, schönen Hautbild ohne Irritationen. „Die Behandlung wirkt vitalisierend und einzigartig feuchtigkeitspendend auf die Haut“, betont Cosmetologin Edeltrud Stark.

Sie kennt sich aus, wenn es um den Erhalt der Schönheit geht. Seit 30 Jahren setzt sie erfolgreich verschiedene Methoden gegen vorzeitige Hautalterung ein und macht dabei auch vor neuen und innovativen Ideen nicht halt. Dabei wählt sie ganz gezielt aus, womit sie künftig ihre Kundinnen verwöhnen will. Bevor etwas an die Kundenhaut darf, testet Edeltrud Stark es erst einmal ausgiebig selbst. HydraFacial hat sie sofort begeistert. „Die Haut ist schon nach einer Behandlung deutlich straffer und frischer“, betont die No-Age-Expertin.

HydraFacial nutzt spezielle Behandlungsaufsätze, mit denen die Haut im Ge-

sicht, am Hals und am Dekolleté je nach Beurteilung individuell abgeschliffen wird. Der patentierte Vortexaufsatz schleust dabei gleichzeitig hochwirksame, konzentrierte, antioxidative Seren in die Haut ein, während die abgestorbenen Hautzellen abgetragen und abgesaugt werden.

POWER-SEREN FÜR DEN FRISCHE-KICK

Je nach Hauttyp enthalten die Seren Hyaluronsäure, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Sie wirken reinigend, peelend, straffend und antioxidativ – je nachdem, wie es das Hautbild erfordert. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Ein nachhaltig vitalisierter, durchfeuchteter und strahlender Teint. Und das ist bereits klinisch erwiesen: Bei kleinen Fältchen, verstopften und erweiterten Poren, fettiger oder zu Akne neigender Haut wird das Hautbild sofort verbessert, Pigmentflecken werden gemindert. Die Behandlung ist weder hautreizend noch -irritierend und sofort wirksam.

Mit dem HydraFacial-Verfahren sind Behandlungen aller Hauttypen und Haut-



»DIE SCHÖNSTEN JAHRE
EINER FRAU SIND DIE, DIE
MAN IHR NICHT ANSIEHT!«

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

farben möglich. Besonders empfehlenswert ist das Verfahren bei dünner, alternender, trockener sowie fettiger Haut. Wer aus dem Vollen schöpfen möchte, ergänzt HydraFacial durch eine verwöhnende und vorbereitende Kosmetikbehandlung oder zusätzliche Anti-Aging-Verfahren wie die Sonostar-Matrix-Therapie, MESO-Beauty Lift oder die Radio-Frequenz-Therapie. Alle werden bei Bel Etage Kosmetik angeboten. „Natürliche Schönheit braucht kein Skalpell, wir haben die Alternative zum chirurgischen Lifting“, unterstreicht auch Edeltrud Stark. „Eine schönere Haut

mit mehr Spannkraft, einer besseren Zellteilungsrate und einem gesunden Zellstoffwechsel erreicht man mit keiner Operation, sondern nur mit einer gezielten medizinisch-cosmetologischen Hautaufbautherapie.“

WENN'S MAL GANZ SCHNELL GEHEN SOLL

Vor allem, wenn man schnell ein strahlenderes Aussehen braucht – zum Beispiel für ein wichtiges Meeting oder die nächste

Party –, ist HydraFacial zu empfehlen. Ein Grund, warum in Hollywood mittlerweile fast jeder darauf schwört. Schließlich ist HydraFacial das erste Verfahren, das abgestorbene Hautzellen entfernt, während die neue Haut schon mit nährstoffreichen Feuchtigkeitsseren versorgt wird. Bühne frei für einen großen Auftritt.

Allerdings: Der Soforteffekt hat auch seinen Preis. Eine Behandlung ist ab 175 Euro möglich.

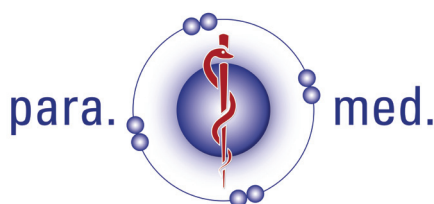
30 Jahre Bel Etage
Für einen nachhaltig durchfeuchteten,
vitalisierten und strahlenden Teint:
sanftes Lifting mit HydraFacial!

Jubiläumsangebot!
Einmalige Testbehandlung zum
Kennenlernen 150 Euro!

HydraFacial™



BEL ETAGE KOSMETIK



Die Nummer 1 gegen Falten!

„Wir versprechen keine Wunder, sondern
Resultate!“ – schöne Haut
dank HydraFacial

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

fotografie

gunnar meyer

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

Telefon 0178 - 729 86 13



Studio 1: Hamburg, Kaltenkircher Platz 10 - 22769 Hamburg
Studio 2: Henstedt-Ulzburg, Neuer Weg 5 - 24558 Henstedt-Ulzburg
www.fotograf-hamburg.org - mail: gm@fotograf-hamburg.org

LeuchtenCenter₂₄



Leuchten für Haus und Garten

In unserem Online Shop finden Sie eine große Auswahl an modernen Wohnraum- und LED-Leuchten. Funktionelle Außenleuchten und Lichtobjekte runden unser Sortiment ab.

Wir führen über 100.000 Leuchten zu besonders günstigen Preisen.

Besuchen Sie uns unter
www.LeuchtenCenter24.de

Mit uns geht Ihnen ein Licht auf ;-)
und für Fragen sind wir gerne für Sie da.

www.LeuchtenCenter24.de • Anne-Frank-Weg 4 • 24568 Kaltenkirchen • Telefon **04191-958 230**

Stilettos, Stöckelschuhe und Co.: High Heels lassen die Beine endlos erscheinen, verleihen einen tollen Gang und machen jedes Outfit zu einem wahren Hingucker. Der Nachteil: schmerzende und brennende Füße. Wer schön sein will, muss leiden? Das war einmal: Mit den neuen ultradünnen Gel-Sohlen von Bama® gehören unbequeme Absatzschuhe der Vergangenheit an. Dank der modernen Air Cushion Technologie sind sie an den typischen Druckpunkten besonders weich und polsternd: feine Luftkanäle in femininer Optik sorgen für wohltuende Dämpfung und entlasten den sensiblen Fußballen sowie die Ferse. Der Druck im Vorderfußbereich wird um 33 Prozent, im Fersenbereich um 20 Prozent vermindert – das Laufen auf High Heels wird sofort spürbar komfortabler. Speziell für Absatzschuhe ab vier Zentimetern, mit zehefreiem Schnitt, erhältlich in den Größen 36-38 und 39-41.



WIR VERLOSEN...

...4 x 1 Paar Gel-Sohlen inkl. Clutch. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff Bama an witc@wiener-kontor.de. Schuhgröße nicht vergessen! Die Gewinner werden unter allen Einsendungen gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2013.

JUBILÄUM: 40 JAHRE RINGHOTEL AHRENSBURG

Seit 40 Jahren wird hier Gastfreundschaft ganz groß geschrieben: Sein Jubiläum feiert das Ringhotel Ahrensburg jetzt mit Special-Angeboten – vor allem für Geschäftsleute auf der Durchreise sowie Ahrensbürger und Hamburger, die ihre Gäste stilvoll unterbringen wollen, interessant. Das Hotel direkt vor den Toren Hamburgs besticht durch einen individuellen Service, liebevolle Betreuung und ein geschmackvolles Ambiente. Seit 1998 wird das kleine, aber feine Hotel Garni von Monika Schmitz geführt. Nach der Über-

nahme hat die energiegelasse Hotel-Chefin das Haus erst einmal grundlegend saniert und renoviert. Mit bester Anbindung an die Metropole Hamburg wohnen die Gäste hier zentral und trotzdem abseits des Städtetrubels. Das Hotel verfügt über 24 komfortable Zimmer, dazu gehören auch zwei Familienzimmer für 3 oder 4 Gäste.

Ringhotel Ahrensburg
Ahrensfelder Weg 48
22926 Ahrensburg
Tel.: 041 02.51 560
www.ringhotel-ahrensburg.de



Seit 1998 führt Monika Schmitz das Ringhotel Ahrensburg. Im Juni feiert das Haus sein 40-jähriges Jubiläum. Foto: ilo

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:

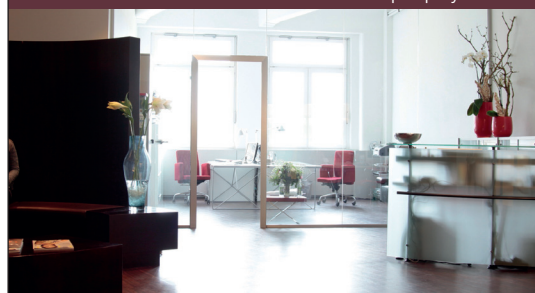
- :: entspannte betreuung
- :: kompetente behandlung
- :: zahnheilkunde
- :: prophylaxe
- :: zahnästhetik

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



So feierten die womaninthecity-Leserinnen die LADIES NIGHT in der

180 gutgelaunte Ladies - flotte Pros - fliegende Golfbälle - Scampis & Hugo - Lounge Musik - frisch lackierte Fingernägel - entspannende Massagen und einfach nur eine Menge Spaß! So verlief im vergangenen Monat die womaninthecity Ladies Night in der Golf Lounge. Auch dass der Abend wettertechnisch nicht so schön war wie erhofft, trübte die Stimmung nicht. Schließlich entflammten die Kooperationspartner die Herzen der Gäste mit jeder Menge „Mädchenkram“: MeridianSpa verwöhnte mit Massagen, OPI Nagellack sorgte für schöne Hände und Millions&Millions für farbenfrohe Outfits, BeautySweeties zeigte, wie gesund naschen sein kann und OLYMPUS OM-D machte jeden Gast zum Starfotografen. Dazu gab's edle Tropfen von Die Weingaleristen und gesunde Getränke von Glaceau vitaminwater. Schmuck und Düfte präsentierte POWER PLACE WENTORF und Illu-Mini, Proanne sowie Nettes & Schönes überzeugten zudem auch mit feinen Geschenk-Ideen für die ganze Familie. Und DJ Florian brachte die richtige Musik auf den Plattenteller. Wer's verpasst hat, sollte sich diesen Termin schon einmal vormerken: Ladies Night Vol. 3 ist für den 24. September geplant.



»Eine coole Location braucht coole Events!«
Geschäftsführer Peter Merck



GOLF LOUNGE



FÜR DIE HAMBURGER EX-WELTMEISTERIN GEHT EIN TRAUM IN ERFÜLLUNG – GROSSE
ABSCHIEDSGALA IN MÖNCHENGLADBACH

INA MENZER BOXT EIN LETZTES MAL UM DIE KRONE

Für Ina Menzer geht ein Traum in Erfüllung: Die 32-jährige Profi-Boxerin aus Hamburg steigt am 24. August zum ersten Mal in ihrer Heimatstadt Mönchengladbach in den Ring. Und es soll auch das letzte Mal sein. Mit einem WM-Kampf will Ina Menzer an dem Samstag ihre erfolgreiche Karriere beenden.

von Ilona Lütje | Fotos: Gunnar Meyer W

HAIR & MAKE-UP:

MAI-HAN HUYNH
maimai-1986@hotmail.com

LOCATION:

WHITE COLLAR BOXING CLUB
Groß Borsteler Straße 25h | 22453 Hamburg
Tel: 040 / 84 30 30 34
www.white-collar-boxing.de







ch würde niemals sagen, dass ich sicher gewinne“, sagt die Profisportlerin demütig. „Man kann immer einen schlechten Tag haben.“ Doch ihre PR-Managerin Frauke Constantin ist sich sicher: „Es gibt keine, die besser boxt als Ina!“ Für beide wäre eine Niederlage Worst Case zum Abschied, selbst einen knappen Punktsieg wollen sie nicht. „Ich will gewinnen – am liebsten mit einem K.o.“, gibt sich Ina Menzer kämpferisch. Seit sie ihre Karriere 2004 begann, stand die Profiboxerin 31 Mal im Federgewicht im Ring. Erfolgreicher war bislang keine andere.

Nur eine Niederlage musste Ina Menzer einstecken. Und schwer verdauen. Gegen die Kanadierin Jeannine Garside verlor sie im Sommer 2010 nach Punkten. Eine harte Niederlage: Ina Menzer hatte alle drei WM-Titel nach WIBF, WBC und WBO eingesetzt. Mehr als zwei Jahre später holte sie durch einen Sieg über die Ungarin Renata Domsodi den EM-Gürtel nach Hamburg.

Gern wäre sie schon früher für den Weltmeister-Titel wieder in den Ring gestiegen. Doch die Umstände ließen eine Revanche nicht zu. Weil ihr damaliger Promoter Universum den TV-Vertrag mit dem ZDF verlor, fehlte dem Boxstall eine Haupteinnahmequelle. Der Anfang vom Ende. Eine Investorengruppe konnte nichts mehr retten. Mittlerweile ist Universum insolvent. Ina Menzers Karriere geriet somit unverschuldet ins Stocken. Doch jammern ist ihre Sache nicht. Stattdessen strafft die 1,65 Meter große Athletin ihre Schultern und nimmt kämpferisch ihr Schicksal selbst in die Hand. Schon längst hat sich die gelernte Fremdsprachenkorrespondentin ein zweites Standbein aufgebaut.

Gemeinsam mit PR-Managerin Frauke Constantin und Ehemann Denis Moos gründete sie vor 1,5 Jahren das Projekt „Eventboxen“ (www.eventboxing.de). Dafür reist die 32-Jährige heute durch ganz Deutschland und lässt zum Beispiel die Mitarbeiter einer Firma Ringluft schnuppern. „Sie können einmal richtig Dampf ablassen und lernen dabei, besser mit Sieg und Niederlage umzugehen“, sagt sie und ergänzt: „Ich möchte ihnen vor allem eines vermitteln: Würde, Disziplin, Mut, Ehrlichkeit und Siegeswillen. Ohne diese Eigenschaften erreichst du nichts im Leben!“

Ina Menzer weiß, wovon sie spricht. Schließlich hat sie es so an die Weltspitze geschafft. Als Zehnjährige kam sie mit ihrer Familie als Spätaussiedler aus Kasachstan nach Deutschland. Damals fing sie gerade an, sich für asiatische Kampfsportarten zu interessieren. „Andere Mädchen schwärmten von Claudia Schiffer, mein Vorbild war Jackie Chan“, erinnert sie sich lachend. Und während ihr Vater versuchte, ihre jüngeren Zwillingbrüder für Kampfsport zu interessieren, war sie bereits im Kung-Fu-Verein angemeldet. Zwei Jahre lang trainierte sie dort, bevor sie mit 16 zum Boxen wechselte. Eine Männer-Domäne. „Frauen gab es dort damals nicht, in unserem Amateurverband trainierten nur Männer“, erzählt Menzer. Sehr gut sei das gewesen: „Daran wächst du als Frau, wenn du nur starke Gegner hast“, sagt sie. Auch heute trainiert sie lieber mit den Männern als mit Frauen. „Von denen kann ich viel mehr lernen“, sagt sie.

Auch in der Vorbereitung greift sie auf männliche Unterstützung zurück. Vor allem mit Vitali Tajbert, Ex-Weltmeister im Su-

»Ich habe die ganze Zeit von einem WM-Kampf geträumt«

Ina Menzer



»Es gibt keine, die besser boxt als Ina.«

PR-Managerin Frauke Constantin

perfedergewicht, steigt Ina Menzer im Training gern in den Ring. Ihr ehemaliger Trainer hat ebenfalls seine Bereitschaft signalisiert. Vier bis fünf Mal die Woche arbeitet die 32-Jährige momentan an Kraft, Kondition und Sparring. Ernst wird es dann in den zehn Wochen vor dem Kampf. Dann wird täglich trainiert. Und konsequent Diät gehalten – schließlich sind im Federgewicht nur 57,2 Kilo erlaubt.



Ihr Ziel hat Ina Menzer klar vor Augen: Sie will mit einem WM-Titel Abschied nehmen. „Ich habe die ganze Zeit von einem WM-Kampf geträumt. Dass ich den nun ausgerechnet in meiner Heimatstadt führen kann, ist eine große Ehre für mich“, sagt die Kasachstan-Deutsche. Gegen wen sie um die Krone im Federgewicht kämpfen wird, steht noch nicht fest. „Wir sind bislang mit drei namhaften und sehr erfahrenen Kandidatinnen in Verhandlungen“, sagt Menzer. Ganz cool bleibt sie aber nicht. „Ich muss zugeben, dass ich schon jetzt sehr emotional werde, wenn ich an den Kampf und die Veranstaltung denke“, gibt sie zu.



DER ABSCHIED

Am 24. August kämpft Ina Menzer in ihrer Heimatstadt Mönchengladbach im Warsteiner HockeyPark unter freiem Himmel. Es soll eine rauschende Abschiedsgala für die Box-Lady werden, die so schnell keiner vergessen wird. Um den WM-Kampf sind weitere sportliche und musikalische Programmpunkte geplant. Kickbox-Weltmeister Dima Weimer wird auf jeden Fall dabei sein, und auch Mönchengladbacher Faustkämpfer aus dem Verein, in dem Ina Menzer selbst das Boxen lernte, werden in den Ring steigen.

Wer dabei sein will:
 Ticktes gibt es unter
www.warsteiner-hockeypark.de/





© lassedesignen - Fotolia.com

GEWALT KANN JEDEN TREFFEN – TIM OTTE ZEIGT, WIE MAN SIE ERKENNEN,
VERMEIDEN UND NOTFALLS AUCH BEWÄLTIGEN KANN!

„NUR WER KÄMPFT, KANN GEWINNEN“

Gewalt kann jeden treffen. Jederzeit. Und überall. Tim Otte weiß das. Für sein Buch „Stopp! – Gefahrensituationen erkennen und effektiv handeln“ hat sich der Selbstverteidigungs-Experte mit zahlreichen Opfern getroffen. Mit ihnen hat er über ihre schlimmsten Momente gesprochen und einige davon in seinem Buch festgehalten. „Man muss wissen, was im Kopf eines Täters vorgeht, wonach er Ausschau hält und wie man ihn letztendlich von seinem Vorhaben abbringen kann“, sagt er. In seinem Buch zeigt er anhand der realen Beispiele, welche Reaktion richtiges und falsches Verhalten in einer Gefahrensituation beim Täter bewirken. In der womaninthecity gibt Tim Otte künftig Tipps für den richtigen Umgang mit Gefahren.

Interview: Ilona Lütje **W**

Sie haben ein Buch zum Thema Selbstverteidigung veröffentlicht. Warum ist Ihnen dieses Thema so wichtig?

Die eigene Sicherheit, der Wunsch nach körperlicher und seelischer Unversehrtheit gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Leider vergessen wir allzu oft, dass unsere Unversehrtheit nicht selbstverständlich ist. Durch wenige Vorsichtsmaßnahmen und aufmerksame Wahrnehmung der verschiedensten Situationen können wir unseren Alltag jedoch sehr viel sicherer gestalten.

Bei fast allen Selbstverteidigungsbüchern, die ich gelesen habe, standen die Techniken im Vordergrund. Es ist jedoch viel wichtiger, Gefahrensituationen im Vorfeld zu vermeiden oder durch das richtige Verhalten abzuwenden, bevor es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.

Was braucht man für eine effektive Selbstverteidigung?

Effektive Selbstverteidigung muss für jeden funktionieren. Daher sollte die eigentliche Sportlichkeit keine Rolle spielen. Mut und Ausstrahlung entscheiden letztendlich, ob ich vom Täter als Opfer eingeschätzt und angegriffen werde.

Und wie bereiten Sie Ihre Schüler darauf vor?

Neben einigen wenigen Verteidigungstechniken für den absoluten Notfall ist in erster Linie das richtige Auftreten in einer Gefahrensituation entscheidend.

Nachdem verinnerlicht wurde, wonach ein Täter Ausschau hält, werden verschiedene Strategien für ein entsprechendes Verhalten erarbeitet. Trainiert werden also Ausstrahlung, die richtige Reaktion beim ersten Kontakt mit einem möglichen Täter und Techniken, die sich gegen die empfindlichen Stellen eines Angreifers richten.

Wo und warum suchen sich Täter ihre Opfer aus?
Täter suchen in der Regel

Opfer, um sich durch Gewalt oder Erniedrigung kurzzeitig als „Sieger“ zu fühlen und ihr gestörtes Selbstwertgefühl zu steigern.

Grundsätzlich kann man an jedem Ort Opfer von Gewalt werden. Natürlich lauert der Täter in unseren Phantasien fast ausschließlich in fremden, einsamen Umgebungen, z.B. dem Parkhaus oder nächtlichen Park. Tatsächlich kommt es aber sehr viel häufiger in den eigenen vier Wänden, der Schule, Bars, Kneipen und öffentlichen Verkehrsmitteln zu Übergriffen. Orte also, die bekannt und oft auch von vielen Menschen besucht sind.

Kann jeder Opfer werden oder trifft es stets die „Schwachen“?

Grundsätzlich kann jeder Mensch Opfer von Gewalt werden. Unsere erste Reaktion entscheidet aber in den meisten Fällen, ob es zu einem Angriff kommt oder nicht. Täter werden sich sicher immer eher für eine „leichte Beute“, also Menschen, die Unsicherheit oder Angst ausstrahlen, entscheiden.

Sind Ihre Verteidigungsvorschläge für jeden Schüler gleichermaßen anwendbar und was ist das Wichtigste, um sich erfolgreich wehren zu können?

Da sich die Verteidigungstechniken gegen die empfindlichsten Stellen des Angreifers wenden, sind sie für jedermann gleichermaßen anwendbar.

Auch das richtige Verhalten in einer Gefahrensituation hat nichts mit Körpergröße oder Kraft zu tun. Vielmehr geht es darum, dem Angreifer gegenüber ausstrahlen, sich im Falle eines Angriffs mit allen Mitteln zu wehren.

Eine Tatsache muss uns dabei immer bewusst sein: Wer aufgibt, hat schon verloren. Nur wer kämpft, kann gewinnen.

Ergeben wir uns wehrlos, sind wir der absoluten Willkür des Angreifers ausgesetzt. Er entscheidet, wie weit der Angriff geht und wann er von uns ablässt.

DAS BUCH

Effektive Selbstverteidigung hat wenig mit dem intensiven Training eines Kampfsportlers zu tun“, sagt Tim Otte. Vielmehr müsse man Gefahrensituationen im Vorfeld erkennen und umgehen. Oberstes Ziel: Gar nicht erst dem Opferschema entsprechen. Wie das geht, erklärt der Experte in seinem Buch. Es zeigt neben präventiven Maßnahmen auch, wie man sich mit den individuellen Möglichkeiten effektiv zur Wehr setzen kann. Das Buch ist im Wagner Verlag erschienen und kostet 12,90 Euro.

www.wagner-verlag.de

ZUR PERSON

Der zweifache Kung-Fu-Weltmeister Tim Otte begann seine Ausbildung in Kung Fu im Alter von 16 Jahren und reiste dafür auch nach China, um die traditionelle Kampfkunst ganz ursprünglich zu lernen und zu vertiefen. Neben der traditionellen Kampfkunst beschäftigt sich der 44-Jährige seit über 20 Jahren aber auch mit Opfer/Täter-Strukturen und der Umsetzung von entsprechenden Verteidigungsmaßnahmen in Alltagssituationen. 1998 eröffnete er seine Kampfkunstschule „Wan Fu“.

www.wanfu.de



Kann und sollte ich mich im Falle eines Angriffs immer wehren? Gibt es Ausnahmen?

Es gibt keine Ausnahmen. Gegen jede Form von körperlicher oder seelischer Gewalt sollte man sich kompromisslos zur Wehr setzen und entsprechende Konsequenzen folgen lassen: Eine Anzeige nach einem körperlichen Angriff, ein Gespräch mit dem Chef oder Betriebsrat bei Belästigungen am Arbeitsplatz oder das Gespräch mit dem Schulleiter nach Mobbing-Attacken in der Schule.

Für Ihr Buch haben Sie mit wirklichen Opfern gesprochen und deren Überfälle für die Veröffentlichung verarbeitet. Warum war das so wichtig für Sie?

Für die Erarbeitung eines funktionierenden Verteidigungskonzeptes wollte ich wissen, welche Gedanken und Ängste die Menschen in diesen Extremsituationen beschäftigt haben. Um eine Linie in dieses Konzept zu bringen, sozusagen einen Verhaltensleitfaden, musste ich herausfinden, welches Verhalten einen Täter zum Angriff bewegt und wodurch er von seinem Vorhaben ablässt. Die vielen Gespräche mit Gewaltopfern haben mir darüber hinaus gezeigt, wie wichtig es ist, sich im Vorfeld mit diesem Thema zu beschäftigen. Für diejenigen, die sich nicht erfolgreich wehren konnten, hat sich das Leben durch die reale Erfahrung von Gewalt nachhaltig verändert.



EPPENDORFERIN MIT VIEL HUMOR: COMEDIAN-NEWCOMERIN JANINA KORN

»ICH HASSE DIE LIEBE!«

Um es vorweg zu nehmen: Janina Korn hasst die Liebe natürlich nicht. Sie hat sich momentan nur etwas rar bei der Eppendorferin gemacht. Was auch nicht weiter schlimm ist. „Ich möchte mich einem Mann momentan auch nicht zumuten“, sagt die 29-Jährige lachend. Denn ihre Zeit und Leidenschaft widmet sie derzeit nur einer einzigen Person: Frau Korn, Geschäftsfrau, überzeugter Single und Kettenraucherin. In ihre Rolle schlüpft die Hamburgerin, wenn sie als Comedian auf der Bühne steht.

Ja, momentan bin ich auch ein überzeugter Single“, sagt Janina Korn. Ihre Stimme ist betont kräftig bei diesem Satz und mit dem Kopf nickt sie einmal zackig dazu, als wolle sie diesen Satz noch einmal extra unterstreichen. „Wenn ich morgens aufstehe, ist keiner da, der meckert und drängelt. Das ist wunderbar entspannt. Herrlich.“ Dennoch spürt sie sie, die kleinen spitzen Pfeilchen, die manchmal ins Herz schießen, wenn sie glücklichen Paaren über den Weg läuft. „Obwohl Hamburg ja die Single-Hochburg ist: Gerade hier in Eppendorf fühle ich mich manchmal einfach fehl am Platz als Single“, sagt die 29-Jährige. „Seit einem Jahr kaufe ich mir beim Bäcker um die Ecke jeden Morgen ein Brötchen. Mittlerweile schaut mich die Bäckerin immer so an, als wolle sie sagen: Na Mädchen, bei dir läuft’s wohl momentan auch nicht so recht...“ Eine der Situationen, in denen der Nachwuchsschauspielerinnen auffällt: Als Single ist es nicht immer ganz einfach. So entstand Frau Korn. Sie gibt vor, ein überzeugter Single zu sein und fühlt sich in der Gesellschaft diskriminiert. „Ja, die Figur hat wirklich viel von mir“, gesteht Janina Korn lachend. Allerdings mit einem großen Unterschied: „Frau Korn ist eben total frustriert deswegen.“

Frustriert ist Janina Korn nun wirklich nicht. Sie lacht viel, gestikuliert, verzieht das Gesicht. Und träumt von einer Karriere als Comedian. Dabei habe sie ursprünglich etwas ganz anderes machen

wollen. „Nach meiner Ausbildung in Gesang, Tanz und Schauspiel habe ich eigentlich von schönen Balladen und Musical-Auftritten geträumt.“ Ein paar Produktionen später war für die Schauspielerin klar: „Ich will etwas ganz eigenes machen“, sagte sie sich und merk-

»MAN TRAUT FRAUEN NICHT
ZU, DASS SIE SICH AUCH GERN
MAL ZUM DEPP MACHEN.«



te: „Ich bringe Leute zum Lachen.“ Was privat geht, muss auch auf der Bühne klappen. Janina Korn schrieb die ersten Texte, gab sie Freunden und fragte: Ist das lustig? Die wischten sich die Tränen aus den Augen und hielten sich den Bauch. „Dieser Herausforderung wollte ich mich stellen, zumal das viel zu wenig Frauen gibt, die das auf der Bühne machen.“ Klar, Cindy aus Marzahn fällt uns allen ein. Die hübsche sexy Martina Hill folgt auch schnell. Und die coole Mirja Boes. Aber dann? Dann wird's luftig an der Spitze der weiblichen Comedians in Deutschland. Und das will Janina Korn nutzen. „Ich glaube, man traut Frauen weniger Ironie zu, dass sie über sich selbst lachen können und sich auch gern mal zum Depp machen.“



Ihre Premiere im Mai auf dem Theaterschiff war ein voller Erfolg. Der Einlass-Stopp („Ok, zugegeben, es sind ja auch noch andere Künstler aufgetreten. Ich glaube nicht, dass die nun alle wegen mir gekommen sind.“) raubte Janina Korn kurzzeitig den Atem. Und den kleinen FauxPas („Ich musste bei der Premiere anfangen zu lachen, das passt nicht zu der frustrierten Figur.“) nahm ihr niemand übel. Folgeauftritte schlossen sich direkt an. Ihr Ziel? „Dass ich mal davon leben kann“, sagt Janina Korn, die im „wahren Leben“ auch noch einen ganz normalen Job hat. „Und natürlich bei den ganz Großen aufzutreten: Schmidt Theater, NDR Comedy Contest, Quatsch Comedy Club...“

Übrigens: In ihrem youtube-Kanal deckt Frau Korn mit der Kameron Single-Diskriminierungen im „wahren Leben“ auf (z.B. zu große Packungen im Supermarkt etc.) und engagiert sich für eine Verbesserung des Single-Daseins. **Wilo**

www.frau-korn.de

Scannen Sie den QR-Code und sehen Sie Frau Korn bei Youtube:!



DREI FRAGEN AN FRAU KORN

Frau Korn, warum sind Sie eigentlich Single?

Frau Korn: Es geht mir doch gut. Ich genieße als Single viele Vorteile, z.B. mehr Beinfreiheit beim Tandemfahren, keine Joghurts, die plötzlich aus dem Kühlschrank verschwinden und die Kosten für Hochzeit, Flitterwochen und Scheidung habe ich auch eingespart.

Man sagt ja, Sie hätten ein Problem....

Frau Korn: Ja.

Sehnen Sie sich nicht nach der Liebe und einem Mann an Ihrer Seite?

Frau Korn: Momentan habe ich eine Katze. Er heißt Egon und ist sehr anhänglich.

KRISTALLKLARER PIANO-POP

In ihrer Heimat ist die gebürtige Holländerin Laura Jansen längst ein Star. Ihr Debütalbum „Bells“ erreichte bereits Platin-Status in den Niederlanden. Mit ihrem sinnlichen Kings Of Leon-Cover „Use Somebody“ hielt sie sich unglaubliche 18 Monate in den Top Ten der niederländischen Single Charts. Am 17. Juni erscheint nun das neue Album „Elba“ der talentierten Sängerin und Songwriterin mit der kristallklaren Stimme. „Elba“ knüpft damit zwar an den verträumten Piano-Pop an, erweitert ihn aber mit Beats und intelligenter Produktion. Laura Jansen lebt mittlerweile in Los Angeles und gehört dort zur Community des berühmten „Hotel Café“, wo bereits die Karrieren von Stars wie Katy Perry, John Mayer oder Joshua Radin begannen. Nach mehreren Touren durch die USA und Europa, unter anderem mit Joshua Radin oder Milow, steht Lauras neues Album „Elba“ nun in den Startlöchern.



Laura Jansen, „Elba“ | 14,99 Euro
www.universal-music.de/laura-jansen

NICHT NUR FÜR SCHWANGERE

Irgendwann ist es so weit: Plötzlich sind alle Freundinnen schwanger und statt Shopping und Sex bestimmen jetzt Windeln und Abstilltee die geliebten Treffen. Die Hamburger Autorin und Moderatorin Tina Wolf, selbst Mutter eines Fünfjährigen, kennt das. Und gibt auch zu, selbst eine von denen zu sein, die plötzlich „ganz besonders komisch“ wurden. Mit etwas Abstand betrachtet sei das aber mittlerweile recht amüsant. Über ihre Erfahrungen und eigenen Erlebnisse mit anderen Müttern hat die 40-Jährige jetzt einen Roman veröffentlicht. Ihre Protagonistin Charly ist Mitte 30 und völlig genervt. Eine Freundin nach der anderen wird schwanger, und alle scheinen den Verstand verloren zu haben. Während sogar die Karrierefrau Birgit ihr Leben nach dem Eisprung ausrichtet, ist sich Charly sicher: Sie will niemals zum Muttertier mutieren. Doch dann lernt sie Michael kennen, und es ist die große Liebe. Bis Michael damit herausrückt, dass er sich nichts sehnlicher wünscht als Kinder. Gibt es denn kein Entrinnen vor diesem ganzen Wahnsinn? Ein Muss nicht nur für genervte Nicht-Mütter, sondern auch die, die einmal einen kritischen Selbstblick wagen.



„Kein Kind ist auch (k)eine Lösung“ | Roman
 Taschenbuch, 368 Seiten | 8,99 Euro | Verlag: Heyne

FÜR BARBARA HASS IST DAS ALLEE THEATER IHR GROSSES GLÜCK

Eine Frau fürs FEINE

Im Schatten erfolgreicher Männer werden häufig ihre starken Frauen übersehen. Im Fall von Uwe Deeken, 71, Theaterdirektor der Hamburger Kammeroper, gibt es eine kreative, schillernde Frau zu entdecken: Ein Besuch bei Barbara Hass in ihrem Allee Theater an der Max Brauer Allee.

Text: Dorrit Riege | Fotos: Gunnar Meyer W

Auf breiten Stufen der mit rotem Teppich belegten Treppe geht's nach oben, ein anonymes Zimmer, ein Gang, wieder eine Tür – und plötzlich steht man mitten drin in ihrem kunterbunten Reich. Die Requisite ist ein langer Gang, in dem bis unter die Decke dicht gedrängt fantasievolle in allen Farben leuchtende Kostüme hängen.

Ganz hinten, am Ende des Gangs hört man leise Reggaemusik. Katja Grebe, 42, und Esther O'Connor, 33, teilen sich hier die Werkstätten, zwei kleine Räume, vollgestopft mit Masken, Garnrollen und Stoffresten. An den Wänden, achtlos angepinnt, kunstvolle Zeichnungen mit Figurinen, die Barbara Hass für Produktionen als Vorlage gezeichnet hat. Katja näht gerade an der Stoffhülle für einen neuen Bauch aus Schaumstoff, den ein dünner Sänger bei der derzeitigen Produktion „Der Bajazzo“ von Ruggero Leoncavallo tragen soll, Esther schreibt eine ellenlange Kostümliste ab, eine Art Nachschlagewerk für Wiederaufnahmen und Umbesetzungen. „So etwas ist sehr hilfreich“, erklärt sie. „Man kann besser nachvollziehen, wer welche Sachen anhatte.“ Beide sind Gewandmeisterinnen und schätzen es, dass es hier keine Hierarchie gibt.

Barbara Hass hat hier auch einmal gesessen, in ihren Anfängen sogar allein. Da hatte sie die gesamte Kostümanfertigung erstmals übernommen und war oft verzweifelt und den Tränen nahe gewesen. Bis sie eine Assistentin bekam. „Jetzt habe ich drei Gewandmeisterinnen“, sagt sie voller Stolz. Ohne die ginge es auch nicht in diesem kleinen aber doch hochprofessionell arbeitenden Zweispartenhaus, das tagsüber das von Uwe Deeken 1968 gegründete Kindertheater beherbergt, und das sich seit 1996 allabendlich zur Kammeroper mit Restauration wandelt.

108.000 Euro Subventionen stehen für zwei bis drei Neuproduktionen jährlich zur Verfügung. Auf dem Programm stehen Bearbeitungen bekannter und neu entdeckter Opern des 18. bis 19. Jahrhunderts. „Neutöner passen hier nicht her“, sagt sie. Ein Blick in den kleinen Theatersaal mit seinen 215 vergoldeten, samtbezogenen alten Stühlen gibt ihr Recht. Für die Spielzeit 2011/2012 bekam die Bühne den mit

35.000 Euro dotierten Pegasus Preis, eine Anerkennung für das künstlerische Gesamtkonzept und das Engagement, bislang ungespielte Perlen bekannter Komponisten auszugraben und sie mit guten Sängern und im Kammermusik-Format liebevoll auf die Bühne zu bringen.

108.000 Euro Subvention sind nicht sehr viel, wenn man wie Uwe Deeken und Barbara Hass voll Theaterbesessenheit steckt. Da fließt schon mal das eigene Gehalt zurück ins Unternehmen, erzählt Barbara Hass, damit Stoffe in Italien erstanden oder Finanzlöcher gestopft werden können. „Wir machen, wovon wir träumen“, sagt sie. Für sie ist dieses Theater ihr großes

IE TOTALE HINGABE,
DIE IMMER AUCH
SELBSTVERWIRKLICHUNG
IST, FUNKTIONIERT NUR,
WENN BEIDE DENSELben
TRAUM HABEN.

Glück. Und ein Jungbrunnen. Mit ihren 65 Jahren wirkt sie immer noch mädchenhaft und zart.

Die ersten Jahre ihrer Kindheit verbrachte sie in einem kleinen Dorf im Lauburgischen, nahe Hamburgs. Die Familie war nach dem Krieg aus Ostberlin dorthin geflohen. Sie war ein sogenanntes Besatzungschild – ihren südamerikanischen Vater – „er soll ein furioser Tänzer und Pianist gewesen sein“ – kannte sie nur von Fotos und aus Liebesbriefen, die er an ihre Mutter schrieb. Als Alleinerziehende verdiente die Mutter ihr Geld mit Übersetzungen, daher wuchs Barbara bei den Großeltern auf – vielleicht ihre große Lebenschance, denn sie stellten die Weichen für ihre Liebe zu Musik und Sprache. Die Großmutter hatte am Leipziger Konservatorium Geige, Klavier, Harfe und Gesang studiert, der Großvater war Altphilologe und las seiner zweieinhalbjährigen Enkelin gern die altgriechische Literatur im Original vor. „So habe ich die Sprache schon

sehr früh als Klang erfahren.“ Aber auch die Mutter prägte sie: Barbara Hass übersetzt heute mit dem Klang der Musik im Ohr jede Oper ins Deutsche, meist in Italien, wo die Deekens ein Bauernhaus in den Abruzzern haben.

Ihr überbordendes Maß an Fantasie und Kreativität fiel auf („Immer schon habe ich zum Ausgleich gemalt“). Unermüdlich schrieb sie ihre Kleinmädchen-Geheimnisse und Gedichte „in Alben mit Schloss.“

Mit sechs Jahren, gerade in Hamburg angekommen, begann sie an der Staatsoper Ballett zu tanzen. Alles was sie machte, geschah mit Einsatz und Bravour: Sie war Hamburger Meisterin im Eiskunstlauf und deutsche Jugendvizemeisterin im Rollkunstlauf. Sie bekam mit zehn Jahren ihre erste eigene Nähmaschine und nähte für ihre Puppenkinder Kleidung, sozusagen ihre ersten Kostüme.

Die Idee, Kunst zu studieren, scheiterte an der fehlenden Eins. Sie schrieb sich an der Armgardstraße ein, der Schule für Modedesign. Während sie die verbleibenden Monate bis Studien-Beginn als Tänzerin im Deutschen Schauspielhaus jobbte, bekam sie ein paar kleine Sprechrollen, und schon waren alle begeistert. „Meine Mutter riet mir, ein paar Stunden Schauspielunterricht zu nehmen“. Barbara lacht. „Sie hatte selbst Schauspielerin werden wollen.“

Barbara Hass ging nach Hannover, wo sie unter Dieter Dorn arbeitete. Sie heiratete einen Schauspieler. Nach der Trennung von ihm wollte sie zurück.

Wieder in Hamburg, sprach sie 1973 bei „Möbi“ vor. Eberhard Möbius, später allen Hamburgern bekannt als Leiter des Theaterschiffs, war damals Oberspielleiter an Deekens „Theater für Kinder“, das seit fünf Jahren existierte.

„Beim Einstellungsgespräch saß da ein Bühnenarbeiter in der Ecke. Ich dachte: Das ist ja ein komisches Theater, wo die Bühnenleute beim Vorsprechen dabei sitzen und eventuell sogar ein Mitspracherecht haben.“ Sie kichert wie ein Backfisch. „Ich ahnte ja nicht, dass es der Direktor war, der immer schmutzige Hände hatte, weil er immer gerade eine Maschine repariert oder bedient hatte. Und dass die Löcher in sei-



nen Schuhen zu ihm gehörten, weil er nie Zeit hatte, zum Schuster zu gehen.“

Nachdem sie anderthalb Jahre Kindertheater gespielt hatte, wollte sie nach Wiesbaden, um Fernsehen zu machen. Beim Abschied bat Deeken sie, zu bleiben. „Ich hatte ja noch Zeit, bis mein Möbelwagen kam...“ Es wurde ein erstes gemeinsames Osterfest daraus. Sie heirateten 1977.

Irgendwann sagte Uwe zu ihr: Wenn Du bleiben willst, musst Du Dir einen anderen Beruf suchen, die Kombination Schauspiele-

rin – Direktor ist zu kompliziert. Was sollte sie tun? Mode machen? Eine Boutique eröffnen? Als sie von der Ausstatterin Kathrin Kegler die Kostümanfertigung übertragen bekam, war sie selig. Seitdem entwirft sie nicht nur sämtliche Kostüme der historischen Opern. Wer heute ein Kinder-Stück am Haus besucht, erkennt ihre kindliche Freude an kräftigen Farben und allem Fantastischen. Hier tobt sie sich unter Einsatz ihrer reichen Fantasie so richtig aus. Die Kleinkinder-Stücke für die Zweieinhalbjährigen liegen ihr, der zweifachen Großmutter, dabei besonders am Herzen.

Zusammen mit einer Freundin schrieb sie ihr erstes Kinderstück: „Prinz und Bettelknabe“ nach Mark Twain. „Es war nicht der ganz große Wurf“, räumt sie ein, aber nach dem zweiten Kinderstück „Der kleine Prinz“ nach Saint Exupéry wusste sie, sie war endlich angekommen, wo sie immer hin wollte: Beim Schreiben.

Für das Theater war das ein großer Segen, weil „wir nun autark waren und jeden interessanten Stoff für unsere Bühne nehmen und bearbeiten konnten.“ Vor allem aber fielen keine Tantiemen für fremde Autoren an. Das Bearbeiten und Übersetzen wurde zu Barbara Hass' Steckenpferd.

Zusammen leben, zusammen arbeiten, zusammen Spielpläne erstellen, im Premieren-Lampenfieber zusammenhalten: Alles nicht sehr einfach, aber die Richtung stimmte, meistens. Denn die totale Hingabe, die immer auch Selbstverwirklichung ist, funktioniert nur, wenn beide denselben Traum haben. Auch die Tochter Jasmin, 32, träumt ihn mittlerweile – sie ist die rechte Hand ihres Vaters. Während jede Frage nach Jahreszahlen Barbara Hass ins Schwitzen bring („Wann wir geheiratet haben? Ich weiß es nicht...“) fühlen sich die Tochter Yasmin und Vater Uwe in der Welt der Zahlen und Fakten samt des kaufmännischen Knowhows pudelwohl. „Ich bin eher bedächtig, überreflektiert und zögere zu lange, Uwe ist unglaublich dynamisch, zupackend und blitzschnell in seinen Entscheidungen.“

Sie ist die Frau für alles Feine, er der Machertyp. Was nach unvereinbaren Gegensätzen klingt, könnte man auch die Glücks- und Erfolgsformel der beiden nennen...

ZICKENALARM IN EPPENDORF

Zugegeben: Dieses Buch wird sicherlich nicht jedem gefallen – wagt es doch einen selbstironischen Blick auf Eppendorfs Schickeria oder die, die sich dafür halten. Kommunikationsdesignerin Soluna Bach, übrigens selbst Eppendorferin, hält ihren Nachbarn mit dem Erstlingswerk gleichermaßen entlarvend wie humorvoll den Spiegel vors Gesicht – launig, humorvoll, messerscharf und immer auch mit einem Augenzwinkern. Ein Buch mit Wiedererkennungswert für jeden Hamburger und für alle anderen auf jeden Fall unterhaltsam!

Und darum geht's in „Hühner und Handtaschen“: Sidonie, blonde Egomanin aus Hamburgs feinsten Kreisen, hat den Bogen überspannt. Ehemann Leo packt seine Koffer und verschwindet. Knietief im Dispo und auf dem besten Weg ins soziale Nirvana, verheddert sie sich auf dem Isemarkt im schicken Eppendorf ausgerechnet mit ihrer Lieblingsfeindin, der Geflügelhändlerin Maren und deren neuem Lover Robert. Zwei Frauen am Rande des Nervenzusammenbruchs kommen sich näher als geplant, sind



sich ähnlicher als gedacht. Hühner und Handtaschen, das ist culture clash zwischen Marktständen und ein ironischer Blick auf Hamburger Snobs und Schnepfen, eine Handvoll Späthippies und jede Menge Holsteiner Bauer-

Soluna Bach: „Auch wenn

nadel.

mein Buch ziemlich pink daher

kommt und obendrein noch das Wort Handtaschen im Titel trägt, ist es auf jeden Fall mehr als nur ultraleichte Kost für Eskapistinnen.“

„Hühner und Handtaschen“ | Soluna Bach
Taschenbuch | 284 Seiten | 8,95 Euro

Meckern verboten!

Ich kann es nicht mehr hören. Ich will taub werden. Gleichgültig. Fähig, dieses Gemecker, das aus allen Kanälen und Mäulern dieser Stadt dringt, zu überhören. Ich merke, wie ich selbst nun meckere, aber lediglich über Menschen, die immer nur meckern. Ich legitimiere mein Meckern! Ich beobachte eine Frau in der Schlange im Supermarkt, die Kassiererin gibt schon alles, doch dann – die Kassenrolle ist alle. Der Pöbel hinter den letzten Einkaufswagen stöhnt, die eine ruft, sie habe es eilig. Ein Rentner ruft, ob das nicht absehbar ist. Ein obdachlos Wirkender reicht der Kassiererin die Taschen voller Kleingeld für eine Packung Kerzen. Jetzt muss sie auch noch nachzählen und das Gestöhne raunt durch den Einkaufssalon. Ich rufe über die vorderen vier Köpfe hinweg, dass ich das Kleingeld nehme. Als ich zum Ausgang komme, wartet der Mann auf mich und – schenkt mir eine Kerze.

Gründe zum Motzen, Meckern und Aufregen finden sich wie Sand am Meer, aber muss das sein? Die schönsten Begegnungen und Augenblicke ergeben sich aus Nachsicht, Toleranz, Ruhe und Hilfsbereitschaft. Ja, auch ich kann meckern, wenn die neue Hose vom letzten Monat ganz spontan nicht mehr passen will. Wenn meine Haare trotz des neuen it-Shampoos keine Spannkraft kriegen. Wenn ich meine Tage einen Tag früher bekomme und auch noch zufällig beim Kunden während des Einsatzes. Wenn meine Freundin Liebeskummer wegen eines Trotzels hat. Wenn meine Tochter Pubertät mit Krankheit verwechselt. Wenn an meinem Kinn ein erstes Härchen gezupft werden muss. Und die Mütter, die immer nur mit ihren Kindern meckern, was wird bei denen später hängen bleiben? Und die Jugend meckert über Alte und die Alten über die Jungen, doch beide könnten miteinander...

Aber: Ich kann alles ins Gegenteil umkehren. Weil – ja, weil ich mich einfach freue, dass ich bin. Dass ich Glück habe, Freunde zu haben. Dass ich Glück habe, meine Sorgen zu teilen. Dass das Leben so bunt ist und ich anziehe, was mich bereichert. Ich übersehe aber nicht, bin ja nicht blind, jene Gesichter, die Falten wie Landkarten in den Mundwinkeln haben. Die vielleicht ja nie gelacht, weil sie halt keinen Grund gefunden? Neid und Eifersucht kleben in Gesichtern, die eigentlich am schönsten sind, wenn sie lächeln. Als Kind lachte ich nur mit geschlossenem Mund, weil meine Zähne groß sind. Und heute? Ich zeige mich, und ich könnte klar den ganzen Tag meckern, dass ich eine kleine Prothese trage für einen Zahn. Ja und? Ich entschied mich einfach fürs Gegenteil!

Ich meckere nicht mehr über meine Steuernachzahlung, weil ich hätte vorbeugen können. Und wenn mir morgen jemand auf den Fuß tritt, dann warte ich einfach ab, wie reagiert wird. Meistens wird sich lächelnd entschuldigt und man zieht von dannen. Aber es gibt die anderen... Die Meckerer, und wie die reagieren, wissen wir alle!

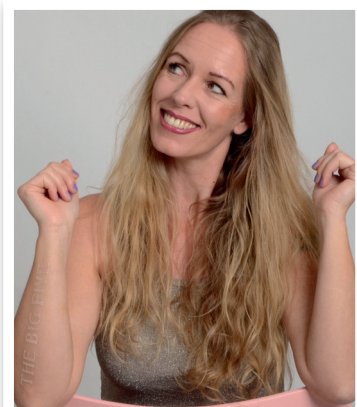
Gehören wir nicht länger zu denen, deren Gesichter immer verschlossener und vergrätzter werden, weil ihnen das Meckern auf der Stirn geschrieben steht. Dieses Leben ist kurz für die einen und erscheint lang für die anderen. Und wir – wir sind ein kleiner Sandkorn auf dieser Erde, dessen Bedeutungslosigkeit oft vergessen wird. Wir sind ein Nichts und nehmen uns doch wichtig, als hätten wir Großes geleistet. Als hätten wir die Welt erschaffen. Stopp! Wir sind groß, aber nicht einfach nur so, in Körpermaßen, und wahre Größe ist innen. Und von da soll Frieden und Schönheit nach außen strahlen.

Bitte nicht meckern, ich bin gerade echt auf 180, weil ich überlege, wie man das Meckern abschaffen oder gesetzlich verbieten könnte. Wie schön, wenn sich jeder hier ernst nähme und berücksichtigen würde. Wenn wir es schaffen, zu verstehen, uns hinein zu fühlen in andere – und wenn es nur die kleine Kassiererin ist, die unmöglich wissen konnte, wann die blöde Rolle ausläuft...

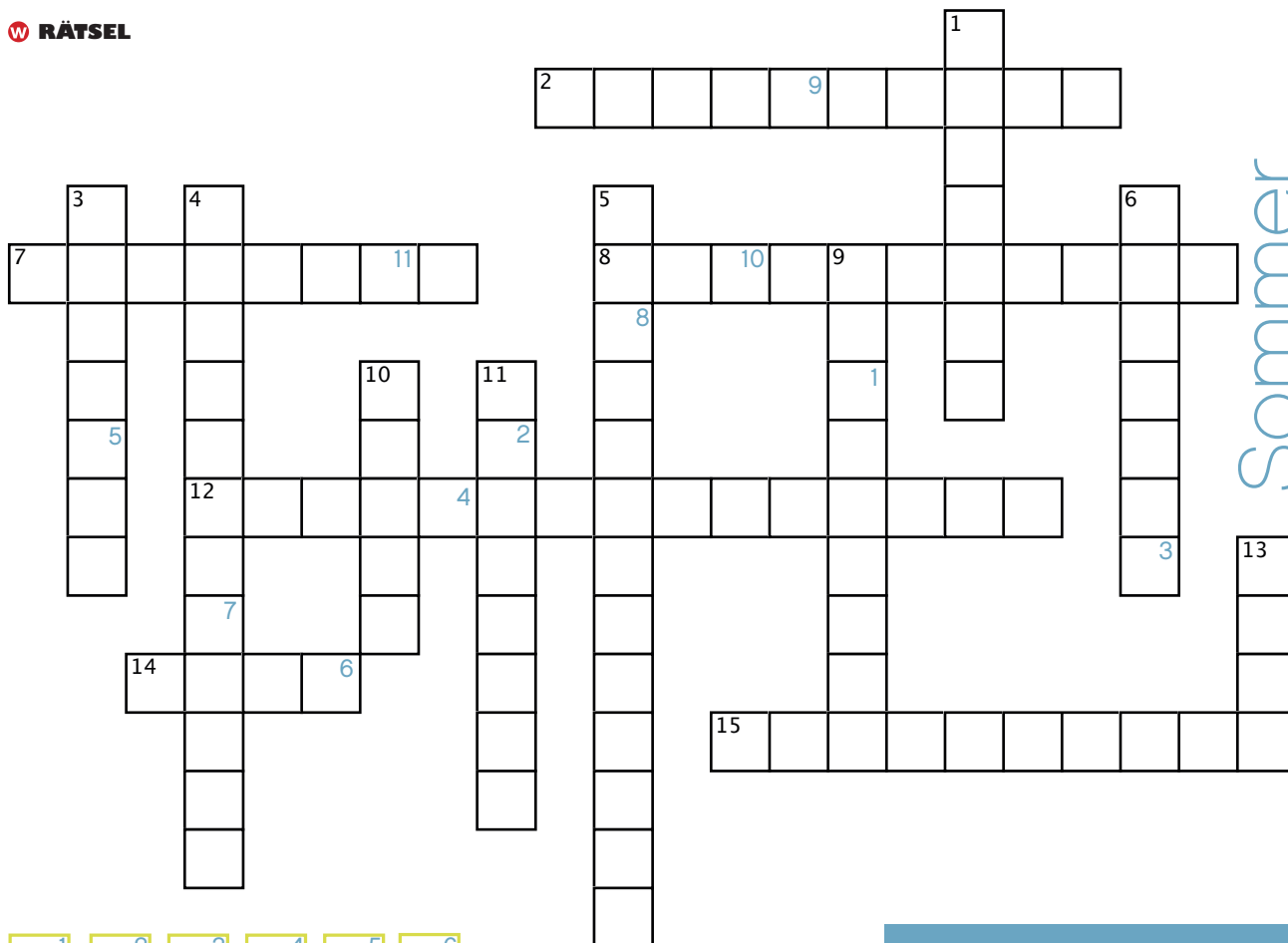
Würden Sie mir verraten, wie oft Sie heute noch meckern? Meckern ist negativ, also tauschen Sie es aus gegen etwas Positives. Und wehe, Sie meckern, wenn plötzlich schöne Dinge passieren! Im Laden meiner Freundin hängt ein Bild aus meiner Kollektion, es heißt „Zufriedenheit“. Komisch, dass gerade dieses am meisten verkauft wird, oder? Danke, dass Sie mich wieder gelesen haben. Im August wird es um VISIONEN gehen. Oder irgend etwas in der Art!

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 in jeder Ausgabe ihren Kolumnen.



Sommer RÄTSEL

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	

Waagerecht

2. Coacht Frauen auf dem Weg in die Führungsetagen
7. Was will Kolumnistin Conni nicht mehr hören?
8. Nummer 1 gegen Falten
12. Zuständig für die Kostüme im Theater (weibl.)
14. Hauptstadt Österreichs
15. Wo haben wir die Ladies Night gefeiert?

Senkrecht

1. Feiert zehnjähriges Jubiläum
3. Steakhaus
4. In welcher Gewichtsklasse wurde Ina Menzer drei Mal Weltmeisterin
5. Wo feierte Frau Korn Premiere?
6. Kleider für die Wand
9. Naherholungsgebiet am Rande der Stadt
10. Farbplanungssystem von Brillux
11. „Dein Weg zur Sommerfigur führt zu“...
13. Hamburgs einziges Fünf-Sterne-Design-Hotel

HIER DÜRFEN SIE DEN GÜRTEL RUHIG ENGER SCHNALLEN! WIR VERLOSEN EINEN „MOINMOIN GÜRTEL“ AUS VOLLRINDLEDER UND VON HAND GEPRÄGT – EIN LIEBEVOLL GESTALTETES UNIKAT AUS DER FERTIGUNG VON NEPTUNGSGESCHMEIDE IM WERT VON 79 EURO (WWW.NEPTUNGSGESCHMEIDE.DE)!

Neptungeschmeide



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@witc-verlag.de oder eine Postkarte an woman in the city, Jarrestraße 80, 22303 Hamburg

Einsendeschluss ist der 31.8.2013. Der Gewinner wird unter allen Teilnehmern gelost und online bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

WKM Wiener Kontor Marketing und Verlag GmbH
Jarrestraße 80 | 22303 Hamburg

Fon: +49.40.69 64 64 70 | Fax: +49.40.69 64 64 729
witc@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, Mario Marosevic, Malu Schmidt-Carstens

Layout: Ilona Lütje (Wiener Kontor)

Litho: Jasmin Duszynski, www.jasminduszynski.de

Druck: Lehmann Offsetdruck GmbH, Norderstedt

Auflage: 20.000

Vertrieb: Eye Catcher, Hamburg



Website:
www.witc-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.



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



WITTY KNITTERS
COLLECTIONS

COMING SOON

Neue WITTY KNITTERS Stores

HAMBURG CITY
HAMBURG ST. GEORG
HAMBURG SCHANZENVIERTEL



Für unsere neuen Locations
suchen wir top-motivierte
Mitarbeiter.

- ◆ VOLLZEIT STORELEITUNG ◆
- ◆ VOLL-/TEILZEIT ASSISTENT ◆
- ◆ STUDENTISCHE AUSHILFEN ◆

Bewerbungen bitte an:
hello@wittyknitters.com

VISIT 'THE WITTY SHOP'
www.wittyknitters.com

Follow us on facebook.com/wittyknitters